ЖИЗНЕННЫЕ НАВЫКИ

Уроки психологии в первом классе

Программа «Жизненные навыки» задумана как сквозной курс, рассчитанный на обучение детей с первого по одиннадцатый класс. Она разработана творческим коллективом научно-методического центра «Генезис» под руководством С.В. Кривцовой. Фактически уроки психологии в первом классе являются первой ступенью систематической работы по предупреждению противоправного и асоциального поведения. Их основная цель — развитие эмоционального интеллекта детей, оказание помощи в решении жизненных задач.
Программа опробована в двадцати школах г. Москвы и Московской области.
В ближайшее время она будет опубликована в издательстве «ГЕНЕЗИС» («Жизненные навыки. Уроки психологии в первом классе». Под редакцией С.В. Кривцовой). В учебном пособии воплощены новые перспективные модели социальных и личностных компетенций, на базе которых можно создавать тренинговые программы для детей разного возраста, кроме того, там вы найдете подробные сценарии 26 уроков (по количеству рабочих недель в учебном году), объединенных в четыре темы («Я — особенный», «Нравится — не нравится» каждый день», «Дружба», «Я и другой. Мир начинается с меня»), которые меняются раз в четверть.
Мы предлагаем вашему вниманию тематический план программы, описание методов работы, используемых при проведении уроков, и сценарии занятий по теме «Нравится — не нравится» каждый день».

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

Первая четверть
Тема «Я — особенный»

*1. Психологическая безопасность*. Необходимо ввести правила группы, нужные для того, чтобы каждый ребенок имел гарантии безопасности, они не позволяют даже нечаянно обижать друг друга.

*2. Чувства.* Чувства являются той особой частью нас, которая помогает понять самих себя и других людей. Плохих чувств не бывает. Чувства живут в теле, и по телесным признакам их можно опознать. Важно хорошо познакомиться и подружиться со своими собственными чувствами, а не чувствами вообще.

*3. Разговор о чувствах.* Делиться чувствами нормально и даже необходимо, потому что не все люди могут догадаться о твоих переживаниях «по глазам».

*4. Чувства другого.* Важно обращать внимание на то, какие чувства сейчас испытывает твой знакомый или товарищ. Это несложно угадать, если внимательно посмотреть на его лицо, глаза, положение тела, послушать тон его голоса и слова, которые он говорит. Доверившись своей интуиции, можно точно определить, что же чувствует другой.

*5. Можно интересоваться чувствами другого*. Вопрос о моих чувствах никогда меня не обидит, и наоборот, игнорирование эмоций воспринимается как обидное равнодушие.

*6. Ценность и неповторимость меня самого.* Важнейшее для формирования уверенности переживание обеспечивается, прежде всего, реакциями ведущего, принимающими и позитивными. Дополнительно организуется специальная процедура — создание коллажа «Кто я?», в ходе которой ребенок размышляет о себе позитивно, материализует свои мечты, увлечения, способности и пристрастия.

*7. Ценность и неповторимость другого.* Я — особенный, но и каждый ребенок в группе — тоже особенный.

*8. Поддерживать и принимать других — нормально*. Это так же приятно, как и получать поддержку.

Вторая четверть
Тема «Нравится — не нравится» каждый день»

*1. Что в моей жизни мне нравится делать?* «Нравится» — это всегда предпочтения. Осознание своих предпочтений улучшает качество жизни, даже разговор на эту тему на уроке делает его атмосферу радостной и праздничной.

*2. Ценности и время.* Понимание того факта, что между ценностями (привязанностями, тем, что нравится) и временем существует связь. Вообще желание тратить время на что-то — индикатор «нравится».

*3. Мое время*. Время может подчиняться нам или нет. Отношения со временем могут быть разными, иногда его не хватает из-за неорганизованности. Поэтому важно чувствовать свое внутреннее время и соизмерять его с временем эталонным. Мы переживаем сам факт различной субъективной «наполненности» времени.

4. «*Нравится» и «надо».* Важно не только заботиться о том, что мне нравится в моей жизни (научить детей находить время на «нравится» каждый день), но и находить то, что «нравится» в том, что делать необходимо.

*5. Встреча с людьми* может сделать обязательную деятельность приятной и ценной. Это понимание достигается с помощью процедуры «Олицетворенные часы».

*6. Переживание волнения и радости ожидания встречи* и — через этот опыт — понимание ценности пунктуальности, обязательности (например, необходимости вовремя приходить в школу).

*7. «Разрешение» на гнев* как нормальная реакция на то, что не нравится. Гнев — чувство, следовательно, оно нормально.

*8. Между чувством гнева и агрессивным поведением существует большое различие.* Признавая свое чувство («Да, я сейчас в ярости!!!»), человек ставит барьер между ним и агрессивным поступком.

*9. «Примеривание на себя» различных способов совладания с гневом без агрессии в адрес окружающих*. Реальные «вещественные» инструменты совладания с собственным гневом — важный аспект формирования произвольности и саморегуляции. Но еще более важно, что дети сами их изготовляют, следовательно, могут тиражировать эти конструктивные технологии, предлагать их другим детям, например, в качестве подарка.

Третья четверть
Тема «Дружба»

*1. Ценность дружбы и друзей,* наполняющая жизнь радостью. Дети осознают, что друзьями могут быть и взрослые, и сверстники, и животные, и игрушки, а также кто-то, кого они придумали сами.

*2. «Побыть одному» и «быть одиноким» — разные вещи.* Важно иметь право побыть одному, в этом состоянии много хорошего. Когда мы чувствуем себя одинокими, мы можем завести новых друзей.

*3. Конкретные* *способы завести друзей* «отыгрываются» и обсуждаются через отработку ряда навыков.

*4. ЧП в дружеских отношениях, или что мешает дружбе.* Набор нештатных ситуаций довольно невелик. Жадность, неопрятность, обидчивость, неделикатность очень мешают дружбе. Проживание ситуаций, в которых ты оказался задетой стороной, помогает ребенку выбирать более конструктивные способы поведения в дружбе.

*5. Просим прощения.* От обычного извинения до Прощеного воскресенья — таков диапазон тем внутри разговора о готовности и умении принимать на себя ответственность за ошибку. Незабываемый опыт примирения проживают дети на занятии по этой теме.

*6. Предложение помощи* — отнюдь не простая тема. Есть немало подводных камней, незнание которых приводит к тому, что «как-то больше не хочется выступать в роли помощника». Как помогать правильно — вот что обсуждается на занятии по этой теме.

*7. Как принимать помощь?* Принимать ли ее вообще? Благодарность в ответ на предложение помощи — также глубокая тема, с которой происходит первое поверхностное знакомство.

*8. Дарение подарков* как проявление уважения к неповторимости твоего друга. Тема заключительная, интегрирующая «навыки дружбы».

Четвертая четверть
Тема «Я и другой. Мир начинается с меня»

Тема «Мир начинается с меня» в первом классе ограничивается рассмотрением проблемы толерантности в широком смысле: в отношении характеров, привычек и внешности других детей. Толерантность в узком смысле — межнациональные различия и проблемы межэтнической напряженности рассматриваются в этой же теме во втором классе.

*1. Проживание собственного уникального опыта встречи с другим, непохожим на меня,* неожиданным, новым. Эта процедура инициируется с помощью технологии критического мышления (работы со специально подобранными текстами).

*2. Что у людей общего*? Каковы те опоры, на которых строится общность между людьми? Разговор о «нравится» (верования, схожие представления о добре, любовь к детям, кухни разных народов). Чувства — вот то, что есть у всех нас. Каждый из присутствующих чем-то уникален, вместе с тем люди, непохожие внешне, похожи тем, что способны чувствовать: страдать, радоваться, надеяться*.*

*3. Миротворчество — это важная для всего мира деятельность*. История миротворчества так же длинна, как история войн и нетерпимости. Во все времена у всех народов существовали символы мира. Сакрализация темы и усилий по ее освоению как бы поднимает проблему на соответствующий ей высокий общечеловеческий уровень.

*4. Толерантность — это уважение к другому, не такому, как я*. Предпосылкой для уважительного отношения к другому является уважение к себе, своим особенностям и ценностям.

МЕТОДЫ ПРОВЕДЕНИЯ УРОКОВ

Психологический тренинг

Описанное выше содержание отсутствовало до сих пор в школьной программе, однако мы знаем, что для него удивительным образом открыты поры души ребенка определенного возраста. Если этот необходимый материал организовать в форме уроков (неважно, попадает ли он в сетку часов, или будет проводиться после уроков), мы обеспечим два важнейших условия:

— длительность программы не менее года;
— определенную последовательность и преемственность содержания.

Если при этом мы будем проводить урок в культуре психологического тренинга, то обеспечим учеников особым местом, где можно надеяться быть услышанным, получить поддержку, понимание и подсказку, помогающую в выборе решения. Это будет известное им конкретное место в школе, место в душе ведущего, определенное место в жизни его группы, постепенно это станет особым местом в жизни каждого ученика.
На наш взгляд, есть, по меньшей мере, три серьезные причины для выбора тренинга как формы занятий по программе «Жизненные навыки».

1. Тренинговые формы позволяют включить в работу психолога в школе больше детей*.* Мы глубоко ценим богатую традициями и чрезвычайно полезную культуру консультативную. Невозможно «назначать лечение», не познакомившись подробнейшим образом с уникальной ситуацией каждой конкретной семьи и с конкретным ребенком. Однако очевидно, что проконсультировать и вникнуть в ситуацию каждого силами одного-двух психологов невозможно. Поэтому одна из причин, по которой мы отдаем предпочтение групповым методам работы, — возможность охватить большое количество детей.

2. Тренинговые формы предполагают большую, по сравнению с консультативными, активность взрослого, который как бы задает направление движения, ориентирует ребят в том, «куда ж им плыть». Уважая индивидуальные различия, психолог, работающий в рамках тренинговой культуры, может определить типичное и нетипичное в поведении ребенка и попросту понять, какую из нормативных жизненных задач он сейчас пытается решить. Через систематическое обучение жизненным навыкам тренер как бы транслирует и гуманистические ценности — уважение к другому, уважение к себе, человечность.

Нужно ли вмешиваться психологу, если к нему не идут за помощью, — это непростой вопрос.

*Представим два образа. Вот маленькая фигура — ребенок. Он смотрит вперед. Перед ним открыт мир. От года к году этот мир становится все шире и опасней. Но он смотрит вперед, потому что позади него, слева и справа, как два ангела, стоят фигуры взрослых. Это его родители. Они охраняют его тыл. Исследуя мир, с ними он чувствует себя в безопасности. Его самостоятельность растет год от года, и, достигнув юношеского возраста, на самом пороге взрослости, он должен будет решить проблему отделения, чтобы дальше жить, опираясь на собственные силы. Тогда родители отодвинутся от него, предоставив ему необходимую свободу. Это метафора психологии сопровождения. Родители, или школьный психолог, или воспитатель детского дома, но кто-то всегда должен быть в пределах досягаемости и физически, и психологически, чтобы успокоить и объяснить непонятное, пока ребенок не вырос.*

Второй образ. Те же взрослые и ребенок. Только ребенок никуда не смотрит. Ему все равно. Он пассивен. Или еще более тревожная картина: ребенок активно стремится к пропасти, ему угрожает опасность. Где в этом случае место взрослого? Я вижу только одно место: он впереди, он протягивает ребенку руку и ведет за собой. Основной вопрос, который нужно решить в этой ситуации взрослому: как вести за собой и не давить.

Психолог, знакомый с культурой психологического тренинга, обладает ассортиментом психотехник для активного вмешательства там и тогда, когда ребенок позволяет ему это. Критика некоторых оппонентов, указывающих на насильственный, противоестественный характер вмешательства в детскую жизнь, который имеет место при таком подходе (по типу: рассказывать детям о проблемах возраста — все равно что наводить слепых на бревна), автору не представляется серьезной. Всем, кто хоть когда-нибудь профессионально выстраивал отношения с детьми, известно, что изменения в личности нельзя вызвать давлением и любое вмешательство будет воспринято, только если между взрослым и ребенком есть доверие, ибо «двери человеческой души открываются наружу».
Для уроков психологии, проводимых в тренинговой культуре, требуются переставить в классе мебель, создать круг, установить правила для группы. Такие занятия позволяют легче и эффективнее решать проблемы, встающие на обычных уроках.

3. При правильной организации дела сама группа становится особым участником тренинга:

— у детей развивается важнейшее социальное чувство принадлежности к группе;
— дети учатся слушать друг друга и давать друг другу пространство в рамках занятия;
— учатся поднимать руку и говорить о том, что они считают важным;
— самое главное, что они свыкаются с мыслью: то, что их волнует, может быть важным и для остальных членов группы;
— у них развивается ответственность за качество занятия, за свой вклад в общее дело, они учатся поддерживать и понимать друг друга;
— обычно в малых группах проще, чем на уроках, решаются проблемы дисциплины и внимания.

Это не значит, что сама форма занятий решает все проблемы, конечно, профессионализм тренера — главнейшее условие. Однако даже первые неудачные попытки ведения групповых занятий, на мой взгляд, лучше делать не перед классом, а в группе, в крайнем случае можно прямо сказать ребятам о своей проблеме и ошибке, попросить помощи и совета.
Таким образом, технология по месту, времени действия и даже по названию напоминает уроки. Приемы, большое количество упражнений роднит ее с тренинговой технологией. Но по глубине изучаемых вопросов и атмосфере занятия иногда напоминают работу в детской психотерапевтической группе. Поэтому к такой работе желательно готовиться особым образом. Одна из глав пособия посвящена «подготовке души» ведущего к предстоящим занятиям.

ОПЫТЫ САМОПОЗНАНИЯ ДЛЯ ВЕДУЩЕГО

Специальная подготовка души

Никто не требует от ведущего обязательного выполнения всех заданий. Задания носят добровольный и очень личный характер. Строго говоря, курс может быть проведен вполне профессионально и без их выполнения. Однако каждое из них, выполненное накануне урока, позволяет острее почувствовать урок, увидеть не только сиюминутный, но и глубокий личный смысл в каждом занятии.
Эта работа наполняет ведущего чувствами, которые очень тонко ощущаются любым ребенком и делают ваши уроки чем-то действительно особенным. А вам дают новый стимул для получения радости. Не нужно настаивать на выполнении этих заданий другими. Если хотите передать им свой опыт, перепишите взволновавшее вас упражнение и отдайте его учителю или родителям. Если сочтут нужным, они сделают его сами.

Как выполнять личные задания

Делайте не более одного задания за один раз. Только не спешите! Посмакуйте свои воспоминания, свой опыт, дайте чувству, которое пришло, подействовать на вас. Для этого нужно время, и не нужно напрягаться. Повспоминайте и займитесь своими делами, может быть, чувства придут позднее, не отталкивайте их. Пусть они останутся, светлые и сильные — наш неиссякаемый ресурс.
Хорошо бы найти особое место и время, когда вам не помешают. Прочитайте задание и постарайтесь следовать инструкции. Задания столь эмоционально насыщены, что могут вызвать у вас слезы. Это нормально. Если не можете позволить себе поплакать, просто откройте рот и глубоко дышите.
Заведите тетрадку-дневник и обязательно запишите туда то, что вам вспомнилось, те мысли, которые пришли в голову по этому поводу. Дневник — очень важная вещь, он отражает серьезное, заботливое отношение человека к своей внутренней жизни. От этого отношения в значительной степени зависит и внешняя, реальная жизнь, те решения, которые ее, по сути, создают. Заведите дневник, и на следующий год перед уроками вы с интересом прочитаете о своих чувствах и воспоминаниях. Так у вас появится еще один собеседник — вы сами, только на год моложе.

Тема ««Нравится — не нравится» каждый день»

Первое задание

*Чему я радуюсь в своей жизни?*

Много ли в моей сегодняшней жизни того, что мне нравится? Без «нравится» жизнь становится пресной. Однако, переживая трудности, некоторые люди внутренне запрещают себе радоваться хотя бы чему-то, и если радуются, то как-то стыдясь или стесняясь. Вспомните кого-нибудь, кто умеет радоваться, живя, как и все люди, нелегко. Он воспринимается окружающими как наполненный жизнью, по-настоящему живой.
Итак, чему я радуюсь каждый день? Когда просыпаюсь, делаю ли я что-либо приятное? Хорошо ли мне, когда я ставлю на стол еду, планирую съездить на дачу, иду в школу? Подумайте, сколько «нравится» я могу добавить еще в свои «должна», «нужно», «обязана»?
Вспомните сегодняшний день, сколько раз ваше сердце согревалось радостью? Как вы думаете, от чего зависит это чувство: от событий жизни или все-таки от человеческой способности радоваться? Поговорите об этом с каким-нибудь приятным для вас человеком, ведь разговор по душам — одна из величайших радостей, не так ли?

Второе задание

*Что мне нравилось в школе, когда я была маленькой?*

Вспомните свой первый год в школе. Попробуйте закрыть глаза и вернуться в детство. Чтобы это сделать, нужно в деталях восстановить внутренний образ дороги в школу (утро, какая погода, мимо чего я иду, как несу портфель, какое настроение, кого встречаю по дороге), а потом представить себя подходящей к зданию школы, и, может быть, воспоминания нахлынут. Ваши ожидания, надежды, радость. От чего? Не торопитесь, посидите с закрытыми глазами.
Если ничего радостного не вспомнилось, спокойно подумайте, почему это так? Может быть, вам удастся мысленно поговорить с той семилетней девочкой, и она подскажет вам, чего ей тогда не хватало в школе, чтобы в сердце было больше радости. Прислушайтесь к ее просьбам и дайте это вашим ученикам.

Третье задание

*Как я обходилась в детстве с тем, что мне не нравилось?*

Была ли я агрессивным ребенком? Как сильно я могла рассердиться? Каким был мой самый агрессивный поступок в возрасте 6—8 лет? Был ли кто-то из взрослых, кто помогал мне, объясняя, что с собой делать? Была ли у меня куколка или игрушка, которой я рассказывала о своих обидах?
Какие психотехнические процедуры помогают мне справиться с сильным гневом сегодня? Составьте перечень наиболее действенных процедур, которые соответствуют вашему стилю и образу жизни. Оцените свою работу, на которую ушла почти вся жизнь, и похвалите себя.

Четвертое задание

*Время*

Попробуйте представить время своей жизни по горизонтальной оси, а по вертикальной отмечайте параметр, который можно было бы назвать «полнота жизни». Соотнесите этот показатель с наполненностью жизни глубокими чувствами: радостью, любовью, печалью, страданием. Разделите горизонталь точками, означающими важные события жизни, не только жизни как биографии, но также вашей внутренней жизни (в ней могут быть только вам известные события, имеющие значение лично для вас). Отметьте, сколько полноты, как вам кажется, можно отложить по вертикальной оси в тот или иной период жизни. Посмотрите на график. Что вы сейчас чувствуете? Какие мысли приходят в голову? Поговорите об этом с хорошим собеседником или напишите письмо хорошему человеку.

ПРЕДИСЛОВИЕ К ТЕМЕ  «НРАВИТСЯ — НЕ НРАВИТСЯ» КАЖДЫЙ ДЕНЬ»

Как находить приятные моменты в трудной жизни первоклассника

Этот фрагмент программы поможет детям подумать о своем отношении к тому, с чем они сталкиваются в жизни. «Нравится» и «не нравится» — разновидности такого отношения. Нередко дети не доверяют своим чувствам, и это не удивительно. Много раз они сталкивались с ситуацией, когда взрослые блокируют эту естественную способность.

*Василиса пришла на прививку, и ее только что укололи под лопатку. Она кривится и вскрикивает. Медсестра нервничает и возбужденно говорит: «Да я тебе еще ничего не делала». «Но мне больно», — отвечает ребенок, глотая слезы. «Нет, тебе не больно, я просто помазала» (мажет ваткой вокруг укола). Растерянность на лице ребенка...*
Мелкий, казалось бы, случай. А сколько других, когда детям внушают, что они должны чувствовать, игнорируя то, что они чувствуют на самом деле. Все это разрушает естественную веру в свою интуицию, доверие к себе. Кому верить: телу или взрослому, который по авторитету приравнен к Богу? За этим обычно следует безразличие и апатия.

Встречаются дети, которые не знают, что же нравится им, а не их мамам, дети, которые не могут выбрать даже сорт мороженого. Более того, они не уверены, что вообще имеют право это знать.
Нравится — это всегда предпочтение. Открыть сердце тому, что нравится, совсем не просто, для этого часто требуется настоящее мужество и доверие к себе, своим чувствам.
Во многих семьях существует негласный запрет на «нравится», ведь жизнь трудна, а у самих родителей столько обязательств, что они с трудом выделяют время на сон, не то что на «нравится». Такая героически жертвенная позиция взрослых может сформировать у них пренебрежительное отношение к «нравится» ребенка. Да и отечественная педагогика многие годы делала упор на формирование воли и чувства долга.
Последствия такого отношения сегодня проступают как никогда ясно.
Дети, в жизни которых нет «нравится», просто не считают свою жизнь чем-то ценным (парадокс, потому что их матери посвящают свою жизнь им — детям). Они чувствуют, что качество их жизни невысоко, а ценность ее ничтожна. На чем же здесь строить самоуважение? Что противопоставить через несколько лет наркотикам? Наркотическое опьянение вызывает сильное чувство эйфории, чувство, которое многие дети, живущие в спартанских условиях «надо» и «должен», просто никогда не испытывали. Ученые многих стран соглашаются с тем, что психологически ребенку часто нечего противопоставить наркотическому удовольствию.
Дети ничего не знают о том, что в жизни бывают другие, социально приемлемые удовольствия! Поэтому уже в первом классе мы так серьезно задаем тему «нравится» и будем продолжать развивать ее в последующем.

Мы открыто говорим, что и плакать, и смеяться, и злиться, и радоваться — нормально. Наши ученики теперь могут почувствовать, что «переживательная» сторона жизни очень важна. Она фактически определяет внутренний ответ на вопрос, хороша ли моя жизнь, и подводит к чувству: «*Моя жизнь имеет ценность*».
Такой подход совсем не противопоставляет «надо» и «нравится». Напротив, он облегчает груз обязательств, так как помогает найти в них множество приятных сторон, основной из которых является «роскошь человеческого общения».
В результате занятий в течение второй четверти преобразуется пространство классной комнаты. К фотографиям детей, висящим в рамках на стенах, добавляются портреты учителей и других взрослых, работающих в школе. Дети не только начинают понимать, как много помощников есть у учителя, сколько взрослых людей готовятся к их приходу в школу, но и начинают внимательнее приглядываться к этим людям, искать общения с ними. Фактически они делают первый шаг к тому, чтобы все педагоги и технический персонал почувствовали себя уважаемыми: пишут записки со своими пожеланиями и впечатлениями от общения с охранником Иваном Петровичем, нянечкой Тамарой Ивановной, буфетчицей Софьей Григорьевной и т.д. После нескольких уроков психологии по теме «Нравится — не нравится» в мире ребенка появляется много новых личностей*,* каждый со своим характером, не всегда легким. И объединяет этих людей то, что они приходят в школу, чтобы он, первоклассник, мог получать на уроках свои знания, приходят ради него*.*
Да и учителям в такой школе хорошо. Попробуйте найти хорошего фотографа, который сделает портреты учителей. Спросите детей, чьи портреты они готовы оставить в классе? Почему? Дети великодушны, в конце концов в портретной галерее появятся все фотографии.

**ЖИЗНЕННЫЕ НАВЫКИ**

**Уроки психологии в первом классе**

**ЗАНЯТИЕ 1. ЧТО МНЕ НРАВИТСЯ**

**Цели:** обратить внимание детей на то, что им нравится делать в своей жизни; показать, как важно заботиться о том, что тебе нравится; научить детей каждый день находить время на «нравится».

**Материалы:** мячик для разминки; карандаши и бумага для рисования каждому ребенку; зонтики или покрывальца (одно на 2—3 человека); пустая табличка для домашнего задания.

**Работа группы**

напомните ребятам правила работы в группе. Прикрепите плакат с правилами на стенд, и пусть он всегда находится в том помещении, где проходят занятия.

**Разминка**

Дети перебрасывают мячик из рук в руки по кругу, причем каждый получивший его отвечает на вопрос: *«Что я люблю делать?».*
Ведущий вмешивается в тех случаях, когда дети предлагают агрессивное поведение в качестве любимого занятия: «мучить кошку», «дразнить сестру». Он пытается помочь ребенку переформулировать название занятия так, чтобы было понятно, какая потребность удовлетворяется с помощью этого занятия («*люблю с кем-нибудь мягким и теплым повозиться*», «*люблю, когда сестра проводит со мной время*»). Если ведущему трудно догадаться, пусть спросит ребенка, почему ему нравится делать то, что он делает. Ищите потребность ребенка и помните, что плохих потребностей не бывает, бывают только неправильные способы их удовлетворения.

**Работа по теме занятия**

1. Ведущий говорит о том, что каждый день нам приходится делать разные вещи. Кое-что нам нравится, и мы готовы посвятить этому много времени, а другое не нравится делать, и мы стараемся оставить на это как можно меньше времени.
Детям предлагается вспомнить и нарисовать то, что им нравится делать каждый день.

2. Ведущий просит ребят разложить свои рисунки и походить между ними как на выставке: *«Найдите авторов рисунков, которым нравится то же, что вам, даже если свой рисунок вы нарисовали не про это занятие».*
Ведущий помогает детям разбиться на микрогруппы по интересам и просит их вспомнить по очереди о каком-нибудь дне своей жизни, когда им все нравилось. Если есть возможность, детей просят заранее принести зонтики или покрывала, детские одеяльца. Пары или тройки (микрогруппы не должны быть большими) собираются, прячутся каждая в свой «домик» и там делятся своими «нравится».

3. «Приглашение на праздник». Дети собираются в общий круг и делятся своими «нравится». Ведущий предлагает каждому рассказать о том, что ему нравится, и пригласить, кого он хочет из группы, в свое «нравится»: «*Таня, я приглашаю тебя есть со мной торт из мороженого»; «Толик, я приглашаю тебя кататься со мной на роликах».*

**Домашнее задание**

Это домашнее задание требует участия родителей: в течение недели ребенок должен фиксировать свои «нравится» — «не нравится», проанализировать собранный материал и сделать вывод о возможности уменьшения «не нравится». Для этого родителям необходимо помочь ребенку в следующем исследовании:

**«Сколько «нравится» в моей неделе?»**

1. В течение одной недели каждый день надо заполнять таблицу:

2. Обсудить с ребенком два вопроса. Что из «не нравится» можно не делать совсем, чтобы сэкономить время для «нравится», и что не делать нельзя? Как добавить больше «нравится» в то, что делать нужно?

3. Описать и принести на урок проект своей семьи на одну из выбранных тем (как в «не нравится» добавить «нравится»). Например: «*Как сделать ежедневное приготовление уроков более приятным занятием*?»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **День недели**  | **Время сна**  | **Нравится (что делать/сколько  времени на это было потрачено)** | **Не нравится (что делать/сколько времени на это было потрачено)** |
| 1. Понедельник  | 9 часов  | 1. Гулять — 2 часа 2. Смотреть мультики — 20 минут3. ...  | 1. Делать уроки — 3 часа |
| ...  |   |   | 2. Ссориться с братом — 1 час |
| Итого за неделю   | 63 часа  | 20 часов | 50 часов |

**ЗАНЯТИЕ 2. КАКОЕ БЫВАЕТ ВРЕМЯ**

**Цель:** приблизить шкалу времени (часы с циферблатом) к внутреннему миру ребенка.

**Материалы:** доска и мел (или ватман и маркеры); настенные часы; манная крупа — 0,5 кг на группу; чайные, десертные или столовые ложки — по количеству детей в группе; цветная бумага — по 1 листу на ребенка; клеящие карандаши; бумага для изготовления кулечков; песочные часы на 1 минуту.

**Работа группы**

Напомните ребятам правила работы в группе.

**Работа по теме занятия**

1. Ведущий просит детей сдать домашние проекты, обещает, что на одном из будущих занятий обязательно проанализирует большую работу, проделанную в каждой семье.

Говорит о том, что «нравится» отличается от «не нравится» тем, что на «нравится» хочется тратить время, а на «не нравится» приходится, но не хочется.

2. Спрашивает детей о том*,* что они знают о времени*.*
Объясняет ученикам, что будет рад любым ответам, можно говорить все, что они знают, пусть даже неточно. Записывает ответы на доске в краткой форме. Присутствующий в классе учитель наблюдает за реакцией и высказываниями детей о времени.

3. Ведущий спрашивает детей, могут ли они определить, сколько продолжается одна минута. Экспериментируют все вместе. Дети одновременно по команде начинают «отсчет» минуты. Ведущий в это время определяет длительность минуты по часам, которые дети не видят. ребята молча, условным знаком подают сигнал о том, что их минута закончилась. Очень важно никому не мешать и подождать, пока каждый сообщит свой результат.
Для фиксации результата на доске заранее проводится линия, на которой отмечается середина. Инициалами детей фиксируются сигналы детей по принципу «до 30 секунд», «равно», «дольше минуты».

4. Прокомментируйте полученные результаты, обратите внимание детей на то, что у всех результаты разные.

5. Продемонстрируйте детям песочные часы на 1 минуту. Предложите им самостоятельно сделать песочные часы.

**Комментарий.** Самодельные песочные часы — это свеpнyтый из бyмаги маленький кyлек. В его дне пpоделаем отвеpстие иголкой. Затем возьмем половинy чайной ложки манной кpyпы и покажем pебенкy, как ее pастеpеть до совсем тонкого поpошка. Практика показала, что только тщательно протертая крупа равномерно пересыпается. Прибором для размельчения манки служат две ложки: десертная и чайная. И своpачивать кyлек, и pастиpать манкy нyжно так вдохновенно, чтобы завоpожить pебенка, завлечь его пpоцессом pазвития ловкости и силы его пальцев, в пpотивном слyчае и начинать не стоит!
Когда макет половинки песочных часов yже готов, нyжно пpиготовить цветнyю бyмагy и клей. Дети насыпают «в часы» пpотеpтyю манкy, она высыпается чеpез отвеpстие в дне. В этот момент можно подставить pазноцветнyю бyмагy, намазаннyю клеем, и зафиксиpовать высыпающийся «песок». Тyт pаздолье для вашей и детской фантазии: можно менять цвет бyмаги, можно двигать pyкой в pазных напpавлениях, а в это вpемя pебенок бyдет pазвивать pyкy, глаз и ощyщать движение вpемени. Для детей «рисование» манкой будет служить дополнительным стимулом к работе с часами, а застывший рисунок впоследствии напомнит о проделанной работе. Не торопите детей, на уроке не все дети успеют выполнить задание. Дайте им возможность поработать дома. Попросите ребят принести «часы» к следующему занятию.

**Заключительное обсуждение**

Попросите детей показать друг другу свои картины и обменяться впечатлениями. Пусть они придумают названия картинам друг друга.

**Домашнее задание**

Предложите родителям вместе с ребенком прочитать «Сказку о потерянном времени» Е. Шварца.
Для тех, кто не сдал исследовательский проект «Сколько «нравится» в моей неделе», — закончить его.

**ЗАНЯТИЕ 3. ВРЕМЯ — ПРОСТРАНСТВО ДЛЯ ВСТРЕЧ**

**Цели:** напомнить детям о тех взрослых, которые посвящают им свое время в школе; обратить внимание на то, почему важно приходить на встречу вовремя.

**Материалы:** для изготовления «Олицетворенных часов» — фотографии учителей, технических, медицинских работников, повара, т.е. всех, кого дети встречают в течение дня; фломастеры, мелки и большое полотно (лучше всего — квадратный кусок клеенки на тканевой основе), на котором нарисованы контуры огромного круглого циферблата; письмо от Лиса в конверте; текст повести А. де Сент-Экзюпери «Маленький принц» или аудиозапись.

**Работа группы**

**Разминка**

Упражнение «Общий ритм». Ведущий задает хлопками простой ритм (там-та-та-там). Сидящий слева подхватывает его (хлопки вдвоем), следующий фрагмент — второй ребенок (хлопки втроем) и так далее, пока весь круг не присоединится к заданному ритму.

**Работа по теме занятия**

Ведущий читает фрагмент из сказки Антуана де Сент-Экзюпери «Маленький принц»:
*«Лyчше пpиходи всегда в один и тот же час, — попpосил Лис. — Вот, напpимеp, если ты бyдешь пpиходить в четыpе часа, я yже с тpех часов почyвствyю себя счастливым. И чем ближе к назначенномy часy, тем счастливее. В четыpе часа я yже начнy волноваться и тpевожиться. Я yзнаю ценy счастью! А если ты пpиходишь всякий pаз в дpyгое вpемя, я не знаю, к какомy часy готовить свое сеpдце... Hyжно соблюдать обpяды*».

**Вопросы для обсуждения**

*О чем нас просит Лис?
Что Лис делает перед тем, как к нему придет его друг?
Как, по-вашему, Лис «готовит свое сердце»?
Что вы обычно чувствуете, когда на встречу с вами опаздывают? (Можно вспомнить опыт ожидания в детском саду, ожидание гостей и т.д.)
Умеете ли вы сами приходить вовремя?
Спросите ребят, что они делают, чтобы прийти вовремя? Какие приборы им помогают?
«Ребята, вот что я нашла сегодня перед дверью класса» — ведущий достает большой конверт с письмом и свернутый в рулон лист ватмана с контурами «Олицетворенных часов». На конверте что-то написано.*

**Ребятам первого класса от лиса**

*Здравствуйте, дорогие ребята!
Когда я смотрю на вас, я удивляюсь, как каждый из вас чем-то напоминает мне моего друга — Маленького принца. Кто-то так же, как он, любит задавать взрослым трудные вопросы, кто-то любит розы или предан только одному сердечному другу, как Маленький принц Розе. Кто-то дружит с животными, как он дружил со мной. Это грустная история, он покинул меня, и некоторые из вас знают, что это такое — потерять того, кому отдал свое сердце.
Но вы и отличаетесь от него. Маленький принц никогда-никогда не ходил в школу. Он совсем один путешествовал с одной планеты на другую и не был знаком ни с одной девочкой или мальчиком. Он был знаком с Летчиком — взрослым, который полюбил его.
Когда я смотрю на ваш класс, я удивляюсь, сколько взрослых любят вас и заботятся о вас. Они приходят в школу заранее и готовятся к вашему приходу. Знаете ли вы этих людей?
Дорогие мои, я желаю вам хорошо учиться и дружить. Помнить обо всех, кто готовит свое сердце к встрече с вами.*

*Ваш Лис*

Ведущий вместе с детьми начинает создавать «Олицетворенные часы» (рассматривается только учебное время — с 8 до 12 часов или, если у детей есть дополнительные занятия, до 15 часов).
**Комментарий.** Спросите ребят, в какое время они приходят в школу. Найдите на циферблате соответствующее место и отметьте его. Кого первого они встречают утром? Прикрепите приготовленные заранее фотографии работников школы. Обсудите, с кем в течение дня они встречаются в школе. Попросите рассказать, какие приятные воспоминания связаны у ребят с каждым из взрослых, изображенных на фотографиях.
После того как все взрослые нашли место на циферблате, спросите ребят, что они поняли и почувствовали во время создания «Олицетворенных часов». Затем прикрепите рядом с каждой фотографией кармашек-конвертик. Скажите следующее: «*Хотя сейчас зима, по утрам не хочется вставать и выходить из дома, оказывается, в школе нас ждет много теплых встреч и добрых взрослых. Сейчас вы можете, если вам захочется, написать им добрые слова или нарисовать что-нибудь для них*».

**Домашнее задание**

Для тех, кто впервые познакомился с Лисом, — прочитать повесть Антуана де Сент-Экзюпери «Маленький принц».
Для тех, кто еще не закончил проект, — принести его к следующему разу. Будет обсуждение.
Каждому ребенку принести одну свою фотографию.

**ЗАНЯТИЕ 4. ЦЕННОСТИ**

**Цели:** показать неповторимость личного времени каждого; познакомить ребят с понятием «ценности»; показать связь между ценностями и временем, ценностями и тем фактом, что жизнь наполнена чувствами; поощрять любые идеи привнесения переживания «нравится» в будничные обязанности, предложенные в домашних проектах.

**Материалы:** лист бумаги формата А3 с заготовками циферблата для каждого ребенка; фломастеры, или карандаши, или мелки; шоколадная медаль для награждения победителя конкурса.

**Работа группы**

**Разминка**

Хлопками, топаньем ногой или звуком нужно изобразить ритм своего времени. Ведущий изображает свой ритм и говорит: *«У меня сегодня он такой. А у тебя?»* Вся группа присоединяется, повторяя ритм одного ребенка. И так далее. Ведущий обращает внимание на то, как различаются ритмы.
Ведущий предлагает детям устроить конкурс на лучшую ошибку недели. В конкурсе могут принять участие только те, кто захочет. Нужно коротко рассказать об ошибке, начиная со слов: «*На этой неделе я совершил ошибку*...», а потом обязательно добавить: «*Она научила меня тому-то и тому-то*». Предупредите, что выбирать победителя предстоит всем вместе. Победитель получит шоколадную медаль: *«За самую впечатляющую ошибку недели*». Ведущий начинает с себя.

**Работа по теме занятия**

1. Психолог подводит итоги домашних проектов. Как «должен» превратить в «хочется»? Расскажите о конкретных предложениях, иллюстрирующих здоровое отношение к обязательствам. Следует подчеркнуть мысль, что любое важное дело требует преодоления «не хочется», «надоело». Для этого приходится прилагать усилия, это бывает трудно. Однако как радостно видеть, что усилия увенчались успехом! Ценность приложения собственных усилий, доведения работы до конца важна для всех людей. Даже если усилия приводят к ошибке — это очень полезно. Так как ошибка — источник опыта.

2. Перед каждым ребенком лежит лист бумаги с нарисованным контуром циферблата с цифрами. Вокруг и внутри циферблата оставлено место для рисунков.
Ведущий задает вопросы: *«Ребята, когда начинается утро? Во сколько вы встаете? Отметьте это время на циферблате».* При этом он подчеркивает, что каждый ребенок просыпается в разное время.
Психолог советует выучить вместе с мамой такие слова: *«Как хорошо, что я проснулся! Я радуюсь сегодняшнему дню. Я готов делать много интересных дел. Мне понадобится для этого много сил! Пойду-ка я завтракать».*
Далее он говорит: *«Что вы любите есть на завтрак? Нарисуйте это между цифрами 7 и 8. Нарисуйте рядом с нужным часом то, что вам нравится делать и с кем встречаться в течение дня.
Вечером, перед сном, я вам советую обязательно сделать что-нибудь приятное. Например, подумать о том хорошем, что было в течение этого дня. Успокоиться. Пообщаться с мамой. Выучите вместе с мамой такие слова: «Сегодня был интересный день. Я кое-что узнал и пережил (вспомните, что запомнилось, больше всего). Я стал на день старше. Моя мама (папа, бабушка, родные) любит меня. И я люблю мою семью. Спокойной ночи всем, кого я люблю».
То, чем вам нравится заниматься называется «ценности». Для Тани танцы — это ценность, для Миши футбол — ценность. А какие ценности еще есть в вашей семье?»*

**Домашнее задание**

Ведущий говорит: *«Вы будете выполнять исследовательский проект «Ценности моей семьи». На что с удовольствием тратит время мама (папа, бабушка, брат, сестра). Что нам нравится делать всем вместе? На что я люблю тратить время с удовольствием? Есть ли то, чему родители посвящают свое время, хотя и без удовольствия? Как вы думаете, почему они это делают? Какие ценности лежат за этим их решением делать то, что нужно, хоть и не всегда хочется?»*

**ЗАНЯТИЕ 5. НЕ НРАВИТСЯ**

**Цели:** дать ребенку возможность выразить свой гнев; показать различия между чувством гнева и агрессивным поведением; довести до детей мысль о том, что гнев — это нормально, и одновременно дать способы контроля агрессивного поведения; научить детей распознавать возникновение чувства гнева по телесным признакам; научить детей чувствовать степень собственной рассерженности и в зависимости от этого выбирать те или иные способы совладания с гневом.

**Материалы:** для изготовления «мешочка гнева» потребуются: резиновые надувные шарики (не надутые), лучше самые прочные, из толстой резины (по числу детей); крупа рисовая (из круглого риса), или перловка, или любая некрупная крупа без острых зерен, или песок (примерно по 100 г на ребенка); воронка длязасыпания риса в резиновые шарики (3—4 штуки на группу).

**Работа группы**

**Разминка**

*«Что нам приходит в голову, когда мы говорим: «Мне не нравится, меня раздражает, я злюсь»?»* Ведущий передает мячик (или шарик) каждому ребенку и произносит начало предложения «Мне не нравится...»(или «Я злюсь, когда...», или «Меня раздражает....»). Ребенок кидает мячик ведущему, заканчивая предложение.

**Работа по теме занятия**

1. Ведущий спрашивает ребят, где живет их гнев. Где в их теле появляется раздражение, злость, ярость? Пусть каждый ребенок выскажется и покажет.

2. Ведущий: «*Гнев, злость, раздражение испытывают все люди, и взрослые, и я, и ваши родители, и вы. Это нормально. Потому что гнев — это чувство. Оно нам зачем-то нужно. Зачем? Как вы думаете*?» (Послушайте рассказы детей. Помогите им понять, что гнев защищает человека, если кто-то пытается его унизить или задевает его ценности. Напомните, что чувство гнева мобилизует силы). *Если справишься с чувством — оно пройдет. А если нет — оно захлестнет тебя. Некоторые думают, что хорошие люди не испытывают такого «плохого» чувства, как гнев. Это неверно. Есть люди, которые умеют справиться с гневом, а есть те, кто становится слугой гнева. Тогда они начинают делать плохие вещи. Агрессивно себя вести. Как это, как вы думаете?*
Послушайте рассказы детей. Комментируя, разводите чувство и поведение.

3. Ведущий: *«Хотите ли вы быть слугами гнева? Или попробуем научиться справляться с гневом? Для этого, прежде всего, нужно кое-что знать про само чувство гнева».*
Ведущий рисует на доске мишень, берет в руки мешочек гнева и говорит, что слабый гнев — это раздражение. При этом несильно бросает мешочек в мишень со словами: «*Я слегка разозлился, когда*...». ребята вспоминают, когда они были не очень сильно раздражены, затем по очереди делают то же самое, вспомнив свою ситуацию.
Затем, со словами: «*Я разозлился сильнее, когда*...», мешочек бросают с большей силой. Попросите ребят вспомнить, когда они были раздражены больше, чем в первый раз, и бросить мешочек сильнее.
Наконец, говоря: «*Я разозлился очень сильно, когда*...», ведущий бросает мешочек изо всех сил. Можно сопровождать движение звуком на выдохе. Например, *«Ха-а!»* Пусть дети, говоря о своем сильном раздражении, ярости бросают мешочек, сопровождая движение звуком.

4. Затем дети берут приготовленный шарик, с помощью воронки насыпают в него крупу. Критерий наполненности — готовый мешочек легко умещается в детском кулачке. конец шарика завязывают узлом.

**Комментарий.** Теперь каждый из детей может проделать предыдущее упражнение со своим шариком. Скажите детям, что они могут дома усмирять свой гнев с помощью этого волшебного шарика. Для этого можно сделать мишень из листа картона и повесить ее на стену, договорившись об этом с родителями. Предупредите детей, что мешочком можно бить только мишень. Желательно убрать бьющиеся предметы, которые находятся поблизости.
Скажите детям, что мешочек можно мять в руке, когда они раздражены. Его легко носить с собой везде.

**ЗАНЯТИЕ 6. НРАВИТСЯ — НЕ НРАВИТСЯ**

**Цели:** дать детям возможность взглянуть на их ситуации в целом, уравновесить «нравится — не нравится». Донести до детей идею о том, как важно кому-то рассказывать о своих чувствах, о том, что им нравится и не нравится. Предложить детям еще одно средство для этого.

**Материалы:** мячик, сутаж, шнур, шнурки или другие плотные толстые веревки (2—3 метра на каждого ребенка); ножницы; тонкие нитки для перевязывания (катушка на всех); кусочек картона на каждого ребенка; фломастеры на каждого ребенка; клей ПВА (по баночке на двоих).

**Работа группы**

**Разминка**

Ведущий передает шарик или мячик по кругу. Каждый ребенок говорит об одной вещи, которая ему нравится, и об одной вещи, которая ему не нравится.

**Работа по теме занятия**

1. В каждой ситуации существует «нравится» и «не нравится». С помощью таблицы можно увидеть любой предмет и любую ситуацию. (На доске нарисована таблица «Нравится — не нравится»). Вот как с ее помощью можно посмотреть, например, на декабрь.

|  |  |
| --- | --- |
| **Нравится** | **Не нравится** |
| Снег и можно кататься на лыжах | Короткий день, мало солнца |
| Скоро Новый год и каникулы  | Холодно и слякоть, надо надевать много одежды |
| В декабре приходит Дед Мороз | Устали учиться |

2. дети выбирают то, на что они хотят посмотреть с помощью этой таблички. Например, я сам, папа, школа, моя жизнь и так далее. Перед каждым ребенком — таблица. Дети заполняют ее. Те, кто закончил работу раньше, делятся друг с другом. Затем проводится общее обсуждение.

**Комментарий.** если в вашей группе ребята не «потянут» эту инструкцию, просто сделайте вместе еще одну табличку по какой-то проблемной и объединяющей всех теме. Например, «Школа», «Наш класс», «Ваня Птичкин» и т.д.

3. Ведущий: *«наше сердце тянется к тому, что нравится, а наш гнев возникает из-за бессилия перед тем, что не нравится. Так устроена человеческая жизнь. Важно кому-то рассказывать о том, что нам нравится и не нравится. Иногда мамы нет рядом или все заняты. На этот случай мы будем делать куколку для секретов».*

**Комментарий.** прежде чем давать детям эту работу, сделайте куколку себе. Вы лучше поймете, как ее делать, и покажете детям готовый образец.
Как сделать куколку? Взять толстый пучок веревок (длиной 20 см), сложить его пополам. Сверху отступить 1,5—2 см и перевязать ниточкой. Получилась голова куклы. С двух сторон ниже шеи взять по две-три веревочки и перевязать каждую из них ниточкой, отступив от шеи 1—2 см, отрезать от получившихся концов половину. Получились руки. Вот готовая кукла-девочка (правда, пока без лица). Чтобы сделать куклу — мальчика, надо «юбочку» девочки разделить пополам и перевязать. Получились две ноги. Вот и кукла-мальчик готова.
Для того чтобы сделать лицо, вырезаем из картона круг или овал. На нем рисуем лицо. Приклеиваем лицо клеем ПВА на голову куколки. Куколка готова.
Скажите детям, что куколке можно доверить свои радости и печали, рассказать о своих чувствах и проблемах.