***КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ***

***Приемы коррекции поведения детей***

***с различными эмоционально-волевыми нарушениями***

***Тревожный ребенок***

Проблема преодоления тревожности, по существу, распадается на две:

- овладение состоянием тревожности, снятии его отрицательных последствий;

- устранение тревожности как относительно устойчивого лич­ностного образования.

Работа по преодолению тревожности может осуществляться на трех взаимосвязанных уровнях:

1. Обучение ребенка приемам и методам овладения своим вол­нением, снижение тревожности.
2. Расширение возможностей ребенка, формирование у него новых навыков, умений, знаний.
3. Перестройка особенностей личности, прежде всего само­оценки и мотиваций.

Одновременно необходимо проводить работу с семьей.

Приемы коррекционной работы:

1. *Переинтерпретация симптомов тревожности.*Часто людей с повышенной тревожностью деморализуют первые же признаки проявления этого состояния. Потренировавшись в применении данного приема, можно научиться овладевать своим волнением.

1. *Настройка на определенное эмоциональное состояние.*Нуж­но мысленно связать то или иное свое состояние с какой-либо ме­лодией, цветом и жестом.
2. *Приятное воспоминание.*Предложите ребенку вспомнить си­туацию, в которой он испытал полный покой, и представить ее себе как можно ярче, стараясь заново пережить все связанные с ней ощущения.
3. *Использование роли.*Предлагается представить себе образ для подражания и войти в эту роль.
4. *Контроль голоса и жестов.*Объясните ребенку, как по голо­су и жестам можно определить эмоциональное состояние. Этот прием необходимо отрабатывать перед зеркалом.
5. *Улыбка.*Обучение целенаправленному управлению мышца­ми лица. Расскажите ребенку, какое значение имеет улыбка для снятия нервно-мышечного напряжения.
6. *Мысленная тренировка.*Ситуация, вызывающая тревогу, за­ранее представляется во всех подробностях, продумывается пове­дение в особо трудные моменты.
7. *Репетиция.*Проигрывается ситуация, вызывающая тревогу.

9. *Доведение до абсурда.*В процессе беседы «в спокойной ситуации» предлагается сыграть очень сильную тревогу, страх.

10. *Переформулировка задачи.*Необходимо тренировать умение формулировать цель своего поведения в той или иной ситуации, полностью отвлекать от себя.

***Агрессивный ребенок***

Детская агрессивность - признак внутреннего эмоционального неблагополучия, сгусток негативных переживаний, один из неадек­ватных способов психологической защиты. Дети, подверженные вспышкам агрессивности, используют любую возможность, чтобы толкать, бить, щипать, ломать игрушки и т. п. Причины агрессив­ности - почти всегда внешние: семейное неблагополучие, несоот­ветствие между желаемым и возможным. Только поняв и приняв это, взрослые «догадываются», что ребенок ни в чем не виноват, и если его не будут обижать, то и он будет доброжелателен и приятен в общении.

Игры и упражнения на снижение агрессии и ослабление негативных эмоций:

1. *Выбиваем пыль.*Каждому участнику достается подушка. Он должен, усердно колотя ее руками, выбить пыль.
2. *Уходи, злость, уходи!*Играющие ложатся на ковер по кругу. Между ними разложены подушки. Закрыв глаза, дети начинают со всей силы бить ногами по полу, а руками - по подушкам с громки­ми криками: «Уходи, злость, уходи!». Упражнение выполняется 3 ми­нуты, затем дети ложатся в позу звезды и отдыхают 3 минуты, слушая музыку.
3. *Ругаемся овощами.*Предложите детям поругаться, но не пло­хими словами, а овощами: «Ты - огурец», «А ты - редиска» и т. д.
4. *«Нет! Да!».*Дети свободно бегают по помещению и громко кричат: «Нет! Нет!» Встречаясь, заглядывают в глаза друг другу и еще громче кричат: «Нет! Нет!» По сигналу ведущего продолжают бегать, но кричат уже: «Да! Да!», заглядывая друг другу в глаза.
5. *Тигр на охоте.*Взрослый - тигр. За ним встают тигрята, ко­торых он обучает охотиться. Дети должны подражать всем движе­ниям взрослого. Тот, изображая тигра, медленно выставляет вперед ногу с пятки на носок, вытягивает когтистую переднюю лапу, под­нимает голову и крадется к добыче. Сделав 5-6 таких крадущихся шагов, он группируется, поджимает к груди лапы, наклоняет голо­ву, приседает и резко прыгает, издавая громкий клич: «Ха!» Тигря­та делают все это с ним одновременно.
6. *Жужжа.*Жужжа сидит на стуле с полотенцем в руках. Ос­тальные бегают вокруг нее, строят рожицы, дразнят, дотрагиваются до нее, щекочут. Жужжа терпит сколько может, но, когда ей все надоедает, она вскакивает и начинает гоняться за обидчиками, ста­раясь отхлестать их полотенцами по спинам.
7. *Подушечные бои.*Играющие кидают друг в друга подушки, издавая победные кличи, колотят ими друг друга. Сюжетами игры могут быть «Сражение двух племен» или «Вот тебе за ...».
8. *«Памятник чувству».*
Цель: ознакомление с эмоциями и чувствами и выработка умений выражать их адекватно ситуации.

Для проведения упражнения необходимо заранее подготовить карточки с названиями чувств (радость, огорчение, обида, вдохно­вение, благодарность и т. п.).

Участникам раздаются эти карточки. Они знакомятся с ними, но не показывают окружающим. Каждому нужно изобразить па­мятник тому чувству, которое написано на карточке.

Задача группы - отгадать, какое чувство хотел изобразить вы­ступающий; после завершения этой части работы группа рассажи­вается в круг и пытается объяснить, что значат эти чувства, в каких жизненных ситуациях они могут возникнуть.

Если чье-то сообщение о своих чувствах вызвало желание рас­сказать о жизненной ситуации, когда эти чувства испытывались, не нужно этому мешать.

1. *«Разряд гнева».*
Цель: выбор наиболее приемлемого способа разрядки гнева и агрессивности.

Сначала ведущий рассказывает притчу: «Жила-была ядовитая и злобная змея.Однажды она повстречала мудреца и, поразившись его доброте, утратила свою злобу. Мудрец посоветовал ей прекра­тить обижать людей, и змея решила жить по-новому, не нанося ущерба никому. Но как только люди узнали про это, они стали бро­сать в змею камни, таскать ее за хвост и издеваться над ней. Мудрец увидел, что происходит и, выслушав жалобы змеи, сказал: «Я просил, чтобы ты перестала причинять людям страдания и боль, но я не говорил, чтобы ты никогда не шипела и не отпугивала их!». Мораль: можно научиться противостоять злу, не причиняя зла в ответ.

Далее участникам предлагают рассмотреть фотографии людей, которые вызывают у них злость, ненависть, желание обидеть. Затем им дается установка мысленным взором увидеть, как они выражают свои чувства к человеку, на которого разгневаны: не сдерживать се­бя и делать все, что захочется. Когда упражнение заканчивается, проводится групповая беседа, в ходе которой выясняется, что было легко выполнить, а что трудно, что понравилось, а что нет.

Таким образом детям демонстрируются модели агрессивного поведения, которые не приносят вреда, а приводят к разрядке на­копившейся негативной энергии по отношению к человеку, вызы­вающему неприязнь.

10. *Занятия по психодиагностике*(из книги Р В. Овчаровой «Справочная книга школьного психолога»).

1. *Мимические и пантомимические этюды.*Их цель - вырази­тельное изображение отдельных эмоциональных состояний, свя­занных с переживанием психического довольства и недовольства.
2. *Этюды и игры на выражение отдельных качеств эмщий.*Их цели - выразительное изображение чувств, порожденных соци­альной средой, их моральная оценка, закрепление и расширение уже полученных детьми сведений, относящихся к их социальной компетенции. Для достижения этих целей можно использовать мо­дели поведения сказочных персонажей (Баба Яга, сестрица Але­нушка, Змей Горыныч, Иван-царевич и т. п.).

3) *Этюды и игры, имеющие психотерапевтическую направленность*на определенного ребенка или на группу в целом. Их цели - коррекция настроения и отдельных черт характера ребенка (группы), моделирование ситуаций, способствующих коррекции качеств личности младших школьников.

- Ты вошел во двор и увидел, что там дерутся два ребенка. Раз­ними их и помири.

Тебе очень хочется поиграть с такой же игрушкой, как и у мальчика, попроси ее у него.

* Ты обидел своего друга. Попытайся помириться с ним.

11. *«Баба Яга».*

Цели: коррекция отрицательных эмоций, отработка умений воздействовать друг на друга.

Дети садятся на стулья, расставленные по кругу, лицом друг к другу. Психолог просит их показать, какие бывают выражения ли­ца, жесты у взрослых, когда они сердятся на детей. *(Дети расска­зывают и показывают.)*

Затем ведущий спрашивает: «Как ругают вас старшие, когда вы чего-то боитесь? Что вы делаете в ответ: плачете, улыбаетесь, сер­дитесь?» *(Дети разыгрывают две-три сценки.)*

12.*«Мальчик (девочка) - наоборот».*

Цели: развитие произвольного контроля за своими действия­ми, снятие двигательной расторможенности, негативизма.

Участники встают в круг, ведущий показывает различные дей­ствия (встает, садится, поднимает руку, поворачивает голову на­право и т. п.), все повторяют за ним.

Мальчик (девочка) - наоборот «должен делать не так, как все».

Данные упражнения и игры помогут при коррекции агрессив­ного поведения детей. Но кроме специальных занятий, проводимых психологом, необходима помощь педагогов и родителей.

***Гипервозбудимый и******гиперактивный ребенок***

Нередко родителей тревожит проявление у детей несобранно­сти, излишней активности или, напротив, замкнутости, робости, плаксивости, а часто и агрессивности.

Уравновешенный, радостный ребенок вдруг становится кон­фликтным и беспокойным.

Все это признаки внутреннего психоэмоционального напряже­ния, возбуждения и чрезмерной активности нервной деятельности, следствие какой-то детской проблемы, в которой взрослые еще не разобрались.

Для таких детей характерны следующие признаки:

1) ребенок постоянно находится в движении, не может спокой­но сидеть;

1. при малейшем разочаровании кидается на пол, стучит нога­ми и кричит;
2. без причины может отчаянно плакать по несколько часов;
3. отказывается есть, бросает тарелку на пол;
4. наотрез отрицает свои поступки, лжет и обманывает;
5. не принимает ничьей собственности, берет, что ему захочется;
6. развитие речи протекает либо нормально, либо с различными нарушениями: одни говорят громко и безостановочно, другие - ма­ло и неототно или не говорят вообще;
7. при выполнении точных движений обнаруживаются нару­шения, которые являются следствием минимального повреждения мозга;
8. чрезмерно шумное дыхание;
9. ритм сна нарушен, ребенок не может вечером заснуть, ино­гда просыпается ночью от кошмаров;
10. дети школьного возраста настолько ловко все разрушают, что в их действиях видится преднамеренность;
11. проблемы этих детей в некоторых случаях приобретают криминальную направленность;
12. при нормальных интеллектуальных способностях нравст­венное развитие иногда остается в фазе инфантильности.

Самое правильное - научить такого ребенка помогать самому себе, то есть познакомить его с методами саморегуляции. Ребенок многое может сам, а родители всегда должны быть готовы понять и успокоить его. Для этого нужно обратить внимание на следующее:

1. Ребенку необходимо спокойное окружение, защита от любых чрезмерных внешних раздражителей. Родители и все члены семьи своими действиями постоянно должны подтверждать любовь к ре­бенку.
2. Следует укреплять в ребенке силы, противостоящие агрессии которые ранее проявлялись редко (симпатия, сочувствие и т. п.). Единственным аргументом при общении с такими детьми может быть только любовь. Одна из самых больших радостей для малыша -возможность помочь взрослому, например, принести нужные вещи, подать инструменты и т. д.

3. Надо искать возможности использовать двигательную энергию и физическую силу ребенка для помощи людям. Так ребенок
сможет выразить переполняющую его симпатию и участливость.

4. Способность к суждению и формированию понятий у стра­дающего гиперактивностью ребенка можно укреплять с помощью простых терапевтических упражнений.

Приведем два из них.

Ребенок должен научиться распознавать в зеркально отражен­ных формах их первоначальный вид.

Предложите ребенку идти вперед, топая ногами и считая свои шаги, затем попросите его остановиться и сделать в обратном на­правлении столько же шагов.

Принцип зеркальности можно использовать в языковых упраж­нениях, предлагая ребенку произносить слова и небольшие фразы сначала так, как это принято, а затем в обратной последовательности.

Научите ребенка упражнению «возьми себя в руки». Ребенку говорят: «Как только ты почувствуешь, что забеспокоился, что тебе хочется кого-то стукнуть, что-то крикнуть, есть очень простой спо­соб доказать себе свою силу: обхвати ладонями локти и сильно прижми руки к груди - это поза выдержанного человека».

***Замкнутый ребенок***

Нормальное психическое состояние ребенка - хорошее и бод­рое настроение, тяга к веселью и шалостям. У детей, конечно же, происходит смена настроения в зависимости от всевозможных слу­чайных обстоятельств. Но здоровый ребенок, пока он не выдохся, не устал, легко возвращается в исходное хорошее настроение.

Однако в период адаптации к школе шестилетний ребенок ис­пытывает большие затруднения. Некоторые дети в этот период становятся очень ранимыми, плаксивыми, быстро утомляются, с трудом выдерживают урок, на каждое замечание реагируют слеза­ми, раздражением или совсем замыкаются в себе, отказываются отвечать. Порой у них отмечается заикание, непроизвольное подер­гивание век, мышц лица, шеи, становится тревожным сон.

Замкнутость - нарушение, проявляющееся в сужении круга общения, затруднении эмоционального контакта с окружающими людьми, сложности установления новых социальных отношений.

Основные направления работы с замкнутыми детьми:

1. Устранение причин, приведших к этому нарушению.
2. Восстановление потребности ребенка в общении, контактах со взрослыми и сверстниками.
3. Гармонизация отношений ребенка в семье и группе сверст­ников (то есть не только ребенка надо поворачивать к другим лю­дям, но и им показывать, что ребенок не так плох или злобен, как они могли о нем думать).
4. Обучение ребенка навыкам общения и установления контакта.

Следует иметь в виду, что коррекция замкнутости может занять много времени и должна проводиться с осторожностью. Работа ве­дется одновременно по нескольким направлениям:

* индивидуально с психологом;
* с родителями замкнутого ребенка;

- посредством игровой терапии, изотерапии, танцетерапии, гидротерапии и т. д. Занимаясь коррекцией замкнутости, не забы­вайте соблюдать следующие правила:

1. При контакте с ребенком избегайте давления и нажима.
2. Понаблюдайте, чем любит заниматься ребенок и займитесь с ним этим же, а не предлагайте ему новые игры.
3. Выясните, что приносит ребенку удовлетворение в игре, и через это выйдите на контакт с ребенком.
4. Постепенно и с осторожностью вводите разнообразие в заня­тия ребенка, старайтесь вносить в них радость общения.
5. Строго дозируйте эффективные контакты с ребенком.
6. Оберегайте ребенка от ситуаций конфликта с близкими.
7. Направляйте внимание ребенка на процесс и результат ваше­го совместного контакта со средой.

***Затруднения в общении***

Как больно родителям, наблюдающим за играми детей, видеть, что их ребенок робеет, не решается подойти к детям, пугается взрослых, недоверчив и застенчив. Другим родителям ничуть не легче выслушать жалобы, что их ребенок все время дерется, оби­жает других детей, спорит, мешает им играть. Нарушения в обще­нии, конфликтность и обособленность - признаки слабой адапта­ции ребенка к окружающему миру, серьезные эмоционально-личностные проблемы в будущем. Дети с нарушениями подобного типа характеризуются тем, что:

1. не умеют обращаться с просьбами;
2. не задают уточняющих вопросов;
3. лучше ориентируются в инструкциях, направленных на их предметную деятельность, чем на познавательную;
4. активную речь на уроке обращают, как правило, к учителю;

5) переключение деятельности у них сопровождается «взры­вом» вербальной активности.

Предлагаемые коррекционные игры:

*1. Игра «Найди друга».*

В этой игре наравне с детьми могут участвовать и родители. Половине игроков - детям - завязывают глаза, дают возможность походить по помещению и предлагают на ощупь найти и узнать друга (или своего родителя). Затем игроки меняются ролями.

*2. Игра «Оригинальное знакомство».*

Ее цель - продиагностировать внутреннее состояние. Участники садятся в круг и представляются любым именем, персонажем фильма, сказки либо предметом. Необходимо также продумать какой-либо жест, характеризующий состояние игрока на данный момент. Если предыдущий участник говорит, что ему оди­ноко или грустно, то следующий должен его как-то подбодрить.

*3. Игра «Сочини историю».*

Ведущий начинает историю: «Жили-были ...», а участник про­должает, и так далее, по кругу. Когда очередь вновь доходит до ведущего, он направляет сюжет истории, делает его более осмыс­ленным, и упражнение продолжается.

*4. Игра «Скажи, что ты слышишь».*

Ее цель - накопление словаря, развитие фразовой речи и слухо­вого внимания.

Педагог предлагает детям закрыть глаза, внимательно прислушаться и определить, какие звуки они слышат (щебет птиц, сигнал машины, шорох падающего листа, разговор прохожих и т. д.). Дети должны отвечать целыми предложениями. Игру лучше проводить во время прогулки.

***Детская застенчивость***

Немецкий психиатр Фридрих Шольц образно определяет за­стенчивость так: «... в то время как страх смотрит в будущее, а пе­чаль обращает свои взоры в прошлое - застенчивость есть мучительное ощущение каждого текущего момента, такое же частое у детей, как и у взрослых».

Застенчивость - это тяжелое психическое состояние, которое может влиять на мышление, задерживая или расстраивая его ход, вынуждает действовать вопреки желаниям, вызывает неловкие, лишние движения и т. п. У детей застенчивость проявляется в смущении, робости, неловкости и даже кажущейся глупости; она возникает у них в присутствии незнакомых им людей - как взрос­лых, так и детей. В некоторых случаях застенчивость можно рас­сматривать как один из симптомов психоастении.

Коррекция в данном случае состоит в том, чтобы тренировать застенчивого ребенка в общении с людьми.

Продумайте для ребенка систему поручений: сначала попроси­те его передать какую-нибудь вещь малознакомому человеку, далее предложите ему передать тому же человеку на словах какую-нибудь просьбу и т. п.

Постоянно обращайтесь к ребенку с подобными поручениями, постепенно усложняя их в пределах своего дома или учреждения, а затем и вне его; со временем ребенок начинает ходить в близлежа­щий магазин, почтовое отделение, аптеку... Мягко проводимая система поручений нефорсированно дает хорошие результаты. Ни­когда не браните и не упрекайте ребенка, также нельзя быть с ним холодно-строгим - это лишь усилит его боязливую напряженность.

Для определения эффективности применяемой коррекции целе­сообразно провести с ребенком диагностику до и после курса заня­тий и проследить изменения его самооценки.

*Диагностика самооценки «Лестница».*Ребенку дают рисунок лестницы и говорят, что на ее верхних ступеньках находятся самые хорошие дети, а внизу - самые плохие. Ребенок должен показать на этой лестнице свое место, а также место других детей (друзей, братьев, сестер). Применяются шкалы с различными характеристи­ками, например: хороший - плохой, умный - глупый, добрый - злой.

Таким образом детям демонстрируются модели агрессивного поведения, которые не приносят вреда, а приводят к разрядке на­копившейся негативной энергии по отношению к человеку, вызы­вающему неприязнь.

Интерактивные игры:

Многие учителя жалуются на то, что сегодня даже маленькие дети не такие вежливые и послушные, как раньше. Для многих все труднее становится взаимодействовать с одноклассниками, учите­лями и родителями. Учителя вынуждены больше времени уделять заботе о дисциплине в классе. К сожалению, приходится признать, что спокойные и дружелюбные дети в итоге обделены учительским вниманием. Нередко педагоги говорят о своеобразном замкнутом круге: работа со все большим числом беспокойных детей вынужда­ет их устанавливать все более строгие порядки в классе. Это, в свою очередь, приводит к тому, что дети чувствуют себя скованно и меньше общаются друг с другом и с педагогом. Школьники, не имея возможности осваивать и совершенствовать коммуникатив­ные навыки, становятся все более агрессивными и неуправляемы­ми. В этой ситуации можно организовать интерактивные игры, ко­торые научат детей логически мыслить, анализировать, справлять­ся со страхами и стрессами, открывать и развивать в себе сильные стороны своего характера, разрешать конфликты с окружающими без агрессии, уважая точку зрения других людей, и следовать соци­альным нормам и правилам поведения.

1. *«Прогноз погоды».*
Материалы: бумага и цветные карандаши.

Инструкция. Бывают дни, когда мы чувствуем себя не лучшим образом, может быть, мы не выспались. У нас по каким-то причинам испорчено настроение. И мы хотим, чтобы нас оставили в покое на некоторое время. Как же дать понять другим, что нам хочется побыть в одиночестве? Мы можем показать одноклассни­кам свой «прогноз погоды», ведь погода бывает разная: пасмурная, дождливая, ветреная, снежная, солнечная, ясная и т. д. Возьмите бумагу, карандаши и нарисуйте свою погоду, которая соответству­ет сейчас вашему настроению. Или просто напишите большими бук­вами: «надвигается гроза», «светит солнце», «идет дождь» и т. п.

Эта игра научит детей считаться с настроением друг друга и улучшит психологический климат в классе, иногда в конце урока дети могут изменить свой рисунок.

1. *«Камешек в ботинке».*
Игра основана на простой, понятной детям метафоре и побуж­дает даже самых стеснительных поделиться своими проблемами.

Слова «у меня камешек в ботинке» могут послужить сигналом к тому, что ребенок испытывает трудности, ему что-то мешает, он сердится или обижен и никак не может собраться на уроке.

Инструкция. Расскажите мне, что происходит, когда каме­шек попадает в ваш ботинок. Сначала он не очень мешает, затем в ноге появляется боль, в конце концов этот камешек превращается в «обломок скалы», тогда вы снимаете обувь и вытряхиваете его. Но на ноге остается ранка. Так маленькое неудобство становится про­блемой. Вовремя позаботившись о ноге, мы сохраним ее невреди­мой. Если кто-то из вас скажет нам: «у меня камешек в ботинке», мы будем знать, что вам что-то мешает, сможем поговорить об этом и постараемся помочь.

Необходимо обсудить каждый «камешек», который будет назван.

1. *«Копилка хороших поступков».*

Дети, как и взрослые, иногда не ценят свои успехи и достиже­ния, сосредоточившись лишь на ошибках и неудачах. Это упраж­нение поможет им закончить школьную неделю приятными пере­живаниями. Его целесообразно давать в конце последнего урока недели.

Инструкция. Для начала пусть каждый из вас вспомнит, над чем он особенно потрудился на этой неделе. Например, выпол­нил сложное домашнее задание, помог однокласснику убрать классную комнату и т. д. Выберите три поступка, которыми вы гордитесь, и напишите их на листе бумаги, после этого похвалите себя: «Петя, ты на самом деле сделал это здорово!». Запишите и эту фразу.

Игра поможет детям самостоятельно оценивать свои поступки, выделяя среди них хорошие, и заслуженно хвалить себя. Это станет залогом новых побед.

1. *«Без ложной скромности».*

В этой игре дети учатся позитивному внутреннему разговору о самом себе, чтобы понять, какими качествами и способностями они уже обладают, а какие хотели бы иметь в будущем.

Материалы: бумага и цветные карандаши.

Инструкция. Всем людям нравится, когда их хвалят. По­ощрение помогает добиваться успеха, переживать сложные ситуа­ции, доводить до конца трудные дела. Теперь подумайте, каким трем видам деятельности вы хотели бы научиться или делать луч­ше, чем сейчас, произнесите их в утвердительной форме. Напри­мер: «Я отлично играю в футбол», «Я быстро и правильно решаю задачи». Запишите эти фразы большими буквами и раскрасьте цветными карандашами.

Игра помогает выявить детские страхи и комплексы. По окон­чанию каждый, кто захочет, может показать свой плакат и громко зачитать его. Важно, чтобы ученики, забрав плакаты домой, пове­сили их на видное место. Чем чаще они будут смотреть на них, тем легче им будет претворить написанное в реальность.

1. *«Тетрадь моих достижений».*

Игра помогает ученикам выработать привычку фиксировать свои достижения. Отмечая их, детям легче будет настроиться на успех. Каждый ученик должен завести тетрадь своих достижений, которую будет заполнять в течение года. Это научит последова­тельности в делах и умению доводить начатое до конца. Даже са­мый небольшой успех имеет значение. Тетрадь может стать чем-то вроде личного дневника. Полезно начать с описания прежних дос­тижений, а затем раз в неделю записывать или зарисовывать новые успехи.

Материалы: тетрадь, бумага, цветные карандаши, клей.

Инструкция. Сегодня мы заведем особенную тетрадь. Она предназначена не для школьных занятий, а для записи наших успе­хов и достижений. Вы не обязаны ее никому показывать. Давайте начнем с того, что украсим ее обложку. На листе бумаги красивы­ми и большими буквами напишите: «Мои достижения» или «Мои успехи». Если вам придет в голову другой заголовок, то напишите его. Раскрасьте буквы и наклейте лист на тетрадь. Теперь начнем заполнять первую страницу. Вспомните какой-нибудь из своих ус­пехов, запишите его или нарисуйте.

Важно, чтобы каждый ученик зафиксировал что-то из достиже­ний, пусть даже с вашей помощью.