

Муниципальное казенное учреждение для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи «Центр диагностики и консультирования»

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ

Я СПОКОЕН



Сургут
2021

Рабочая тетрадь представляет собой методический инструмент для работы на психологическом занятии с младшими школьниками 6 - 9 лет (1-4 класс), целью которого является развитие эмоционально-волевой сферы детей с девиантным поведением. Это сборник практических заданий и упражнений. В ней подробно изложены инструкции для детей, стимульный материал.

Автор-составитель: Шипырева Наталия Ивановна, методист службы координационной работы и методического обеспечения МКУ «ЦДиК»

Задание 1. «Какой я и мои друзья»

Какие черты характера есть у тебя? А у твоих друзей? Отметь.



Задание 2. «Идеальный человек».

Представь себе, что создан идеальный человек, т.е. он совершенен во всех отношениях. Как ты думаешь, какие качества характера будут у этого идеального человека?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Представь и нарисуй идеального человека цветными карандашами, фломастерами.

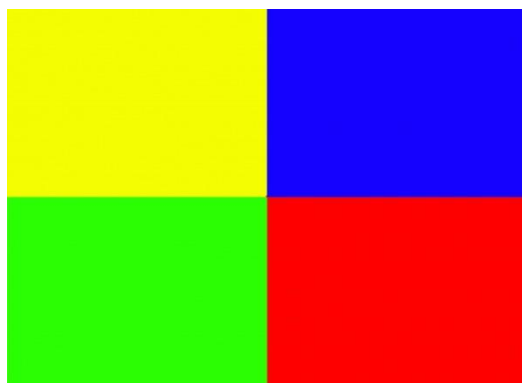
Задание 3. «Зеркало».

Представь, что ты смотришь в волшебное зеркало. Напиши все, что оно сказало бы о тебе?



Задание 4. «Мое настроение».

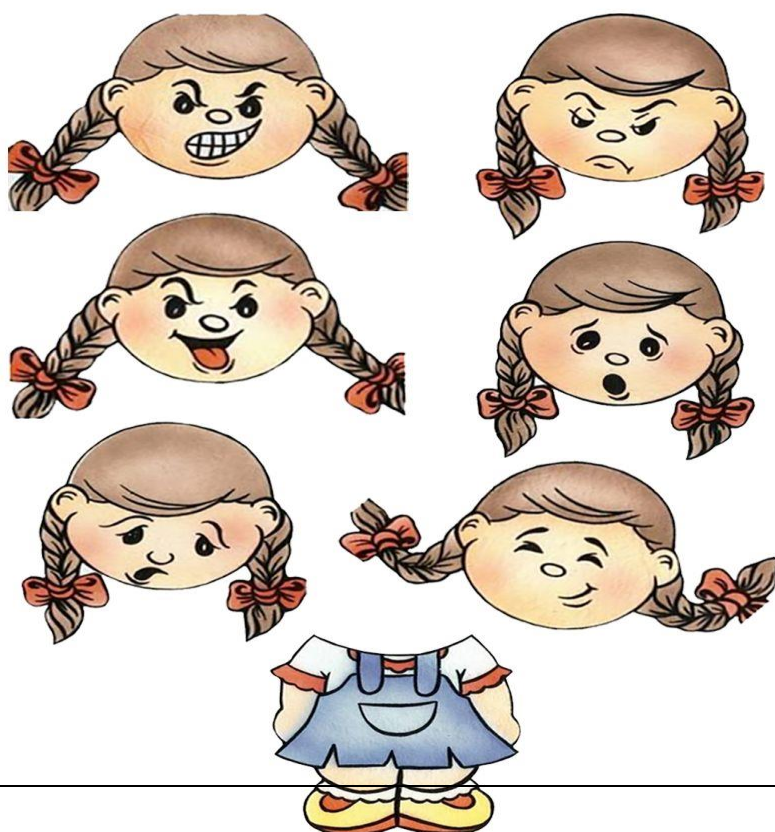
Посмотри на «квадрат настроения» и определи, в какой его части ты находишься. Если твое настроение приподнято-приятное, то это желтая область. Если вы неприятно возбуждены, то – красная. Если чувствуете упадок сил – это синяя область, а приятная расслабленность – это зеленая.



Как ты определишь свое настроение? По каким признакам? Является ли это настроение таким, в котором хочется оставаться всегда.

Задание 5. «Угадай эмоцию».

На этих карточках изображены разные эмоции, попробуй их отгадать.



Теперь сделай такое лицо, какое у тебя бывает, когда ты злишься, ссоришься, радуешься, обижаешься, грустишь, задумываешься. Молодец! А на какое выражение лица смотреть особенно приятно, покажи.

Задание 6. «Держу себя в руках».

Ты беспокоишься иногда? Как только ты почувствуешь, что забеспокоился, хочется кого-то стукнуть, что-то кинуть, есть простой способ доказать себе свою силу: обхвати ладонями локти и сильно прижми руки к груди – это поза выдержанного человека.

Закрой глаза, представь льва – царя зверей, сильного, могучего, уверенного в себе, спокойного и мудрого. Он красив и выдержан, горд и свободен. Этому льва зовут как тебя, у него твое имя, твои глаза, твои руки, ноги, тело.



Запиши качества льва, которыми обладаешь ты.

Когда ты волнуешься, попробуй красиво и спокойно дышать. Закрой глаза, глубоко вдохни :

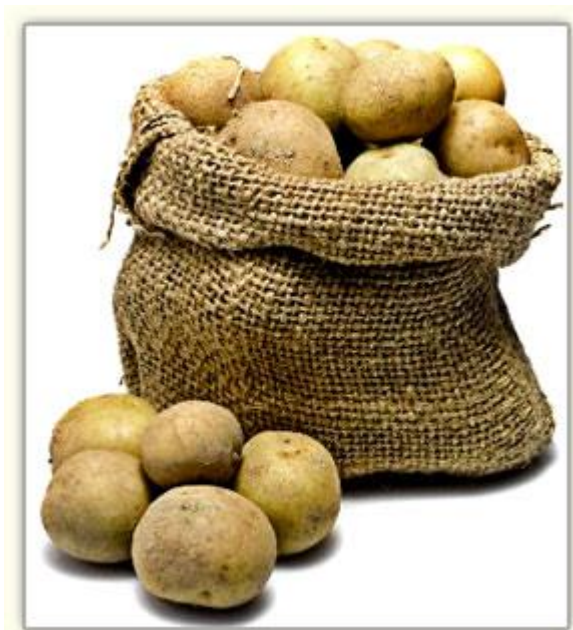
- мысленно скажи «Я – лев», выдохни, вдохни;
- скажи «Я – птица», выдохни, вдохни;
- скажи «Я – камень», выдохни, вдохни;
- скажи «Я – цветок», выдохни, вдохни;
- скажи «Я спокоен» - выдохни. Ты действительно успокоишься.



Раскрась своего льва. Дай ему имя.

Задание 7.

Притча о гневе «Картофель»



Однажды, один человек пришел к старцу и, узрев, что тот крайне спокоен и умиротворен, попросил: – Ты все знаешь. Ты всегда в прекрасном расположении духа, никогда не бываешь злым. Помоги и мне стать таким.

Кивнул старец и попросил человека найти и принести ему картофель и прозрачный пакет.

– Если ты будешь зол на кого-то, если затаишь обиду на кого-нибудь, - молвил учитель, - возьми картофель. Выведи на

нем имя твоего обидчика, и картофель этот положи в пакет.

– Это все, что нужно сделать? – удивился человек.

– Нет, не все – ответил старец. Этот пакет всегда должен быть рядом с тобой. И всякий раз, когда будешь на кого-то злиться или обижаться, ты должен добавлять в него картофель с именем своего обидчика.

Дал свое согласие человек. Прошло немного времени. Ощутимо потяжелел его пакет от вновь и вновь пополнявших его картофелин. Стала тяготить его своя ноша. Да еще, к тому же, как назло, картофель, тот, что положили первым, стал неумолимо портиться. Поверхность, некогда его зрелая, стала покрываться гадким налетом. Некоторые картофелины проросли, другие же стали издавать неприятный запах.

Тогда снова пришел человек к старому мудрецу и сказал: – Невозможно это носить каждый раз с собой. Во-первых, пакет стал очень тяжел, во-вторых, картофель быстро испортился и теперь плохо пахнет. Придумай мне другое занятие для достижения моей цели.

Тогда ответил старец: – Ровно так же происходит и у человека на душе. Этого так сразу не заметишь. Дела наши переходят в повадки, повадки, в свою же очередь, рожают характер, а характер – недостатки. Я лишь сумел помочь тебе со стороны взглянуть на это действо. И каждый раз, когда ты обозлишься на кого-нибудь, затаишь зло и обиду, вспомни пройденный тобой урок и мысленно себя спроси, нужен ли тебе этот груз.

Нарисуй то, что ярче всего отложилось из этой притчи.

Как ты думаешь, зачем старец дал прохожему такой совет?

Нужно ли Вам таскать мешок испорченной картошки за спиной?

Задание 8. «Волшебная страна чувств».

Возьми цветные карандаши. Красный, желтый, синий, зеленый, фиолетовый, коричневый, серый и черный. Прочитай сказку.

«Далеко-далеко. А может быть, и близко, есть волшебная страна, и живут в ней чувства: Радость, Удовольствие, Страх, Вина, Обида, Грусть, Злость и Интерес. Живут они в маленьких цветных домиках. Причем каждое Чувство живет в домике определенного цвета. Кто-то живет в красном домике, кто-то в синем, кто-то в черном. Кто-то в зеленом... Каждый день, как только встает солнце, жители волшебной страны занимаются своими делами.

Но однажды случилась беда. На страну налетел страшный ураган. Порывы ветра были настолько сильными, что срывали крыши с домов и

ломали ветви с деревьев. Жители успели спрятаться, но домики спасти не удалось.

И вот ураган закончился и ветер стих. Жители вышли из укрытий и увидели свои домики разрушенными. Конечно, они были очень расстроены, но слезами, как известно, горю не поможешь. Взяв необходимые инструменты, жители вскоре восстановили свои домики. Но вот беда – всю краску унес ветер.

У тебя есть цветные карандаши. Пожалуйста, помоги жителям и раскрась домики».



Радость

Удовольствие

Страх

Вина

Обида

Грусть

Злость

Интерес

Спасибо тебе от лица всех жителей! Ты восстановил страну. Настоящий волшебник! Но дело в том, что во время урагана жители так были напуганы, что совсем забыли, в домике какого цвета жил каждый из них. Пожалуйста, помоги каждому жителю найти свой домик. Закрась или подчеркни название чувства цветом, соответствующим цвету его домика.

Чувство, какого цвета у тебя бывает чаще всего?

А на уроках? Дома?

Когда ты общаешься с ребятами из класса?

Когда тебя ругают?

Задание 9. «Радость».

Нарисуй, что такое радость. Твой рисунок может быть конкретным, абстрактным, каким угодно. После того, как закончишь рисунок, напиши, что на нем изображено. Ты согласен, что каждый понимает слово «радость» по-своему и каждый человек уникален и неповторим?

Задание 10. «Злюка»

Запиши на листе, что делает каждый человек, о котором можно сказать: «Да, он действительно агрессивный».



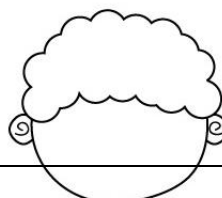
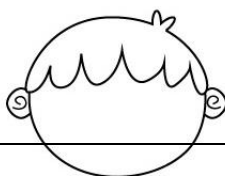
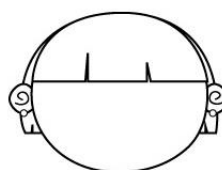
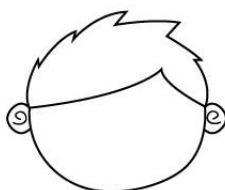
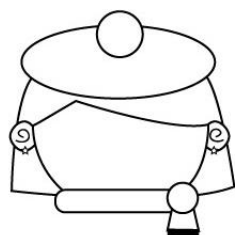
По каким признакам мы видим, что ребенок на рисунке агрессивен? Запиши.

Задание 11. «Если я злюсь...»

В каких ситуациях ты испытываешь злость?

Как ты себя ведешь, когда злишься?

Как ты думаешь, другим людям (маме, учителю, детям) это нравится? Что они чувствуют при этом? Нарисуй.

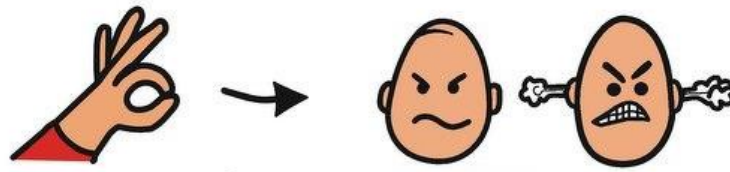


Задание 12. «Что сделать, если я злюсь»

Посмотри на картинки и прочти текст. Согласен ли ты с советами для ребят?

А какой совет мог бы дать ты?

Как вести себя, когда я злюсь



Злиться - это **нормально**.

Каждый человек иногда испытывает чувство злости.

НО НЕЛЬЗЯ



причинять боль и вред **СЕБЕ**
(царапать и кусать себя,
биться головой)



причинять боль и вред **ДРУГИМ ЛЮДЯМ**
(царапаться, кусаться, плевать, драться)



швырять предметы



валяться на полу
и кричать



ругаться и оскорблять
других людей

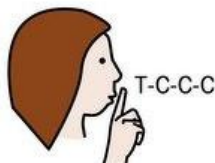


**Если я буду делать все эти вещи,
люди не захотят со мной общаться!**

ПРАВИЛЬНО



быть
доброжелательным



соблюдать
тишину



спокойно рассказать
о том, что чувствуешь



сделать что-нибудь
хорошее и доброе

Как мне успокоиться



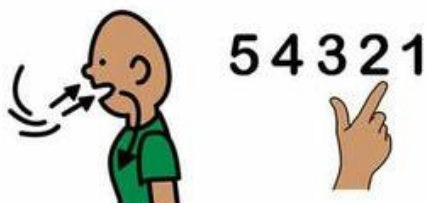
Когда я расстроен, сердит или недоволен, я могу использовать следующие способы, чтобы успокоиться...



Закрывать глаза и посчитать до десяти



Глубоко подышать и посчитать до пяти



Попрыгать на батуте или покачаться на качелях



Попросить перерыв и отдохнуть



Прогуляться



Попросить помощи у взрослого



Задание 13. «Каракули».

Еще один способ справляться со своими эмоциями – порисовать!
Нарисуй на листе клубки линий, не думая о конечном результате.

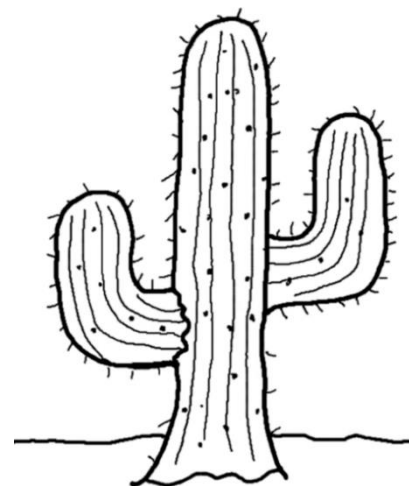
Рассмотри то, что получилось и опиши увиденные образы.

Если хочешь, дополни свою работу, уточни контуры, образы или раскрась
какие-то участки.

Задание 14. «Чудо-кактус».

Прочитай сказку.

На золотых песчаных просторах жил сердитый кактус. Он был таким мрачным и колючим, что вокруг него образовалась огромная невидимая преграда. И всякий, кто приближался к нему ближе, чем его колючки, каждый раз «ойкал» от неприятных уколов. Поэтому все в округе называли кактус «Дерущаяся Злюка».



Из-за всех углов только и слышалось: «Ты не ходи этой дорогой, там Дерущаяся Злюка!» или «Дерущаяся Злюка опять подрался!», «Дерущуюся Злюку чаще нужно наказывать, вот тогда он перестанет вредничать».

Но надо сказать, что после таких слов колючки у кактуса росли еще больше и становились намного острее, чем были. И в тот момент, когда колючки стали совсем огромными, а солнце очень жарким, вдруг пошел дождь. Его капли были такими большими и свежими, что все обитатели песчаных просторов стали бегать под дождем, прыгать через лужи и громко смеяться. Спустя какое-то время дождь закончился. Выглянуло солнышко и стало щекотать своими лучами обитателей песчаных просторов... и тут один из участников такого веселья заметил, что на кактусе стали появляться красивые цветы. Тогда он подошел к Дерущейся Злюке, стал смеяться и петь песни.

Цветов на кактусе становилось все больше, а колючки становились меньше. Увидев это, все жители стали петь песни и смеяться, встав как можно ближе к Дерущейся Злюке. О чудо! Колючки исчезли совсем. Теперь на кактусе было много красивых ароматных цветов, а Дерущуюся Злюку все стали называть ЧУДО-КАКТУС.

Нарисуй кактус. Представь себе, что он чувствовал, когда был один, какие эмоции испытывал. Какие у него были колючки и почему? Что с ним произошло потом? Укрась свой кактус цветами.



Задание 15. «Понимание»

Подумай, на каких картинках изображены ребята, которые не всегда понимают чувства другого?



А тебе всегда удается понимать чувства других людей? Расскажи об этом.

Задание 17. «Плюсы и минусы».

В каждом человеке есть что-то хорошее и что-то плохое, плюсы и минусы, недостатки и достоинства.

Напиши, что бы ты хотел в себе исправить:



Как бы ты хотел измениться в учебе? Подчеркни нужное или допиши свое.

Я хотел бы стать

- более внимательным
- более аккуратным
- менее забывчивым

Как бы ты хотел измениться в общении со сверстниками?

Я хотел бы научиться

- отстаивать собственную позицию
- научиться не обижать других
- научиться помогать тем, кого обижают

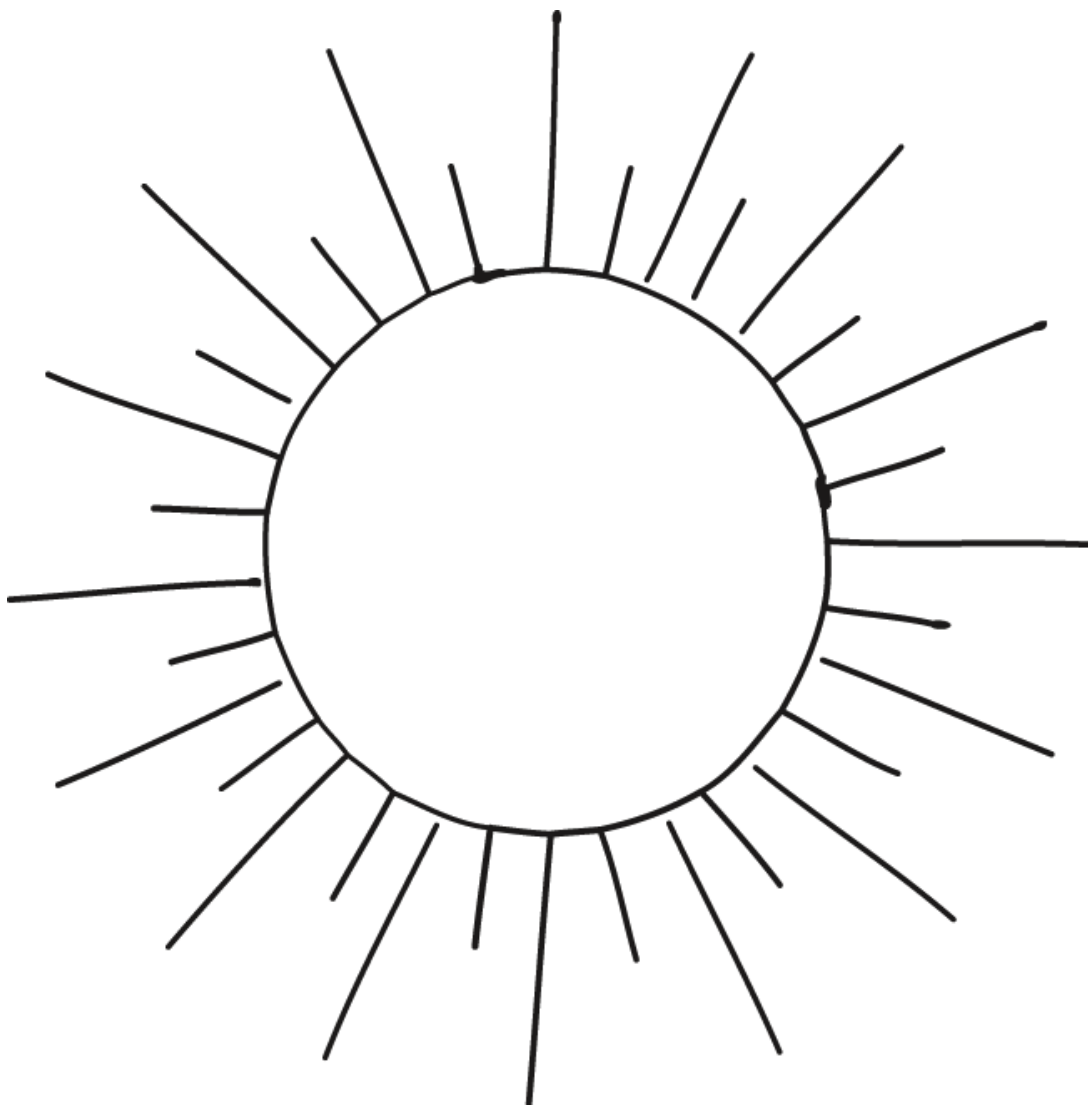
Что бы ты хотел изменить в своем классе?

Я хотел бы

- уменьшить количество ссор
- научить всех интересно играть
- улучшить успеваемость всех ребят



А теперь в центре солнечного круга напиши свое имя. Затем вдоль лучей напиши все свои достоинства, все хорошее, что ты о себе знаешь.



Задание 18. «Мои чувства»

Закончи предложения:

Мне хорошо, когда _____

Мне грустно, когда _____

Я сержусь, когда _____

Я боюсь, когда _____

Я чувствую себя смелым, когда _____

Задание 19. «Сияние звезд».

Прочитай легенду.

По вечерам над тобой зажигается множество звезд. Этот космос напоминает нам о себе, о том, что Земля и все мы, живущие на ней – лишь частица необъятного мира Вселенной.

Дело в том, что люди, которые жили в этой стране, были так сильно заняты своими повседневными делами, что разучились любоваться сиянием звезд, перестали верить в чудеса, и никто никогда не загадывал желание при виде падающей звезды. А самое главное, они перестали верить в свои силы и таланты. Ничто не могло отвлечь людей от их житейских проблем, сколько звезды не привлекали внимание людей, подмигивая своим ярким сиянием и обрушиваясь на землю великолепнейшим, ярким звездопадом. Люди не обращали на них никакого внимания. Звезды обиделись и погасли, им ведь так необходимо получать добрую энергию с Земли от людей, которые верят в свои силы и талант, для того, чтобы гореть еще ярче.

И где находится эта страна, никому неизвестно, да и люди, которые жили в ней, разбрелись, кто куда, потому что им самим стало холодно и одиноко в этой стране. Известно только то, что звезды вновь засияют своими яркими огоньками только тогда, когда в эту страну придут добрые люди, верящие в чудеса, в свои силы и таланты, и, конечно же, любящие прекрасное звездное небо.

В каждом человеке сияет своя звезда, в том числе и в тебе. И ежедневно в мире людей открываются новые звезды, и они образуют на небосклоне свое неповторимое созвездие.

И одна звезда этого созвездия – ТЫ!



Нарисуй свою звезду или даже созвездие!

И напиши, какие у тебя есть таланты?

Какую пользу ты можешь приносить людям?

Задание 20. «Цветик-семицветик».

Посмотри на цветик-семицветик. Запиши на лепесточках свои желания, исполнения которых ты больше всего желаешь. Присвой желанию номер, запиши на лепестке его порядковый номер. Заполни таблицу.



Запиши номер желания в таблицу.

Мое имя _____	Желания			
	для себя	для родных и близких	для класса и школы	для всех людей
Номер				

Упражнение 21. Рефлексия.

Чему ты научился на наших занятиях?

Что тебе запомнилось больше всего?

Нарисуй пиктограммы своих новых знаний в этом шкафу для хранения информации.

