

**Министерство образования и науки Алтайского края
КГБУ «Алтайский краевой центр ППС-помощи»
Отделение краевого учебно-методического объединения по психологии**



СБОРНИК ПРОГРАММ
лауреатов краевого конкурса
психолого-педагогических программ

Барнаул 2019

Министерство образования и науки Алтайского края
КГБУ «Алтайский краевой центр ППС-помощи»
Отделение краевого учебно-методического объединения по психологии

Сборник программ,
лауреатов краевого конкурса
психолого-педагогических программ

Барнаул 2019

УДК 37.015.3(08) + 159.9:61(08)
ББК 88.6я4 + 88.72я4
С 232

Министерство образования и науки Алтайского края
КГБУ «Алтайский краевой центр ППМС-помощи»
Отделение краевого учебно-методического объединения
по психологии

ОТВЕТСТВЕННЫЕ ЗА ВЫПУСК:

Вдовина Е.Г., заместитель директора КГБУ «Алтайский краевой центр психолого-педагогической и медико-социальной помощи»

Редакционная коллегия:

Бокова О.А., руководитель отделения краевого учебно-методического объединения по психологии, доцент ФГБОУ ВО «Алтайский государственный педагогический университет», канд. психол. наук;

Иванченко Н.А., методист КГБУ «Алтайский краевой центр психолого-педагогической и медико-социальной помощи»;

Мазурова Е.В., заведующий отделом КГБУ «Алтайский краевой центр психолого-педагогической и медико-социальной помощи».

Сборник программ лауреатов краевого конкурса психолого-педагогических программ. – Барнаул, 2019. – 180с.

Настоящий сборник составлен по итогам краевого конкурса психолого-педагогических программ. В него вошли программы – лауреаты I, II и III степени по двум номинациям: «Программы коррекционно-развивающей работы», «Развивающие психолого-педагогические программы. Рекомендованы отделением краевого учебно-методического объединения по психологии к использованию в практической работе.

Издание адресовано педагогам-психологам, учителям-логопедам, руководителям образовательных организаций.

© Министерство образования и науки Алтайского края, 2019 г.

© КГБУ «Алтайский краевой центр ППМС-помощи», 2019 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Оглавление	3
ПРЕДИСЛОВИЕ	7
ВВЕДЕНИЕ	8
НОМИНАЦИЯ «РАЗВИВАЮЩИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОГРАММЫ»	
Психолого-педагогическая программа «ШКОЛА ПЯТИКЛАССНИКА».....	10
АННОТАЦИЯ.....	10
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	11
Вид программы.....	12
Цель и задачи программы.....	12
Описание участников программы	12
Научно-методические и нормативно-правовые основания программы	12
СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	13
Учебно-тематический план	13
Содержание программы.....	14
Формы реализации программы.....	16
Описание используемых методик, технологий, инструментария со ссылкой на источники	17
Описание способов , которыми обеспечивается гарантия прав участников программы	17
Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников программы_	18
Ресурсы, которые необходимы для эффективной реализации программы	
Требования к специалистам, реализующим программу	18
Перечень учебных и методических материалов, необходимых для реализации программы.....	19
Требования к материально-технической оснащенности учреждения для реализации программы.....	19
Требования к информационной обеспеченности учреждения для реализации программы.....	19
Сроки и этапы реализации программы	19
Ожидаемые результаты реализации программы	20
Система организации внутреннего контроля за реализацией программы.....	20
Сведения о практической апробации программы	20
Списки используемой и рекомендуемой литературы, интернет-источников	24
ПРИЛОЖЕНИЯ	25

Психолого-педагогическая программа	
«НАШИ ЭМОЦИИ».....	58
АННОТАЦИЯ.....	58
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	59
Вид программы.....	59
Цели и задачи программы.....	59
Описание участников программы.....	59
Научно-методические и нормативно – правовые основания программы.....	61
СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	63
Учебно- тематический план.....	63
Содержание программы.....	64
Формы реализации программы.....	64
Описание используемых методик и технологий.....	64
Описание способов, которыми обеспечивается гарантия прав участников программы.....	65
Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников программы.....	66
Ресурсы, которые необходимы для эффективной реализации программы.....	67
Требования к специалистам, реализующим программу.....	67
Перечень учебных и методических материалов, необходимых для реализации программы.....	67
Требования к материально-технической оснащенности учреждения.....	67
Требования к информационной обеспеченности учреждения для реализации программы.....	68
Сроки и этапы реализации программы.....	68
Ожидаемые результаты реализации программы.....	69
Система организации внутреннего контроля за реализацией программы.....	70
Сведения о практической апробации программы.....	71
Списки используемой и рекомендуемой литературы, интернет-источников.....	72
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	72
Психолого-педагогическая программа	
«ВПЕРЁД В БУДУЩЕЕ».....	120
АННОТАЦИЯ.....	120
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	120
Вид программы.....	121
Цели и задачи программы.....	121
Описание участников программы.....	121
Научно-методические и нормативно-правовые основания программы.....	122
СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	122
Учебно-тематический план.....	124
Содержание программы.....	124

Формы реализации программы.....	125
Описание используемых методик, технологий, инструментария со ссылкой на источники.....	125
Описание способов, которыми обеспечивается гарантия прав участников программы	126
Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников программы	127
Ресурсы, которые необходимы для эффективной реализации программы.....	128
Требования к специалистам, реализующим программу	128
Перечень учебных и методических материалов, необходимых для реализации программы.....	128
Требования к материально – технической оснащенности учреждения для реализации программы.....	129
Требования к информационной обеспеченности учреждения для реализации программы.....	129
Сроки и этапы реализации программы	130
Ожидаемые результаты реализации программы.....	130
Система организации внутреннего контроля за реализацией программы.....	130
Сведения о практической апробации программы	131
Списки используемой и рекомендуемой литературы, интернет-источников	132
ПРИЛОЖЕНИЯ	133
НОМИНАЦИЯ	
«ПРОГРАММЫ КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩЕЙ РАБОТЫ»	
Психолого- педагогическая программа	
«ПРЕДМЕТНО-ПРАКТИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ»	
(для детей с умеренной, тяжелой или глубокой умственной отсталостью, и тяжелыми множественными нарушениями в развитии).....	156
АННОТАЦИЯ.....	156
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	158
Вид программы.....	158
Цели и задачи программы	159
Описание участников программы	159
Научно-методические и нормативно-правовые основания программы.....	161
СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	162
Учебно-тематический план	162
Содержание программы.....	166
Формы реализации программы.....	167
Описание используемых методик, технологий, инструментария со ссылкой на источники.....	167

Описание способов, которыми обеспечивается гарантия прав участников программы	168
Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников программы	168
Ресурсы, которые необходимы для эффективной реализации программы.....	169
Требования к специалистам, реализующим программу	169
Перечень учебных и методических материалов, необходимых для реализации программы.....	169
Требования к материально-технической оснащённости учреждения для реализации программы.....	169
Требования к информационной обеспеченности учреждения для реализации программы.....	169
Сроки и этапы реализации программы	170
Ожидаемые результаты реализации программы.....	170
Система организации внутреннего контроля за реализацией программы.....	174
Сведения о практической апробации программы	174
Списки используемой и рекомендуемой литературы, интернет-источников	175
ПРИЛОЖЕНИЯ	177

ПРЕДИСЛОВИЕ

Концепция модернизации российского образования приоритетной целью психологического обеспечения образования определяет повышение эффективности образовательной деятельности средствами психологической науки и практики.

В условиях реализации ФГОС современная система психолого-педагогического сопровождения обучающихся, с одной стороны, включает в себя такие виды деятельности практического психолога, как диагностика, консультирование, коррекция, тренинги и др., с другой – сопровождение всех субъектов образовательного процесса (обучающихся, педагогов, родителей, и других специалистов). Формы сопровождения должны отличаться вариативностью, взаимодополняемостью и осуществляться на разных уровнях (индивидуальном, групповом).

В этом контексте Краевой конкурс психолого-педагогических программ является особенно актуальным для образовательной практики, т.к. предоставляет возможность расширить спектр ресурсов специалистов и качества сопровождения за счет конкретизации работы психолога в соответствии с внутренними запросами практики детского сада, школы, колледжа, позволяя также учитывать индивидуальные профессиональные интересы и склонности специалиста.

С помощью узконаправленных программ психолого-педагогического сопровождения создается благоприятная среда для гармоничного развития личности каждого обучающегося на любой ступени обучения и поддержки педагогов в образовательном процессе. Психолого-педагогическое сопровождение в этом контексте представляет собой сумму разнообразных методов коррекционно-развивающей работы не только с детьми или педагогами, но и выступает как комплексная технология, как особая культура оказания поддержки и помощи всем участникам образовательного процесса в решении задач развития, обучения, воспитания и социализации. Реализация качественных программ психолого-педагогического сопровождения может обеспечить повышение эффективности образовательного процесса в целом.

Конкурсный отбор лучших психолого-педагогических программ Алтайского края в 2019 году традиционно проходил в номинациях «Профилактические психолого-педагогические программы»; «Коррекционно-развивающие программы»; «Развивающие психолого-педагогические программы»; «Образовательные (просветительские) психолого-педагогические программы»; «Программы психологического сопровождения инновационных процессов в образовательной организации». На конкурс были представлены программы разнообразной направленности, уже реализованные в образовательном процессе, на практике доказавшие свою эффективность, востребованность, демонстрирующие высокий уровень профессионализма специалистов, которые пополнят банк лучших практик Алтайского края.

Желаем педагогам-психологам Алтайского края дальнейших успехов и самореализации в профессиональном поле психологической науки и практики.

Председатель экспертной комиссии краевого конкурса психолого-педагогических программ – 2019, канд. психол. наук, доцент ФГБОУ ВО «АлтГПУ» О.А. Бокова

ВВЕДЕНИЕ

Традиционный краевой конкурс психолого-педагогических программ является одной из форм совершенствования профессиональной компетентности и мастерства специалистов образовательных организаций края и способствует повышению эффективности психолого-педагогической работы с обучающимися, родителями и педагогами.

К необходимым умениям, обозначенным в профессиональном стандарте «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)», утвержденном приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 24 июля 2015 г. № 514н, относится умение разрабатывать и реализовывать коррекционно-развивающие, коррекционные и дополнительные образовательные программы, направленные на развитие и повышение психолого-педагогической компетентности субъектов образовательного процесса.

Педагогические работники из 12 муниципальных образований и городских округов Алтайского края представили на конкурс 25 программ в следующих номинациях: «Образовательные (просветительские) психолого-педагогические программы» (4 программы), «Профилактические психолого-педагогические программы» (8 программ), «Коррекционно-развивающие психолого-педагогические программы» (6 программ) «Развивающие психолого-педагогические программы» (6 программ), «Программы сопровождения инновационных процессов» (1 программа).

В содержании конкурсных материалов отражены актуальные тенденции современного образования: преодоление трудностей в обучении у детей с ОВЗ, сохранение психологического здоровья школьников, профилактика и коррекция отклоняющегося поведения, формирование жизнестойкости и лидерских качеств. Представлена психолого-педагогическая работа с самыми разными категориями участников образовательных отношений - от дошкольников до студентов профессиональных организаций, от детей с тяжёлой умственной отсталостью до одаренных.

Самой популярной среди участников конкурса оказалась номинация «Профилактические психолого-педагогические программы», собравшая наибольшее количество работ. А практически невостребованной - номинация «Программы сопровождения инновационных процессов».

Высоко профессиональная экспертная комиссия, в состав которой входили профессора и доценты ФГБОУ ВО «Алтайский государственный педагогический университет», методисты КГБУ «Алтайский краевой центр ППС-помощи», педагоги психологи высшей квалификационной категории, оценивали представленные программы в соответствии с требованиями, определенными в Положении о краевом конкурсе психолого-педагогических программ. Большой разрыв среди участников в количестве набранных баллов (от 7 до 39 баллов), обусловленный качеством представленных работ, не позволил экспертам определить лауреатов в каждой номинации и всех степеней.

Лауреатами конкурса стали 4 программы:

I степени – 2 программы

Программа «Школа пятиклассников» (автор: Дьяченко Галина Геннадьевна, педагог-психолог МБОУ «Веселоярская СОШ» Рубцовского района) в номинации «Развивающие психолого-педагогические программы»;

Программа «Предметно-практические действия для детей с умеренной, тяжелой или глубокой умственной отсталостью, и тяжелыми множественными нарушениями в развитии» (авторы: Диденко Ольга Анатольевна, педагог-психолог, Донаева Наталья Владимировна, учитель-логопед. МБОУ «Березовская СОШ» с. Березовка, Первомайского района) в номинации «Программы коррекционно-развивающей работы».

II степени – Программа «Наши эмоции» (автор: Блошкина Тамара Анатольевна, МБДОУ ЦРР «Детский сад № 128» г. Барнаул) в номинации «Развивающие психолого-педагогические программы».

III степени – Программа «Вперед в будущее» (автор: Усольцева Яна Витальевна, МБОУ «Лицей № 122» г. Барнаул) в номинации «Развивающие психолого-педагогические программы».

Представленные на страницах сборника программы лауреатов краевого конкурса соответствуют требованиям, предъявляемым к психолого-педагогическим программам, и могут быть рекомендованы к использованию в образовательных организациях всех типов.

**Психолого-педагогическая программа
«ШКОЛА ПЯТИКЛАССНИКА»**

Лауреат I степени

**Автор: Дьяченко Галина Геннадьевна педагог-психолог
МБОУ «Веселоярская СОШ» Рубцовского района**

АННОТАЦИЯ

Данная программа реализовывается в МБОУ «Веселоярская СОШ» на протяжении 5 лет (2014-2015, 2015-2016, 2016-2017, 2017-2018, 2018-2019 учебные годы). Общее количество участников программы (за 5 лет реализации данной программы) – 92 человека. После апробации развивающей программы «Школа пятиклассника» в школе количество пятиклассников, имеющих низкий уровень адаптации к среднему звену, уменьшилось почти в три раза. Что является достаточным показателем в эффективности данной программы.

Развивающая психолого-педагогическая программа «Школа пятиклассника» направлена на формирование благоприятной адаптации пятиклассников к среднему звену школы с учетом индивидуальных и возрастных свойств личности ребенка.

Эти задачи должны рассматриваться в совокупности, как единый комплекс, так как только целостное воздействие на личность ребенка, может привести к устойчивому позитивному изменению или формированию устойчивых позитивных феноменов.

Программа составлена на основе программы развития А.В. Семенченко «Школа пятиклассника». По времени проведения программа рассчитана на три месяца (октябрь-декабрь). Количество занятий – 10, продолжительность 40 минут, периодичность – 1 раз в неделю.

Программа развития «Школа пятиклассника» состоит из 10 занятий. Каждое занятие имеет свою структуру, определенные цели и задачи. Общая структура занятия включает в себя следующие элементы: ритуал приветствия, разминка, основное содержание занятия, рефлекссию прошедшего занятия, ритуал прощания.

Инновационный потенциал программы заключается в использовании личностно-ориентированного и системного подходов в решении проблем адаптации; использование здоровьесберегающих технологий в сохранении психического здоровья пятиклассников. Основная идея работы - в интеграции и систематизации психологического материала по данной проблеме и гармоничное объединение его в программу, приносящую хорошие практические результаты в рамках образовательного учреждения.

Практическая значимость программы заключается в ее применении на базе средней общеобразовательной школы с целью повышения адаптивных возможностей пятиклассников и развития уверенных навыков поведения при обучении в среднем звене.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность программы с описанием проблемной ситуации, на решение которой она направлена

Одним из наиболее значимых моментов в жизни человека является обучение в школе. Пятый класс школы – один из наиболее существенных критических периодов в жизни детей. Поступление учащихся в среднюю школу приводит к возникновению эмоционально - стрессовой ситуации так же, как и у первоклассников. Каждому пятикласснику необходимо установить контакты со сверстниками и педагогами, научиться выполнять требования школьной дисциплины, новые обязанности, связанные с учебной работой. Переход в 5-й класс – важный и сложный период в жизни детей. Дети переходят от одного учителя ко многим, появляются новые предметы, возрастает сложность школьной программы.

Успешность адаптации школьников к обучению в среднем звене во многом связана с развитием качеств, которые начинают формироваться в младшем школьном возрасте: самостоятельности, инициативности, умения рассчитывать на свои силы.

Занятия по данной программе помогают учащимся в понимании самих себя, своего места в школьной жизни, во взаимодействии с ребятами, учителями. Помогают преодолеть основные школьные трудности, формировать адекватную самооценку, стремиться к взрослости.

Адаптация - естественное состояние человека, проявляющееся в приспособлении (привыкании) к новым условиям жизни, новой деятельности, новым социальным контактам, новым социальным ролям. Чтобы процесс адаптации проходил успешно, безболезненно для ребенка, вокруг него должна быть создана такая атмосфера, где ребенку будет также хорошо и уютно, как в семье. Адаптация (приспособление, привыкание к новым условиям) – сложный и зачастую продолжительный процесс. Она зависит как от индивидуальных свойств личности, так и от помощи окружающих. Значение этого периода вхождения в непривычную для детей жизненную ситуацию проявляется в том, что от благополучности его протекания зависит не только успешность овладения учебной деятельностью, но и комфортность пребывания в школе, здоровье ребенка, его отношение к школе и учению.

Важно, чтобы были сформированы умения и навыки, определяющие успешность адаптации:

- умение осознавать требования учителя и соответствовать им;
- умение устанавливать межличностные отношения с педагогами;
- умение правильно распределять и планировать свое время, проявлять самостоятельность в своих делах и в случае необходимости обращаться за помощью взрослых;
- умение принимать и соблюдать правила жизни класса и школы;
- навыки общения и достойного поведения с одноклассниками;
- навыки уверенного поведения;
- навыки совместной (коллективной) деятельности;
- навыки самостоятельного решения конфликтов мирным путем;
- навыки самоподдержки;
- навыки адекватной оценки собственных возможностей и способностей.

Вид программы

Развивающая психолого-педагогическая программа «Школа пятиклассника» является развивающей модифицированной психолого-педагогической программой (разработана на основе программы развития А.В. Семенченко «Школа пятиклассника»), которая направлена на повышение адаптивных возможностей пятиклассников и развитие навыков уверенного поведения при обучении в среднем звене. Авторская программа была рассчитана на учащихся 5 классов и включает в себя 6 занятий, продолжительность каждого из которых 60 минут, при модификации программы было добавлено еще четыре занятия, продолжительность занятий была уменьшена до 40 минут.

Цель и задачи программы

Цель: повысить адаптивные возможности пятиклассников.

Для достижения этой цели необходимо решить следующие

Задачи:

сформировать основные представления о жизни учащихся среднего звена;

развить навыки самопознания у учащихся;

развить коммуникативные навыки у учащихся;

развить навыки уверенного поведения;

создать условия для снижения тревожности у учащихся.

Описание участников программы

Участники программы – пятиклассники МБОУ «Веселоярская СОШ», показавшие низкие результаты диагностики при переходе из начального звена в среднее (в конце 4 класса) и обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья (независимо от результатов диагностики), возраст 10-12 лет. Состав групп – постоянный, в количестве 10-15 чел.

Противопоказания для посещения групп: умеренная, тяжелая и глубокая умственная отсталость, тяжелые формы заикания, психотические состояния.

Научно-методические и нормативно-правовые основания программы

Содержание программы строится на идеях развивающего обучения Д.Б. Эльконина – В.В. Давыдова, с учетом возрастных особенностей и зон ближайшего развития (Выготский Л.С., Эльконин Д.Б.). Рефлексивно-деятельностный подход позволяет решать задачи развития психических функций через использование различных видов деятельности, свойственных данному возрасту.

В своей работе мы придерживались не критичного гуманного отношения к внутреннему миру каждого ребенка (К. Роджерс).

Принцип личностно-ориентированного подхода (Цукерман Г.А., Амонашвили Ш.А.) предлагает выбор и построение материала исходя из индивидуальности каждого ребенка, ориентируясь на его потребности и потенциальные возможности.

Повышение эффективности основано на идеях поэтапного формирования действий (Гальперин П.Я., Талызина Н.Ф.).

О сложности и значимости периода, связанного с адаптацией ребенка в школе, сказано и написано в отечественной педагогической и психологической

НОМИНАЦИЯ «РАЗВИВАЮЩИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОГРАММЫ»

литературе убедительно и достаточно (Дубровина И.В., Овчаров Р.В., Битянова М.Р., Гуткина Н.И., Алмазов Б.Н., Галагузова М.А. и др.).

Программа учитывает возрастные особенности детей подросткового возраста, в основе построения программы лежат следующие методологические принципы:

Принцип своевременности предусматривает раннее выявление школьной дезадаптации и ее предупреждение.

Принцип доброжелательности – развитие коммуникативных навыков.

Принцип гуманизма выражает готовность психолога прийти на помощь ребенку и способствовать его благополучию.

Принцип индивидуального подхода предполагает учет психологических особенностей каждого ребенка.

Принцип последовательности выражает последовательность логически построенных действий.

Принцип результативности предполагает наличие выводов о проделанной работе и рекомендаций.

Нормативно-правовые основания

Закон РФ «Об образовании».

Концепции содержания непрерывного образования.

Образовательная программа школы.

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема занятия	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			теоретических	практических	
1.	Входная диагностика	1	-	1	Взаимоконтроль, самоконтроль, стандартизированные результаты диагностики
2.	«Давайте познакомимся»	1	-	1	Взаимоконтроль
3.	«Мир информации»	1	-	1	Взаимоконтроль
4.	«Новичок в средней школе»	1	-	1	Взаимоконтроль
5.	«Мы – пятиклассники!»	1	-	1	Взаимоконтроль
6.	«Познай себя»	1	-	1	Взаимоконтроль
7.	«Я могу»	1	-	1	Взаимоконтроль
8.	«Без друзей меня чуть-чуть»	1	-	1	Взаимоконтроль
9.	«Я + Ты»	1	-	1	Взаимоконтроль

НОМИНАЦИЯ «РАЗВИВАЮЩИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОГРАММЫ»

10	«Мы вместе»	1	-	1	Взаимоконтроль
11	«Вот я какой!»	1	-	1	Взаимоконтроль
12	Итоговая диагностика	1	-	1	Взаимоконтроль, самоконтроль, стандартизированные результаты диагностики
13	Выступление на родительском собрании	1	1	-	Взаимоконтроль, самоконтроль

Содержание программы

№ п/п	Тема занятия	Содержание
1.	Входная диагностика	Цель: диагностический срез уровня адаптации (мотивации учения), самооценки у детей, уровня школьной тревожности. Диагностика самооценки – методика «Три оценки» А.И. Липкиной, диагностика школьной мотивации (адаптации) – анкета Н.Г. Лускановой «Как я чувствую себя в школе», диагностика школьной тревожности – тест школьной тревожности Филлипса.
2.	Занятие 1. «Давайте познакомимся»	Цель: познакомиться с одноклассниками; развить навыки конструктивного общения. Упражнения, игры, задания. Ритуал приветствия, «Мяч», «Принятие правил», «Соседи», «Те, кто», «Я приглашаю в мир общения», «Цвет моего настроения». Рефлексия и ритуал прощания.
3.	Занятие 2. «Мир информации»	Цель: развивать навыки уверенного поведения, сформировать основные способы самопознания. Упражнения, игры, задания. Ритуал приветствия, «Шестёрка», «Память на лица», «Встаньте, сколько назовут», «Испорченный телефон», «Вверх по радуге». Рефлексия и ритуал прощания.
4.	Занятие 3. «Новичок в школе»	Цель: способствовать развитию умения учиться, планировать свою деятельность; обсудить новые условия учебного процесса в средней школе. Упражнения, игры, задания. Ритуал приветствия, «Воображала», «Новичок Андрей», «Комплименты», «Путешествие на газете», рефлексия, ритуал прощания.
5.	Занятие 4. «Мы – пятиклассники!»	Цель: сформировать необходимые психологические средства адаптации; развить навыки уверенного поведения. Упражнения, игры, задания. Ритуал приветствия, «Как поощрить пятиклассника», «Если бы директором был я», «Ассоциации», «Температу-

НОМИНАЦИЯ «РАЗВИВАЮЩИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОГРАММЫ»

		ра», «В гостях у сказки», рефлексия, ритуал прощания.
6.	Занятие 5. «Познай себя»	Цель: создать у учеников мотивацию на самопознание; способствовать развитию самопознания, рефлексии у учащихся и уверенности в себе. Упражнения, игры, задания. Ритуал приветствия, «Цвет настроения», «Волшебная эмблема», «Кто я? Какой я?», «Я – настоящий. Я – супер», «Рассказать про себя что-нибудь», «Черепашки», рефлексия, ритуал прощания.
7.	Занятие 6. «Я могу»	Цель: формирование учебных умений, повышение самооценки. Упражнения, игры, задания. Ритуал приветствия, «Догадайся», «Ладонь», «Я могу, я умею», сказка О. Горьковой «Фламинго», «Коты и кошечки». Рефлексия, ритуал прощания.
8.	Занятие 7. «Без друзей меня чуть-чуть»	Цель: совершенствовать навыки коммуникативного общения. Упражнения, игры, задания. Ритуал приветствия, «Дерево и ветер», «Кораблекрушение», «Рисунок дружбы», групповая дискуссия, «Лимон», «Рожицы», рефлексия, ритуал прощания.
9.	Занятие 8. «Я + Ты»	Цель: развить навыки коммуникативного общения, сформировать основные способы самопознания. Упражнения, игры, задания. Ритуал приветствия, «Биография друга», «Ласковое имя», «Цветок общения», «Что такое я?», рефлексия, ритуал прощания.
10	Занятие 9. «Мы вместе»	Цель: объединение коллектива, создание положительной атмосферы. Упражнения, игры, задания. Ритуал приветствия. «Только вместе!», «Настоящий учитель», «Муха», «Слепец и поводырь». Притча «Солнце и ветер», «Аплодисменты по кругу», рефлексия, ритуал прощания.
11.	Занятие 10. «Вот я какой!»	Цель: способствовать психологической адаптации пятиклассников к условиям средней школы. Упражнения, игры, задания. Ритуал приветствия. «Гусеничка», «Волшебная палочка», притча «Одноклассники», «Корзинка», «Портрет нашей группы», «Спасибо за прекрасный день», рефлексия, ритуал прощания.
12.	Итоговая диагностика	Цель: диагностический срез уровня адаптации, мотивации учения, самооценки у детей, уровня школьной тревожности. Диагностика самооценки – методика «Три оценки» А.И. Липкиной, диагностика школьной моти-

НОМИНАЦИЯ «РАЗВИВАЮЩИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОГРАММЫ»

		вации (адаптации) – анкета Н.Г. Лускановой «Как я чувствую себя в школе», диагностика школьной тревожности – тест школьной тревожности Филлипса.
13.	Выступление на родительском собрании (Приложение 3)	Цель: донести до родителей особенности адаптационного периода, который переживает их ребенок и особой роли родителей в безболезненном прохождении этого процесса.

Программа «Школа пятиклассника» состоит из 10 тренинговых занятий, входной и итоговой диагностики, выступления на родительском собрании. Каждое тренинговое занятие имеет свою структуру, определенные цели и задачи.

Общая структура занятия включает в себя следующие элементы: ритуал приветствия, разминку, основное содержание занятия, рефлекссию прошедшего занятия, ритуал прощания.

Ритуал приветствия – важный момент работы с группой, позволяющий сплачивать детей, создавать атмосферу группового доверия и принятия. Примечательно, что в ходе развития группы контроль над его исполнением переходит к членам группы. Упражнение, выбранное для этой цели, называется «Здравствуйте».

Разминка – средство воздействия на эмоциональное состояние участников, уровень их активности, выполняет важную функцию настройки на продуктивную групповую деятельность. Разминка проводится не только в начале занятия, но между отдельными упражнениями в случае, если возникнет необходимость как-то изменить эмоциональное состояние детей. Разминочные упражнения выбираются с учетом актуального состояния группы и задач предстоящей деятельности.

В разминке используются упражнения, позволяющие установить контакт, активизировать членов группы, поднять настроение, либо упражнения, направленные на снятие чрезмерного эмоционального возбуждения. (Например, упражнения: «Шестерка», «Воображала», «Дерево и ветер» и др.).

Основное содержание занятия представляет собой совокупность психотехнических упражнений и приемов, направленных на решение задач программы. Приоритет отдается многофункциональным техникам, направленным на развитие познавательных процессов, формирование социальных навыков, развитие отношений между участниками, динамическое развитие группы. Последовательность упражнений предполагает чередование деятельностей, смену психофизического состояния членов группы.

Рефлексия занятия – предполагает ретроспективную оценку занятия в двух аспектах:

Эмоционально-смысловом (понравилось – не понравилось, было хорошо – плохо и почему, что показалось самым важным, полезным);

Эмоционально- оценочном (как себя чувствуют здесь и сейчас, т.е. оценка своего эмоционального состояния).

Ритуал прощания – способствует завершению занятия и укреплению чувства единства в группе. Используется упражнение «До-сви-да-ни-МЫ».

Формы реализации программы

Форма реализации программы – групповая работа.

НОМИНАЦИЯ «РАЗВИВАЮЩИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОГРАММЫ»

Количество занятий – 10, продолжительность 40 минут, периодичность – 1 раз в неделю. Занятия проходят в форме тренинга.

Методы работы

На занятиях используются: развивающие упражнения или игры и их обсуждение, рисунок, рассказ, ролевые и подвижные игры, групповая дискуссия, групповая беседа, релаксационные упражнения.

Описание используемых методик, технологий, инструментария со ссылкой на источники

Диагностические методики:

Методика «Три оценки» А.И. Липкиной для исследования самооценки учащихся. Цель исследования: выявить складывающуюся у ученика оценочную позицию.

Источник:

<https://nsportal.ru/nachalnayashkola/psikhologiya/2017/04/30/diagnostika-samoostenki-mladshego-shkolnika>

Анкета Н.Г. Лускановой «Как я чувствую себя в школе» - диагностика школьной мотивации (адаптации). Цель: анкета предназначена для выявления мотивационных предпочтений в учебной деятельности.

Источник: Психолог в средней школе: справочные материалы / О.Н. Истратова, Т.В. Экзакусто. – Ростов н/Д: Феникс, 2015.

Тест школьной тревожности Филлипса - диагностика школьной тревожности. Цель методики: изучить уровень и характер тревожности, связанной со школой, у детей младшего и среднего школьного возраста.

Источник: Психолог в средней школе: справочные материалы / О.Н. Истратова, Т.В. Экзакусто. – Ростов н/Д: Феникс, 2015.

Методы и технологии:

Дискуссия, обсуждения.

Рисунок.

Работа в парах.

Создание проблемной ситуации.

Развивающие игры, упражнения с игровыми формами работы.

Методы групповой работы.

Методы индивидуальной работы.

Проективные методы.

Все перечисленные методы и технологии способствуют решению цели и задач данной программы.

ОПИСАНИЕ СПОСОБОВ, КОТОРЫМИ ОБЕСПЕЧИВАЕТСЯ ГАРАНТИЯ ПРАВ УЧАСТНИКОВ ПРОГРАММЫ

Гарантии прав участников программы обеспечиваются следующими нормативно-правовыми документами:

Конституция РФ.

Конвенция ООН о правах ребенка.

Федеральный закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Должностные инструкции педагога-психолога.

НОМИНАЦИЯ «РАЗВИВАЮЩИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОГРАММЫ»

Устав МБОУ «Веселоярская СОШ».

Договор между родителями ребенка (законными представителями) и образовательной организацией.

Письменное согласие родителей ребенка (законных представителей) на психологическое сопровождение.

Этический кодекс педагога-психолога.

Добровольное участие, учет психофизических особенностей детей.

ОПИСАНИЕ СФЕР ОТВЕТСТВЕННОСТИ, ОСНОВНЫХ ПРАВ И ОБЯЗАННОСТЕЙ УЧАСТНИКОВ ПРОГРАММЫ

Педагог-психолог

Несет ответственность за соблюдение принципов профессиональной этики психолога образовательной организации; за эмоциональный комфорт и атмосферу взаимного уважения участников занятий друг к другу.

Обязан с уважением относиться к личности участников тренинга, предоставлять помещение и необходимое оснащение для проведения занятий; организовывать и проводить занятие в соответствии с конспектом (планом) занятия; разрешать конфликтные ситуации, возникшие на занятии, осуществлять наблюдение и контроль за процессом реализации программы.

Имеет право вносить коррективы в содержание и методы реализации программы, ориентируясь на пожелания и особенности группы; высказывать свое мнение, тактично делать замечания.

Учащиеся

Несут ответственность за соблюдение правил тренинговой группы, за уважительное и доброе отношение к каждому участнику.

Обязаны с уважением относиться к личности других участников тренинга, бережно относиться к оборудованию, а также не допускать пропусков занятий без уважительной причины.

Имеют право на свободное выражение своих эмоций, на внесение предложений в содержание и форму проведения упражнений.

Гарантии прав участников обеспечиваются взаимным согласием с правилами работы тренинговой группы; принцип «здесь и сейчас», безусловное и безоценочное принятие всех членов группы, тактичность и терпимость к мнению и личности другого человека.

РЕСУРСЫ, КОТОРЫЕ НЕОБХОДИМЫ ДЛЯ ЭФФЕКТИВНОЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Требования к специалистам, реализующим программу

Реализует программу педагог-психолог, имеющий высшее психологическое образование, квалификацию педагог-психолог, имеющий навыки ведения тренинговых занятий, обладающий социальной ответственностью, эмпатией, гибкостью в общении, хорошо знающий основы возрастной психологии подросткового возраста.

Перечень учебных и методических материалов, необходимых для реализации программы

Конспект занятий (Приложение 1, «Описание упражнений, используемых в ходе занятий»).

Источники (литература: Коблик Е.Г. Первый раз в пятый класс: Программа адаптации детей к средней школе. – М.: Генезис, 2003; Психолог в средней школе: справочные материалы / О.Н. Истратова, Т.В. Экзакусто. – Ростов н/Д: Феникс, 2015; Тренинги с подростками: программы, конспекты занятий/авт.-сост. Ю.А. Голубева [и др.]. – Изд. 2-е, испр. – Волгоград: Учитель. – 196 с. 2012 г.; Чепенко Л.Н. Коррекционно-развивающая программа «Школа адаптации пятиклассника» // Психолог в школе! – 2015. – № 4).

Дидактические и раздаточные материалы (Приложение 3) Выступление на первом родительском собрании «Первый раз в пятый класс».

Дидактические материалы (Приложение 2). «Методики, используемые для оценки достижения планируемых результатов».

Требования к материально-технической оснащенности учреждения для реализации программы

Помещение (кабинет) размером не менее 20-25 кв. м.;

Столы и стулья по числу участников, доска, ковровое покрытие, мяч, футляр для очков, волшебная палочка, мягкая проволока, части корабля (рисунок), газеты.

Канцелярские принадлежности по числу участников: карандаши, краски, фломастеры, тонкие тетради в клетку, бумага формата А4.

Диски со звуковыми записями, аудиоаппаратура (компьютер).

Требования к информационной обеспеченности учреждения для реализации программы

Выход в Интернет для доступа к необходимым Интернет-ресурсам:

<https://www.infourok.ru>

<https://www.psy.1september.ru>

<https://www.psychology.info>

<https://www.psychologos.ru>

<https://www.rospsey.ru>

Библиотека со свободным доступом к информационным источникам (книгам, журналам и газетам), указанным в списке использованной и рекомендуемой литературы.

СРОКИ И ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

По времени проведения программа рассчитана на три месяца (октябрь- декабрь). Количество занятий – 10, продолжительность 40-50 минут, периодичность – 1 раз в неделю. Форма реализации программы – групповая.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Промежуточные:

Благоприятное течение адаптации пятиклассников к обучению в среднем звене. Умение самостоятельно проявлять активное участие и сотрудничать со сверстниками в дискуссиях.

Повышение уровня самооценки.

Овладение основными способами самопознания.

Овладение навыками уверенного поведения.

Итоговые:

Средний и низкий уровень школьной тревожности.

Овладение способами взаимодействия со сверстниками.

Сформированность представлений о себе, о своих внутренних резервах.

Средний и высокий уровень адаптации к новому классному коллективу и классному руководителю.

СИСТЕМА ОРГАНИЗАЦИИ ВНУТРЕННЕГО КОНТРОЛЯ ЗА РЕАЛИЗАЦИЕЙ ПРОГРАММЫ

Включает в себя проведение входной и итоговой диагностики: диагностика самооценки – методика «Три оценки» А.И. Липкиной, диагностика школьной мотивации (адаптации) – анкета Н.Г. Лускановой «Как я чувствую себя в школе?», диагностика школьной тревожности – тест школьной тревожности Филлипса; журналы посещаемости.

Критерии оценки достижения планируемых результатов:

Качественные: нормализация самооценки детей в сторону адекватной; повышение уровня школьной мотивации (адаптации) с низкой и внешней – до средней и высокой; снижение школьной тревожности с высокой – до средней и низкой. Согласно методики «Тест школьной тревожности» Филлипса видно, что до начала тренинга показатели были высокими, после тренинга - заметно уменьшились.

Количественные:

Увеличение числа детей, показавших высокий и средний уровень школьной адаптации.

Увеличение количества детей с адекватной самооценкой.

Увеличение детей со средним и низким уровнем школьной тревожности.

СВЕДЕНИЯ О ПРАКТИЧЕСКОЙ АПРОБАЦИИ ПРОГРАММЫ

Данная программа реализуется в МБОУ «Веселоярская СОШ» на протяжении 5 лет (2014-2015, 2015-2016, 2016-2017, 2017-2018, 2018-2019 учебные годы). По адресу <http://veshkola.edu22.info/> школьный психолог/, на странице педагога-психолога можно познакомиться с данной программой.

В марте 2014 г. в нашей школе проходила конференция «Подготовка к введению ФГОС ООО образовательных организаций Рубцовского района. Опыт, проблемы, перспективы» по теме «Психолого-педагогическое сопровождение

НОМИНАЦИЯ «РАЗВИВАЮЩИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОГРАММЫ»

школьников на этапе перехода ФГОС ООО», в конференции приняла участие и программа «Школа пятиклассника», которая получила положительные отзывы.

Сохранились отзывы детей, родителей и классных руководителей детей, участвовавших в реализации данной программы. Из первого отзыва классного руководителя мы узнаем, что занятия посещали 11 человек, из них 5 детей с ОВЗ. Занятия помогли учащимся: дети стали чувствовать себя увереннее, у них появился интерес к учебе (мотивация), снизился уровень тревожности, у детей с заниженной самооценкой – она повысилась, стала адекватной, а дети с завышенной, наоборот, «спустились» до адекватной. Также классный руководитель слышала и положительные отзывы от родителей этих детей. Из второго отзыва (тоже классного руководителя), мы узнаем, что занятия посещали 3 ученика. Все 3 ребенка имели высокий уровень тревожности, заниженную самооценку, что всё это проявлялось в неуверенном поведении. Наблюдая за учениками в период занятий и после них, классный руководитель видела результаты занятий: обучающиеся стали чувствовать себя увереннее и в классе, в школе; у учеников повысилась мотивация к учебе; мотив учения у всех был внешним, стал – средним; снизился уровень тревожности; заниженная самооценка превратилась в среднюю самооценку. Родители (все трое) дали положительные отзывы о занятиях. Все родители считают, что занятия были проведены с пользой, и они увидели результаты работы психолога с их детьми. Из третьего отзыва родительницы (мамы) видно, что ребенок закончила 4 класс на «отлично», а при переходе в 5 класс начала испытывать трудности в обучении. Со слов мамы, занятия дочери очень нравились, она посещала их с удовольствием. Мама заметила результаты сразу: повысилась успеваемость, дочь стала охотнее вставать по утрам в школу, появилось больше друзей, новые учителя уже «не пугали». Из четвертого отзыва (тоже мамы), можно узнать, что сын сначала не радостно встретил новость о предстоящих походах к психологу. Но по прошествии 2-3-х занятий, сын уже с нетерпением ждал каждого нового занятия. Он рассказывал, какие интересные занятия проходят, чем они занимаются, что нового он узнал. После окончания всего цикла занятий изменения ребенка произошли к лучшему: сын стал увереннее в себе, стал раскованнее, познакомился с другими ребятами из параллельного класса и продолжает с ними общаться. У него появился интерес к учебе, снизилась тревога, боязнь новых предметов и учителей. Также, общаясь с другими родителями детей, посещавших занятия, я слышала только положительные отзывы.

Из пятого отзыва (непосредственно участницы) можно узнать, что ребенок испытывал трудности в период адаптации, но узнав о занятиях, сразу же пришла. Результаты ребенка обрадовали: она стала больше отвечать на уроках, сблизилась с новыми учителями, и поняла, что не нужно бояться ничего нового.

Общее количество участников программы (за 5 лет реализации данной программы) – 92 человека. Количество участников программы по годам отражено в (таблице 1).

Таблица 1. 1 - Количество участников программы «Школа адаптации»

Учебный год	Количество участников
2014-2015	18
2015-2016	14
2016-2017	19

НОМИНАЦИЯ «РАЗВИВАЮЩИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОГРАММЫ»

2017-2018	25
2018-2019	16

Для оценки достижения планируемых результатов проводилась входная (в начале тренинга) и итоговая (после прохождения тренинга) диагностика по методикам, выявляющим значимые для нас параметры, а именно: самооценка, учебная мотивация и уровень школьной тревожности. Диагностика самооценки проводилась с помощью методики А.И. Липкиной «Три оценки», учебная мотивация (адаптация) – с помощью анкеты Н.Г. Лускановой «Как я чувствую себя в школе?», уровень школьной тревожности – с помощью теста Филлипса.

В следующих таблицах отражены результаты входной и итоговой диагностики (до и после тренинга), обозначенных в Приложении 2. «Методики, используемые для оценки достижения планируемых результатов».

Таблица 1. 2 - Результаты диагностики самооценки пятиклассников за последние 3 года (по методике А.И. Липкиной)

Учебный год	Количество детей	Время проведения диагностики	Виды самооценки		
			завышенная (чел.)	адекватная (чел.)	заниженная (чел.)
2016-2017	19	До тренинга	2	16	1
		После тренинга	1	17	-
2017-2018	25	До тренинга	15	10	-
		После тренинга	6	19	-
2018-2019	16	До тренинга	9	6	1
		После тренинга	4	12	-

Из результатов, отраженных в (таблице 2), мы видим, что в результате участия в тренинге у большинства пятиклассников оптимизировалась самооценка, т.е. приблизилась к оптимальной (адекватной).

НОМИНАЦИЯ «РАЗВИВАЮЩИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОГРАММЫ»

Таблица 1.3 - Результаты диагностики уровня школьной мотивации (адаптации) пятиклассников за последние 3 года (анкета Н.Г. Лускановой)

Учебный год	Количество детей	Время проведения диагностики	Уровень адаптации				
			высокий уровень (чел.)	средний уровень (чел.)	внешняя мотивация (чел.)	низкий уровень (чел.)	дезадаптация (чел.)
2016-2017	19	До тренинга	3	5	2	9	-
		После тренинга	5	10	1	3	-
2017-2018	25	До тренинга	6	6	4	9	-
		После тренинга	9	11	1	4	-
2018-2019	16	До тренинга	2	4	5	5	-
		После тренинга	5	6	3	2	-

Из результатов, отраженных в Таблице 3, можно сделать вывод, что в результате участия в тренинге увеличилось число пятиклассников с высоким и средним уровнем адаптации и уменьшилось – с внешней мотивацией, низкой адаптацией.

Таблица 1.4 - Результаты диагностики уровня школьной тревожности за последние 3 года. (Тест школьной тревожности Филлипса)

Учебный год	Количество детей	Время проведения диагностики	Шкалы опросника								Уровень тревожности
			общая тревожность в школе	переживание социально-го стресса	фрустрация потребности в достижении успеха	страх самовыражения	страх ситуации проверки знаний	страх не соответствовать ожиданиям окружающих	низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	Проблемы и страхи в отношениях с учителями	
2016-2017	19	До тренинга	4	3	-	11	12	3	7	1	Высокий – 4 Средний – 12 Низкий - 3
		После тренинга	1	1	-	6	8	1	4	-	Высокий – 1 Средний – 15 Низкий - 3

НОМИНАЦИЯ «РАЗВИВАЮЩИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОГРАММЫ»

2017-2018	2 5	До тренинга	7	3	1	16	14	5	10	4	Высокий – 7 Средний – 14 Низкий - 4
		После тренинга	3	1	-	10	9	2	6	2	Высокий – 3 Средний – 17 Низкий - 5
2018-2019	1 6	До тренинга	3	-	-	10	6	7	2	2	Высокий – 3 Средний – 9 Низкий - 4
		После тренинга	1	-	-	6	2	3	1	-	Высокий – 1 Средний – 10 Низкий - 5

Из результатов, отраженных в Таблице 4, можно сделать вывод, что в результате участия в тренинге уменьшилось число пятиклассников с высоким уровнем школьной тревожности, увеличилось число учащихся со средним и низким уровнем, и по шкалам – соответственно тоже. Пока можем сделать вывод, что данный тренинг себя оправдывает.

Все вышеизложенные факты свидетельствуют о практической значимости и методической ценности программы, необходимости дальнейшей реализации данной программы в нашей образовательной организации. Очевидны, позитивны плоды этой работы: повышение уровня адаптации в школе улучшит и успеваемость каждого учащегося в дальнейшем, а также уверенность ребенка в своих силах, а значит, высокую жизнеспособность и жизнестойкость. Не исключено, что данная программа также принесет пользу и будет работать и в других общеобразовательных организациях.

СПИСКИ ИСПОЛЬЗУЕМОЙ И РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, ИНТЕРНЕТ- ИСТОЧНИКОВ

1. Адаптация учащихся первых и пятых классов. Психологические тесты. Методическое пособие школьного психолога. – М. – Просвещение, 2014.
2. Битянова М.Р. Организация психологической работы в школе. – М., 2000.
3. Всё для классного руководителя! – М., Основа, № 3, 2014.
4. Ежова Н.Н. Краткий справочник практического психолога. – Ростов н/Д: Феникс, 2014.
5. Игры: обучение, тренинг, досуг /под ред. В.В. Петрусинского, «Новая школа», М., 2005.
6. Коблик Е.Г. Первый раз в пятый класс: Программа адаптации детей к средней школе. – М.: Генезис, 2003.
7. Овчарова Р.В. Справочная книга школьного психолога. – М., 1996.
8. Прозорова А. С., Кувалдина Е. А. Исследование социальной адаптации пятиклассников // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2017.
9. Психодиагностика: коллекция лучших тестов / О.Н. Истратова, Т.В. Экзакусто. – Ростов н/Д: Феникс, 2016.

10. Психолог в средней школе: справочные материалы / О.Н. Истратова, Т.В. Экзакусто. – Ростов н/Д: Феникс, 2015.
11. Психолог в школе! – М., Основа, № 7-8, 2017.
12. Психолог в школе! – М., Основа, № 5-6, 2019.
13. Разогревающие игры и психотехники // Основы технологии группового тренинга. Психотехники - И.В. Вачков. Учебное пособие. Издательство «Ось-89», 2010.
14. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога в образовании. – М., 1996.
15. Сמיד Р. Групповая работа с детьми и подростками. - Генезис, М., 1999.
16. Справочная книга школьного психолога. – М., 1996.
17. Тренинги с подростками: программы, конспекты занятий/авт.-сост. Ю.А. Голубева [и др.]. – Изд. 2-е, испр. – Волгоград: Учитель. – 196 с., 2012.
18. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие (пер. с немецкого, в 4-х т.). – М.: Генезис, 1999.
19. Хухлаева О.Н. Тропинка к своему Я. Уроки психологии в средней школе (5–6 классы) – М., Генезис, 2014.
20. Хухлаева О. В. Хочу быть успешным // Школьный психолог. - 2000. - № 2.
21. Чепенко Л.Н. Коррекционно-развивающая программа «Школа адаптации пятиклассника» // Психолог в школе! –2015. - № 4.
22. Электронное пособие. В помощь школьному психологу. Психологическая работа в школе. Выпуск 2. – М.: Изд-во «Учитель», 2012.
23. Ведущий образовательный портал России «Инфоурок» – режим доступа: <https://www.infourok.ru>
24. Журнал «Школьный психолог» – режим доступа: <https://www.psy.1september.ru>
25. Психологос, Энциклопедия практической психологии – режим доступа: <https://www.psyhologos.ru>
26. Официальный сайт Федерации психологов Образования России – режим доступа: <https://www.rospsey.ru>

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1.1 - Описание упражнений, используемых в ходе занятий

Занятие 1. «Давайте познакомимся»

Цель: познакомиться с одноклассниками; развить навыки конструктивного общения.

Ритуал приветствия:

Здравствуйте (принимается приветствие для каждого занятия).

Дети держатся за руки, на последнем слоге хлопают в ладоши (можно репетировать несколько раз).

Знакомство с помощью игры «Мяч».

Участники вместе с ведущим занимают места, образуя круг.

НОМИНАЦИЯ «РАЗВИВАЮЩИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОГРАММЫ»

Первый участник называет свое имя и любое качество, которое начинается на первую букву его имени, кидает мячик любому члену группы, тот называет свое имя и качество, и кидает мячик кому-либо по своему выбору.

Упражнение «Принятие правил».

Ведущий предлагает заключить договор о совместной работе, опираясь на некоторые правила, которые помогут во взаимодействии участников группы друг с другом.

Предлагаются следующие правила:

Не обижать друг друга.

Не обсуждать ни с кем занятия.

Стремиться быть активным участником того, что происходит.

Иметь право высказать свое мнение по любому вопросу.

Правило поднятой руки («один в эфире»).

Стремиться слушать говорящего, стараясь не перебивать.

Иметь право получать поддержку, помощь со стороны группы.

Ребятам предлагается дополнить список правил, затем они принимаются голосованием, участники ставят подписи под ними. Правила вывешиваются и действуют на протяжении всего периода работы группы.

Упражнение «Соседи».

Цель: познакомиться и узнать друг друга ближе.

Рассчитаться на 1-2-й. Первые номера поворачиваются ко вторым и узнают необходимую о них информацию. Далее участники меняются ролями.

Нужно узнать:

имя;

дату рождения;

интересы, увлечения;

основные обязанности в классе;

случай из жизни, дополнительную информацию из жизни (любимый урок, цвет, цветок, игра и т.д.).

Участники по очереди представляют своих партнеров по общению в кругу.

Упражнение «Те, кто».

Цель: снижение тревожности; способствование развитию самопознания и познания других, уверенности в себе.

Делают шаг вперед те, кто любит сладкое; поднимают правую руку те, у кого есть кошка; приседают те, кому нравится играть в футбол, и тому подобное. После окончания упражнения предлагается взяться за руки всем, кто является учеником 5-го класса. При этом ведущий подчеркивает, как много общего у участников.

Упражнение «Я приглашаю вас в мир общения!»

Цель: развитие навыков коммуникативного общения.

Ведущий: Ребята помните, что сказанное слово оказывает большое значение на человека. «Словом можно убить, словом можно спасти».

- Если я вам скажу, что вы сегодня молодцы! Эти слова вас (порадуют).

- Если вам скажут: «Давай с тобой дружить!» (помирят).

- Если вам скажут: «Не грусти, у тебя все получится!» (поддержат).

- Если вам скажут: «Я не хочу с тобой дружить!» (обидят).

Упражнение «Цвет моего настроения».

Цель: развитие коммуникативных навыков.

Участники сообщают, с каким цветом ассоциируется их настроение (можно нарисовать).

Рефлексия:

Что мы сегодня делали?

Что вы узнали нового?

Ваши ощущения от выполнения данных упражнений?

Ритуал прощания:

До-сви-да-ни-МЫ.

Ведущему на заметку:

Во вводной части при обсуждении, которое должно идти в свободной форме, может возникнуть шум в аудитории. Рекомендуется не одергивать участников — они сами почувствуют неудобство, когда все говорят одновременно и не слышат друг друга.

Занятие 2. «Мир информации»

Цель: развивать навыки уверенного поведения и сформировать основные способы самопознания.

Ритуал приветствия.

Игра «Шестерка».

Цель: формирование адекватного отношения к своим успехам и неудачам в какой-либо деятельности.

Каждый участник по очереди называет число натурального ряда по порядку (1, 2, 3, 4...). Тот, кому достается число 6, кратное ему или содержащее цифру 6, должен молча подпрыгнуть и хлопнуть в ладоши. Те, кто допускает ошибку, выбывают из игры.

Обсуждение о том, насколько легко было справиться с поставленной задачей; как реагировали на своё выбывание (выбывание других участников).

Психолог: Вокруг нас много информации. Замечая важные моменты, мы можем использовать это в дальнейшем. А ведь иногда мы не видим самого очевидного, что находится у нас «под носом». Каким способом можно получить необходимую нам информацию? (Ответы учащихся).

Игра «Память на лица».

Цель: развитие познавательных психических процессов.

Один участник закрывает глаза и перечисляет всех участников круга, начиная с того, которого выберет ведущий. Далее участники пересаживаются в произвольном порядке, и процедура повторяется уже с новым участником круга. (То, что мы видим).

Игра «Встаньте, сколько назовут».

Цель: развитие навыков произвольного контроля.

По команде ведущего: «Встаньте четверо (трое, пятеро и т. д.)» - должно встать столько участников, сколько указал ведущий. При выполнении упражнения каждый участник должен, не договариваясь ни с кем, самостоятельно принять решение (угадать!), встать ли ему сейчас или остаться сидеть.

Игра «Испорченный телефон».

Цель: развитие познавательных процессов.

Выбирается команда из 6 человек. Ведущий зачитывает небольшой текст одному участнику, остальные дожидаются за дверью. Первый передает, то, что

услышал второму, тот третьему и т.д. Последний участник рассказывает первому, а ведущий зачитывает первоначальный текст.

Обсуждение упражнения:

- Что было сложным в выполнении упражнения?

Упражнение «Вверх по радуге».

Цель: стабилизация эмоционального состояния.

Инструкция: Все встают, закрывают глаза, делают глубокий вдох и представляют, что вместе с этим вздохом они взбираются вверх по радуге, а выдыхая - съезжают с нее, как с горки. Упражнение повторяют трижды, затем желающие делятся впечатлениями. Можно повторить упражнение с открытыми глазами еще 3-4 раза.

Рефлексия:

Что мы сегодня делали на занятии?

К чему это привело?

Подчеркивается важность полученной информации, и ее трансформация с увеличением числа участников.

Ритуал прощания.

Занятие 3. «Новичок в средней школе»

Цель: способствовать развитию умения учиться, планировать свою деятельность; обсудить новые условия учебного процесса в средней школе.

Ритуал приветствия.

Упражнение «Воображала».

Цель: снятие напряжения, стремление правильно воспринимать и сравнивать свои достижения с успехами других.

Ведущий предлагает ребятам стать изобретателями и придумать все возможные варианты использования футляра для очков. Необходимо записать варианты в течение 5 минут. Победителем окажется тот, кто придумает самый оригинальный и неповторимый способ применения предмета.

Обсуждение упражнения:

Чья придумка понравилась больше всего?

Насколько легко восприняли то, что ваш способ оказался не самым оригинальным?

Упражнение «Новичок Андрей».

Цель: способствовать развитию умения учиться, планировать свою деятельность; обсуждение новых условий учебного процесса в средней школе; развитие навыков сотрудничества.

Ведущий:

-сегодняшнее наше занятие посвящено «новичкам» – тем, кто никогда раньше не учился школе. Давайте представим, ребята, что к нам в школу приехал кто-то из другой страны. Он хочет продолжить свое обучение в нашей школе. Но прежде чем мы поможем ему познакомиться с жизнью школы, давайте дадим ему имя.

Ребята выдвигают свои версии (не больше пяти) и на основе голосования выбирают имя – например, Андрей.

Теперь давайте подумаем, что мы ему расскажем о жизни в школе?

Дети называют варианты: про учителей; школьников; об уроке; домашней работе; контрольных, письменной и устной работе на уроке и т.д.

НОМИНАЦИЯ «РАЗВИВАЮЩИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОГРАММЫ»

Хорошо, тогда начнем, например, с того, как надо работать на уроке.

Ведущий предлагает ряд вопросов, на которые ребята дают развернутые ответы, характеризующие как их осведомленность, так и возможность проявить себя (главное – не бояться ошибок при высказывании своего мнения).

Список вопросов:

1. Работа в классе на уроке.

Зачем нужно быть внимательным на уроках? Если ты на уроке что-то не понял, что надо сделать? Почему? Что произойдет, если вы неправильно решите домашнее задание? Зачем нужно повторять правила, прежде чем начать делать домашнее задание? Если что-то на уроке кажется трудным, что необходимо сделать?

2. Работа с учебным материалом.

Какие книги нам помогают получать дополнительную информацию по изучаемому предмету? Откуда и как вы узнаете, что по какому предмету делать? Как часто узнаете, что задано, у одноклассника по телефону? Прежде чем выполнять задание, зачем необходимо выучить правила наизусть?

3. Работа над домашним заданием.

С какого предмета вы начинаете выполнять домашнее задание? Чем заканчиваете?

Обсуждение упражнения:

Придерживаетесь ли вы определённого школьного «расписания»?

Упражнение «Комплименты».

Цель: создание благоприятного психологического климата.

Участники, сидя в кругу, по очереди берут в руки мяч или игрушку, остальные называют наиболее привлекательные черты того участника, у которого в руках в данный момент находится мяч или игрушка. Для осознания, чем каждый сам может помочь другим, можно продолжить фразу: «Лучше всего мне удастся...»

Подводя итог упражнения, ведущий подчеркивает наиболее удачные высказывания участников. Делается вывод, что каждый, обладая какими-либо преимуществами, может оказывать поддержку другим и, в свою очередь, полагаться на их помощь в трудной ситуации.

Проводится обсуждение, насколько легко было говорить комплименты тому или иному человеку, принимать комплименты от других, говорить о своих способах помощи другим людям.

Упражнение «Путешествие на газете».

Цель: развитие сплочённости группы, стимулирование активного взаимодействия, отработка умения оказывать поддержку себе и другим.

Участники делятся на небольшие группы (4—5 человек), задача которых разместиться на развернутой стандартной газете. Если это удалось, газета складывается пополам и т.д. Побеждает та команда, которая уместилась на самом маленьком куске газеты.

После окончания этого упражнения проводится краткое обсуждение впечатлений от его выполнения. Обсуждаются способы взаимодействия, которыми достигалась поставленная цель.

Рефлексия:

Ведущий: Предлагаю подвести итог нашей встречи: если вы чувствуете, что у вас хорошее настроение и результаты проделанной работы вам пригодятся

в течение учебного года, то на счёт «три» поднимите руки вверх и похлопайте в ладоши.

Ритуал прощания.

Занятие 4. «Мы – пятиклассники!»

Цель: сформировать необходимые психологические средства адаптации; развить навыки уверенного поведения.

Ритуал приветствия.

Упражнение «Как поощрить пятиклассника».

Участники тренинга становятся в круг, а ведущий, при помощи любого способа (перекидывание мяча, считалки и т.д.) выбирает водящего, который садится в центр, а все остальные его хвалят.

Варианты:

ученик успешно закончил четверть;

ученик – новенький в классе;

ученик усердно готовился к контрольной работе, но плохо написал;

ученик умеет хорошо организовать дежурство в классе;

ученик - хороший спортсмен;

ученик очень старается, но не получается учиться так, как ему хочется или как того требуют родители;

ученик быстрее всех съедает обед в школьной столовой;

ученик хорошо умеет подсказывать.

Упражнение «Если бы директором был я».

Цель: развитие коммуникативного общения.

Ведущий предлагает каждому участнику кусочек разрезанной на 5 - 6 частей открытки или картинку. Участники собирают картинку и таким образом образуют мини - группу. В течение 7 - 10 минут вам нужно выработать примерно десяток правил для школы – таких, над которыми можно посмеяться и которые действительно могли бы помочь школе, классу, или ученику. По окончании работы представитель от каждой группы зачитывает правила, которые они выработали.

Ведущий задаёт вопросы:

Какое правило самое смешное?

Какое правило самое необычное?

Какое правило самое бесполезное?

Какое правило самое трудновыполнимое?

Какое правило самое важное?

Считаешь ли ты, что ребята должны участвовать в принятии школьных правил?

А теперь из всех предложенных правил давайте выберем основные, которые помогут вам успешно учиться в 5-ом классе.

Упражнение «Ассоциации».

Цель: изучение степени тревожности учащихся, связанной со словом «школа»; изучение мнения учащихся о степени значимости школы в их жизни.

Учащимся предлагается назвать прилагательные, которыми они хотели бы охарактеризовать свою школу и поделиться своим мнением о том, чему учат в школе. Например:

Школа, в которой я учусь,...

НОМИНАЦИЯ «РАЗВИВАЮЩИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОГРАММЫ»

В нашей школе учат...

Обсуждение упражнения:

Насколько откровенны вы были?

Какие чувства возникали при рассуждениях о школе?

Упражнение «Температура».

Цель: дать возможность учащимся проговорить свои учебные трудности и определить свое к ним отношение.

Когда человек болеет, он непременно меряет температуру. Она у него почти всегда повышенная. Если человек не хочет что-либо делать, у него тоже может повыситься температура.

По какой причине, кроме болезни, может повыситься температура у вас?

Ответы на вопросы:

Насколько легко было вспомнить ситуацию повышения температуры вашей жизни?

Насколько легко было рассказывать о той или иной жизненной ситуации?

Упражнение «В гостях у сказки».

Цель: преодоление негативных эмоций, связанных с обучением в школе.

Ребятам предлагается прослушать сказку, придумать её окончание и объяснить, почему они придумали именно такое окончание сказки.

В далекие времена в одной семье жил мальчик. Был он веселый, непоседливый, любил играть с другими мальчиками во дворе в свои мальчишеские игры, помогал папе выполнять нехитрую мужскую работу, а маме — даже мыть посуду!

Учился этот мальчик в школе, в селе она была одна, и рано поутру все мальчики и девочки вприпрыжку бежали в школу.

Кто-то бежал с охотой, кому-то было трудно проснуться, и он, пыхтя, бежал позади всех. Самым последним бежал в школу знакомый нам мальчик. Не то чтобы ему не хотелось учиться, просто было очень трудно рано вставать из теплой постели, одеваться и делать так каждый день.

Однажды, когда он в очередной раз оказался самым последним на дорожке, ведущей в школу, прямо перед собой он увидел перышко необыкновенной красоты. Оно сверкало на солнце и переливалось всеми цветами радуги. Мальчик остановился, схватил перышко и забыл о том, что ему нужно бежать в школу...

В течение секунды перышко подняло мальчика, закрутило в вихре и забросило его на радугу, которая висела над школьным двором.

Мальчик кувыркнулся на радуге, прыгал, стоял на голове, смотрел на школу, в которой в это время сидели за партами мальчики и девочки его села, класс смеялся, свистел и вообще делал то, что ему больше всего хотелось делать.

Так прошел час, два, три, а что было потом с мальчиком?

Учащимся предлагается закрыть глаза и представить себе лицо мальчика, который очутился на радуге.

Обсуждение упражнения:

Кто хотел бы оказаться на месте мальчика и почему?

Можем ли мы считать, что мальчик совсем не хотел учиться в школе?

Чем может быть вызвано такое поведение мальчика?

Рефлексия:

Понравилось ли вам занятие?

Что запомнилось больше всего?

Оценка занятию — от 0 до 10 баллов.

Ритуал прощания.

Занятие 5. «Познай себя»

Цель: создать у учеников мотивацию на самопознание; способствовать развитию самопознания, рефлексии и уверенности в себе.

Ритуал приветствия.

Упражнение «Цвет настроения».

Цель: снятие напряжения, создание у учеников мотивации на самопознание.

По кругу передаётся разноцветная коробка с прорезями, обклеенная полосками из шести разных цветов, и ребята по очереди определяют цвет настроения, соответствующего сегодняшнему.

Обсуждение:

По каким причинам у тебя то или иное настроение?

Хотелось ли тебе его изменить на протяжении сегодняшнего занятия, дня?

Как считаешь, получится ли это сегодня?

Упражнение «Волшебная эмблема».

Цель: развивать умение самоанализа и самовыражения; стимулировать фантазию, воображение учащихся; способствовать снятию тревоги.

Ведущий: А сейчас мы с вами немного поиграем. Идя к вам на встречу, я захватила с собой необыкновенные кусочки обыкновенной проволоки. Я предлагаю вам сделать из кусочка проволоки свою эмблему, которая могла бы многое рассказать о вас, если бы была живой.

К примеру, вот этот треугольник — я думаю, что я похожа на треугольник, потому что каждый день я открываю в себе свою новую вершину треугольника.

А теперь попробуйте и вы сделать такие эмблемы. Подумайте над тем, что сможет рассказать о вас другим людям неприметный кусочек проволоки. Я уверена, что ваши рассказы, как и эмблемы, будут очень интересными.

После окончания упражнения приколоть эмблемы к одежде с помощью булавок.

Попросить ребят рассказать, что значат их фигурки, почему они такими себя изобразили.

Самоанализ «Кто я? Какой я?»

Цель: формирование позитивного отношения к своим возможностям, принятия себя и стремление к совершенствованию; определение общности между участниками группы.

Ведущий: Продолжите письменно три предложения:

Я думаю, что я...

Другие считают, что я...

Мне хочется быть...

Для каждого предложения подберите от 5 до 10 определений из списка слов на доске.

Список слов. (симпатичный, слабый, приятный, грубый, справедливый, хвастливый, трудолюбивый, скучный, остроумный, смелый, жадный, хитрый, смешной, терпеливый, надёжный, неприятный, задумчивый, хороший, здоровый,

НОМИНАЦИЯ «РАЗВИВАЮЩИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОГРАММЫ»

вежливый, робкий, честный, глупый, одинокий, красивый, резкий, нежный, сильный, задиристый, лживый, сообразительный, дружелюбный).

Количество совпадений подсчитывается, на доске отмечается, как много общего между учащимися.

Обсуждение упражнения:

Узнали ли вы о ком-то что-то новое?

Описывали ли вы только свои положительные стороны?

Упражнение «Я — настоящий. Я — супер».

Цель: развитие интереса к себе.

Предложить нарисовать себя реального (настоящего) на одном листе бумаги и себя идеального – супер - на другом. Подписать.

Упражнение «Рассказать про себя что-нибудь хорошее».

Цель: развитие чувства собственного достоинства, внутренних критериев самооценки.

Каждый участник рассказывает о своих навыках, умениях, качествах, событиях жизни, в случае затруднений ему оказывается помощь.

Упражнение «Черепашки».

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Инструкция: Сядьте удобней, Закройте глаза. А теперь представьте, что вы маленькие черепашки. Сидите вы на камушке, на берегу симпатичного мирного пруда и греетесь, расслабившись, но солнышке. Вам так приятно, так тепло, так спокойно. Но что это? Вы почувствовали опасность. Черепашки быстро прячут голову под панцирь. Постарайтесь поднять ваши плечи вверх до ушей, а голову втянуть в плечи. Втягивайте сильнее. Не так легко быть черепашкой и втягивать голову под панцирь. Но, наконец, опасность миновала. Вы можете вытащить голову, снова расслабиться и блаженствовать на тёплом солнышке. Но берегитесь, приближается ещё большая опасность. Торопитесь, быстрее прячьтесь в своём домике, сильнее втягивайте головку. Старайтесь как можно сильнее её втянуть, а то вас могут съесть... Но вот опасность миновала и опять можно расслабиться. Вытяните вашу шейку, опустите плечики, расслабьтесь. Почувствуйте, насколько лучше это прекрасное ощущение расслабленности, чем когда, ты весь сжался. Но опять опасность. Втяните головку, поднимите плечи прямо к ушкам и крепко держите их. Ни один миллиметр вашей головы не должен показаться из-под панциря. Втягивайте голову сильнее. Почувствуйте, как напряглись ваши плечи и шея. Хорошо. Опасность опять миновала, и вы можете опять высунуть вашу головку. Расслабьтесь, вы теперь в полной безопасности.

Рефлексия:

Что понравилось?

Какие испытали трудности?

Кого трудней оценивать – себя или других?

Ритуал прощания.

Занятие 6. «Я могу»

Цель: формирование учебных умений, повышение самооценки.

Ритуал приветствия.

Упражнение «Догадайся».

Цель: развитие эмпатии, доверительных отношений.

Ведущий садится на стул лицом к классу, держа раскрытыми ладони; закрывает глаза. Один из членов группы тихонько подходит к нему и на несколько секунд кладет свои руки на руки водящего. Водящему необходимо догадаться, чьи ладони прикасались к нему.

Упражнение «Ладонь».

Цель: развитие интереса к себе, представлений о ценности самого себя.

Учащимся предлагается обвести свою ладошку на листе бумаги, посередине рисунка написать «Я», а на каждом пальчике рисунка что – либо хорошее о себе. Затем психолог собирает детские работы, по очереди зачитывает их, а ребята определяют, кому какая ладошка принадлежит.

Упражнение «Я могу, я умею».

Цель: стремление разобраться в своих способностях.

Ребята в быстром темпе перебрасываются мячом. Тот, кому в руки попадает мяч, быстро называет какое – либо свое умение («я умею петь», «я умею бегать» и т. п.).

Слушание сказки. Обсуждение сказки и выполнение иллюстраций к ней.

Сказка О. Горьковой «Фламинго».

В далеких жарких странах живут прекрасные птицы, которые называются фламинго. Днем они гуляют, гордо вышагивая по берегу реки, а вечером, когда солнце катится к горизонту, они взлетают к нему и парят под облаками. Закат окрашивает их розовые крылья в багровый цвет, и любой, кто видит это зрелище, никогда этого не забудет.

Тебе интересно узнать, откуда появились фламинго? Тогда слушай.

Жило – было, маленькое облачко. Оно, как и каждое облачко, целый день летало по небу с другими облаками туда, куда дует ветер, и больше всего на свете оно любило смотреть на закат. Однажды мимо облачка пролетали маленькие цветные птички. Они ему очень понравились, ему захотелось полетать с ними, посмотреть на закат поближе, и оно решило поговорить с птичками.

- «Куда вы летите?» – спросило облачко.

- «Мы, птички, куда хотим, туда и летаем», - сказала одна.

- «Да-да, - подтвердила другая». – Мы можем летать, куда нам хочется.

- «Возьмите меня с собой», - попросило облачко.

- «Ха-ха-ха», - засмеялись птички, - «да ты же не умеешь летать, и у тебя это никогда не получится. Ты просто маленькое глупое облачко, которое летит туда, куда дует ветер», - сказали птички и улетели.

Облачку стало очень грустно. Потянулись серые дни. Оно больше ничему не радовалось и только медленно и лениво передвигалось по небу. Оно почти ни с кем не разговаривало и все время думало: «Какое я несчастное, неуклюжее, серое облачко. Я даже не умею летать». А ночью ему снилось, что маленькие разноцветные птички летают вокруг него, смеются и говорят: «Маленькое, глупое, неуклюжее серое облачко».

Однажды вечером, когда приближался закат, облачко, как всегда, летало по небу и, задумавшись, не заметило, что оно давно отделилось от других облаков и его гонит уже совсем другой ветер. Когда оно это заметило, то не стало сопротивляться.

- «Какая разница», - подумало облачко. – «Я ведь все равно не умею летать, буду одиноким серым облачком».

Солнце уже окрасило небо в розово-красные тона, как вдруг невероятно сильный ветер подхватил облачко и очень быстро понес к самой большой горе.

- «Как ты посмело забраться на мою территорию? Вы, облака, только мешаетесь нам – ветрам. За это я разобью тебя о скалу», - сказал ветер.

Облачко пыталось оправдаться, сказать, что это какой – то случайный, озорной ветерок занес его сюда, но ветер не хотел ничего слушать. Облачко подумало: «Ну и пусть я разобьюсь о скалу, я все равно не смогу никогда летать».

Ветер нес его с огромной скоростью, скала была все ближе и ближе. Облачко решило последний раз посмотреть на закат. Ему показалось, что сегодня закат особенно красив.

- «Неужели я его больше не увижу», - подумало облачко и испугалось. Ему очень захотелось жить и видеть закат каждый день.

- «Что же мне делать? Надо попробовать улететь от ветра».

В этот момент ветер со всей силы кинул облачко в скалу. Облачко оттолкнулось и попыталось улететь, но ветер схватил его и опять швырнул в скалу. Облачко подумало: «Мне надо постараться, у меня обязательно получится». Оно опять оттолкнулось и попробовало улететь. Ветер снова схватил облачко, разогнался и кинул его на скалу. «У меня все получится. Я не сдамся», - решило облачко и почувствовало себя невероятно сильным. Оно собрало все свои силы, оттолкнулось и взмыло в небо. Оно постаралось вытянуться, как птица. Ветер сначала растерялся, но спустя секунду опять погнался за облачком. Облачко старалось лететь скорей, оно тянулось за уходящими лучами солнца. Оно подумало: «Вот бы сейчас крылья, я бы улетело прочь от ветра». И вдруг у облака появились крылья. Оно превратилось в прекрасную белую птицу и полетело очень быстро. Ветер не успевал за птицей, начал отставать, устал и перестал за ней гнаться. Произошло чудо, потому что облачко столкнулось с волшебной Скалой Желаний, о которую мечты либо разбиваются, либо становятся реальностью.

Облачко думало: «Какое же это чудо! Я – птица, я могу летать, я могу летать, я могу полететь к самому солнцу!» Ему было легко, хорошо и очень весело. Оно никогда не видело закат так близко. Вечернее солнце окрасило его перья в розовый цвет. Маленькие цветные птички, увидев его, сказали: «Какая красивая птица и как хорошо она летит!»

Маленькое серое облачко превратилось в прекрасную розовую птицу, которую люди называли «фламинго».

Обсуждение сказки.

Упражнение «Коты и кошечки».

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Представьте, что вы ленивые пушистые коты и кошечки. Представьте, что вам хочется потянуться. Вытяните руки вперёд. Поднимите их высоко над головой. Теперь откиньте назад. Почувствуйте, как напряглись ваши плечи. Тянитесь как можно сильнее. А теперь уроните руки по бокам. Молодцы, котята, давайте ещё потянемся. Вытяните руки перед собой, поднимайте их вверх, над головой, откиньте назад, как можно дальше. Тянитесь сильнее. А теперь быстро уроните руки. Хорошо. Заметьте, насколько более расслабленными чувствуют себя ваши руки и плечи. А теперь давайте потянемся, как настоящие коты. Попробуем дотянуться до потолка. Вытяните руки прямо перед собой. Тяните их как можно выше, поднимая над головой. А теперь закиньте их назад, тяните назад. Чувствуете, как напряглись ваши руки и плечи? Тянитесь, тянитесь. Напряжение в

мышцах растёт. Прекрасно! А теперь быстро опустите руки, пусть они упадут сами. Не правда ли, как хорошо чувствовать расслабление? Вы чувствуете себя хорошо, уютно, тепло и лениво, как котятки.

Релаксация:

Что мы сегодня делали?

Что вы узнали нового?

Ваши ощущения от данного занятия?

Участники в кругу, передавая друг другу игрушку или мяч, говорят о том, что больше всего запомнилось на занятиях.

Ритуал прощания.

Занятие 7. «Без друзей меня чуть - чуть»

Цель: совершенствовать навыки коммуникативного общения.

Ритуал приветствия.

Упражнение «Дерево и ветер».

Цель: развитие самопознания.

Дети делятся на пары. Один в паре «дерево», другой «ветер». Ветер дует на дерево – «дерево» наклоняется в зависимости от силы «ветра». «Дерево» и «ветер» меняются местами.

Упражнение «Кораблекрушение».

Цель: развитие навыков коммуникативного общения.

Инструкция: Дети делятся на две команды, согласно номеру при пересчете на «первый-второй». Команды работают за столом. Участники получают карточки, изображающие части корабля. Каждая команда выбирает несколько карточек с надписью предмета. Задача команды: придумать назначение этих предметов на корабле. Ответ должен быть оригинальным. Командам дается несколько минут на выполнение этого задания. Затем команды представляют свое решение.

Упражнение «Рисунок дружбы».

Цель: сплочение коллектива.

Детям предлагается нарисовать образ дружбы.

Обсуждение.

Упражнение «Групповая дискуссия».

Цель: развитие навыков коммуникативного общения.

Пословицы и поговорки о дружбе.

Дружба — дело святое.

Дружбу за деньги не купишь.

Дружба крепка не лестью, а правдой и честью.

Гору разрушает ветер, людскую дружбу — слово.

Дружба — как стекло: разобьешь — не сложишь.

Крепкую дружбу и топором не разрубишь.

Птица сильна крыльями, а человек дружбой.

Дружба дружбе рознь — иную хоть брось.

Человек без друзей, что дерево без корней.

Не имей сто рублей, а имей сто друзей.

Не мил и свет, когда друга нет.

Нет друга — ищи, а нашел — береги.

Ищущий друга без изъяна остается, без друга.

Не узнавай друга в три дня, узнавай в три года.
Легче друга потерять, чем найти.
Верному другу цены нет.
Верный друг — ценнейший клад.
Когда друг просит — не существует «завтра».
Сам погибай, а товарища выручай.
Друга любить — себя не щадить.
Не бросай друга в несчастье.
Друзья познаются в беде.
Без беды друга не узнаешь.
Конь познается при горе, а друг при беде.
Не тот друг, что медом мажет, а тот, кто правду в глаза скажет.
Скажи мне, кто твой друг, и я скажу, кто ты.
С кем поведешься, от того и наберешься.
Недруг поддакивает, а друг спорит.

Упражнение «Лимон».

Инструкция: Сядьте удобней, закройте глаза. Представьте, что в вашей левой руке находится целый лимон. Как можно сильнее сожмите его. Постарайтесь выдавить из него весь сок. Чувствуете, как напряглись ваши рука и ладонь, когда вы его сжимаете. А теперь выроните его. Обратите внимание на свои ощущения, когда рука расслаблена. Теперь возьмите другой лимон и сожмите его. Постарайтесь сжать его ещё сильнее, чем первый. Прекрасно. Вы прилагаете все силы. Теперь выроните этот лимон и расслабьтесь. Не правда ли, насколько лучше чувствуют себя ваши рука и ладонь, когда они расслаблены? И снова возьмите лимон левой рукой и постарайтесь выжать из него весь сок до капельки. Не оставляйте ни единой капельки. Сжимайте всё сильнее. Прекрасно. Теперь расслабьтесь, пусть лимон сам выпадет из вашей руки. (Повторить весь процесс для правой руки.)

Упражнение «Рожицы».

Ведущий: «Давайте посмотрим, как прошло наше занятие. Выберите одну рожицу из четырех на рисунке 1, каждая из них подписана: интересно или неинтересно; трудно или легко. Запишите свой вариант на нашем импровизационном нарисованном портфеле»



Рисунок 1 – Рожицы

Релаксация:

Что сегодня было для вас новым?

Что было уже известно?

Ритуал прощания.

Занятие 8. «Я+Ты»

Цель: развить навыки коммуникативного общения, сформировать основные способы самопознания.

Ритуал приветствия.

Упражнение «Биография друга»

Цель: развивать и углублять дружеские отношения с другими людьми.

Инструкция: Я хочу предложить вам новую, очень интересную игру. Вам нужно будет написать биографии своих друзей. Знаете ли вы, что такое биография?

Поговорите с детьми о том, что это такое и, по возможности, расскажите, для примера, чью-нибудь биографию.

Я приготовила карточки, на которых написаны имена всех учеников нашего класса. Вытяните жребий и проверьте, не досталось ли вам ваше собственное имя, в таком случае вам нужно будет поменяться карточками с кем-то. Вы должны будете составить биографию того человека, чье имя написано на вашей карточке. Для того чтобы помочь вам в этом, я приготовила анкету, на вопросы которой нужно ответить. Прочитайте все пункты анкеты внимательно.

Сейчас я дам вам 5 минут, чтобы поговорить с тем учеником, про которого вы должны написать, и еще 5 минут, чтобы самому ответить на вопросы, которые зададут вам (10 минут).

А теперь вы можете записать историю жизни своего одноклассника. Напиши историю жизни (биографию) того человека, который достался тебе по жребию. Узнай о нем как можно больше. При этом обязательно включи в биографию следующее:

- имя и фамилию этого ребенка;
- возраст;
- день рождения;
- адрес;
- описание его/ее внешности;
- имена членов его/ее семьи;
- что он/она любит делать;
- что тебе в нем/ней нравится;
- переезжал ли когда-нибудь этот человек на другое место;
- оба ли его/ее родителя работают, и кем;
- что украшает его/ее жизнь;
- твой собственноручный портрет этого человека.

Попросите зачитать вслух некоторые из написанных биографий. Затем авторы могут подарить биографии своим партнерам.

Обсуждение упражнения:

Узнал ли ты что-нибудь новое о человеке, которого ты описывал?

Что общего между вами, чем вы различаетесь?

Понравилась ли тебе твоя биография, написанная кем-то другим?

Каковы твои важнейшие жизненные цели на настоящий момент?

Упражнение «Ласковое имя».

Цель: развитие эмпатии, способности к принятию себя и другого человека.

Дети стоят в кругу. Психолог просит вспомнить, как их ласково называют дома. Затем дети, передавая мяч, называют свое ласковое имя. После того

НОМИНАЦИЯ «РАЗВИВАЮЩИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОГРАММЫ»

как все назовут свои имена, мяч передается в обратном направлении. При этом нужно вспомнить и назвать ласковое имя того, кому передаешь мяч.

Обсуждение:

Что было труднее: вспомнить и назвать свое имя или другого человека?

Упражнение «Цветок общения».

Цель: создание благоприятного психологического климата, сплочение коллектива, создание атмосферы сотрудничества.

Ведущий напоминает о том, что сегодня день рождения их коллектива. А на этот праздник положено дарить поздравительные открытки, и предлагает детям всем вместе сделать такую открытку и назвать ее «Цветок общения». На заготовку форматом А-4 детям предлагается наклеить свои лепестки.

Ведущий сообщает, что клей, который он нанес на заготовку не обычный, а «волшебный» и приклеит лепесток только в том случае, если ребенок скажет, что всем нам необходимо делать, чтобы рос наш цветок общения красивым и здоровым. Как правило, дети говорят, что для того, чтобы цветок общения рос красивым и здоровым, необходимо:

- всем подружиться;
- весело играть;
- не жадничать;
- помогать друг другу;
- нельзя обижать друг друга;
- быть вежливым и т.п.

Ведущий проходит по классу, дети создают открытку. После этого подводятся итоги: «Мы сейчас с вами выполнили совместное дело и рассказали о том, чему будем учиться на наших занятиях. Посмотрите, как красиво у нас получилось».

Упражнение «Что такое «Я»?

Ведущий предлагает обсудить в круге: «Что такое «Я?»».

Ведущий обобщает: «Я» - это чувства, мысли, тело, поступки, желания, мечты, душа, характер...», затем каждый говорит о себе.

Рефлексия:

- Что вы нового сегодня узнали?
- Ваши ощущения от занятия?
- С каким настроением уходите домой?

Ритуал прощания.

Занятие 9. «Мы вместе»

Цель: объединение коллектива, создание положительной атмосферы.

Ритуал приветствия.

Упражнение «Только вместе!»

Цель: развитие доверия и сотрудничества.

Инструкция: «Разбейтесь на пары и встаньте, пожалуйста, спина к спине. Сможете ли вы медленно - медленно, не отрывая своей спины от спины партнера, сесть на пол? А теперь мне очень интересно, сможете ли вы теперь точно так же встать? Постарайтесь определить, с какой силой вам нужно опираться на спину своего партнера, чтобы обоим было удобно двигаться».

Обсуждение упражнения:

Что было сложным в выполнении упражнения?

Упражнение «Настоящий учитель».

Цель: развитие навыков коммуникативного общения, умения договориться.

Группа делится на подгруппы, и каждая подгруппа получает листок, на котором написаны различные качества и свойства человека. Среди них есть качества, важные для осуществления педагогической деятельности, есть и нейтральные. Задача каждой подгруппы – отметить в списке те качества, которые обязательно должны быть у настоящего учителя. Списки одинаковые, но выбирают ребята нередко разные качества. Затем каждая подгруппа выбирает одного представителя. Он остается у доски, остальные садятся на свои места. Сравниваются выборы подгрупп. Можно использовать следующие «качества настоящего учителя»:

доброта;
злоба (грубость);
красота;
равнодушие;
актерские данные учителя;
тактичность;
замкнутость;
работоспособность;
несдержанность;
творчество;
авторитарность;
должен помогать ученикам, а не говорить на высоких тонах при каждом удобном случае;
безответственность;
чувство юмора;
лицемерие;
терпение;
умение «ставить на место»;
спокойствие;
нервозность;
отзывчивость;
деление учеников на «сильных» и «слабых»;
понимание;
агрессивность;
общительность;
раздражительность;
любовь к детям;
начитанность;
мстительность;
справедливость.

Обсуждение упражнения:

Трудно ли было найти положительные качества учителя?

Упражнение «Муха».

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Инструкция: Сядьте удобней. Закройте глаза. Представьте, что вы сидите на свежем летнем лугу. Наслаждаетесь утренним солнышком, легкий ветерок

колышет ваши волосы. А вот прилетела надоедливая муха. Она опускается прямо вам на нос. Попробуйте прогнать её без помощи рук. Правильно, сморщивайте нос, сделайте столько морщин на носу, сколько вы сможете. Покрутите носом вверх, в стороны. Хорошо! Вы прогнали муху! Теперь можно расслабить лицо. Заметьте, что, когда вы крутили носом, и щёки, и рот, и даже глаза помогали вам, и они тоже напрягались. А теперь, когда вы расслабили нос, расслабилось всё лицо — это такое приятное ощущение. О-о, опять эта назойливая муха возвращается, но теперь она садится на лоб. Сморщите его хорошенько, попытайтесь просто сдавить эту муху между морщинками. Ещё сильнее сморщите лоб. Наконец-то! Муха вылетела из комнаты совсем. Теперь можно успокоиться и расслабиться. Лицо расслабляется, становится гладким, исчезают все морщинки до одной. Вы ощущаете, какое гладкое, спокойное, расслабленное у вас лицо. Какое это приятное чувство!

Упражнение «Слепец и поводырь».

Цель: развить умение доверять, помогать и поддерживать товарищей по общению.

Инструкция: «Разбейтесь на пары. Один из вас – «слепой», а другой - «поводырь». «Поводырь» отвечает за своего «слепоца», он помогает ему в освоении окружающего пространства, следит за его безопасностью». Через 10 минут - смена ролей. («Поводырь» завязывает «слепцу» глаза повязкой.)

Обсуждение упражнения:

Трудно ли было выполнять упражнение?

Какую роль было выполнять труднее/легче?

Притча «Солнце и ветер».

Поспорили солнце и ветер, кто из них сильнее. По степи ехал путник, и ветер сказал: «Кто сумеет снять с этого путника плащ, тот и будет признан самым сильным из нас». Стал ветер дуть, очень старался, но добился лишь того, что путник сильнее закутался в свой плащ. Тогда выглянуло солнышко и согрело путника своими лучами. И путник сам снял свой плащ».

Обсуждение притчи:

О чем эта притча?

Какой вывод можно сделать?

Упражнение «Аплодисменты по кругу»

Ведущий: Представьте, что чувствует артист после концерта, слыша, как ему аплодируют. Возможно, он воспринимает это всей душой и ощущает приятное волнение.

Наша группа чудесная, каждый заслуживает аплодисментов. Я предлагаю вам игру, где будем аплодировать, сначала очень тихо, а затем всё громче. Вы размещаетесь общим кругом. Я подхожу к одному из вас, называю имя, приветствую аплодисментами. Далее выбранный мной выбирает одноклассника, и мы уже вдвоём называем имя и приветствуем аплодисментами. Эта тройка выбирает другого претендента на аплодисменты. Каждый раз тот, кому аплодировали, выбирает кого-то из коллектива. Таким образом, аплодисменты становятся всё громче. Возрастает и напряжение среди тех, кому ещё не аплодировали. Поэтому последнему в этой игре стоит адресовать слова: «И самые бурные аплодисменты достаются ...».

Обсуждение упражнения:

Что вы чувствовали, ожидая аплодисментов?

Что вы чувствовали, когда аплодировали именно вам?

Рефлексия:

Понравилось ли сегодня занятие?

Что нового узнали?

Какие чувства испытываешь?

Ритуал прощания.

Занятие 10. «Вот я какой!»

Цель: способствовать психологической адаптации пятиклассников к условиям средней школы.

Ритуал приветствия.

Упражнение «Гусеничка».

Цель: сплочение коллектива, развитие навыков объединения.

Участники соединяются в «гусеничку», полужив руки на плечи стоящего впереди, и совершают перемещения в произвольном порядке по классной комнате. Задача ведущего провести «гусеничку» так, чтобы ничего не задеть. Одному из участников, втайне от остальных, дается задание мешать слаженному передвижению «гусенички».

В конце игры задаётся вопрос.

Трудно было выполнять задание?

Упражнение «Волшебная палочка».

Ведущий: Садитесь в круг, право говорить получит тот, у кого в руках волшебная палочка, все остальные внимательно слушают. Каждый, у кого в руках волшебная палочка, расскажет нам, что хорошего случилось с ним за время проведения занятий.

Возможные вопросы:

Что было для тебя за это время самым трудным?

Хотел ли ты за это время что-нибудь сделать, что пришлось отложить на будущее?

Было ли за это время то, что ты делал действительно с удовольствием?

Ведущий: И так, волшебство продолжается. Представьте, что вы в школе, где учился Гарри Поттер, и сегодня у нас первый урок практической магии. Тема урока: «Заговоры». Заговоры обычно делают на что-то хорошее: удачу, счастье, здоровье, исполнение желаний и т.д. Заговоры следует писать так, чтобы после их проговаривания ваше настроение изменилось в лучшую сторону: стало весело, спокойно или появилась уверенность в себе. Приведу примеры некоторых заговоров:

Раз, два, три, четыре, пять, все уроки буду знать!

Пятак под пятку, ответ в десятку!

Ясно солнце утром встало, жизнь прекрасная настала!

Шишли-мышли, Шишли-мышли, все проблемы вон все вышли!

Тили-бом, тили-бом, в школе весело живём!

А теперь попробуйте свои силы в составлении магических заклинаний!

Ребята оформляют свои заговоры на бумаге и помещают в общий коллаж.

Притча «Одноклассники».

Повстречал однажды нищий богатого человека и узнал в нём своего бывшего одноклассника.

НОМИНАЦИЯ «РАЗВИВАЮЩИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОГРАММЫ»

— «Повезло тебе», — сказал ему нищий. — «Всё у тебя есть, а я голодаю и ночью под открытым небом. А ведь наш учитель любил меня гораздо больше, чем тебя. Он задавал тебе невероятно сложные задания, а меня освободил от всех занятий».

— «Да, ты прав», — сказал второй, с жалостью и состраданием глядя на товарища, — «учитель любил тебя, и поэтому сделал так, как ты его просил. Но именно его самые сложные задания и научили меня тому, как обеспечить всю свою будущую жизнь».

Обсуждение притчи.

Упражнение «Корзинка».

Цель: положительный настрой на дальнейшую работу.

Передаём корзину по кругу и произносим слова, написанные на карточке, обращаясь к товарищу по имени. Карточку отдаём товарищу.

1. Карточки с пожеланиями.
2. Ты всегда можешь положиться на меня.
3. У тебя всё получится.
4. Ты прекрасный человек.
5. Чаще улыбайся, всё будет хорошо.
6. Направь свою энергию на учёбу.
7. Будь смелее.
8. Всё будет хорошо.
9. Ты очень добрый человек.
10. Ты можешь многое.
11. У тебя красивые глаза.
12. У тебя острый ум.
13. Ты просто «душка».
14. Ты умница.
15. Ты хороший друг.
16. Ты замечательный товарищ.
17. Мы всегда придём тебе на помощь.
18. Мы верим в тебя.
19. Мы доверяем тебе.
20. Все твои желания сбудутся.
21. Помни о друге.
22. Мы всегда будем рядом.
23. Ты замечательный человек.
24. Всегда будь таким весёлым человеком.
25. Ты радуешь нас.
26. Ты наша опора.
27. Ты просто «супер».
28. Ты замечательный друг.
29. Ты интересный собеседник.
30. Ты настоящий друг.
31. Мне приятно с тобой общаться.
32. Мне приятно с тобой работать.

Упражнение «Портрет нашей группы».

Цель: создание портрета группы, сплочение коллектива.

НОМИНАЦИЯ «РАЗВИВАЮЩИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОГРАММЫ»

Ведущий: Ребята, сейчас вы попробуете нарисовать свой портрет, используя всевозможные изобразительные средства, а затем мы создадим «Фотографию» нашей группы, поместив свой портрет на общий лист. По окончании работы ребятам предлагается придумать девиз группы и вместе с «Фотографией» поместить в кабинете психолога.

Упражнение «Спасибо за прекрасный день»

Инструкция: «Я хочу предложить вам поучаствовать в прощальной церемонии, которая поможет вам выразить дружеские чувства и благодарность друг другу. Игра проходит следующим образом: один из вас становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за прекрасный день! Мне понравилось быть с тобой в группе, потому что...». Первый участник так же должен найти несколько теплых слов и выразить свою благодарность. Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий и так же благодарит первых двух, выражая при этом свое отношение рукопожатием и несколькими словами благодарности. Когда к группе присоединится последний участник, круг замыкается, и работа группы завершается троекратным рукопожатием».

Рефлексия:

Ведущий: Если вам понравились наши занятия, похлопайте в ладоши 3 раза, если не понравились, потопайте ногами 3 раза.

Ритуал прощания.

Приложение 1.2 - Методики, используемые для оценки достижения планируемых результатов

1. Методика «Три оценки» А.И. Липкиной

Цель исследования: выявить складывающуюся у ученика оценочную позицию.

Процедура исследования:

Для реализации методики ученикам предлагается выполнить любое учебное задание в письменной форме. Работу учеников необходимо оценить тремя оценками: адекватной, завышенной, заниженной. Перед раздачей тетрадей ученикам говорят: «Три учительницы из разных школ проверяли ваши работы. У каждой сложилось разное мнение о выполненном задании и поэтому они поставили разные отметки. Обведите кружком ту отметку, с которой вы согласны». Затем, в беседе с учениками, выясняются ответы на следующие вопросы:

1. Твоя работа заслуживает отметки «три», а учительница поставила тебе «пять». Обрадуешься ты этому или это тебя огорчит?
2. Какие отметки тебя радуют, какие огорчают?
3. Каким учеником ты себя считаешь: средним, слабым или сильным?

Обработка и анализ результатов:

Уровень самооценки школьников определяется на основе полученных данных по следующим результатам:

совпадение или несовпадение самооценки с адекватной оценкой учителя, характер аргументации самооценки: а) аргументация, направленная на качество выполненной работы, б) любая другая аргументация, в) устойчивость или неустойчивость самооценки, о которой судят по степени совпадения характера вы-

ставленной учеником самому себе отметки и ответов на поставленные вопросы (таблица 1.5).

2. Анкета для оценки уровня школьной мотивации Н. Лускановой

1. Тебе нравится в школе?
 - не очень
 - нравится
 - не нравится
2. Утром, когда ты просыпаешься, ты всегда с радостью идешь в школу или тебе часто хочется остаться дома?
 - чаще хочется остаться дома
 - бывает по-разному
 - иду с радостью
3. Если бы учитель сказал, что завтра в школу не обязательно приходить всем ученикам, что желающие могут остаться дома, ты пошел бы в школу или остался дома?
 - не знаю
 - остался бы дома
 - пошел бы в школу
4. Тебе нравится, когда у вас отменяют какие-нибудь уроки?
 - не нравится
 - бывает по-разному
 - нравится
5. Ты хотел бы, чтобы тебе не задавали домашних заданий?
 - хотел бы
 - не хотел бы
 - не знаю
6. Ты хотел бы, чтобы в школе остались одни перемены?
 - не знаю
 - не хотел бы
 - хотел бы
7. Ты часто рассказываешь о школе родителям?
 - часто
 - редко
 - не рассказываю
8. Ты хотел бы, чтобы у тебя был менее строгий учитель?
 - точно не знаю
 - хотел бы
 - не хотел бы
9. У тебя в классе много друзей?
 - мало
 - много
 - нет друзей
10. Тебе нравятся твои одноклассники?
 - нравятся
 - не очень

НОМИНАЦИЯ «РАЗВИВАЮЩИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОГРАММЫ»

– не нравятся

Ключ (таблица 5): количество баллов, которые можно получить за каждый из трех ответов на вопросы анкеты.

Таблица 1. 5 - Ключ.

№ вопроса	оценка за 1-й ответ	оценка за 2-й ответ	оценка за 3-й ответ
1	1	3	0
2	0	1	3
3	1	0	3
4	3	1	0
5	0	3	1
6	1	3	0
7	3	1	0
8	1	0	3
9	1	3	0
10	3	1	0

Первый уровень. 25-30 баллов – высокий уровень школьной мотивации, учебной активности.

У таких детей есть познавательный мотив, стремление наиболее успешно выполнять все предъявляемые школой требования. Ученики четко следуют всем указаниям учителя, добросовестны и ответственны, сильно переживают, если получают неудовлетворительные оценки. В рисунках на школьную тему они изображают учителя у доски, процесс урока, учебный материал и т.п.

Второй уровень. 20-24 балла – хорошая школьная мотивация.

Подобные показатели имеют большинство учащихся начальных классов, успешно справляющихся с учебной деятельностью. В рисунках на школьную тему они также изображают учебные ситуации, а при ответах на вопросы проявляют меньшую зависимость от жестких требований и норм. Подобный уровень мотивации является средней нормой.

Третий уровень. 15-19 баллов – положительное отношение к школе, но школа привлекает таких детей внеучебной деятельностью.

Такие дети достаточно благополучно чувствуют себя в школе, однако чаще ходят в школу, чтобы общаться с друзьями, с учителем. Им нравится ощущать себя учениками, иметь красивый портфель, ручки, тетради. Познавательные мотивы у таких детей сформированы в меньшей степени, и учебный процесс их мало привлекает. В рисунках на школьную тему такие ученики изображают, как правило, школьные, но не учебные ситуации.

Четвертый уровень. 10-14 баллов – низкая школьная мотивация.

Эти дети посещают школу неохотно, предпочитают пропускать занятия. На уроках часто занимаются посторонними делами, играми. Испытывают серьезные затруднения в учебной деятельности. Находятся в состоянии неустойчивой адаптации к школе. В рисунках на школьную тему такие дети изображают игровые сюжеты, хотя косвенно они связаны со школой.

Пятый уровень. Ниже 10 баллов – негативное отношение к школе, школьная дезадаптация.

Такие дети испытывают серьезные трудности в обучении: они не справляются с учебной деятельностью, испытывают проблемы в общении с одноклассниками, во взаимоотношениях с учителем. Школа нередко воспринимается ими как враждебная среда, пребывание в которой для них невыносимо. Маленькие дети (5-6 лет) часто плачут, просятся домой. В других случаях ученики могут проявлять агрессию, отказываться выполнять задания, следовать тем или иным нормам и правилам. Часто у подобных школьников отмечаются нервно-психические нарушения. Рисунки таких детей, как правило, не соответствуют предложенной школьной теме, а отражают индивидуальные пристрастия ребенка.

3. Тест школьной тревожности Филлипса

Тест школьной тревожности Филлипса (Альманах психологических тестов, 1995) позволяет подробно изучать уровень и характер тревожности, связанной со школой, у детей младшего и среднего школьного возраста, оценить эмоциональные особенности отношений ребенка со сверстниками и учителями.

Показатели этого теста дают представление как об общей тревожности — эмоциональном состоянии ребенка, связанном с различными формами его включения в жизнь школы, так и о частных видах проявления школьной тревожности.

Тест состоит из 58 вопросов, которые можно зачитывать школьникам, а можно предлагать в письменном виде. На каждый вопрос требуется ответить однозначно: «да» или «нет».

Инструкция:

«Ребята, сейчас вам будет предложен опросник, который состоит из вопросов о том, как вы себя чувствуете в школе. Старайтесь отвечать искренне и правдиво, не может быть верных или неверных, хороших или плохих ответов. Над вопросами долго не задумывайтесь. На листе для ответов вверху запишите свое имя, фамилию и класс. Отвечая на вопрос, записывайте его номер и ответ: «+», если Вы согласны с ним, или «-», если не согласны».

Обработка и интерпретация результатов (таблица 6).

При обработке результатов выделяют вопросы, ответы на которые не совпадают с ключом теста. Например, на 58-й вопрос ребенок ответил «да», в то время как в ключе этому вопросу соответствует «—», то есть ответ «нет». Ответы, не совпадающие с ключом, — это проявления тревожности. При обработке подсчитывается:

1. Общее число несовпадений по всему тесту. Если оно больше 50% от общего числа вопросов, можно говорить о повышенной тревожности ребенка, если больше 75% — о высокой тревожности.

2. Число совпадений по каждому из 8 видов тревожности. Уровень тревожности определяется так же, как в первом случае. Анализируется общее внутреннее эмоциональное состояние школьника, во многом определяющееся наличием тех или иных тревожных синдромов (факторов) и их количеством.

Таблица 1.6 - Виды (факторов) тревожности

Факторы	№ вопросов
1. Общая тревожность в школе	2,4,7,12,16,21,23,26,28,46,47,48,49,50, 51,52,53,54,55,56,57,58 $\Sigma=22$
2. Переживание социального стресса	5,10,15,20,24,30,33,36,39,42,44 $\Sigma=11$
3. Фрустрация потребности в достижении успеха	1,3,6,11,17,19,25,29,32,35,38,41,43 $\Sigma=13$
4. Страх самовыражения	27,31,34,37,40,45 $\Sigma=6$
5. Страх ситуации проверки знаний	2,7,12,16,21,26 $\Sigma=6$
6. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	3,8,13,17,22 $\Sigma=5$
7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	9,14,18,23,28 $\Sigma=5$
8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями	2,6,11,32,35,41,44,47 $\Sigma=8$

Содержательная характеристика видов (факторов) тревожности:

1. Общая тревожность в школе — общее эмоциональное состояние ребенка, связанное с различными формами его включения в жизнь школы.

2. Переживание социального стресса — эмоциональное состояние ребенка, на фоне которого развиваются его социальные контакты (прежде всего — со сверстниками).

3. Фрустрация потребности в достижении успеха — неблагоприятный психический фон, не позволяющий ребенку развивать свои потребности в успехе, достижении высокого результата и т.д.

4. Страх самовыражения — негативные эмоциональные переживания ситуаций, сопряженных с необходимостью самораскрытия, предъявления себя другим, демонстрации своих возможностей.

5. Страх ситуации проверки знаний — негативное отношение и переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно — публичной) знаний, достижений, возможностей.

6. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих — ориентация на значимость других в оценке своих результатов, поступков и мыслей, тревога по поводу оценок, даваемых окружающим, ожидание негативных оценок.

7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу — особенности психофизиологической организации, снижающие приспособляемость ребенка к ситуациям стрессогенного характера, повышающие вероятность неадекватного, деструктивного реагирования на тревожный фактор среды.

НОМИНАЦИЯ «РАЗВИВАЮЩИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОГРАММЫ»

8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями — общий негативный эмоциональный фон отношений с взрослыми в школе, снижающий успешность обучения ребенка.

Представление результатов:

1. Подсчитывается число несовпадений знаков («+» — да, «—» — нет) по каждому фактору (абсолютное число несовпадений в процентах: <50; >50; >75) для каждого респондента. Эти данные представляются в виде индивидуальных диаграмм.

2. Подсчитывается число несовпадений по каждому измерению для всего класса (абсолютное значение в процентах: <50; >50; >75). Данные представляются в виде диаграммы.

3. Подсчитывается количество учащихся, имеющих несовпадения по определенному фактору >50% и >75% (для всех факторов).

4. При повторных замерах представляются сравнительные результаты.

5. Собирается полная информация о каждом учащемся (по результатам теста).

Полученные результаты можно представить в сводной таблице, включив в нее результаты, превышающие норму. Такой способ представления облегчит общий анализ результатов по классу в целом, а также сравнительный анализ данных по разным классам.

Текст опросника Филлипса (таблица 1.7, таблица 1.8)

1. Трудно ли тебе держаться на одном уровне знаний со всем классом?
2. Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько ты знаешь материал?
3. Трудно ли тебе работать в классе так, как этого хочет учитель?
4. Снится ли тебе временами, что учитель в ярости от того, что ты не знаешь урок?
5. Случалось ли, что кто-нибудь из твоего класса бил или ударял тебя?
6. Часто ли тебе хочется, чтобы учитель не торопился при объяснении нового материала, пока ты не поймешь, что он говорит?
7. Сильно ли ты волнуешься при ответе или выполнении задания?
8. Случается ли с тобой, что ты опасаясь высказываться на уроке, потому что боишься сделать глупую ошибку?
9. Дрожат ли у тебя колени, когда тебя вызывают отвечать?
10. Часто ли твои одноклассники смеются над тобой, когда вы играете в разные игры?
11. Случается ли, что тебе ставят более низкую оценку, чем ты ожидал?
12. Волнует ли тебя вопрос о том, не оставят ли тебя на второй год?
13. Стараешься ли ты избегать игр, в которых делается выбор, потому что тебя, как правило, не выбирают?
14. Бывает ли временами, что ты весь дрожишь, когда тебя вызывают отвечать?
15. Часто ли у тебя возникает ощущение, что никто из твоих одноклассников не хочет делать то, что хочешь ты?
16. Сильно ли ты волнуешься, перед тем как начать выполнять задание?
17. Трудно ли тебе получать такие отметки, каких ждут от тебя родители?
18. Боишься ли ты временами, что тебе станет дурно в классе?

НОМИНАЦИЯ «РАЗВИВАЮЩИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОГРАММЫ»

19. Будут ли твои одноклассники смеяться над тобой, если ты сделаешь ошибку при ответе?
20. Похож ли ты на своих одноклассников?
21. Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли с ним справился?
22. Когда ты работаешь в классе, уверен ли ты в том, что все хорошо запомнишь?
23. Снится ли тебе иногда, что ты в школе и не можешь ответить на вопрос учителя?
24. Верно ли, что большинство ребят относится к тебе по-дружески?
25. Работаешь ли ты более усердно, если знаешь, что результаты твоей работы будут сравниваться в классе с результатами твоих одноклассников?
26. Часто ли мечтаешь о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают?
27. Боишься ли ты временами вступать в спор?
28. Чувствуешь ли ты, что твое сердце начинает сильно биться, когда учитель говорит, что собирается проверить твою готовность к уроку?
29. Когда ты получаешь хорошие отметки, думает ли кто-нибудь из твоих друзей, что ты хочешь выслужиться?
30. Хорошо ли ты себя чувствуешь с теми из твоих одноклассников, к которым ребята относятся с особым вниманием?
31. Бывает ли, что некоторые ребята в классе говорят что-то, что тебя задевает?
32. Как ты думаешь, теряют ли расположение остальных те ученики, которые не справляются с учебной работой?
33. Похоже ли на то, что большинство твоих одноклассников не обращают на тебя внимания?
34. Часто ли ты боишься выглядеть нелепо?
35. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся учителя?
36. Помогает ли твоя мама в организации вечеров, как другие мамы твоих одноклассников?
37. Волновало ли тебя когда-нибудь, что думают о тебе окружающие?
38. Надеешься ли ты в будущем учиться лучше, чем раньше?
39. Считаешь ли ты, что одеваешься в школу так же хорошо, как и твои одноклассники?
40. Часто ли, отвечая на уроке, ты задумываешься о том, что думают о тебе в это время другие?
41. Обладают ли способные ученики какими-то особыми правами, которых нет у других ребят в классе?
42. Злятся ли некоторые из твоих одноклассников, когда тебе удается быть лучше их?
43. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся одноклассники?
44. Хорошо ли ты себя чувствуешь, когда остаешься один на один с учителем?
45. Высмеивают ли временами одноклассники твою внешность и поведение?
46. Думаешь ли ты, что беспокоишься о своих школьных делах больше, чем другие ребята?

НОМИНАЦИЯ «РАЗВИВАЮЩИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОГРАММЫ»

47. Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, чувствуешь ли ты, что вот-вот расплачешься?

48. Когда вечером ты лежишь в постели, думаешь ли ты временами с беспокойством о том, что будет завтра в школе?

49. Работая над трудным заданием, чувствуешь ли ты порой, что совершенно забыл вещи, которые хорошо знал раньше?

50. Дрожит ли слегка твоя рука, когда ты работаешь над заданием?

51. Чувствуешь ли ты, что начинаешь нервничать, когда учитель говорит, что собирается дать классу задание?

52. Пугает ли тебя проверка твоих знаний в школе?

53. Когда учитель говорит, что собирается дать классу задание, чувствуешь ли ты страх, что не справишься с ним?

54. Снилось ли тебе временами, что твои одноклассники могут сделать то, что не можешь ты?

55. Когда учитель объясняет материал, кажется ли тебе, что твои одноклассники понимают его лучше, чем ты?

56. Беспокоишься ли ты по дороге в школу, что учитель может дать классу проверочную работу?

57. Когда ты выполняешь задание, чувствуешь ли ты обычно, что делаешь это плохо?

58. Дрожит ли слегка твоя рука, когда учитель просит сделать задание на доске перед всем классом?

Таблица 1. 7 - Сводная таблица результатов теста Филлипса

Класс _____ Дата проведения _____

№	ФИ ученика	Показатели по видам (факторам) тревожности (в %)								трев.
		1	2	3	4	5	6	7	8	
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										

НОМИНАЦИЯ «РАЗВИВАЮЩИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОГРАММЫ»

14											
15											
16											
17											
18											
19											
20											
21											
22											
23											
24											
25											
26											
27											
28											

Примечание: номера факторов в таблице соответствуют видам тревожности, описанным в тексте.

Таблица 1. 8 - Бланк

Фамилия, имя _____
 Класс _____ Дата проведения _____

1			11			21			31			41			51		
2			12			22			32			42			52		
3			13			23			33			43			53		
4			14			24			34			44			54		
5			15			25			35			45			55		
6			16			26			36			46			56		
7			17			27			37			47			57		
8			18			28			38			48			58		
9			19			29			39			49					
10			20			30			40			50					

**Приложение 1.3 - Выступление на родительском собрании
 «В первый раз в пятый класс»**

Переход в 5-й класс – важный и сложный период в жизни детей. Сложность заключается в том, что дети переходят от одного учителя ко многим, появляются новые предметы, возрастает сложность школьной программы, появляется кабинетная система, меняется школьный статус детей – из самых старших в начальной школе они становятся самыми младшими в средней школе, кроме того дети стоят на пороге подросткового возраста, ведущей деятельностью стано-

вится межличностное общение, но при этом основным занятием остаётся учёба. У многих детей в этот период происходит: снижение показателей обучения, снижение интереса к учебе, напряженные отношения между собой, повышенная тревожность, непредсказуемые реакции, отстранение от взрослых.

Цель адаптационного периода - помочь ребятам познакомиться друг с другом, с учителями, с новой учебной ситуацией, со школой и школьными правилами. Главной задачей адаптационного периода является обеспечение плавного и мягкого перехода учащихся в основное звено школы.

Что может затруднить адаптацию детей к средней школе?

1. Разные требования со стороны учителей-предметников, необходимость все их учитывать и выполнять.

2. Большой поток информации, незнакомые термины, слова. Нужно научить пятиклассника пользоваться справочниками и словарями, а также научить спрашивать о значении непонятных слов у взрослых.

3. Чувство одиночества из – за отсутствия первой учительницы.

Физиологические трудности адаптации пятиклассников к школе:

Возраст учащихся 5-го класса можно назвать переходным от младшего школьного к младшему подростковому. Психологически этот возраст связан с постепенным обретением чувства взрослости — главного личностного новообразования младшего подростка.

Умственная активность младших подростков велика, но вот способности развиваются только в деятельности, которая вызывает положительные эмоции. Успех (или неуспех) существенно влияет на мотивацию учения. Оценки при этом играют важную роль. Совпадение оценки и самооценки важно для эмоционального благополучия подростка. В противном случае неизбежен внутренний дискомфорт, и даже конфликт. Учитывая физиологические особенности возраста можно понять и крайнюю эмоциональную нестабильность подростков.

Таким образом, переходя из начальной школы в среднюю, ребенок подвержен не только внешним, но и внутренним изменениям.

Возрастные особенности младшего подростка:

Восприимчивость к промахам учителей.

Переоценка своих возможностей, реализация которых предполагается в отдаленном будущем.

Отсутствие адаптации к неудачам.

Отсутствие адаптации к положению «худшего».

Ярко выраженная эмоциональность.

Требовательность к соответствию слова делу.

Повышенный интерес к спорту.

Увлечение коллекционированием, музыкой и киноискусством.

Психологические трудности адаптации пятиклассников к школе.

Педагог-психолог знакомит родителей с проблемами, возникающими при переходе детей в среднее звено:

1. Повышение уровня тревожности семьи, связанной с обучением ребенка в пятом классе.

2. Повышение уровня тревожности самого ребенка.

3. Зависимость степени адаптации ребенка к новым условиям от тех требований, которые предъявляет ребенку семья, его ближайшее окружение.

НОМИНАЦИЯ «РАЗВИВАЮЩИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОГРАММЫ»

4. Зависимость степени адаптации ребенка от его внутреннего состояния, характера, его успеваемости в начальной школе.

5. Степень учебной и социальной мотивации пятиклассника, его желание вступать в учебные и вне учебных контактов.

6. Состояние его физического здоровья, связанное с возрастными изменениями в организме и психологическим климатом в классном коллективе.

7. Влияние самооценки ребенка на адаптацию к школе.

Ролевая игра «Услышать ребенка»

В игре принимают участие четыре родителя, исполняя роли ребенка, его отца, матери и бабушки. Предлагается следующая ситуация: «Ребенок приходит злой из школы, забрасывает свой портфель в самый дальний угол комнаты и кричит: «Не пойду я больше в эту школу! Там математичка ко мне цепляется! Я сам эту контрольную сделал, а она говорит - списал! Сказала: «Завтра прийти с родителями к директору»

Родителям-актерам даются следующие установки к исполнению ролей (перед собранием):

1. «Ребенок» злится, дерзит, очень эмоционально протестует, приводит различные аргументы своей правоты.

2. «Отец» демонстрирует авторитарный стиль поведения (давление на ребенка, крик, угрозы).

3. «Мать» принимает роль гиперопекающего родителя (постоянно оправдывает ребенка, ругается из-за него с мужем, обвиняет учителей в несправедливости и т.п.).

4. «Бабушка» демонстрирует хаотический, непоследовательный стиль поведения (в замешательстве; боясь остаться в немилости у сына или у снохи, поддерживает то одного, то другого, сомневается в своих словах; не может точно сформулировать суть проблемы и свои советы, и т.п.).

Остальным родителям дается задание наблюдать за всем происходящим, отслеживать плюсы и минусы в разговоре родителей со своим ребенком, отметить наиболее распространенные ошибки в общении с детьми.

Обсуждение ситуации начинается с обращения к «актерам»:

1. Что вы чувствуете сейчас?

2. Что вы чувствовали, исполняя свою роль?

3. Какие выводы вы для себя сделали?

2 ситуация:

Сын приходит после уроков домой, бросает портфель и кричит: «Не пойду я больше в эту школу!».

Как правильно отреагировать? Что сказать ребенку? Как сохранить спокойствие, особенно если вы сами в этот момент устали, раздражены, поглощены своими проблемами? На ум чаще всего приходят обычные, автоматические ответы, из которых можно составить внушительный список наших ошибок:

1. Это приказы, команды, угрозы. «Что значит не пойду?! Ты хочешь остаться неучем? Стать дворником? Не будешь учиться - ни копейки от меня не получишь!».

2. Морали, нравоучения, ведущие к так называемой «психологической глухоте», когда ребёнок просто перестаёт вас слышать.

3. Критика, выговоры. «У всех дети как дети, а у меня. ... И в кого ты такой уродился? Что ты там опять натворил?! «Если ты еще раз так сделаешь, то ...!»».

4. Выспрашивания, расследования, высмеивания, обвинения. «Ты сам виноват! Не спорь с учителем! Двоечник!» и т.д.

5. «Стирание» проблемы и безоговорочное оправдание ребенка во всем без учета особенностей ситуации, позиции учителя.

6. Предложения готовых решений («Сделай так ...», «Скажи завтра учителю это...»), которые ведут к тому, что ребенок не учится самостоятельности, растет инфантильным.

И это далеко не полный перечень наших неправильных реакций. Возможно, мы поступаем так из лучших побуждений, желая объяснить, научить, воззвать к совести, указать на ошибки и недостатки. А на самом деле - выплёскиваем свои негативные эмоции. И, конечно, такое наше поведение не способствует установлению лучшего контакта, формированию гармоничной личности ребенка и разрешению проблемы. Скорее, раздражение и обида с обеих сторон возрастают ещё более и могут перерасти в конфликт.

Существуют ли какие-нибудь практические приёмы, позволяющие улучшить отношения в семье и достичь взаимопонимания, которыми можно воспользоваться в повседневной жизни?

Самая распространенная (и совершенно справедливая!) жалоба детей и подростков на своих родителей: «Они меня не слушают!».

Спешка, неумение и нежелание слушать, понять то, что происходит в сложном детском мире, постараться взглянуть на проблему глазами сына или дочери, самодовольная уверенность в непогрешимости своего жизненного опыта – вот что в первую очередь создает психологический барьер между родителями и растущими детьми.

Приложение 1.4 – Памятка для родителей

- Первое условие школьного успеха пятиклассника — безусловное принятие ребенка, несмотря на те неудачи, с которыми он уже столкнулся или может столкнуться.
- Обязательное проявление родителями интереса к школе, классу, в котором учится ребенок, к каждому прожитому им школьному дню, неформальное общение со своим ребенком после прошедшего школьного дня.
- Обязательное знакомство с его одноклассниками и возможность общения ребят после школы.
- Недопустимость физических мер воздействия, запугивания.
- Исключение таких мер наказания, как лишение удовольствий, физические и психические наказания.
- Учет темперамента ребенка в период адаптации к школьному обучению.
- Предоставление ребенку самостоятельности в учебной работе, и организация обоснованного контроля за его учебной деятельностью.
- Поощрение ребенка, и не только за учебные успехи.
- Развитие самоконтроля, самооценки и самодостаточности ребенка.

**Приложение 1.5 - Анкета для родителей
по выявлению уровня адаптации пятиклассника**

Фамилия, имя ребенка _____

Классный руководитель _____

1. Охотно ли ваш ребенок идет в школу?
Неохотно
Без особой охоты
Охотно, с радостью
Затрудняюсь ответить
2. Вполне ли Ваш ребенок приспособился к школьному режиму? Принимает ли как должное новый распорядок?
Пока нет
Не совсем
В основном да
Затрудняюсь ответить
3. Переживает ли Ваш ребенок свои учебные неудачи?
Скорее нет, чем да
Не вполне
В основном да
Затрудняюсь ответить
4. Часто ли ребенок делится с Вами школьными впечатлениями?
Иногда
Довольно часто
Затрудняюсь ответить
5. Каков преобладающий эмоциональный характер этих впечатлений?
В основном отрицательные впечатления
Положительных и отрицательных примерно поровну
В основном положительные впечатления
6. Сколько времени в среднем тратит ребенок ежедневно на выполнение домашних заданий?
7. Нуждается ли ребенок в Вашей помощи при выполнении домашних заданий?
Довольно часто
Иногда
Не нуждается в помощи
Затрудняюсь ответить
8. Как ребенок преодолевает трудности в работе?
Перед трудностями сразу пасует
Обращается за помощью
Старается преодолеть сам, но может отступить
Настойчив в преодолении трудностей
Затрудняюсь ответить
9. Способен ли ребенок сам проверить свою работу, найти и исправить ошибки?
Сам этого сделать не может
Иногда может
Может, если его побудить к этому
Как правило, может
Затрудняюсь ответить
10. Часто ли ребенок жалуется на своих одноклассников, обижается на них?

НОМИНАЦИЯ «РАЗВИВАЮЩИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОГРАММЫ»

- Довольно часто
- Бывает, но редко
- Такого практически не бывает
- Затрудняюсь ответить

11. Справляется ли ребенок с учебной нагрузкой без перенапряжения?

- Нет
- Скорее нет, чем да
- Скорее да, чем нет
- Затрудняюсь ответить

12. Какие предметы, на Ваш взгляд, являются самыми трудными для Вашего ребенка?

13. В чем Вы видите причину этих трудностей?

**Психолого-педагогическая программа
«НАШИ ЭМОЦИИ»
Лауреат II степени
автор: Блошкина Тамара Анатольевна, педагог-психолог
МБДОУ ЦРР «Детский сад № 128», г. Барнаул**

АННОТАЦИЯ

Дошкольное детство - очень короткий отрезок в жизни человека, всего первые семь лет. Но они имеют непреходящее значение для развития всех сфер личности человека, в том числе и для развития эмоционально-волевой сферы.

Эмоции неотступно сопровождают нас всю жизнь, с самого рождения — никуда от них ни деться. Но, нельзя совершать поступки исключительно под влиянием эмоций: человек должен уметь сознательно ими управлять. Поэтому кроме эмоций ему присуща воля. Вместе они составляют эмоционально-волевою сферу человека.

Эмоционально–волевая сфера является важной составляющей в развитии дошкольников, так как никакое общение, взаимодействие не будет эффективным, если его участники не способны, во-первых, «читать» эмоциональное состояние другого, а во-вторых, управлять своими эмоциями. Понимание своих эмоций и чувств также является важным моментом в становлении личности растущего человека.

В соответствии с возрастными особенностями старший дошкольник зачастую не умеет управлять своими эмоциями. Его чувства быстро возникают и также быстро исчезают. С развитием эмоционально-волевой сферы у дошкольника чувства становятся более рациональными, подчиняются мышлению. Наша задача помочь ребёнку познать и испытать разные чувства и эмоции.

Актуальность программы связана с нестабильностью эмоционально – волевой сферы старших дошкольников, с возрастанием психических нагрузок и стрессогенных ситуаций в дошкольном возрасте. В современной жизни в любом дошкольном учреждении можно найти много детей, эмоциональные проявления которых очень бедные или же наоборот, излишне бурные. Вследствие своевременно неразрешенных психологических проблем в дошкольном возрасте, в подростковом возрасте возникает высокий риск появления таких патологических нарушений, как девиантное поведение, психопатии, неврозы. Поэтому важно научить дошкольников адекватно выражать свои эмоции в различных жизненных ситуациях, учить смотреть на ситуацию с позиции своего собеседника.

Под воздействием целенаправленного, комплексного воздействия по Программе, дети показали: повышение уровня речевой коммуникации, умение понимать и адекватно выражать различные эмоциональные состояния, снижение уровня тревожности, повышение самооценки, положительную динамику сформированности коммуникативных навыков. Всё перечисленное подтверждает эффективность предложенной программы.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Эмоциональная сфера детей дошкольного возраста характеризуется незрелостью, поэтому в различных ситуациях у них могут возникнуть неадекватные эмоциональные реакции, поведенческие нарушения, которые являются следствием снижения самооценки, переживания чувств обиды, тревоги. Хотя негативные эмоции и чувства являются нормальными человеческими реакциями, детям трудно научиться выражать их надлежащим образом. Находясь долгое время в состоянии обиды, злости, подавленности, ребенок испытывает эмоциональный дискомфорт, напряжение, а это очень вредно для психического и физического здоровья.

Вид программы

Развивающая психолого-педагогическая авторская программа «Наши эмоции» (далее Программа), для детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет), направлена на знакомство с эмоциями и чувствами человека, гармонизацию эмоциональной сферы, коррекцию нежелательного поведения и формирования навыков адекватного реагирования при возникновении различных эмоций.

Цели и задачи программы

Цель: Развитие эмоционально-волевой сферы воспитанников.

Задачи:

1. Способствовать повышению уровня речевой коммуникации и коммуникативных навыков
2. Познакомить детей с основными эмоциями: радостью, удивлением, грустью, гневом, страхом, стыдом и т.д.
3. Научить воспитанников понимать свои эмоциональные состояния и состояния окружающих людей
4. Дать представление о способах выражения собственных эмоций (мимика, жесты, поза, слова).
5. Способствовать открытому проявлению эмоций и чувств различными социально приемлемыми способами (словесными, физическими, творческими и т.д.).
6. Способствовать развитию умения управлять своими чувствами и эмоциями.
7. Способствовать снижению уровня тревожности воспитанников.
8. Способствовать развитию умения воспитанников находить достоинства в самих себе и других людях, повысить самооценку.

В ходе изучения различных эмоций в рамках Программы, дети учатся управлять ими, преодолевают барьеры в общении, начинают лучше понимать других и себя, освобождаются от психоэмоционального напряжения.

Описание участников программы

Данная программа ориентирована как на нормативно развивающихся детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет), так и на детей с ограниченными возможностями здоровья (исключая грубые органические нарушения), показавших сниженный уровень в развитии эмоционально – волевой сферы по результатам вводной диагностики в начале учебного года.

НОМИНАЦИЯ «РАЗВИВАЮЩИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОГРАММЫ»

Участники программы – воспитанники старших и подготовительных групп общеразвивающей и компенсирующей (заикание, ОНР) направленности.

Ведущий - педагог-психолог.

Противопоказания к участию в программе:

дети дошкольного возраста младше 4-х лет;

к участию в освоении программы не допускаются воспитанники, имеющие психические заболевания функциональные нарушения центральной нервной системы, требующие медицинского лечения и обследования у психиатра и невропатолога;

несогласие родителей.

Принимать решение о включении в работу по Программе гиперактивных, аутичных, с выраженными чертами агрессивности и враждебности воспитанников, следует только после углубленной диагностической и индивидуальной работы.

В МБДОУ ЦРР – «Детский сад № 128» воспитываются дети с нормой и речевой патологией в развитии. По данным психологических обследований, у некоторых воспитанников были отмечены трудности в социально-коммуникативном и эмоционально – волевом развитии, которые требуют психологической поддержки. С данной категорией воспитанников, один раз в неделю, проводились развивающие занятия по Программе.

Таблица 2 1 - Характеристика возрастных особенностей детей

Возраст/группа	Социально-коммуникативное развитие
Старшая группа (от 5 до 6 лет)	Ребенок стремится поделиться своими знаниями и впечатлениями со сверстниками, что способствует появлению познавательной мотивации в общении. Развивается соподчинение мотивов (например, ребенок может отказаться от шумной игры во время отдыха взрослых). Способен различать весь спектр человеческих эмоций, у него появляются устойчивые чувства и отношения. Формируются «высшие чувства»: интеллектуальные, моральные, эстетические. К интеллектуальным чувствам можно отнести: любопытство, любознательность, чувство юмора, удивление. К эстетическим чувствам можно отнести: чувство прекрасного, чувство героического. К моральным чувствам можно отнести: чувство гордости, чувство стыда, чувство дружбы. На фоне эмоциональной зависимости от оценок взрослого, у ребенка развивается притязание на признание, выраженное в стремлении получить одобрение и похвалу, подтвердить свою значимость. Достаточно часто в этом возрасте у детей появляется такая черта, как лживость, т.е. целенаправленное искажение истины. Развитию этой черты способствует нарушение детско-родительских отношений, когда близкий взрослый чрезмерной строгостью или негативным отношением блокирует развитие у ребенка позитивного самоощущения, уверенности в своих силах.
Подготовительная	У детей появляется стремление понять сущность требова-

к школе группа (от 6 до 7 лет)	ний взрослого и утвердиться в своей правоте. Ребенку становится важно получить оценку качеств и поступков как своих, так и чужих. Ярko наблюдается стремление быть хорошим. В этом возрасте ребенку вполне под силу управлять своим поведением, соблюдать этические нормы. У ребенка 6-7 лет достаточно высок уровень эмоционального развития. Обладает способностью чувствовать чужое настроение, проявлять сочувствие по отношению к другим, предлагать свою помощь. Эмоциональный мир ребенка очень богат, но малыш еще не знает, как в нем жить. Его обуревают чувства, причины и названия которых не всегда ему известны, не всегда он умеет с ними справляться. Вы можете помочь ему разобраться в этом. Дети осваивают формы позитивного общения с людьми; развивается половая идентификация, формируется позиция школьника. Ребенок активно участвует в любой деятельности, причем как групповой, так и индивидуальной, легко ориентируется в любой обстановке. В сюжетно-ролевых играх дети начинают осваивать сложные взаимодействия людей, отражающие характерные значимые жизненные ситуации.
-----------------------------------	---

Научно-методические и нормативно – правовые основания программы

Программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, нормативно-правовыми актами, регулирующими деятельность педагога-психолога образовательного учреждения и в соответствии образовательной программы дошкольного образования муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения центр развития ребёнка – «Детский сад №128» (МБДОУ ЦРР – «Детский сад №128»).

При разработке Программы «Наши эмоции» мы опирались на научные, методологические и методические основы в данной области психологической и педагогической науки.

Культурно-исторический подход (Л.С. Выготский, А.Р. Лурия) - сотрудничество с другими людьми является главным источником развития личности ребёнка. Социальная среда не один из факторов, а главный источник развития личности.

Деятельностный подход (Л.А. Венгер, В.В. Давыдов, А.В. Запорожец, А.Н. Леонтьев, Н.Н. Поддьяков, Д.Б. Эльконин и др.) - в каждом возрасте существует своя ведущая деятельность, внутри которой возникают новые виды деятельности, развиваются (перестраиваются) психические процессы и возникают личностные новообразования. В дошкольном возрасте ведущая деятельность – игра.

Личностный подход (Л.И. Божович, Л.С. Выготский, А.В. Запорожец, А.Н. Леонтьев, В.А. Петровский, Д.Б. Эльконин и др.) - в дошкольном возрасте социальные мотивы поведения развиты еще слабо, а потому в этот возрастной период деятельность мотивируется в основном непосредственными мотивами. Исходя из этого, предлагаемая ребенку деятельность должна быть для него

осмысленной, только в этом случае она будет оказывать на него развивающее воздействие.

Эти подходы к проблеме индивидуального развития человека очень тесно взаимосвязаны и составляют теоретико-методологическую основу для:

укрепления здоровья воспитанников;

формирования основ социальной и жизненной адаптации ребенка;

развития эмоционально - позитивного отношения к окружающей среде и людям.

Что же такое эмоции?

Термин эмоция произошёл от латинского слова «emoveo» – волну, потрясаю.

В психологической литературе эмоции определяются как те психические процессы и состояния, которые в форме непосредственного переживания отражают значимость чего-то для жизнедеятельности человека. Другими словами, эмоции — своеобразный индикатор значимости окружающего для человека. Если слово «значимость» понимать, как важность, необходимость, нужду (что уравнивается понятием «потребность»). Тогда высказывание «эмоция отражает значимость» будет иметь смысл «эмоция отражает потребность». [5]

В определениях и понятиях эмоций, встречающихся в литературе, до сих пор царят разночтения, единственное, в чем сходятся все исследователи и ученые, состоит в том, что эмоции мгновенно охватывают весь организм и вовлекают в свою работу практически все системы тела и психики. Такая особенность эмоций, которая научным языком часто обозначается как интегративность, объединяет все функции человеческого существа в единый поведенческий акт.

Так как эмоции играют важную роль в жизни детей, они помогают воспринимать действительность и правильно реагировать на нее. Чувства господствуют над всеми сторонами жизни дошкольника, придавая им особую окраску и выразительность, поэтому эмоции, которые он испытывает, легко прочитываются на лице, в позе, жестах, во всем поведении.

Поступая в детский сад, ребенок попадает в новые, непривычные условия, в окружение незнакомых ему взрослых и детей, с которыми приходится налаживать взаимоотношения. В этой ситуации взрослые должны объединить усилия для обеспечения эмоционального комфорта ребенка, развития умения общаться со сверстниками.

Д.Б. Эльконин: «Эмоционально-положительный фон вокруг ребенка – фактор благополучного психического и физического развития».

В последние годы происходит активное реформирование системы дошкольного воспитания: растет сеть альтернативных дошкольных учреждений, появляются новые программы дошкольного воспитания, разрабатываются оригинальные методические материалы.

На фоне этих прогрессивных изменений развитию эмоциональной сферы ребенка не всегда уделяется достаточное внимание, в отличие от интеллектуальной сферы. Однако, как справедливо указывали Л. С. Выготский, А. В. Запорожец, только согласованное функционирование этих двух систем, их единство может обеспечить успешное выполнение любых форм деятельности. Формирование «умных» эмоций, коррекция недостатков эмоциональной сферы должны рассматриваться в качестве одной из наиболее важных, приоритетных задач воспитания.

НОМИНАЦИЯ «РАЗВИВАЮЩИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОГРАММЫ»

В качестве методической основы взяты и адаптированы методики, педагогические технологии, психопрофилактические программы «Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь» (Крюкова С.В., Слабодяник Н.П.), Хухлаевой «Тропинка к своему Я» и элементы сказкотерапии.

Принципы успешного развития эмоционально-волевой сферы детей старшего дошкольного возраста:

отношение к детям и их потребностям - уважительное, доброжелательное. Не допускается малейшее пренебрежение их настроением, самочувствием;

каждый ребенок принимается таким, какой он есть, признается его ценность, значимость и уникальность;

не допускаются упреки и порицания за неуспех;

занятия проводятся в игровой форме, что вызывает у детей живой интерес;

успех переживается детьми, как радость, этому способствует положительная эмоциональная оценка любого малейшего достижения ребенка.

Соблюдая эти принципы, на занятиях у детей создается чувство безопасности в системе отношений, благодаря чему они могут свободно исследовать и выражать своего «Я», безопасно проявлять свои эмоции и чувства.

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Пред проведением, в середине и по окончании курса программы запланирована диагностика эмоционально - волевой сферы воспитанников по предложенным методикам (Приложение 1): вводная (сентябрь), промежуточная (декабрь) и итоговая (апрель). На диагностическую работу отводится месяц на все группы воспитанников.

Учебно- тематический план

№	Тема занятия	Всего часов	Теория	Практика	Форма контроля
	Вводная диагностика социально-коммуникативного развития и эмоционально-волевой сферы	месяц	0	+	результаты диагностических методик, анкетирование
1.	«Знакомство»	1	0,5	0,5	наблюдение
2.	«Мир эмоций»	1	0,5	0,5	наблюдение
3.	«Грусть»	1	0,5	0,5	наблюдение, опрос
4.	«Радость»	1	0,5	0,5	наблюдение, опрос
5.	«Страх»	1	0,5	0,5	наблюдение, опрос
6.	«Маленький храбрец»	1	0,5	0,5	наблюдение, опрос
7.	«Злость, гнев»	1	0,5	0,5	наблюдение, опрос
8.	«Как преодолеть гнев»	1	0,5	0,5	наблюдение, опрос
	Промежуточная диагностика эмоционально – волевой сферы	месяц	0	+	результаты диагностических методик, анкетирование
9.	«Обида»	1	0,5	0,5	наблюдение, опрос
10.	«Как справиться с обидой»	1	0,5	0,5	наблюдение, опрос

НОМИНАЦИЯ «РАЗВИВАЮЩИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОГРАММЫ»

11.	«Удивление»	1	0,5	0,5	наблюдение, опрос
12.	«Стыд, вина»	1	0,5	0,5	наблюдение, опрос
13.	«Усталость»	1	0,5	0,5	наблюдение, опрос
14.	«Скука»	1	0,5	0,5	наблюдение, опрос
15.	«Жадность»	1	0,5	0,5	наблюдение, опрос
16.	«Доброта»	1	0,5	0,5	наблюдение, опрос
17.	«Робость»	1	0,5	0,5	наблюдение, опрос
18.	«Такие разные эмоции» - итоговое занятие	1	0,5	0,5	наблюдение, опрос
	Итоговая диагностика соци- ально-коммуникативного развития	месяц	0	+	результаты диагно- стических методик, анкетирование

Помогают снизить негативное состояние детей специально подобранные сказки и стихи, коммуникативные игры, психогимнастические этюды, обыгрывающие базовые эмоции: радость, удивление, гнев, горе, грусть, страх и т.д.

Содержание программы

Структура проведения занятий:

Часть 1. Вводная, ритуал приветствия. Цель – настроить группу на совместную работу, установить эмоциональный контакт между всеми участниками. Основные процедуры работы: приветствие, игры с именами – 3-5 минут.

Часть 2. Рефлексия предыдущего занятия. Цель – закрепления пройденного материала до 5 минут.

Часть 3. Основная. На эту часть приходится основная смысловая нагрузка всего занятия. В нее входят этюды, упражнения, игры, направленные на развитие эмоционально-личностной сферы ребенка. Основные процедуры: элементы сказкотерапии, элементы психодрамы, коммуникативные игры, беседы по картинкам, упражнения с массажным шипованным мячом – до 15 минут.

Часть 4. Завершающая, ритуал прощания. Ее цель – создание у каждого участника чувства принадлежности к группе и закрепление положительных эмоций от работы на занятии. Основные процедуры работы: прощание, игры с именами – 3-5 минут.

Формы реализации программы

Программа включает 18 групповых занятий, которые проводятся 1 раз в неделю. Длительность занятий: 25 – 30 минут, время, отведенное на одно занятие, приравнивается к академическому часу. Оптимальное количество детей в группе – 8 человек.

Описание используемых методик и технологий

Методики социально-коммуникативного развития, используемые по программе (Приложение 1):

Проективный тест «Рисунок несуществующего животного» М.З. Друкаревич - исследование психомоторной связи и состояния психики – главным образом выявление скрытых эмоций.

Проективный тест «Кактус» (М.А. Панфиловой) - выявление состояния эмоциональной сферы ребенка, выявление наличия агрессии, ее направленности и интенсивности.

НОМИНАЦИЯ «РАЗВИВАЮЩИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОГРАММЫ»

Тест тревожности «Выбери нужное лицо» (Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен) – исследование характерной для ребенка тревожности в типичных для него жизненных ситуациях, (где соответствующие свойства личности проявляются в наибольшей степени).

Тест «Лесенка» (В.Г. Щур) – исследование самооценки детей старшего дошкольного возраста.

Тест на оценку уровня тревожности (Тест А.И. Захарова) – оценка невротической симптоматики у ребенка родителями, педагогом.

Для проведения развивающих занятий использовались психологические методы и приемы. К ним относятся:

- элементы проживания и погружения в определенную ситуацию;
- элементы сказкотерапии, психодрамы;
- приемы для проведения самоанализа и рефлексии;
- психологические разминки, игры, упражнения;
- методы релаксации;
- творческие задания;
- коммуникативные игры;
- беседы по картинкам;
- упражнения с массажным шипованным мячом.

ОПИСАНИЕ СПОСОБОВ, КОТОРЫМИ ОБЕСПЕЧИВАЕТСЯ ГАРАНТИЯ ПРАВ УЧАСТНИКОВ ПРОГРАММЫ

Права участников программы гарантируются Конституцией РФ, Федеральным законом РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Уставом и другими локальными актами образовательного учреждения.

Права педагога – психолога определены Должностной инструкцией специалиста. Помимо этого, психолог, проводящий занятия, действует, руководствуясь «Этическим кодексом психолога».

На первом занятии воспитанники знакомятся с правилами работы в группе:

- Никого не обижай, никого не унижай!
- Говорит только один!
- Слушай внимательно!
- Хочешь сказать, подними руку!
- Будь всегда на своем месте

ОПИСАНИЕ СФЕР ОТВЕТСТВЕННОСТИ, ОСНОВНЫХ ПРАВ И ОБЯЗАННОСТЕЙ УЧАСТНИКОВ ПРОГРАММЫ

Участники программы	Права участников программы	Обязанности участников программы
Педагог-психолог	<p>-вправе вносить изменения в календарно – тематическое планирование;</p> <p>-гибко менять стиль общения с детьми соответственно их жизненному опыту;</p> <p>- адаптировать предлагаемые упражнения (по максимальному уровню сложности, форме подачи, степени самостоятельности воспитанников в выполнении заданий и т.д.) соответственно возрасту и реальным возможностям детей,</p> <p>-учитывать, что распределение времени на отдельные упражнения будет различным.</p>	<p>Педагог-психолог обязан:</p> <p>-удовлетворять требованиям соответствующих квалификационных характеристик;</p> <p>-охранять жизнь, физическое и психическое здоровье воспитанников во время воспитательно-образовательного процесса;</p> <p>-использовать безотметочный метод работы;</p> <p>-делать акцент на позитивных моментах, успешном выполнении заданий ребенком;</p> <p>-предлагать необходимую помощь;</p> <p>- быть достаточно терпимыми и заранее быть готовыми к трудностям поведенческого характера ребенка;</p> <p>- уметь владеть собой и гибко управлять процессом общения с ребенком на основе заинтересованности, а не принуждения;</p> <p>–проявлять креативность в общении с детьми, уважение к внутреннему миру воспитанника.</p>
Воспитанники	<p>Права воспитанников охраняются Конвенцией ООН о правах ребенка, действующим законодательством РФ.</p> <p>Каждый ребёнок имеет право на:</p> <p>-защиту от всех форм физического и психического насилия, оскорбления</p>	<p>Воспитанники обязаны:</p> <p>- стремиться к самостоятельному выполнению заданий педагога;</p> <p>-бережно относиться к имуществу Учреждения;</p> <p>- не обижать других детей;</p> <p>-быть аккуратным и опрятным в одежде;</p> <p>-соблюдать установленные</p>

	<p>личности; -удовлетворение потребности в эмоционально-личностном общении; -получение квалифицированной помощи и коррекцию имеющихся недостатков развития; Запрещается: -применение методов физического и психического насилия по отношению к воспитанникам.</p>	<p>правила поведения.</p>
--	---	---------------------------

РЕСУРСЫ, КОТОРЫЕ НЕОБХОДИМЫ ДЛЯ ЭФФЕКТИВНОЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Требования к специалистам, реализующим программу

1. Специалист, реализующие программу, должен иметь опыт работы с детьми дошкольного возраста, в том числе, с детьми с ОВЗ.
2. Помогать детям, почувствовать личностную свободу, принять себя и сверстников такими, какие они есть на самом деле.
3. Проводить занятия на высоком эмоциональном подъеме.
4. Наблюдать за стилем поведения детей.
5. Оказывать детям посильную помощь при выполнении заданий.

Перечень учебных и методических материалов, необходимых для реализации программы

Чувства. Эмоции. Комплект наглядных пособий для дошкольных учреждений и начальной школы. – Издательство: «Ранок», 2007. – 20 отдельных листов в папке

- картинки с изображением детей в различных эмоциональных состояниях;
- зеркала по числу детей;
- мяч, клубочек пряжи яркого цвета;
- бумага;
- перышко, мягкое сердечко.
- массажные шипованные мячи по количеству детей;
- карточки с изображением пиктограмм эмоций;
- картинки с нейропсихологическими упражнениями;

Требования к материально-технической оснащенности учреждения

Помещение кабинета педагога-психолога соответствует требованиям к средствам обучения и воспитания в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями развития детей, охране жизни и здоровья при организации работы с дошкольниками.

Кабинет педагога-психолога оборудован таким образом, чтобы способствовать реализации трех основных функций: диагностической, развивающей и релаксационной.

НОМИНАЦИЯ «РАЗВИВАЮЩИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОГРАММЫ»

Созданная пространственно–предметная среда, позволяет обеспечить психологический комфорт для каждого ребёнка, создать возможности для развития познавательных процессов, речи и эмоционально – волевой сферы.

Зона для проведения развивающих занятий хорошо освещена и включает в себя:

магнитная доска;

столы детские;

стулья детские;

зеркало;

песочница с крышкой, набор игрушек для песочницы.

Консультативная зона включает в себя:

Рабочий стол педагога – психолога;

Шкаф для хранения документов;

Документы, регламентирующие деятельность педагога – психолога;

Набор диагностических методик;

Стимульный материал для проведения диагностики.

В кабинете педагога-психолога также имеются:

Игрушки, способствующие установлению контакта с детьми;

Комплексы наглядных материалов для психолого-педагогического обследования детей разных возрастных групп с разным уровнем сложности в каждой возрастной группе;

Шкаф для хранения игрушек, наглядных пособий, дидактических игр.

Кабинет оборудован мягким ковром, детскими креслами и диваном, музыкальным центром с набором аудиодисков с записями голосов природы, классической музыки, детских стихов и песен. Имеется ноутбук, принтер, фотоаппарат.

Оформление кабинета для проведения занятий должно создавать для ребёнка атмосферу уюта и психоэмоционального комфорта, не быть чрезмерно перегруженным, т.е. соответствовать требованиям необходимости и достаточности в оснащении обозримых пособий и игр. В то же время атмосфера в кабинете должна создавать рабочий настрой и мотивировать воспитанников на занятую деятельность. Желательно, чтобы кабинет находился в стороне от помещений хозяйственного и бытового обслуживания, административного блока, а также от залов для музыкальных и физкультурных занятий. Необходимо, чтобы родители имели свободный доступ к кабинету.

Требования к информационной обеспеченности учреждения для реализации программы

Для качественной реализации программы в ДООУ должен быть выход в Интернет.

Необходима укомплектованность печатными и электронными информационно-образовательными ресурсами, необходимыми для реализации Программы и достижения планируемых результатов.

СРОКИ И ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Предварительно перед началом работы по Программе с воспитанниками старших и подготовительных к школе групп проводится диагностический этап.

НОМИНАЦИЯ «РАЗВИВАЮЩИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОГРАММЫ»

После проведения вводной диагностики комплектуются группы наполняемостью 8 человек. Всего, диагностика эмоционально волевой сферы проводится 3 раза в год: вводная – сентябрь, промежуточная – декабрь, итоговая - апрель. Это позволяет проследить динамику работы по Программе. Программа реализуется в течение 5 месяцев (октябрь – ноябрь, январь – март) при условии соблюдения режима работы: 1 раз в неделю. Основной формой реализации программы являются групповые занятия.

ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Результативность и эффективность проводимой работы выявляется путём диагностического обследования, проводимого 3 раза: до начала проведения занятий, в середине и после окончания курса (таблица 2).

Развивающие занятия по данной программе повышают коммуникативную компетентность детей, происходят изменения в эмоциональной сфере ребенка, меняются их взгляды на мир и отношения с окружающими, развивается способность сознавать и контролировать свои эмоции.

Таблица 2. 2 - Результаты

Ожидаемые результаты	Промежуточный результат	Итоговый результат
Дети будут уметь адекватно выражать свои эмоции по средствам речевой коммуникации.	повышается уровень речевой коммуникации.	сформировано умение распознавать и проговаривать, как собственные чувства, так и чувства других людей;
Дети будут знать и называют основные эмоции.	повышается умение называть и распознавать эмоции.	ребёнок способен распознать и назвать эмоции по схемам-пиктограммам;
Дети будут уметь распознавать и называть собственные эмоциональные реакции и реакции других людей.	повышается умение распознавать собственные эмоции и эмоции других людей по мимике.	ребёнок способен распознать и назвать эмоциональные проявления по мимике (свои и чужие);
Дети будут уметь выражать собственные эмоции (мимика, жесты, поза, слова).	повышается эмоциональная выразительность.	сформировано умение передавать собственное эмоциональное состояние с помощью мимики жестов, позы и слов;
Дети будут уметь открыто выражать свои чувства и эмоции социально приемлемыми способами.	повышение коммуникативной активности детей	эмоциональная реакция ребенка максимально адекватна ситуации;
Дети научатся управлять собой в различных ситуациях.	повышение волевой саморегуляции.	ребёнок знает простейшие способы и приёмы избавления от негативных эмо-

НОМИНАЦИЯ «РАЗВИВАЮЩИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОГРАММЫ»

		ций с использование игровых упражнений; может рассказать взрослым о своих ощущениях, чувствах, переживаниях.
У детей снизится уровень проявления негативных эмоций, тревожности.	повышение уровня эмоционального благополучия детей.	ребёнок стал более стрессоустойчив, общителен; снизился уровень детской тревожности; чувства приобрели значительно, большую глубину и устойчивость;
Дети научатся видеть и называть собственные достоинства и достоинства других людей. Повысится уровень детской самооценки.	повышение уровня развития эмпатии, чувства принадлежности к группе.	ребёнок называет положительные стороны своего характера и поведения, а также, других людей; ребёнок стал более уверен в своих силах, социально адаптирован; в течение дня преобладают положительные эмоции.

СИСТЕМА ОРГАНИЗАЦИИ ВНУТРЕННЕГО КОНТРОЛЯ ЗА РЕАЛИЗАЦИЕЙ ПРОГРАММЫ

Контроль за реализацией Программы осуществляют заведующий образовательного учреждения, методист или старший воспитатель ДОУ. Программа утверждается заведующим. Перед итоговой диагностикой по Программе педагог - психолог даёт открытое занятие, на которое приглашаются специалисты ДОУ и родители воспитанников.

Отслеживание основных показателей развития эмоционально-волевой сферы воспитанников осуществляется педагогом-психологом следующими методами:

Воспитанники: Тест тревожности «Выбери нужное лицо» (Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен), проективный тест «Рисунок несуществующего животного» (М.З. Друкаревич), проективный тест «Кактус» (М.А. Панфиловой), тест «Лесенка» (В.Г. Щур), наблюдение.

Воспитатели и родители: Тест на оценку уровня тревожности (А.И. Захарова), опрос.

Таблица 2.3 - Критерии оценки достижения планируемых результатов

Качественные	Количественные (от стартовых данных)	Источник получения информации
--------------	---	-------------------------------

НОМИНАЦИЯ «РАЗВИВАЮЩИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОГРАММЫ»

Сформированность коммуникативных навыков и речевой коммуникации.	повышение уровня до 25%	Наблюдение Опрос родителей и воспитателей
Знание и распознавание основных эмоций	повышение уровня до 90%	Наблюдение Дидактические игры на занятиях по Программе Опрос родителей и воспитателей Тест тревожности «Выбери нужное лицо» (Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен)
Адекватность и открытость эмоциональных реакций	повышение уровня до 20%	Наблюдение тест тревожности «Выбери нужное лицо» (Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен) Тест на оценку уровня тревожности (А.И. Захаров)
Способность управлять своими чувствами и эмоциями	повышение уровня до 15 %	Наблюдение Опрос родителей и воспитателей
Преобладание положительных эмоций	повышение уровня до 15 %	Наблюдение Опрос родителей и воспитателей Проективный тест «Рисунок несуществующего животного» (М.З. Друкаревич) Проективный тест «Кактус» (М.А. Панфиловой) Тест на оценку уровня тревожности (А.И. Захаров)
Повышение уровня самооценки	Повышение уровня до 20%	Тест «Лесенка» (В.Г. Щур)

СВЕДЕНИЯ О ПРАКТИЧЕСКОЙ АПРОБАЦИИ ПРОГРАММЫ

Развивающая психолого-педагогическая программа «Наши эмоции», была апробирована на базе МДОУ ЦРР – «Детский сад №128», города Барнаула, 2018/19 учебном году.

Для работы по программе были сформированы 7 групп, по 8 воспитанников в каждой. Общее количество детей, участвующих в реализации Программы 56 человек.

Другая информация

Предложенная программа будет полезна не только педагогам-психологам ДОУ, которые работают над развитием эмоционально-волевой сферы воспитанников, но и родителям, так как некоторые части занятий могут быть предложены

в форме рекомендаций, а способы «реорганизации» (уничтожение) негативных эмоций лягут в персональную копилку семейного воспитания. По итогам изучения всего курса целесообразно провести родительское собрание и познакомить родителей с общими результатами, дать рекомендации по взаимодействию с детьми, наметить пути для дальнейшего сотрудничества.

СПИСКИ ИСПОЛЬЗУЕМОЙ И РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, ИНТЕРНЕТ- ИСТОЧНИКОВ

1. Белопольская И.Л. и др. Азбука настроений. Развивающая эмоционально-коммуникативная игра для детей 4-10 лет. М.: Когито-центр, 1994.
2. Грановская Р.М. Элементы практической психологии. Ленинград: Лен. Университет, 1988.
3. Ключева Н.В., Касаткина Ю.В. Учим детей общению. Ярославль: Академия Развития, 1996.
4. Крюкова СВ., Слободяник Н.П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. Программы эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие — М.: Генезис. 2005.
5. Минаева В.М. Развитие эмоций дошкольников. М., 2001.
6. Хухлаева О.В., Хухлаев О.Е. Тропинка к своему Я.М.: Генезис, 2007.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 2.1 – Диагностические методики

Проективный тест

«Рисунок несуществующего животного» (М.З. Друкаревич)

Цель: когда ребенок рисует, он переносит, проецирует на бумагу свой внутренний мир, я-образ. Психолог может многое сказать о настроении, склонностях маленького художника, глядя на его произведение. Конечно, один тест не поможет воссоздать точный психологический портрет, но поможет понять, есть ли у ребенка проблемы во взаимоотношениях с окружающим миром. Для исследования необходимо: стандартный лист белой бумаги и простой карандаш средней твердости. Фломастеры и ручки использовать нельзя, мягкие карандаши тоже нежелательны. Инструкция ребенку: придумать и нарисовать несуществующее животное и назвать его несуществующим именем. Объясните ребенку, что животное должно быть придумано именно им самим, увлеките его этой задачей - создать такое существо, которого до него никто не придумывал. Это не должен быть уже увиденный когда-то персонаж из мультиков, компьютерных игр или сказок. После того, как рисунок будет готов, расспросите художника о том существе, которое у него получилось. Нужно выяснить пол, возраст, размеры, предназначение необычных органов, если они есть; спросить, есть ли у него сородичи и в каких он с ними отношениях, есть ли у него семья, и кто он в семье, что любит и чего боится, какой у него характер. Тестируемый неосознанно идентифицирует себя с рисунком, переносит на изображенное существо свои качества и свою роль в обществе. Иногда дети рассказывают от лица животного о своих проблемах. Но это не всегда несет в себе достаточно информации и зависит от способности ребенка анализировать свой внутренний мир. Для нас же

важно понять, насколько он адаптирован в коллективе. На что следует обратить внимание. Расположение на листе. В норме рисунок располагается на средней линии листа или чуть выше и правее. Расположение рисунка ближе к верхнему краю говорит о высокой самооценке и уровне притязаний, которые, по ощущению ребенка, не полностью реализуются. Важно понять, что чем выше расположен рисунок, тем сильнее выражено у ребенка ощущение неудовлетворенности своим положением в обществе, потребность в признании и самоутверждении. Он считает, что достоин большего и может переживать от того, что его недооценили. Чем ниже расположен рисунок, тем ниже и самооценка ребенка. Неуверенность в себе, нерешительность, отсутствие стремления к самоутверждению - вот что свойственно такому художнику. Ребенок долго помнит неудачи и может вообще отказаться от действия, если не уверен в положительном результате. Он сосредоточен на препятствиях, к удовлетворению возникающих у него потребностей. Сдвиг рисунка вправо говорит о стремлении к контролю над собой, экстраверсии. Чем сильнее рисунок уходит вправо, тем сильнее проявляется «бунтарство» по отношению к чему-то важному для рисующего. Если рисунок расположен в правом верхнем углу, мы можем говорить о том, что ребенок, скорее всего, претендует на лидерство и активно конфликтует с кем-то из других претендентов на эту роль или встал в оппозицию по отношению к уже существующим «правлящим». В этом случае «правлящими» могут оказаться и родители, и учителя, и дети, пользующиеся полным признанием и авторитетом у остального коллектива. Сдвиг рисунка влево, возможно, выражает социальную бездеятельность, застенчивость, интроверсию. Эти закономерности могут не работать, если рисунок выходит за край листа. Мы так детально рассматриваем расположение рисунка именно потому, что сейчас нам важно понять положение ребенка в обществе и его оценку своей позиции. Признак дезадаптированности – недовольство своей ролью в коллективе, и на это необходимо обратить особое внимание. Так как расположение рисунка - только один из критериев, в процессе анализа наши предположения будут уточняться, или даже изменяться. Поэтому продолжим рассматривать рисунок.

Голова или заменяющие ее элементы. Это центральная смысловая часть фигуры. Если она повернута вправо, то художнику присущи высокая целеустремленность и активность, которые взрослые иногда принимают за излишнее упрямство. Важно понять, что его планы реалистичны и осуществимы, и не мешать, а помогать ребенку, ставить перед собой задачи и добиваться результата. Поворот головы влево характеризует тестируемого как человека, склонного к размышлению, фантазированию, его мечты часто существуют только в его воображении и не реализуются в действительности. Возможно, это просто склад характера, но такая ситуация может возникнуть под страхом неудачи, который ведет к потере активности, поэтому необходимо обратить на это внимание. Изображение с головой в положении анфас говорит о присутствии эгоцентризма или бесконтрольности в поведении. Если голова значительно крупнее по размеру, чем тело, возможно, ребенок высоко ценит интеллектуальные качества в себе и окружающих.

Глаза. Крупные, с четко прорисованной радужкой глаза могут означать, что ребенка мучает постоянный страх.

Прорисовка ресниц - показатель заинтересованности в восхищении со стороны окружающих, всеобщем признании своей привлекательности.

Рот. Зубастое существо рисуют дети, которым свойственна словесная агрессия защитного характера. Их грубость следует воспринимать как способ самозащиты от нападков окружающих. Язык обозначает потребность в речевой активности, авторы такого существа - большие болтушки. Открытый рот без прорисовки губ и языка, особенно закрашенный, заштрихованный - признак готовности испугаться, такие дети часто недоверчивы и опасливы.

Уши. Если они есть, это знак того, что ребенку важно мнение и информация окружающих о нем самом. Чем больше ушей, тем больше внимания ребенок обращает на то, что о нем думают и говорят. Дополнительные детали.

Рога - защита от агрессии. В сочетании с когтями и щетиной - агрессия спонтанная или защитно-ответная.

Перья - стремление к самоутверждению, самооправданию, демонстративности.

Грива, шерсть, подобие прически - чувствительность.

Лапы животного, постамент, опора и тому подобное нужно оценивать по форме и соразмерности со всей фигурой. Если опорная часть основательна, то ребенок обладает рациональностью, склонностью принимать обдуманное решение на основе существующей информации. Он имеет собственное мнение, с которым необходимо считаться, иначе возникнет протест, который может быть выражен как в прямой, так и в скрытой форме. О легкомысленности, импульсивности, поверхностности суждений свидетельствует изображение облегченной опорной части - маленькие лапки, например. Способ соединения опоры и самого туловища говорит о степени контроля над своими суждениями и решениями. Точное и тщательное соединение - высокий уровень, небрежное и слабое - склонность к необдуманным поступкам или неуверенность в своем мнении. Бывает, что у фигуры появляются части, которые возвышаются над общими очертаниями рисунка. Это могут быть крылья, дополнительные конечности, щупальца, детали панциря, перья... Они могут служить украшением или носить утилитарный характер. Спросите ребенка, для чего они предназначены. Если они нужны для какого-то вида деятельности животного, скорее всего, тестируемый энергичен, стремится к самоутверждению. Декоративные части рисуют дети, стремящиеся привлечь на себя внимание окружающих.

Хвост - отражает самооценку ребенка. Если он повернут влево - мы можем судить о самооценке мыслей и решений, вправо - действий и поведения. Хвост, поднятый вверх, означает положительную самооценку, бодрость. Опущенный вниз - недовольство собой, сомнение в своих силах, сожаление о сказанном и сделанном. Разветвленные хвосты, несколько хвостов - зависимость или противоречивость самооценки. Два хвоста развернуты в стороны и у животного большие уши - самооценка ребенка сильно зависит от мнения окружающих. Анализируя контуры фигуры, обратите внимание на выступы типа ребристого панциря, шипов или наростов и тому подобных деталей. Они отражают особенности психологической защиты ребенка. Степень агрессивной защиты характеризуется наличием острых выступов и их направленностью. Поднятые вверх, они говорят о том, что ребенок защищается от людей, имеющих над ним власть и возможность подавить, запретить, ограничить его в чем-либо. Это могут быть родители, старшие дети, воспитатели, учителя. Если защитные элементы направлены вниз, это может обозначать, что ребенок боится быть непризнанным, стать объектом насмешек, или переживает, что уже находится в таком положении, боится поте-

рять авторитет у детей. Выступы по бокам рисуют дети, ожидающие опасности со всех сторон в любой ситуации и готовые к защите. Линии. Ребенок с повышенной утомляемостью, крайней чувствительностью, нарушением сна и тому подобными проблемами, связанными с пониженным жизненным тонусом, рисует слабые, паутинообразные линии. Но жирные, с нажимом, линии, штриховка свойственны не энергичным, а тревожным детям. Обратите внимание на то, какие детали выполнены с особым нажимом, чтобы определить, что именно может тревожить ребенка. Но, конечно, нужно учесть, что если ребенок учится рисовать в студии или просто увлекается этим самостоятельно, штриховка будет присутствовать просто как элемент рисунка.

Другие детали. Необычные детали - например, вмонтированные в тело механические предметы - могут быть признаком психопатологии или просто проявлением особой оригинальности, как, впрочем, и отголоском чрезмерного увлечения роботами и научной фантастикой. Название животного. Имя, которое присвоил ребенок своему созданию, несет информацию о характере ребенка. Рациональное содержание смысловых частей - летающий заяц, бегокот и тому подобное - говорит о рациональном складе ума ребенка. Словообразования с книжно-научным, латинским окончанием - рептилиус - выражает стремление подчеркнуть уровень своего развития, эрудиции. Поверхностно-звуковые, без всякого осмысливания, слова говорят о легкомысленном отношении к окружающему. Иронично-юмористичные - пузыриод, пельмеш - выражает такое же иронично-снижающее отношение и к действительности. Повторяющиеся элементы - тру-тру, кус-кус - возможно, обозначают инфантильность. Непомерно длинные названия могут давать дети, склонные к фантазированию, что, возможно, имеет защитный характер как способ ухода от действительности. Теперь, когда вы проанализировали все детали, выпишите их все, рассмотрите полученные результаты и сведите их в одно целое. Полноценный психологический портрет, как я уже говорила, невозможно составить с помощью одного теста, но именно рисуночная методика, насколько показывает мой опыт, выявляет дезадаптацию ребенка в обществе. Попробуйте проверить своего ребенка, пусть это будет для него игрой, подключите знакомых и близких, только предупредите, что умение рисовать в этом деле не имеет никакого значения и все тестируемые могут вволю пофантазировать. Если вместо животного рисуется неодушевленный предмет, возможно ребенок не правильно понял инструкцию. Объясните ему, что животное от слова - живой. Расспросите, где какая часть тела расположена. Какие части тела отсутствуют и почему.

Интерпретация сущности нарисованного:

Домашние животные. Выбор домашних животных для самопредставления свидетельствует о тенденции "приручить" свою жизненную энергию.

Собака - тенденция к зависимости, подчинению. Часто отождествляется на житейском уровне с верностью и служением.

Кошка - потребность в тактильном контакте, самоизоляции, предпочтение несловесного взаимодействия словесному.

Птицы в клетках и рыбы в аквариумах (или животные, похожие на них) - тенденция к подавлению сигналов своего тела, самоподавлению, стремление к подчинению себе своих жизненных проявлений, нередко присутствует самолюбование.

НОМИНАЦИЯ «РАЗВИВАЮЩИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОГРАММЫ»

Корова и другие полезные животные, служащие источником питания, - отождествление себя с «кормильцем» или «кормилицей», стремление давать больше, чем получать, оставляя окружающих в роли должников (часто неосознанно).

Вьючное животное - негативное отношение к персонажу («на мне все ездят»). Тенденция к обвинению окружающих, маскирующая неспособность взять на себя ответственность за свою жизнь, предоставление другим права решать за себя с последующим предъявлением претензий. При позитивном отношении к персонажу - восприятие своих жизненных и телесных проявлений как источника энергии и силы.

Дикие животные. Их образы могут быть выбраны по разным причинам.

Выбором конформного образа, например, голубя – «символа мира», обследуемый хочет выразить, что он – очень добрый человек. Можно предположить, что это свидетельствует об его отказе от исследования проблем, связанных с собственными жизненными проявлениями.

Выбор презираемых, подземных и ночных животных (мышей, крыс, червей, пауков и др.) - представление о жизненных проявлениях как средоточии всего негативного и отрицаемого в себе.

Опасные животные (скорпионы, волки и др.) символизируют угрозу для жизни человека, восприятие своих жизненных проявлений как непредсказуемых, угрожающих. Тенденция к самоподавлению.

Животные, символизирующие силу, власть и особые способности (слоны, львы, орлы и др.), - восприятие своих жизненных проявлений как источника позитивной энергии, особых ресурсов и силы.

Животные - сказочные герои (клиенты иногда игнорируют инструкцию) интерпретируются в соответствии с ролью того или иного персонажа.

Стилизованные и фантастические животные - персонажи книг и мультфильмов (Винни-Пух, Чебурашка, Микки-Маус и т.д.) - отказ от анализа своих проблем.

Изображения конкретных животных, принадлежащих человеку. Они интерпретируются в соответствии с теми потребностями человека, которые он удовлетворяет в контакте с данным животным. Следует помнить, что человек, заводящий домашнее животное, удовлетворяет в общении с ним те потребности, которые не может, с его точки зрения, удовлетворить в контакте с окружающими людьми.

Проективный тест «Кактус» (М.А. Панфиловой)

Цель: выявление состояния эмоциональной сферы ребенка, выявление наличия агрессии, ее направленности и интенсивности.

Инструкция для ребёнка:

1. Представь, что ты увидел красивый кактус.
2. Запомни все детали этого образа и по сигналу начинай рисовать цветок.
3. Отвлекаться и задавать вопросы нельзя.

Если малыш до этого момента не видел растение — не беда: взрослому просто необходимо рассказать о существовании цветка с колючками.

На тест выделяется столько времени, сколько нужно ребёнку для создания рисунка, однако период работы над заданием не должен длиться более 30 минут. Методика допускает создание, как чёрно-белого изображения, так и цветного.

Трактовку раскрашенного рисунка рекомендуется проводить с профессиональным детским психологом, так, как только, он сможет правильно сделать выводы из такого многоуровневого теста.

Для создания более полной картины взрослому после завершения ребёнком рисунка необходимо задать несколько наводящих вопросов:

- Ты нарисовал домашний кактус или дикий?
- Можно ли к нему прикасаться? Он сильно колючий?
- Приятно ли этому кактусу, когда за ним ухаживают? Поливают, удобряют?
- Каким станет твой «питомец», когда подрастёт? Опиши размер, иголки, отростки.

Обработка и интерпретация результатов

Анализ манеры рисования

Сила нажима и характер линий

Чтобы оценить первый параметр, следует рассматривать изображение с обратной стороны листа. Если нажим сильный, то это говорит о растущем напряжении ребёнка. Когда твёрдостью подчёркивается какая-то одна деталь — это свидетельство импульсивности испытуемого. А вот слабый, еле заметный нажим говорит об угнетённом состоянии духа, общефизической и душевной слабости.

Отрывистые линии в рисунке говорят о порывистости в характере ребёнка. Такие дети быстро загораются каким-то делом, но редко доводят начатое его до конца. Если кактус изображён штрихами, то это говорит о том, что маленький художник чем-то очень обеспокоен, не уверен в себе. Когда все линии пролегают чётко и равномерно, можно утверждать: испытуемый способен адекватно оценивать ситуацию и не сомневается в своих силах.

Расположение и размер.

Если малыш нарисовал растение внизу листа, это явный признак заниженной самооценки. Расположение вверху, наоборот, говорит о слишком высоком мнении о себе.

Также стоит обратить внимание на сторону, в которую тяготеет изображённый кактус: вправо — ребёнок ориентирован на будущее, влево — испытуемый склонен к постоянному анализу прошлого. Нормой считается рисунок, размещившийся посередине, такое положение сигнализирует о том, что тестируемый сосредоточен на тех событиях, которые происходят с ним в настоящем.

Важной характеристикой является и размер изображения. Если кактус занимает меньше трети листа, значит, у ребёнка самооценка занижена. Рисунок, размер которого составляет более $2/3$ листа, свидетельствует о завышенном самомнении. Кактус получился крупным — можно говорить о том, что малыш стремится к лидерству, а в его характере присутствует заикленность на самом себе. Маленькое растение выдаёт неуверенность, слабость и зависимость испытуемого от мнения окружающих — такой малыш не принимает решения без одобрения взрослого. К этой части анализа относится рассмотрение самого кактуса, фона и других возможных персонажей.

При исследовании образа растения принимается во внимание такой момент: похоже ли оно на реально существующий цветок или же изображено в виде мультипликационного героя. В первом случае можно говорить о том, что у ребёнка очень реалистичный подход к жизни, он знает, где нужно вести себя

«по-взрослому», а когда можно остаться малышом. Например, испытуемый понимает, что если выполнит задание не так, как от него ожидают, то не только расстроит этим родителей, но и может не поступить в школу (или не перейти в следующий класс). Когда кактус нарисован в виде анимационного персонажа, это свидетельствует об инфантильности тестируемого, богатой фантазии.

Условия теста не подразумевают изображение дополнительных персонажей, но они могут присутствовать на рисунке ребёнка. Любые существа, которых малыш добавил к кактусу, а также отростки, цветы или какие-либо предметы свидетельствуют о том, что у испытуемого хорошие отношения с другими людьми, ему комфортно в социуме и тяжело работать в одиночку.

Специалисты пришли к выводу, что в детских рисунках можно выделить ряд общих черт, которые дают чёткие представления о характере ребёнка:

- злость выражается в изображении большого количества иголок, при этом они длинные и торчащие;
- о демонстративности испытуемого можно говорить, когда цветок простой формы и нарисован жирными линиями с редкими иголками;
- свидетельство оптимизма, тестируемого — крупный кактус с улыбкой до ушей;
- тревожность проявляется созданием изображения в тёмных оттенках с густыми колючками;
- незамысловатый и одинокий кактус означает интравертность ребёнка;
- тестируемый нуждается в домашней защите, если рисует растение в горшке;
- об одиночестве малыша говорит изображение цветка в пустыне.

Толкование цветовой гаммы

Цвет растения говорит о том, насколько подвижной психикой обладает ребёнок:

- зелёный символизирует постоянство и уверенность;
- жёлтый — страх быть отвергнутым обществом;
- синий — малышу комфортно в тех условиях, в которых он находится в конкретный период времени;
- красный — испытуемый переживает сильное эмоциональное возбуждение;
- серый — у ребёнка нейтральное отношение ко всему происходящему;
- белый цвет иногда свидетельствует о том, что у тестируемого проблемы со зрением, и он не замечает, что в цветовом отношении теряет сюжет;
- чёрный — тестируемый привык во всём противоречить близким, возможно, слишком избалован.

Трактовка ответов на дополнительные вопросы

Ответы на вопросы не имеют самостоятельных толкований как таковых, потому что беседа проводится с ребёнком только лишь для того, чтобы подтвердить выводы, которые будут сделаны при анализе рисунка. Например, если ребёнок говорит, что нарисовал дикий кактус, можно с более высокой долей вероятности утверждать: он стремится к одиночеству, самостоятельности, свободе. Описание домашнего растения — показатель того, что малышу комфортно в тех эмоционально-психологических условиях, в которых проходит его жизнь. Если, по словам испытуемого, кактус «лысый», то ребёнок полностью открыт для окружающих, а вот повествование о колючем цветке говорит, об агрессивности

тестируемого. Осознание того, что за «питомцем» нужно ухаживать, показывает, наоборот, отсутствие злобы и дружелюбность в характере.

Агрессивность - наличие иголок, особенно их большое количество. Сильно торчащие, длинные, близко расположенные друг к другу иголки отражают высокую степень агрессивности.

Импульсивность - отрывистые линии, сильный нажим.

Эгоцентризм, стремление к лидерству - крупный рисунок, расположенный в центре листа.

Неуверенность в себе, зависимость - маленький рисунок, расположенный внизу листа.

Демонстративность, открытость - наличие выступающих отростков е кактуса, вычурность форм.

Скрытность, осторожность - расположение зигзагов по контуру или внутри кактуса. Наличие впадин свидетельствует о скрытности, такой малыш говорит куда меньше, чем знает.

Оптимизм - изображение «радостных» кактусов, использование ярких цветов в варианте с цветными карандашами.

Тревога - преобладание внутренней штриховки, прерывистые линии, использование темных цветов в варианте с цветными карандашами.

Женственность - наличие мягких линий и форм, украшений, цветов.

Если кактус имеет выпуклости - значит, ребенок открытый и простодушный.

Экстравертированность - наличие на рисунке других кактусов или цветов.

Стремление к домашней защите, чувство семейной общности - наличие цветочного горшка на рисунке, изображение домашнего кактуса.

Отсутствие стремления к домашней защите, чувство одиночества - изображение дикорастущего, пустынного кактуса.

Чем ярче кактус - тем более жизнерадостным является исследуемый. Если же он мрачный и в рисунке преобладают темные тона - значит, необходимо, если не бить тревогу, хотя бы узнать причину.

Размещение на листе.

Рисунок в центре означает нормальный уровень самооценки, отсутствие неудовлетворенности своим положением и особых притязаний. Чем сильнее рисунок сдвигается вверх, тем выше самооценка, и соответственно, чем ниже рисунок - тем меньше уверенности в себе. Сдвиг влево означает - присутствие в характере черт интроверта, вправо - склонность к экстраверсии. Размер кактуса также имеет значение, чем крупнее рисунок, тем более выраженным является стремление к лидерству, настаивает на своем мнении как единственно верном.

Характеристика линий и силы нажима на карандаш.

Здесь следует отметить, что чем сильнее нажим на карандаш, прерывистость линий, использование внутренней штриховки, тем больше автор рисунка подвержен импульсивности, тревожности, подавленности настроения. Более тонкие линии, определенная «легкость» нажима, вольность линий в рисунке, присутствие элементов, придающих кактусу привлекательность, позитив, вызывающие симпатию говорят о более покладистом, мягком характере личности, чувстве юмора, позитивном настрое, открытости. Наличие зигзагов, резких выступлений рассматривается как замкнутость, осторожность. Необходимо обра-

тить внимание непосредственно на форму кактуса. Хитроумная, причудливая и витиеватая форма говорит о демонстративности.

Домашний или дикорастущий?

Посмотрите, как растет кактус. Если он нарисован в цветочном горшке, то это интерпретируется как желание домашнего уюта, стремление к созданию семьи, ориентирование на дом, семейный очаг. Дикий, некультуренный, нарисованный в пустыне кактус олицетворяет собой одиночество осознанно выбранное или вынужденное. Если кактус «растет» на рисунке «из ниоткуда», то есть отсутствует даже малейшая основа - значит и в реальности нет опоры в виде домашнего уюта, человек, возможно, не планирует создание семьи или имеет какие-либо трудности, проблемы с близкими людьми и подсознательно чувствует неприятие, отторжение, отсутствие домашней защищенности.

Наличие игл (один из важнейших элементов).

В реальности кактусы в зависимости от видов могут иметь длинные, острые и редкие иглы; более короткие и частые; очень короткие, практически не колющиеся. На этом и строится трактовка рисунка. Чем длиннее, больше по количеству и острые иглы, тем враждебнее, агрессивнее в общении характер автора «кактуса». Но в то же время иглы могут рассматриваться как своего рода защита от окружающей среды, необходимость для сохранения целостности личности. Все зависит от того насколько иглам уделено внимание, сделан акцент на них с помощью штриховки, сильного нажима или других элементов.

Наличие «детей» на кактусе.

Есть мнение, что «детки» на кактусе обозначают на самом деле детей, или уже имеющихся, или планируемых в будущем. Чаще всего «детки» встречаются на «одомашненных» кактусах, что уже означает стремление к созданию семьи.

Присутствие дополнительных элементов.

Это могут быть надписи, подписи под рисунками, объяснения, а также другие животные, растения и т.д. Эти дополнительные элементы имеют большое значение для характеристики рисунка в целом, они дают возможность толковать его более полно и точно.

Проективный тест детской тревожности «Выбери нужное лицо»

(Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен)

Тест проводится индивидуально с детьми 3–7 лет.

Область применения:

Психодиагностика тревожности выявляет внутреннее отношение данного ребенка к определенным социальным ситуациям, раскрывает характер взаимоотношений ребенка с окружающими людьми, в частности в семье, в детском саду.

Методика представляет собой детский тест тревожности, разработанный на основе методики Р. Тэмбла, М. Дорки и В. Амена с подготовкой новых стимульных материалов.

Цель — исследовать характерную для ребенка тревожность в типичных для него жизненных ситуациях (где соответствующие свойства личности проявляются в наибольшей степени). При этом тревожность рассматривается как черта личности, функция которой состоит в обеспечении безопасности человека на психологическом уровне, и которая вместе с тем имеет отрицательные последствия. И заключаются они, в частности, в торможении активности ребенка,

направленной на достижение успехов. Высокая тревожность часто сопровождается высокоразвитой потребностью избегания неудач и тем самым препятствует стремлению к достижению успеха.

Тревожность, испытываемая ребенком в одной ситуации, не обязательно будет так же проявляться в другом случае. Значимость ситуации зависит от отрицательного эмоционального опыта, приобретенного ребенком в этих ситуациях. Отрицательный эмоциональный опыт формирует тревожность как черту личности и соответствующее поведение ребенка.

Обработка теста происходит посредством простого суммирования количества грустных лиц, выбранных ребенком. Полученный результат характеризует уровень его тревожности. Ответ может быть выражен как в сырых баллах, так и в процентах. Нормативные данные приведены для обоих вариантов в Приложении 1, 2. Для вычисления индекса тревожности в процентах следует сумму отрицательных выборов разделить на 14 (общее число ситуаций) и умножить на 100.

Тест «Лесенка» (В.Г. Щур)

Методика изучения представлений ребенка об отношениях к нему других людей.

Цель: исследование самооценки детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста.

Процедура проведения теста. Ребенку дают листок с нарисованной на нем лестницей и объясняют значение ступенек. Важно проследить, правильно ли понял ребенок ваше объяснение. В случае необходимости следует повторить его. После этого задают вопросы, ответы записывают. Используется стандартный набор характеристик: «хороший – плохой», «добрый – злой», «умный – глупый», «сильный – слабый», «смелый – трусливый», «самый старательный – самый небрежный». Количество характеристик можно сократить.

В процессе обследования необходимо учитывать, как ребенок выполняет задание: испытывает колебания, раздумывает, аргументирует свой выбор. Если ребенок не дает никаких объяснений, ему следует задать уточняющие вопросы: «Почему ты себя сюда поставил? Ты всегда такой?» и т.д.

Стимульный материал. Рисунок лестницы, состоящий из семи ступенек. На рисунке нужно расположить фигурку ребенка. Для удобства можно из бумаги вырезать фигурку мальчика или девочки, которую ставят на лесенку.

Инструкция. «Если всех детей рассадить на этой лесенке, то на трех верхних ступеньках окажутся хорошие дети: умные, добрые, сильные, послушные – чем выше, тем лучше «хорошие», «очень хорошие», «самые хорошие». А на трех нижних ступеньках окажутся плохие дети – чем ниже, тем хуже («плохие», «очень плохие», «самые плохие»). На средней ступеньке дети не плохие и не хорошие. Покажи, на какую ступеньку ты поставишь себя. Объясни почему?»

После ответа ребенка, его спрашивают: «Ты такой на самом деле или хотел бы быть таким? Пометь, какой ты на самом деле, и каким хотел бы быть». «Покажи, на какую ступеньку тебя поставила бы мама, папа, учитель».

Анализ результатов и интерпретация.

Неадекватно завышенная самооценка

Не раздумывая, ставит себя на самую высокую ступеньку; считает, что мама оценивает его также; аргументируя свой выбор, ссылается на мнение взрослого: «Я хороший, и больше никакой, это мама так сказала».

Завышенная самооценка

После некоторых раздумий и колебаний ставит себя на самую высокую ступеньку, объясняя свои действия, называет какие-то свои недостатки и промахи, но объясняет их внешними, независящими от него, причинами, считает, что оценка взрослых в некоторых случаях может быть несколько ниже его собственной: «Я, конечно, хороший, но иногда ленюсь. Мама говорит, что я неаккуратный».

Адекватная самооценка

Обдумав задание, ставит себя на 2-ю или 3-ю ступеньку, объясняет свои действия, ссылаясь на реальные ситуации и достижения, считает, что оценка взрослого такая же либо несколько ниже.

Заниженная самооценка

Ставит себя на нижние ступеньки, свой выбор не объясняет либо ссылается на мнение взрослого: «Мама так сказала».

Если ребенок ставит себя на среднюю ступеньку, это может говорить о том, что он, либо не понял задание, либо не хочет его выполнять.

Дети с заниженной самооценкой из-за высокой тревожности и неуверенности в себе часто отказываются выполнять задание, на все вопросы отвечают: «Не знаю».

Дети с задержкой развития не понимают и не принимают это задание, действуют наобум.

Неадекватно завышенная самооценка свойственна детям младшего и среднего дошкольного возраста: они не видят своих ошибок, не могут правильно оценить себя, свои поступки и действия.

Самооценка детей 6-7-летнего возраста становится уже более реалистичной, в привычных ситуациях и привычных видах деятельности приближается к адекватной. В незнакомой ситуации и непривычных видах деятельности, их самооценка, завышенная.

Тест А.И. Захарова на оценку уровня тревожности ребенка

Цель: выявить уровень тревожности ребёнка.

Инструкция: Внимательно прочитайте эти утверждения и оцените, настолько они характерны для вашего ребенка. Если это выражено – ставьте «+», если это проявление встречается периодически, ставьте «0», если отсутствует «-».

Тест выполняют родители детей 4-10 лет.

Ваш ребенок:

1. Легко расстраивается, много переживает, все слишком близко принимает к сердцу.
2. Чуть что – в слезы, плачет навзрыд или ноет, ворчит, не может успокоиться.
3. Капризничает ни с того ни с сего, раздражается по пустякам, не может ждать, терпеть.
4. Более чем часто обижается, дуется, не переносит никаких замечаний.
5. Крайне неустойчив в настроении, вплоть до того, что может смеяться и плакать одновременно.
6. Все больше грустит и печалится без видимой причины.
7. Как и в первые годы, снова сосет палец, соску, все вертит в руках.

НОМИНАЦИЯ «РАЗВИВАЮЩИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОГРАММЫ»

8. Долго не засыпает без света и присутствия рядом близких, беспокойно спит, просыпается. Не может сразу прийти в себя утром.

9. Становится повышено возбудимым, когда нужно сдерживать себя, или заторможенным и вялым при выполнении заданий.

10. Появляются выраженные страхи, опасения, боязливость в любых новых, неизвестных или ответственных ситуациях.

11. Нарастает неуверенность в себе, нерешительность в действиях и поступках.

12. Все быстрее устает, отвлекается, не может сконцентрировать внимание продолжительное время.

13. Все труднее найти с ним общий язык, договориться: становится сам не свой, без конца меняет решения или уходит в себя.

14. Начинает жаловаться на головные боли вечером или боли в области живота утром; не редко бледнеет, краснеет, потеет, беспокоит зуд без видимой причины, аллергия, раздражение кожи.

15. Снижается аппетит, часто и подолгу болеет; повышается без причин температура; часто пропускает детский сад или школу.

Возможные варианты ответов:

данный пункт выражен и возрастает в последнее время – 2 балла;

данный пункт проявляется периодически – 1 балл;

данный пункт отсутствует – 0 баллов.

Подсчитывается сумма баллов и делается вывод о наличии невроза или предрасположенности к нему.

От 20 до 30 баллов – невроз.

От 15 до 20 баллов – невроз был или будет в ближайшее время.

От 10 до 15 – нервное расстройство, но не обязательно достигающее стадии заболевания.

От 5 до 9 баллов – необходимо внимание к этому ребенку.

Менее 5 баллов – отклонения несущественны и являются выражением проходящих возрастных особенностей ребенка.

Приложение 2.2 - Конспекты занятий

Занятие 1

Тема: «Знакомство».

Здравствуйте, дети! Мы - группа, нам предстоит заниматься вместе, поэтому очень важно познакомиться, вам узнать моё имя, мне – ваши имена.

Приятно, когда тебя называют по имени. Значит, тебя ценят, уважают, любят. У меня в руках сердце. В сердце человека заключены тепло, любовь, дружба. Я предлагаю его вам. Меня зовут..., педагог передает мягкое сердечко близкому ребенку, который называет свое имя и передает сердечко другому. (Педагог громко, четко и эмоционально повторяет имя каждого ребенка.)

Сердечко вернулось ко мне. Сейчас проверим, правильно ли я запомнила имя каждого из вас. Если я не смогу вспомнить, помогите мне (психолог называет детей). Я надеюсь, что вы тоже запомнили имена друг друга и моё имя.

Приветствие.

Психолог поочередно подходит к каждому ребенку, глядя ему в глаза, соединяет поднятые вверх ладоши с ладошками ребенка, приговаривая:

«Здравствуй, ... (имя)». Ребенок отвечает: «Здравствуйте,... (имя ведущегого).

(Этим упражнением начинаются все занятия, если не указано другое)

Принятие правил.

Психолог предлагает ребятам свои правила.

Никого не обижай, никого не унижай!

Слушай внимательно!

Хочешь сказать, подними руку!

Будь на своем месте!

Работа со сказкой.

«Сказка про чувства» (Мария Аграпонова)

В одном волшебном лесу жил лисёнок, рыжий, пушистый, очень живой, добрый и искренний.

И был он особенный, ведь внутри его, в самом-самом его сердечке каждую мину рождались ЧУВСТВА. Чувства радости, нежности, благодарности, любви, добра. Это были солнечные чувства. Когда лисёнок выпускал их на свободу.

Все вокруг становилось теплым, красивым, радостным и солнечным. Но иногда в его сердечке рождались дождливые чувства. Это были чувства обиды, злости, зависти и вины. Они были как маленькие дождливые тучки и, когда, лисёнок выпускал их на свободу. Они улетали на небо, а если чувство было очень сильное, то из тучки капала капелька дождя. И вот однажды, когда лисёнок гулял по своему волшебному лесу, он встретил чувство СОМНЕНИЕ и разговорился с ним. И сказала СОМНЕНИЕ лисёнку, что, если он хочет быть хорошим, и чтобы его все любили, лисёнок не должен проявлять свои дождливые чувства и тогда он станет самым хорошим и любимым. И, правда, подумал лисёнок, какая всем польза от моих тучек... и решил не выпускать их. И стали эти тучки оставаться жить в его сердце. И стало там темно, грустно и сыро. И не осталось в сердце лисёнка места для солнечных чувств. Загрустил лисёнок... Стал думать, кто ему может помочь и вспомнил, что по соседству живут тетушки ДОВЕРИЕ и ПРИНЯТИЕ. Поделился он своей историей с тетушками ДОВЕРИЕМ И ПРИНЯТИЕМ. Внимательно выслушали его тетушки и рассказали, что есть у лисёнка ПРАВА, их много, и среди этих прав, Есть ПРАВО на ЧУВСТВА. Это значит, сказала ПРИНЯТИЕ, что любое чувство, которое в тебе рождается, имеет ПРАВО на жизнь и на свободу. А ДОВЕРИЕ сказала, что все любят лисенка просто так, за то, что он просто есть. Хорошо, сказал лисёнок, но сейчас у меня так много маленьких дождливые туч, что, если я их выпущу, начнется ураган и потоп, и может быть, даже, цунами. Я боюсь. Попробуй, сказала ему ДОВЕРИЕ. Отпускай по одной маленькой тучке и говори ей вслед: "Мне обидно. Другой - Мне больно. Еще одной - Я злюсь". А мы будем рядом с тобой. И отпустил на свободу лисёнок все тучки. И на месте каждой тучки сразу рождались солнечное чувство. И стало лисёнку радостно и тепло, поблагодарил он ДОВЕРИЕ и ПРИНЯТИЕ и отправился дарить тепло и любовь своим близким, ведь теперь он знал, что ДОВЕРИЕ И ПРИНЯТИЕ живут рядом с ним и ЛЮБОВЬ просто есть и его любят просто так, за то, что он есть.

Игра «Я лучше всех умею ...»

Дети садятся в круг, психолог даёт задание вспомнить, что у каждого из участников лучше всего получается (например, петь, танцевать, вышивать, вы-

полнять гимнастические упражнения, ...).

«Массаж ладоней» релаксационное упражнение

Раздать детям игольчатые мячи (цилиндры) и попросить сжать их между ладоней, покатавать (как будто раскатываем твёрдый пластилин). Подержать несколько секунд ладони крепко прижав к мячу, вновь покатавать мячи, затем дети раскрывают, ладони и стряхивают их. При этом руки ребёнка расслабляются. (Это упражнение выполняется на всех занятиях)

Ритуал прощания.

«До свидания»

Дети становятся в круг, держат перед собой «открытые» ладошки, психолог своими ладонями касается ладоней каждого ребёнка и говорит «до свидания (имя)», когда психолог прощается с каждым ребёнком, дети хором прощаются с психологом. (Этим упражнением заканчиваются все занятия, если не указано другое).

Занятие 2

Тема: «Мир эмоций»

Приветствие

«Передай улыбку» Давайте улыбнёмся друг другу, передадим улыбку, чтобы она согревала наши сердца теплом и добротой.

Игра «Встаньте все, кто...»

Хлопните в ладоши все, кто... подпрыгните на месте все, кто...:

- любит бегать,
- радуется хорошей погоде,
- имеет сестру,
- любит дарить цветы и т.д.

«Садитесь на стулья все, кто...»

Психолог говорит, что мы все очень разные и в то же время чем-то друг на друга похожи. Предлагает убедиться в этом. Затем он говорит: «Пересядьте все, кто любит мороженое, плавать в реке, ложиться спать вовремя, ... убирать игрушки и т.п.» Дети сначала просто играют, а затем делают вывод, что действительно у них есть много общего.

Беседа: «Что такое эмоции».

Психолог проводит беседу о том, что такое настроение, как человек выражает свое настроение. Что такое эмоции, как человек их выражает. Эмоции - выражение нашего отношения к происходящему вокруг нас и внутри нас. От того, какие эмоции мы испытываем, зависит наше настроение. Если мы испытываем эмоцию радости и настроение у нас радостное, эмоция грусти, вызывает у нас грустное настроение. Какие эмоции вы ещё знаете? (страх, печаль, удивление...). Всю свою жизнь человек что-то чувствует, ощущает, испытывает огромное количество эмоций. Важно понимать, выражать свои эмоции так, чтобы другие люди вас правильно поняли.

Психолог: Как мы можем определить настроение человека?

Ответ: по мимике, по лицу.

Психолог: Как ещё можно определить настроение человека?

Ответ: По голосу, интонации.

Психолог: А ещё как можно увидеть настроение человека и животных?

Ответ: По жестам, движению.

«Какие чувства мешают дружить».

Психолог говорит детям, что у каждого человека есть свое любимое чувство. Кто-то чаще радуется, кто-то обижается, кто-то злится, кто-то завидует. Кто-то всегда боится, а кто-то всех любит. Предлагает детям подумать, какие чувства помогают дружить, а какие — мешают.

«Сердитый мальчик—веселая девочка».

Психолог на ушко дает детям по очереди задание изобразить сердитого мальчика, веселую девочку. Остальные дети обсуждают, хочется ли им иметь такого друга и почему.

«Кого укусил комарик» (упражнение на расслабление).

Дети садятся кругом. Психолог проходит по внешней стороне круга, гладит детей по спинам, одного из них незаметно от других он тихонько щиплет — «кусает комариком». Ребенок, которого «укусил комарик», должен напрячь спинку и плечи.

Остальные внимательно разглядывают друг друга и догадываются, кого «укусил комарик».

Работа со сказкой

Психолог рассказывает детям сказку о цветке, которому никак не удавалось подружиться, просит их подумать, почему это произошло, а затем объяснить, как незабудка все-таки сумела сделать это.

«Незабудка не смогла подружиться» (Гавриченко О.)

Недалеко от большого города был лес, а в лесу была поляна, на которой росли разные лесные цветы. В хорошую погоду, когда солнце ласково пригревало, на поляну прилетали бабочки, а в траве запевали свои звонкие песни кузнечики. Легкий ветерок, пролетая над лесом, раскачивал цветы, траву и деревья, принося с собой приятную прохладу. Цветы на этой поляне были разнообразными, и они умели разговаривать. Каждый рассказывал другому цветку лесные новости или играл в мячик из капелек росы.

Всем цветам было весело и интересно жить на этой лесной поляне.

Однажды утром на поляне появился новый цветок на тоненьком стебельке с маленькими листиками и очень маленьким нераскрывшимся зеленым бутоном.

- «Ты похож на обыкновенную траву», — сказали большие красные цветы Мака,
- «ведь ты такой зеленый».
- «Нет», — ответил новый цветок, «я цветок Незабудка».
- «Да какой же ты цветок, если твой бутон не раскрылся!» — сказали Ромашки, покачиваясь на тонких ножках. — «Вот мы, Ромашки, на этой поляне уже давно и цветов по имени Незабудка не знаем».
- «Таких цветов не бывает», — зазвенел Колокольчик, «нас много живет на этой поляне, мы не знаем цветов по имени Незабудка».

И все цветы на поляне сказали:

- «Нет такого цветка, ты не наш, мы не будем дружить с тобой».

Маленькая тоненькая зелёная Незабудка посмотрела на себя: «Да. Я вся зелёная, и бутон мой не раскрылся, никто и говорить со мной не хочет, и играть тоже...» От этой мысли она почувствовала себя очень одинокой и всеми покинутой. Ей сделалось так грустно, что она стала увядать: и без того тоненький стебелек стал еще тоньше, листочки опустились, и нераспустившийся бутон наклонился к земле... Незабудка уже совсем завяла, как вдруг пошел дождик, который

напоил Незабудку спасительной влагой. Незабудка ожила и снова услышала голос Ромашки:

- «Смотрите, какой у меня большой цветок с жёлтой серединкой и белыми лепестками. Я похожа на солнце».
- «А мы», — зазвенели колокольчики, — «самые звонкие на всей поляне! Мы знаем много песен и лесных историй».

А маленькой тонкой Незабудке опять нечего было сказать, да её никто и не слушал, ведь она была не похожа на цветок.

- «Надо собрать все свои силы, чтобы мой бутон распустился, и они увидели, что я тоже цветок», — так думала Незабудка.

Вдруг на поляну пришли люди, и Незабудка испугалась, что на нее наступят и уже никто никогда ее не увидит, ведь она такая же зелёная и тонкая, как трава. Но этого не случилось.

На следующий день Незабудка так сильно постаралась, так сильно напрягла свои силы, что из бутона появился очень красивый цветок - голубой с белым. По форме своей непохожий ни на один цветок на поляне.

На радостные голоса цветов прилетели птицы, которые стали щебетать:

- «Летая по всему лесу, мы нигде не встречали такого прекрасного и необычного цветка».

Цветы устроили бал в честь Незабудки, где она танцевала и пела лучше всех и рассказала самую интересную лесную историю. Бал в ее честь продолжался целый месяц. Ее выбрали Королевой бала цветов, и на ее венчике засверкала корона. Незабудка на королевском троне испытала большое счастье и радость, ведь она сама смогла найти в себе силы для того, чтобы ее бутон раскрылся и все увидели, что она Незабудка – прекрасный цветок.

«Массаж ладоней» релаксационное упражнение

Ритуал прощания.

«До свидания»

Занятие 3

Тема: «Грусть»

Приветствие

Игра «Назови соседа по имени грустно»

Слушание стихотворения

Мне приснился грустный сон,

Но я его забыл.

Только помню, что во сне

Я без мамы был.

Мне не хочется играть

И мультфильм смотреть,

Даже битву рисовать,

Даже песни петь.

Ничему-то я не рад,

Может, дождик виноват?

Беседа с детьми о грусти, о плохом настроении.

Какое настроение у героя стихотворения?

Что вы почувствовали, слушая это стихотворение?

Вспомните, было ли у вас плохое настроение, почему?

Какое сейчас у вас настроение?

Беседа по картинке «Грусть» № 6

(здесь и далее – Чувства. Эмоции. Комплект наглядных пособий для дошкольных учреждений и начальной школы. – Издательство: «Ранок», 2007. – 20 отдельных листов в папке).

Работа со сказкой.

Дети слушают и обсуждают сказку.

«Особенное растение» (О. Хухлаева)

Наступила весна. Зазеленели листочки на деревьях, прилетели птицы, которые улетали на зиму в теплые края. В лесу на полянах стала появляться зелёная травка и первые растения. Одни росли на пригорках, где много солнышка, другие — в низинах и оврагах, а некоторые — вдоль дорог и лесных тропинок.

Днём все растения радовали людей своей красотой и весенним ароматом. А вечером, когда темнело и становилось тихо, разные растения рассказывали друг другу удивительные истории. Каждый вечер они выбирали кого-то одного и внимательно слушали его рассказ.

И вот однажды, когда рассказали свои истории одуванчик, мать-и-мачеха, осока и камыш, вдруг с дороги раздался ТИХИЙ ГОЛОС: «Я еще не рассказал свою историю». «Кто там пищит у дороги?» — басом спросил камыш. «Это я, подорожник. Я хотел бы...» — подорожник очень стеснялся говорить. «Ну и чего ты хотел бы? Неужели тоже историю рассказать?» — заговорили все растения одновременно. — «Да разве у тебя бывает в жизни что-то интересное, ты вечно в пыли! Какая от тебя польза?» Подорожник хотел ответить, но промолчал. И все скоро забыли о нем.

А подорожник начал разговор сам с собой: «Разве я могу сравниться с этими прекрасными растениями? Кто может сравниться с красотой камыша? А одуванчик? Только он так быстро умеет менять свои наряды! А какое варенье варят из него! А у меня нет ни запаха, ни красоты, ни красивого платья...» От этих мыслей подорожнику стало невыносимо горько, и он разрыдался. Медленно наступила ночь, в лесу становилось прохладно. Подорожник плакал и приговаривал: «Ну и пусть холодно. Пусть я заболую и умру. Все равно я никому не нужен». Проснулся он от ласкового прикосновения солнышка. Хотел улыбнуться, но вспомнил вчерашний день и загрустил. Вдруг с поляны раздался детский плач — это какой-то малыш упал и разбил коленку. Из ранки текла кровь, и мама его бегала по поляне и громко кричала:

– «Ну, где же подорожник? Только он может помочь!»

– «Ой, это меня ищут. Это моя помощь требуется малышу», — подумал подорожник. И он стал изо всех сил шевелить листочками, привлекая к себе внимание. А когда женщина увидела его, то он протянул ей самый лучший листок. «Спасибо, подорожник, что ты есть», — сказала женщина, приложила листочек к ранке сына, и они пошли дальше. И только тогда все растения увидели, какой он, маленький подорожник! Растения подружились с подорожником, который оказался еще и интересным собеседником, умевшим рассказывать замечательные истории.

Игра «Что может поднять тебе настроение».

Игра «Паутинка»

НОМИНАЦИЯ «РАЗВИВАЮЩИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОГРАММЫ»

Представьте, что вы стали волшебниками и можете пожелать всем людям что-то такое, отчего они смогут стать радостными. Давайте подумаем, что можно пожелать всем людям, которые живут на Земле...

Например:

пусть избавятся от болезней;

пусть долго живут;

пусть у всех будет дом;

пусть все дружно живут;

пусть все будут счастливы...

И тогда все люди станут радостными!!!

Всем спасибо!

«Массаж ладоней» релаксационное упражнение

«До свидания»

Занятие 4

Тема: «Радость»

Приветствие

«Передай улыбку по кругу»

Психолог. У меня сегодня хорошее настроение, и я хочу передать свою улыбку вам по кругу (психолог улыбается, рядом стоящему ребенку, этот ребенок улыбается своему соседу и т.д.).

Рефлексия прошлого занятия

- Испытывал ли ты и твои близкие грусть, печаль за время, прошедшее с предыдущего занятия?
- Чем это было вызвано?
- Как вы преодолели грусть, печаль?

Слушание стихотворения.

К. Чуковского:

Рады, рады, рады
Светлые березы,
И на них от радости
Вырастают розы.
Рады, рады, рады
Темные осины,
И на них от радости
Растут апельсины.
То не дождь пошел из облака
И не град,
То посыпался из облака
Виноград.
Стали зайки на лужайке
Кувыркаться и скакать.
И глядите: медвежата,
Как веселые котята,
Прямо к дедушке мохнатому
Толстопятые бегут:
«Здравствуй, дедушка, мы тут!»
Рады зайчики и белочки,

Рады мальчики и девочки,
Обнимают и целуют косолапого:
«Ну, спасибо тебе, дедушка, за солнышко!»
Засмеялись кастрюли,
Самовару подмигнули:
«Ну, Федора, так и быть,
Рады мы тебя простить!!!»
И обрадовались блюдца:
Дзынь-ля-ля! Дзынь-ля-ля!
И танцуют, и смеются —
Дзынь-ля-ля! Дзынь-ля-ля!

Что вы чувствуете, когда я читаю это стихотворение?

Психолог: «Дети, посмотрите, кто нас встречает? (на руке психолога надета варежка с эмоцией радость). Посмотрите на его лицо, какое чувство он испытывает, как вы считаете? У него уголки рта подняты вверх, глаза заужены...». Это мистер Радость. Попробуйте изобразить на своём лице такую же эмоцию и посмотрите друг на друга. У вас получилось? Мистер Радость хочет с вами поиграть.

Игра с мячом: «Что такое радость?»

Например:

Радость - это когда все радуются, всем весело.

Радость - это когда у всех праздник.

Радость - это когда никто не плачет. Ни один человек.

Радость - это когда нет войны.

Радость - это когда все здоровы.

Детям предлагается ответить на вопрос «Что такое Радость?». Что ты делаешь, когда тебе весело? (Ответы детей.) Расскажи самый веселый (смешной) случай, который произошел с тобой.

Беседа по картинке «Радость» № 16

Работа со сказкой.

В давние-давние времена, далеко-далеко от здешних мест было славное королевство и правил им Король по имени Разумность. Было у него пять верных слуг, которых звали - Радость, Печаль, Страх, Удивление и Злость. Слуги помогали королю управлять страной и выполняли все его наказания. Королевство и люди жили в нём мирно и счастливо.

Однажды король увидел портрет прекрасной принцессы, живущей в соседнем королевстве и решил жениться. Он отправился в путь, чтобы привезти принцессу, а на своё место посадил своего младшего брата по имени Глупость, но перед этим строго настрого приказал ему сидеть на троне смирно, не издавать указов и во всём полагаться на слуг - уж они-то знают, что делать.

Только король пересёк границу королевства, как к Глупости явились Добрые Советчики и стали твердить ему во все уши:

- Ах, зачем мы терпим этих трёх неугодных: Злость, Страх и Печаль?! Они нам всю жизнь испортили - уж так заставляют нас страдать, так страдать. Столько бед нам принесли! Выгони их вон! Без них-то будет куда лучше.

Глупость послушал Советчиков и выгнал Злость, Страх и Печаль из королевства. Остались в королевстве только Радость и Удивление.

Ох уж и весёлая жизнь пошла! Целыми днями жители только радовались и удивлялись, удивлялись и радовались:

- Ха-ха-ха, привет, сосед! Как я рад тебя видеть!

- Хо-хо! Здорово, здорово!

-Только и слышно по всему королевству: «ха-ха» да «хи-хи». Что ни случись - всюду Радость и Удивление. Хорошо, верно?

Пока люди радовались да удивлялись, подкралась беда, откуда не ждали. К самым границам королевства подошли войска короля Безумие. Он давно хотел завоевать королевство Разумности, но это ему никак не удавалось, пока Разумность был на троне. Но тут Безумие узнал, что король покинул на время свою страну и решил воспользоваться случаем. Он хорошо подготовился к битве, ведь он знал, что помимо короля покой страны оберегают Радость, Удивление, Злость, Страх и Печаль. Он не знал, что трое из них были изгнаны.

Передовые войска Безумия, выставив вперёд копыя, перешли границы. Они ожидали сопротивления со стороны армии королевства. Но к этому времени все солдаты и офицеры, вплоть до генералов, могли испытывать только радость и удивление. И вместо того, чтобы вступить в бой с противником они закричали:

- «Ой, кто это?! Ба, да это же войска короля Безумие! Вот это да! Вот радость-то! Ура! Ура!»

Они не испытывали ни страха, ни злости, и потому даже не пытались сопротивляться. Уже через полчаса. Королевство было охвачено Безумием.

Солдаты Безумия убивали мирных жителей, а те даже не успевали ни испугаться, ни опечалиться, ни разозлиться на врагов и поэтому не сопротивлялись. С хохотом и удивлением в глазах они умирали, даже не понимая, что происходит. Королевство оказалось на краю гибели.

Так бы и погибло славное королевство, но к счастью, король Разумность вернулся после удачного сватовства, и вернул Злость, Страх и Печаль на своё место. Вселившись в души оставшихся в живых жителей, они подняли их на борьбу с врагом.

Те, кто был совсем слаб - маленькие дети, - стали испытывать страх и прятаться, не ожидая гибели от рук врага. И так выжили. Те, кто был хоть немного силён, - теми овладел гнев, и они стали яростно сражаться и, в конце концов, победили врага.

После изгнания Безумия все оставшиеся жители сообща оплакали погибших, а после нескольких недель траура дали время и Радости, чтобы отпраздновать победу.

Но конечно, эта радость была не такой безоглядной, как раньше, а с долей печали. Ведь из-за Глупости произошло столько бед.

Много времени прошло, прежде чем страна вновь смогла стать такой же благоденствующей, а жители столь же счастливыми, как раньше. Король женился на принцессе, и у них родился сын, которого назвали Мудрость. Мудрость, как и его отец, Разумность, понимал, как важны для человека все эмоции и положительные, и отрицательные, поэтому правил долго и мудро. А враги, больше не пытались завоевать эту страну, так как она была сильной и непобедимой.

О каких эмоциях говорилось в этой сказке?

Какая эмоция самая важная? (все важны)

Почему жители страны сначала проиграли войну с королём Безумием?

Игра «Паутинка»

Дети становятся в круг и передают друг другу сердечко с пожеланием.

Психолог: Представьте, что вы стали волшебниками и можете пожелать всем людям что-то такое, отчего они смогут стать радостными. Давайте подумаем, что можно пожелать всем людям, которые живут на Земле...

Например:

пусть избавятся от болезней;

пусть долго живут;

пусть у всех будет дом;

пусть все дружно живут;

пусть все будут счастливы...

И тогда все люди станут радостными!!!

Всем спасибо!

**«Массаж ладоней» релаксационное упражнение
«До свидания»**

Занятие 5

Тема: «Страх»

Приветствие

Игра «Поздоровайся с соседом так, как будто ты его боишься».

Рефлексия прошлого занятия

- Что такое радость?

- Как вы выражаете чувство радости?

- Что вы делаете, когда радуетесь?

- Испытывал ли ты и твои близкие радость за время, прошедшее с предыдущего занятия?

- Чем это было вызвано?

Психолог: «Дети, посмотрите, кто нас встречает? (на руке психолога надета варежка с эмоцией страха). Посмотрите на его лицо, какое чувство он испытывает, как вы считаете? У него широко открыты глаза, рот и он вот - вот закричит...».

Ответы детей: «Это чувство страха!».

Психолог: Да, это мистер Страх. Давайте попытаемся изобразить его эмоцию на своем лице. У вас хорошо получается. Молодцы!

У страха глаза велики.

У страха не зубы – клыки.

У страха, как бочка живот

И рот шире ворот.

У страха желание есть –

Схватить, укусить, даже съесть!

Трусишка придумает страх

И жалобно ахает: «Ах!»

А я ничего не боюсь,

Придумаю страх и смеюсь.

Игра «Не боюсь»

Педагог-психолог: «Каждый из вас наверняка испытывал страх. Да и у меня были ситуации, когда я чувствовала страх. Давайте расскажем о своих страхах и узнаем, может быть, они тоже окажутся не страшными, а смешными. Ста-

новите в круг. У кого в руках мячик, пусть бросит его и скажет: «Я боялся, когда...» Садимся на стулья.

Психолог комментирует каждый страх и объясняет, как его можно победить. Затем, хвалит детей за их старание и смелость рассказать о своём страхе.

Релаксационное упражнение «Что нам делать с этим чувством?»

Если ты расстроен, испугался, представь, что ты можешь с этим сделать. Например, если ты боишься: ты можешь включить свет, если темно, включить телевизор и посмотреть любимый мультфильм, поговорить с родителями, выбросить страх в мусорное ведро, рассмеяться, мысленно надуть мяч из страха и закинь его подальше....

Беседа по картинке «Страх» № 15

Работа со сказкой

Вы думаете, в школу ходят только дети? Нет, в нашей сказке в школу ходят и лесные жители. Наступило первое сентября. Каждому ученику понятно — В этот день дружно идем в школу! А для первоклассников — это особенный день: день знакомства со школой, с учителем, с классом.

Солнышко улыбалось первоклассникам, еще теплый ветерок подгонял их в пути. Аккуратные, красивые, с настоящими портфелями и с ярким букетом цветов приближались лесные жители к Лесной школе.

Около школы учеников встречал учитель Еж, Он внимательно рассматривал каждого ученика и добродушно улыбался. Букет ему очень понравился, Еж оценил старания ребят. «Спасибо!» — произнес учитель, и его глаза засветились веселыми огоньками.

Сорока шумно приветствовала учеников звонком, который эхом разнесся по всему лесу.

– «Прошу всех пройти в класс и выбрать парту, где вам будет удобно учиться!» — торжественно произнес Еж.

Первоклассники осторожно проследовали за учителем, но, увидев светлый класс, осмотрелись, и смело нашли себе подходящее место.

– «На первом уроке сегодня мы будем знакомиться», — спокойно произнес Еж.

– «Вы расскажете, как вас зовут, чем любите заниматься».

Каждый из учеников рассказывал о своих любимых играх, мультиках, книгах и даже о любимых сладостях. Только Зайчонок ничего не рассказывал. Он сжался в комочек и спрятался за парту так, что выглядывали одни дрожащие ушки. Еж не сразу обратился к нему, подождал, пока все ученики выскажутся.

– «А как тебя зовут? И чем ты любишь заниматься?» — прозвучало над заячьим ушком.

– «Я? Не-не-не знаю!» — дрожащим голосом прошептал Зайчонок.

– «Кто тебя так напугал?» — забеспокоился Учитель.

– «Бра-братишка...» — ответил Зайчонок,

– «он сказал, что в школе меня проучат как следует, да еще будут наказывать хворостинками».

Все первоклассники рассмеялись.

– «А что еще рассказывал твой братишка про школу? — продолжал спрашивать Еж.

– «Он говорил...» — уже смелее произнес Зайчик,

НОМИНАЦИЯ «РАЗВИВАЮЩИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОГРАММЫ»

- «что у вас очень острые иголки и что непослушных учеников вы больно ими колете».
- Еж, все ученики и даже сам Зайчонок дружно смеялись.
- «Да, твой братишка — фантазёр!» — с улыбкой сказал учитель Еж.
- «Наверное, ему не хотелось отпускать тебя в школу, потому что не с кем будет играть. Вот он и придумал эти страшилки».
- Наверное...» — уже спокойно отвечал Зайчонок,
- «еще он обиделся на меня за то, что я научился лучше его прыгать и бегать».
- «А ты любишь бегать и прыгать?» — уточнил учитель.
- «Очень!» — радостно ответил Зайчонок.
- «Очень хорошо! Значит, ты будешь на физкультуре лучшим учеником! А на перемене будешь помогать организовывать подвижные игры для отдыха».

После этих слов прозвенел звонок с урока, и Еж пригласил ребят в коридор отдохнуть.

Первоклассники с улыбкой выходили из класса, а Зайчонок уверенно шагнул впереди всех.

После того как дети прослушали сказку, психолог просит их поделиться впечатлениями от услышанного.

Почему зайчонок боялся идти в школу?

Что ему помогло побороть этот страх?

Игра «Помоги другу, или самая дружная пара».

Дети делятся на пары. Одному из пары завязывают глаза. На полу между двумя стульями раскладываются крупные игрушки. Второму ребенку из пары необходимо провести партнера от одного стула к другому так, чтобы ни одна игрушка не была сбита.

«Массаж ладоней» релаксационное упражнение

«До свидания»

Занятие 6

Тема: «Маленький храбрец»

Приветствие

Назови и покажи эмоцию «В лесу»

Друзья пошли прогуляться в лес. Один мальчик отстал, оглянулся - нет никого. Он стал прислушиваться, не слышно ли голосов? (Внимание.) Вроде слышит он какой-то шорох, потрескивание веток, вдруг это волк или медведь? (Страх.) Но тут ветки качнулись, и он увидел своих друзей - они тоже потеряли его. Мальчик обрадовался: теперь можно возвращаться домой (Радость.)

«Как побороть страх?»

Способы преодоления страха (повторение).

Беседа по картинке «Испуг» № 2

Работа со сказкой.

Дети слушают и обсуждают сказку.

«Страшный страх»

В темном лесу жил маленький Страх Страшный. И такой он был интересный - боялся всего сам. Треснет где ветвь, а он, аж подпрыгивает. Но каждую ночь он должен был ходить в город и пугать детей - работа у него такая была, и

он ее вежливо выполнял. Пока добирался, весь потел и дрожал, как лист на ветру, так ему было страшно.

Других пугал Страх для того, чтобы не испугали его. Но он не знал, что другие и не собирались его пугать. Поэтому продолжал свое дело, ответственно относился к работе. Побеждая пугливость, страх каждый вечер ходил в город.

В городе высились большие, высокие здания, в каждом из которых было по 100 квартир. И каждую квартиру, где жили дети, надо было обойти и напугать малышкой воем, мерцанием света или просто черной темнотой. Все детки начинали бояться. Прятались под одеялом, бежали друг к другу в кровати, включали свет или просили родителей с ними спать. Представляли себе различные ужасы, монстров, чудовищ, людоедов.

В одной из квартир жила смелая девочка Аня. Ей надоело бояться и скрываться от страха. Хотя Аня и была смелой, но всё же ей было не по себе. И решила она однажды узнать, что это за страх такой всех пугает. Взяла с собой фонарик и палку, чтобы проучить того, кто всем детям по вечерам не дает покоя. Одевалась в темный плащ, в сапожки и вышла в подъезд. Через некоторое время увидела странного человечка. А может и не человечка, а гномика. Тот стоял посреди двора так, чтобы было удобно работать и захватить больше окон детских комнат.

Аня заметила, что Страх выглядел странно, весь дрожал и постоянно бормотал что-то себе под нос. У него были короткие и сухенькие ручки, кривоватые ножки, на голове большая меховая шапка, хотя на улице была весна. Такой вид вызвал у Ани сожаление к этому старому дедушке, а не страх или ужас. Даже захотелось познакомиться со стариком.

Аня, как воспитанная девочка, сделала шаг из темноты навстречу и поздоровалась:

- «Добрый вечер, дедушка!»

- «Здравствуйте» - испуганно ответил Страх Страшный и сел на землю, ноги отказались его держать.

- «А что вы здесь делаете в такое позднее время?» - спросила Аня.

- «Я ... я ... я ... работаю». - Запинаясь, ответил Страх.

- «Давайте познакомимся», - смело продолжила Аня.

У Страху в голове мелькнула мысль о том, что, наконец, у него появится друг или просто человек, с которым можно будет поговорить и поделиться своими мыслями. Говорили они весь вечер, пили чай с печеньем дома у Ани. Страх Страшный рассказал о своей нелегкой жизни, работе.

Аня внимательно слушала и думала:

- Надо же как, если бы я продолжала бояться и не осмелилась бы на отчаянный шаг, то до сих пор дрожала бы в своей кровати под одеялом. А так я встретила Страх, познакомилась с ним и подружилась. Узнала, что сам Страх не такой уж и страшный, а даже приятный.

А сколько он знает интересных историй о лесных жителях!

В ту ночь и много ночей спустя дети спали спокойно. Страх Страшный теперь работал сказочником. Ему очень нравилась его работа. Детки ждали его и внимательно слушали истории о приключениях, а потом спокойно засыпали

А страхи живут рядом с тобой?

Попробуй познакомиться с ними.

«Массаж ладоней» релаксационное упражнение

«До свидания»

Занятие 7

Тема: «Злость, гнев»

Приветствие

Рефлексия прошлого занятия

- Что такое страх?
- Как вы выражаете чувство страха?
- Что вы делаете, когда боитесь?
- Испытывал ли ты и твои близкие страх за время, прошедшее с предыдущего занятия?
- Чем это было вызвано?

Слушание стихотворения.

Я не знаю, что со мной,
Разве лучше быть одной?
Всех друзей обидела,
Плохое, в них увидела.
Посмотри, вон у Ирки
Не глаза, а просто дырки!
Вовка жадный! Сашка глупый!
Ленка супом любит хлюпать!
Вместе мы с утра играли -
Не с кем поиграть сейчас.
Нет, ребята, я не злая, -
Злинка мне попала в глаз.

Хорошо ли поступила девочка? Почему?

Как выглядит человек, когда он злится, сердится?

Детям предлагается изобразить злое или сердитое лицо и посмотреть на себя в зеркало.

Понравилось ли вам выражение вашего лица?

Почему злых людей никто не любит?

Беседа по картинке «Злость» № 12

«Мысленная картинка» на тему «Я сержусь».

В процессе обсуждения делается вывод, что «сердитки» приводят либо к слезам, либо к кулакам, поэтому нужно помогать сердитому человеку избавиться от них.

Игра «Слушаем тишину»

По сигналу ведущего дети начинают прыгать и бегать по комнате, топтать и хлопать. По второму сигналу дети должны быстро сесть на корточки или на стулья и прислушаться к тому, что происходит вокруг. Затем можно обсудить, какие звуки детям удалось услышать.

Работа со сказкой

«Злая мачеха и добрая падчерица»

Вышла злая баба замуж за бедняка, у которого была дочка по имени Марина. Родилась и у неё своя дочь, и стала мать ее лелеять и беречь пуще глаза. А падчерицу, прилежную да послушную, терпеть не могла, ругала ее, мучила и билась, а, чтобы поскорее со свету сжить, кормила ее, как собаку, всякими объедками, готова была змеиным хвостом ее угостить, если бы он оказался под рукой; а

спать клала ее в старое корыто. А Марина растет себе кроткой да работающей, и собою вышла куда краше и пригожей родной дочки. И задумала мачеха падчерицу со двора согнать. Вот посылает она свою дочь и падчерицу шерсть отбеливать; дочери дала белую шерсть, а падчерице - черную. «Коли твоя шерсть не станет такой же белой, как у моей дочки, лучше домой не возвращайся, все равно выгоню!» - пригрозила она Марине. Запечалилась бедная сиротка, заплакала, да и говорит, что не сможет она такую работу выполнить, но мачеха и слушать ничего не хочет. Поняла падчерица, что мачеху не разжалобишь, взвалила на спину узел с шерстью и, обливаясь горячими слезами, побрела за сестрой. Вот подошли они к реке, сбросили наземь свою ношу и стали шерсть отбеливать. Только они взялись за дело, как откуда ни возьмись девушка, белолицая да красивая, и ласково так говорит: «Здравствуйте, подружки! Не помочь ли вам?» Мачехина дочь и отвечает:

- «Очень мне нужна твоя помощь, моя шерсть и так белая, а вон у нашей падчерицы ничего не получается». Подошла незнакомая девушка к печальной Марине и говорит ей:

- «А ну, дай-ка! И оглянуться не успеешь, как твоя шерсть побелеет». Принялись они вдвоем теребить ее да мыть, и черная шерсть в мгновение ока стала белее снега. Только они закончили работу, как белолицая подружка куда-то исчезла. Подивилась мачеха, увидев белую шерсть, и сильно озлобилась - ведь не за что теперь выгнать падчерицу из дому. Настала лютая зима. Ударили морозы. Злая мачеха все думает, как бы бедную падчерицу погубить. Раз приказывает она Марине:

- «Возьми корзинку, ступай в горы и набери там спелых ягод к Новому году! Не найдешь ягод - лучше оставайся в горах». Закручинилась бедняжка, заплакала, да и говорит:

- «Где мне, горемычной, взять в такой трескучий мороз спелых ягод?» Да все напрасно - пришлось ей взять корзину и в горы идти. Вот идет она, вся в слезах, а навстречу ей двенадцать юношей. Девушка учтиво с ними поздоровалась. Юноши ответили ласково и спрашивают: - «Что ты плачешь, милая девица, и куда по снегу путь держишь?» Рассказала им девушка про свою беду.

Юноши и говорят:

- «Мы поможем тебе, если угадаешь, какой месяц в году самый лучший». - «Все хороши, но все же март самый лучший, потому что несет нам надежду», - ответила Марина. Юношам понравился ее ответ, и они сказали:

- «Иди вон в ту солнечную долину и бери там ягод, сколько твоей душе угодно». Принесла Марина мачехе к Новому году чудесных ягод и рассказала, как ей помогли те юноши, что встретились в горах. Через несколько дней, когда немного потеплело, говорит мачеха своей дочери:

- «Ступай и ты, в горы по ягоды; коли уж нашей замарашке встретились юноши и были с ней так ласковы, то тебя и подавно чем-нибудь одарят». Принарядилась дочка получше, взяла корзину и поспешила в горы. Идет она веселая, довольная. Навстречу ей двенадцать юношей, а она и говорит им задиристо: - «Покажите-ка мне, где растут ягоды. Показали ж вы нашей падчерице».

Юноши отвечают:

- «Хорошо. Только раньше отгадай, какой месяц в году самый лучший».

- «Все плохие, а март хуже всех», - не задумываясь, ответила мачехина дочь. Только она это проговорила, как вдруг густые тучи заволкли небо, и на

нее обрушились разом все громы и молнии. Бросилась она бежать, да и бежала до самого дома, чуть дух не испустила. Юноши-то были двенадцать месяцев. Между тем по всей округе пошла молва о доброте и красоте Марины, и один богатый барин послал передать мачехе, что в такой-то день придет он со своей свитой сватать девушку, чтобы жениться на ней. Зависть взяла мачеху, что такое счастье привалило ее падчерице, а не дочке, и, не сказав сиротке ни слова, решила выдать за барина свою дочь. Вот пришёл назначенный день. Бессовестная мачеха пораньше прогнала падчерицу спать в корыто. Прибралась в доме, приготовила ужин, принарядила свою дочь и посадила ее за стол с вязаньем. Наконец прибыли сваты, мачеха радушно встречает их, ведет в дом и говорит, на дочку указывая:

- Вот моя милая падчерица. Но тут оказался петух, он как закричит во все свое петушиное горло: «Кукареку, красавица Марина в корыте! Кукареку, красавица Марина в корыте!» Услышали сваты петушиный крик и велели привести настоящую падчерицу. А как ее увидели, то и глаз не могли отвести - такая она была пригожая да приветливая. В тот же вечер увезли ее с собой. А злая мачеха со своей дочерью осрамились перед всем светом. И жила Марина счастливо со всей своей семьей до глубокой старости, дружила со всеми двенадцатью месяцами, и они ей во всём помогали.

«Ласковое имя».

Психолог: Как дома вас называют ласково? Очень трудно сердиться, когда тебя называют ласково. Протяните мне ладошки, я буду прикладывать свои ладони к вашим, а вы назовите своё самое любимое «ласковое имя».

«Массаж ладоней» релаксационное упражнение

«До свидания».

Занятие 8

Тема: «Как преодолеть гнев»

Ритуал приветствия

Игра «Поздоровайся гневно».

Рефлексия прошлого занятия

- Испытывал ли ты и твои близкие гнев за время, прошедшее с прошлого занятия?

- Чем это было вызвано?

Работа со сказкой

«Гномик»

Однажды в одном городе произошла интересная история. Каждый из вас знает много историй, но эта история — необычная. Она случилась в одной семье сказочных человечков-гномиков. Они очень похожи на нас с вами, почти такие же, только очень маленького роста, из-за чего, впрочем, они совсем не переживают. Город, в котором жила эта семья, был очень большим. По его улицам ездили разные машины, там были красивые магазины, в которых продавались разные полезные вещи. На одной из этих улиц в небольшом доме жила семья гномиков. Они жили дружно и хорошо, но иногда старшие ругали и наказывали Маленького Гномика... А всякий из вас знает, что можно чувствовать, когда это случается... Однажды мама уходила из дома по своим делам и сказала Гномику: «Веди себя хорошо. Я скоро вернусь». Гномик остался дома один и, наигравшись в любимые игры, от нечего делать, стал ходить по квартире. В одной из

комнат Гномик увидел мамину любимую вазу. «Какая красивая ваза», — подумал Гномик и тут же заметил, что она не блестит на солнце, потому что на ней была пыль.

«Надо помыть вазу. А когда мама вернется, она увидит, какая чистая и красивая теперь ее ваза», — так решил Гномик. Он взял стульчик, встал на него, потянулся к вазе... И вдруг стульчик закачался, ваза упала из рук Гномика и... разбилась. «Я так хотел порадовать свою маму», — прошептал Гномик, который был очень расстроен, и в ту же минуту мама вернулась домой. Мама не знала, что это случилось нечаянно, и что Гномик хотел ее порадовать. На Гномика закричали, отшлепали, он был наказан. Гномик почувствовал обиду и злость на маму. Ему не хотелось больше никогда ее видеть. «Ваза разбилась случайно, а мама этого не знает. Я хотел сделать приятное маме, а она... «Пусть ее не будет. Я хочу остаться один на всем белом свете», — так думал Гномик, и слезы катились по его щекам. Несколько слезинок упали на книгу с картинкой волшебника. И вдруг из книжки раздался голос. «Я все знаю, — сказал оживший волшебник, — ты чувствуешь большую злость и обиду на маму и хочешь, чтобы ее не было на свете, потому что она несправедливо наказала тебя. Сейчас я взмахну палочкой, и ты останешься один, а мамы не будет...» Так и случилось. Мама исчезла. Гномик ходил по дому один и вскоре почувствовал, что ему совсем одиноко от того, что мамы нет рядом. «Она тоже там одна. Ей плохо, она ищет меня. Может быть, маме сейчас хуже, чем мне», — подумал Гномик, и ему захотелось вернуть маму. Но как, же сделать это без волшебника? И Гномик догадался, что надо перестать злиться на маму и простить её. И как только из сердца Гномика исчезла злость и обида на маму, она вновь оказалась дома. Мама искала и звала Гномика. Гномик и мама обнялись. Они нашли друг друга. В доме заиграла музыка и они стали танцевать. Затем они пошли гулять и в парке, ели разные вкусности, катались на карусели. А Гномик подумал: «Как хорошо, что я перестал злиться на маму и простил её! Ведь она любит меня, и я буду всегда находить в себе силы, чтобы прощать ее, потому что она — моя любимая мама».

Вопросы для обсуждения: Почему мама отругала Гномика? Была ли она права? За что Гномик обиделся на маму? Обиделся бы ты на его месте? Зачем Гномик простил маму? Мог бы он этого не делать? Что бы тогда было?

Игра «Волшебный мешочек»

Детям показываю мешочек злости и предлагаю оставить все «плохие» слова в волшебном мешочке (маленький мешочек с завязками). После того как все дети выговорятся, завязываю мешочек и прячу.

Игра «Возьми себя в руки»

Как только ты почувствуешь, что забеспокоился, хочется кого-то стукнуть, что-то кинуть, есть очень простой способ доказать себе свою силу: обхвати ладонями локти и сильно прижми руки к груди - это поза выдержанного человека. Можно встать по стойке смирно – поза солдата на посту.

Релаксационное упражнение

«Тух-тиби-дух»

Психолог: Сообщу вам по секрету особое слово. Это волшебное заклинание против плохого настроения, против обид и разочарований. Чтобы оно действовало по-настоящему, необходимо следующее: Вы становитесь в круг, я - в центр круга. Вы идете по часовой стрелке, я - против. Как только я скажу: Раз, два, три, стоп! - все останавливаются. Я сердито - сердито говорю тому, перед

кем остановилась, прямо в глаза, волшебное слово: «Тух-тиби-дух». Затем психолог меняется местами с тем, напротив кого он остановился, и игра продолжается. В этой игре заложен комичный парадокс. Хотя дети должны произносить слова «тух-тиби-дух» сердито, через некоторое время они не могут не смеяться.

Игра «Комплименты».

Дети говорят друг другу приятные слова.

«Массаж ладоней» релаксационное упражнение

«До свидания».

Занятие 9

Тема: «Обида»

Приветствие

Рефлексия прошлого занятия

Рефлексия прошлого занятия

- Что такое гнев?
- Как вы выражаете чувство гнева?
- Что вы делаете, когда злитесь?

Беседа по картинке «Обида» № 3

Памятка «Уходи, обида, прочь!»

- Отойти от обидчиков и быстро походить, пробежаться, попрыгать на одной ноге, размяться на спортивных снарядах.
- Умыть лицо, руки, шею холодной водой.
- Не обращать внимания на глупого дразнилку, ведь умный ребенок такого бы не сказал.
- Зимой выйти на улицу и побросать снежки.
- Если рядом есть деревья, - прислониться к дереву позвоночником, лицом или ладонями. Какое дерево для этого лучше? Определить «свое» дерево можно в прохладное время года. Поздней осенью, ранней весной поднесите раскрытые ладони к дереву на расстоянии 3-5 см. Если почувствуете тепло, это дерево – ваш друг. Чаще всего это береза, дуб, каштан, тополь.
- Если есть талисман, можно пошептать с ним.
- Надуйте воздушный шарик, представьте, что в нём ваша обида, а теперь лопните шар!
- Нет шарика – нет обиды!

Человек, не умеющий прощать, разрушает себя изнутри. Обиды копить бессмысленно. Их можно мысленно пускать на ветер, по воде и представлять, как она исчезает.

Работа со сказкой

«Сказка про обиды»

В одном городе в самой обычной семье жил самый обычный мальчик. Жил он вместе с папой и мамой, которые его очень любили (ведь все родители любят своих детей). Этот мальчик, так же, как и все дети, ходил в детский сад, потом гулял во дворе дома, а вечером ложился спать в свою теплую, уютную постель. Но в своей мягкой постели он не засыпал, как все дети, сладким сном, а начинал перебирать в памяти и переживать все те маленькие обиды и обидки, которые успел накопить за прошедший день. Могу вам сказать, что этот мальчик отличался от других тем, что умел накопить этих обид великое множество. Ему казалось, что он видит, как его друзья косо смотрят в его сторону (и на это оби-

жался). Ему казалось, что во дворе девчонки шепчут плохие слова ему вслед - и на это тоже обижался. Часто ему казалось, что его никто не любит, даже мама с папой (потому, что они так много работают и так мало уделяют ему времени и внимания). И на это он обижался больше всего.

Вот как много обид было у этого мальчика. Он собирал их каждый день и поэтому каждый вечер он лежал в постели и перебирал в памяти все свои обиды. И, конечно же, ему становилось себя ужасно жалко от того, что все его обижают, он чувствовал себя очень несчастным от этого. И никому не рассказывал о своем несчастье, о своих обидах. Ему казалось, что все и так должны видеть, что он обижается.

Так мальчик и жил: пережевывал свои обиды и проглатывал. Каждый вечер. И ни с одной из своих обид не хотел расставаться.

В конце концов, с мальчиком стали происходить невероятные изменения. От каждой новой обиды он стал раздуваться, как воздушный шарик. Как обидится, так раздувается все больше и больше. И наконец, раздулся так, что превратился в воздушный шарик. Подул ветер и понес шарик высоко в небо. Испугался мальчик-шарик, думает, что же делать? Страшно и неудобно лететь, вот так туда, куда ветер дует, все дальше от мамы и папы, друзей. Даже девчонки во дворе показались ему теперь хорошими и родными. Дай, думает, я ногами подрыгаю и опущусь вниз - а ног-то и нет. Тогда, думает, я руками помашу, полечу, куда хочу - а рук нет. Ничего нет! Есть только дырка, через которую шарик надувался обидами, и все! А дырка эта плотно веревочкой красной завязаны, чтобы обиды не вылетали. Туго завязана, просвет маленький, маленький, еле виден. Поднатужился мальчик, собрался и выпустил одну, самую малюсенькую обидку в этот маленький просвет. Чувствует, веревочка-то чуть ослабла. Уже не так крепко держит. Тогда он еще обидку поменьше нашёл, выпустил. Веревочка еще ослабла. Тут и ветер начал стихать, не так крутит и болтает, как раньше. И стал тогда мальчик-шарик выпускать из себя обидки и обиды, сначала маленькие, потом большие, потом самые большие. А когда выпустил из себя самую, самую большую обиду, глядь, а он во дворе дома своего стоит, такой же, как и раньше, в брюках и курточке. А в руках у него висит веревочка красная, которой шарик был перевязан. Да! Дела! Призадумался мальчик, хотел хоть одну обиду вспомнить и не нашёл ни одной - все обиды выпустил там, в небе. Ничего не осталось. Только лёгкость во всем теле почувствовал. И так ему хорошо и приятно стало, так захотелось всем что-нибудь хорошее сказать (это, оказывается, так легко сделать, когда не обижаешься). Посмотрел мальчик на верёвочку у себя в руке и подумал, что не хочет он больше, чтобы она его обиды связывала. Пошёл и закопал её в песок. И теперь, когда обижался, то легко выпускал из себя все обиды. А со временем и вовсе обижаться перестал: какой смысл обижаться, если обиды не удерживаются. И стал он жить легко и свободно так, что со временем даже забыл об этой истории.

Рефлексия

Что нового вы сегодня узнали? (настроение у человека может меняться). Чему научились? А если кто-то из нас завтра утром будет в плохом настроении, как вы это узнаете? Как вы поступите? Во что можно поиграть с другом, чтобы ему стало весело?

«Массаж ладоней» релаксационное упражнение

«До свидания»

Все участники встают в круг, держатся за руки и хором говорят: «Уходи, обида, прочь! Я себе смогу помочь!».

Занятие 10

Тема: «Как справиться с обидой»

Приветствие

Игра «Волшебный стул»

Кому-нибудь из детей исполняет роль обидки (с соответствующим эмоциональным состоянием) и садится на стульчик. А остальным детям дается задание придумать как можно больше ласковых и нежных слов, адресованных их товарищу. После этого дети очереди подходят к волшебному стулу и, поглаживая сидящего на нем ребенка, говорят ему ласковые слова. Для примера первым игру начинает воспитатель.

Работа со сказкой

«Смелый Бобердулик» (И. Орлова)

В один прекрасный весенний день в лесу появилось странное существо. Оно было маленькое, с очень необычным хвостом и огромными зубами. Как существо попало в этот лес, никто не знал, и было ему очень одиноко, потому что он никого не знал и, судя по всему, просто заблудился.

Существо шло по дорожке и вдруг услышало с ветки: «Хи-хи, посмотрите, какой странный, какой-то урод!». Оно подняло голову и стало присматриваться. Это были белки, они прыгали с ветки на ветку и громко смеялись:

- «Эй! Тебя как зовут?»
- «Бобердулик», — ответило существо.
- «Как-как?»
- «Бо-бер-дулик».
- «И имя у него какое-то дурацкое», — сказали белки, — «А ты кто?»
- «Не знаю», — ответило существо. — «А можно мне свами поиграть?»
- «Нет», — ответили белки и убежали.

Бобердулику стало грустно, и он пошел дальше. Вдруг зашевелились кусты, и из кустов вышел зайчонок. Увидев Бобердулика, он закричал:

- «Мама, мама, тут кто-то очень страшный!»
- «Я не страшный», — сказал Бобердулик. — «Я никогоне обижаю и не делаю ничего плохого. Почему надомной смеются или меня боятся?»
- «А ты посмотри на себя», — сказал зайчонок. И ускакал прочь.

Грустно стало Бобердулику, и он заплакал. Он шёл и плакал, и не заметил, как вышел к реке, возле которой росло высокое дерево. Сел Бобердулик под дерево и так просидел до темноты, а потом заснул. Проснулся он от странного запаха, которого раньше никогда не знал. Оказалось, что в лесу случился пожар, и звери выбежали к реке, но пламя подбиралось очень быстро, и единственным спасением было быстро перебраться через реку. Но все маленькие зверюшки не умели плавать. А наш Бобердулик был очень добрым. И поэтому ему захотелось помочь зверюшкам, хотя он тоже испугался огня и хотел убежать. Он стал грызть дерево, под которым спал ночью, и так быстро и ловко это у него получилось, что через несколько минут дерево уже упало, и все звери перебежали на безопасный берег. Когда все успокоились, белки и зайчонок извинились перед Бобердуликом:

- «Извини, мы не знали, что ты такой смелый».

И тут все вдруг услышали:

– «Кар-кар!»

Бобердулик поднял голову и увидел ворону.

– «Что тут сидишь?» — спросила ворона.

– «Твои родители ищут тебя».

И тут же из леса вышла семья бобров. И сразу все поняли, что странный и непонятный зверь оказался обыкновенным бобром, только маленьким. Родителям Бобердулика рассказали, что случилось с их сыном, и как он всех спас. Они очень порадовались за малыша, поблагодарили ворону и пошли домой. Уходя, Бобердулик сказал зверюшкам, что будет обязательно приходить в гости.

– «Мы будем тебя ждать!» — ответили ему белочки и зайчонок.

Игра «Море волнуется раз»

Дети передают мимикой и пантомимикой заданное эмоциональное состояние.

«Массаж ладоней» релаксационное упражнение

«До свидания»

Занятие 11

Тема: «Удивление»

Приветствие

Рефлексия прошлого занятия

- Что такое обида?

- Как вы выражаете чувство обиды?

- Что вы делаете, когда обижаетесь?

- Испытывал ли ты и твои близкие обиду за время, прошедшее с предыдущего занятия?

Чем это было вызвано?

Игра «Встаньте те, кто...»

Встаньте те, кто ...

любит радоваться,

не любит грустить,

любит дарить цветы и т.д.

Рефлексия прошлого занятия

Испытывал ли ты и твои близкие грусть, печаль за время, прошедшее с предыдущего занятия?

Чем это было вызвано?

Как вы преодолели грусть, печаль?

Беседа по картинке «Удивление» № 9

Работа со сказкой

Дети слушают и обсуждают сказку.

Жила-была девочка Настенька. Она очень не любила кушать. — «Смотри, какая вкусная кашка», — говорила ей бабушка.

— «Съешь хоть ложечку, только попробуй, и тебе обязательно понравится». Но Настенька крепко сжимала губы и мотала головой.

— «Скушай творожок», — уговаривал Настеньку дедушка.

— «Он очень вкусный и полезный». Но и творожок она есть не хотела. — «Смотри, какой вкусный супчик», — говорила мама.

— «Посмотри только, какой он красивый! Там красная морковка, зеленый горошек, белая картошечка!»

— «Не буду!» — кричала Настенька и убежала из кухни. День шёл за днём. Как-то пошла Настенька, с подружками гулять, и решили они покататься на горке. А на ту горку вела высокая лесенка. Подружки топ-топ-топ — и поднялись на самую вершину, а Настенька стоит внизу и расстраивается:

— «Вон вы все, какие большие да сильные! А почему же я такая маленькая? На ступеньки мне не подняться, за перильца не удержаться, на горке не покататься!»

— «И, правда», — удивились подружки, — «что же ты такая маленькая?»

— «Не знаю», — расстроилась Настенька и пошла домой.

Заходит она в дом, раздевается, а слёзки так и капают: кап да кап, кап да кап. Вдруг слышит она шёпот. Зашла Настенька в свою комнату. Нет никого, тихо. Зашла к бабушке с дедушкой. Тоже пусто. Заглянула она в комнату к родителям: и там никого.

— «Ничего не понимаю», — удивленно пожала плечами девочка.

— «Кто же шепчется? А! Я на кухне не была».

— И она на цыпочках прокралась к кухне. Приоткрыла Настенька дверь, шёпот стал громче. На стуле пусто, в углах пусто. Только на столе стоит тарелка супа.

— «Ой», — удивилась Настенька,

— «да это же овощи разговаривают! Ничего себе». Настя даже рот приоткрыла от удивления.

— «Я тут самая главная», — сердилась морковь.

— «Во мне есть витамин А, это самый главный витамин. Он помогает детям расти, а еще тот, кто ест витамин А, хорошо видит, почти как орел. Без меня никуда!»

— «Нет, мы, нет, мы», — подпрыгивали горошинки.

— «В зеленом горохе тоже есть витамин А, но нас больше, значит, мы главнее! И вообще, в нас еще и витамин В есть».

— «Во мне тоже есть витамин В, я же не хвастаюсь», — проворчало мясо.

— «Во мне вообще много всяких витаминов, которые нужны, чтобы хорошо работало сердечко, и чтобы зубки и десны были здоровыми».

— «А во мне витамин С», — подпрыгнула картошка.

— «Он важнее всех остальных. Кто ест витамин С, тот не простужается, вот!»

Тут они закричали все хором и чуть не подрались. Большая столовая ложка, тихо дремавшая рядом с тарелкой, поднялась, шлепнула по бульону и сказала:

— Хватит спорить! Вот услышит Настя про то, что суп волшебный и что тот, кто хорошо кушает, быстро растет и не болеет, обрадуется и съест вас всех вместе с витаминами.

— А я слышала, слышала!

— закричала Настенька, вбегая в кухню.

— Я очень хочу вырасти и кататься на горке вместе со всеми! Взяла она ложку и съела суп. С тех пор Настенька хорошо кушала каждый день. Вскоре она выросла и даже стала выше подружек.

Психолог: Посмотрите на картину и скажите, как выглядит удивленный человек. (Ответы детей.) Правильно у него раскрыт рот, брови приподняты, глаза широко раскрыты. Одной рукой он может придерживать или прикрывать рот, как будто хочет сдержать восклицание. От удивления человек может вскрикнуть, присесть или просто замереть. Переживание удивления бывает очень коротким и чаще всего приятным.

Покажите, как вы удивляетесь? Закройте глаза, а потом быстро откройте, посмотрите друг на друга и удивитесь. (Дети выполняют задание.)

**«Массаж ладоней» релаксационное упражнение
До свидания»**

Занятие 12

Тема: «Стыд, вина»

Приветствие

Рефлексия прошлого занятия

- Что такое удивление?
- Как вы выражаете чувство удивления?
- Что вы делаете, когда удивляетесь?
- Испытывал ли ты и твои близкие удивление за время, прошедшее с предыдущего занятия? Чем это было вызвано?

Беседа по картинке «Вина» № 10

Работа со сказкой

«Красная машина»

В одном далеком-далеком городе жили машины. Все они были разные: большие и маленькие, быстрые и неторопливые, болтливые и молчаливые. Но какие бы разные они не были, они все знали и неукоснительно выполняли одно правило: на дороге не жди просьбы о помощи, помоги сам. Вот как-то в этом городе появилась новая машина. Она была великолепна! Её новая еще не тронутая пылью и копотью городских улиц красная краска сверкала так, что ослепляла все встречные машины. А новенький сигнал звучал так мелодично и напевно, что им заслушивались. Все машины невольно притормаживали, чтобы рассмотреть новенькую Красную Машину. Даже Подъемный Кран приостановил движение своей стрелы, чтобы полюбоваться ею с высоты птичьего полета. Лишь Старый Бульдозер недовольно пробурчал: «не то все золото, что блестит», и двинулся дальше, разравнивая огромную кучу гравия. А Красная Машина так берегла свою новую блестящую краску, что старалась ездить очень аккуратно, держась подальше от огромных грузовиков, автобусов, а от одного вида трактора ее прямо бросало в дрожь. Она была так поглощена тем, чтобы не повредить краску, что не замечала никого вокруг. Красная Машина ни с кем не здоровалась, ни с кем не заводила знакомства, мимо машин, стоящих у обочины с поломкой проезжала с таким брезгливым видом, что к ней никто даже не мог пометить обратиться за помощью. Она была уверена, что уж у нее поломки никогда не будет, только со слабыми неудачниками может случиться такая незадача и нет смысла им помогать, они сами виноваты в своей слабости. Шло время. Постепенно все привыкли к новой Красной Машине. Из-за ее высокомерия и чванства давно перестали с ней здороваться. А Бульдозер своему другу Подъемному Крану, с усмешкой глядя на зазнавшуюся красавицу, говорил: «Загордился кот и с печи нейдет». Но Красная Машина даже не замечала этого.

Однажды в невыносимо жаркий душный день Красная машина решила отдохнуть в лесу под тенью деревьев. Весь день она наслаждалась прохладой и не сразу заметила, как наступил вечер, и стало быстро темнеть. Красная Машина аккуратно объезжая выбоины грунтовой дороги выехала на автостраду, и тут случилось не предвиденное! Ее мотор заглох! Как не пыталась Красная Машина завестись, у нее ничего не получалось. Мимо проносились машины, но, ни одна даже не притормозила у стоявшей на обочине Красной Машины. Мудрый Бульдозер, который в это время перевозили на платформе на новое место работы, подумал: «Как аукнется, так и откликнется». Уже совсем стемнело, в городе зажглось уличное освещение, а на загородной дороге темнота становилась все гуще и гуще. В это время из дальнего рейса возвращался усталый Грузовик. Он с радостью смотрел на приближающиеся огни родного города, в предчувствии скорого отдыха, но в это время впереди мелькнули аварийные огоньки. Грузовик сбавил скорость и притормозил у Красной Машины. Он сразу узнал эту заносчивую красавицу, но все же спросил, не нужна ли ей помощь. Красной Машине ничего не оставалось делать, как принять помощь Грузовика. Грузовик кинул ей прочный старый засмоленный трос и отбуксировал в город. Поломка Красной Машины оказалась совершенно пустяковой, и если бы она не была так заносчива, то ее можно было бы починить еще на дороге.

После ремонта Красная Машина разыскала своего спасителя и поблагодарила его.

- «Спасибо, спасибо вам большое! Я не представляю, что делала одна бы в этом страшном лесу!»

- «Пустяки!» - Грузовик только что выехал из мойки и сверкал на солнце чистыми боками. – Любой на дороге рад оказать помощь терпящему беду.

- «Нет-нет! Я часа два простояла на обочине, но, ни один даже не притормозил!»

- «Ну, может здесь не только их вина?» - усмехнулся Грузовик. Красная Машина взглянула на него и сразу вспомнила, как она вела себя по отношению к другим машинам. Ей стало очень стыдно, и только красный цвет машины скрыл ее смущение. С тех пор Красную Машину как подменили: она приветливо здоровалась с другими машинами, по мере своих сил старалась помочь каждому, кто оказался в беде. Теперь даже старый Бульдозер ласково улыбался, глядя на Красную Машину: «Сей добро, и жди добра».

-Как вы понимаете эту поговорку?

-Почему красной машине стало стыдно?

- А если человеку никогда-никогда не стыдно. Это хорошо или плохо?

«Массаж ладоней» релаксационное упражнение

Упражнение «Я чувствую себя виноватым, когда...»

Дети встают в круг. Психолог кидает одному из них мяч и спрашивает: (имя ребенка), ты чувствовал себя когда-нибудь виноватым? Когда это было? Чем закончилась ситуация?» После ответа ребенок кидает мячик обратно педагогу. Упражнение продолжается до тех пор, пока каждый ребенок не ответит на заданные вопросы.

В конце упражнения паровозик делает вывод о том, что все люди когда-то чувствуют себя виноватыми. Это не страшно, просто надо уметь признать, что ты не прав и попросить прощения. Но это должны быть не просто слова, а слова, идущие от сердца.

«До свидания».

Занятие 13

Тема «Усталость»

Приветствие

Рефлексия прошлого занятия

- Что такое стыд?
- Как вы выражаете чувство стыда?
- Что вы делаете, когда испытываете вину?
- Испытывал ли ты и твои близкие вину за время, прошедшее с предыдущего занятия?

Чем это было вызвано?

Сегодня мы познакомимся с новой эмоцией.

Беседа по картинке «Усталость» № 14

Психолог: Сегодня я хочу вам рассказать одну историю про девочку Наташу. Ей столько же лет, сколько и вам. Однажды мама ушла на работу и оставила Наташу одну дома. Ей стало скучно, и она решила пригласить в гости, знаете кого? Послушайте стихотворение, чтобы догадаться.

Стихотворение А. Слоникова

«Пригласите слона»: Если мама ушла на работу,

И вам одной сидеть неохота.

Вы пригласите в гости слона,

И будете вы совсем не одна.

А со слонем можно вам поиграть,

И песенку спеть, и порисовать.

А если соседи не будут ругать,

Тихонечко можно и станцевать.

Главное только, дом не сломать.

Чтоб было, где жить и куда приглашать!

Вот так Наташа проводила свое время без родителей. Мама вернулась с работы и что она увидела? (Ответы детей). Наташа так разыгралась со слонем, что в квартире сделался ужасный беспорядок. Наташа очень не любила убирать за собой вещи, и часто огорчала этим свою маму. А мама потихонечку старела, и вскоре превратилась в старушку. У всех подруг Наташи мамы были молодые и красивые, а у нее была старая и усталая. Но самое удивительное в этой истории то, что это вовсе не сказка, а, правда. Мамы всех вас очень любят, а когда вы их огорчаете, они каждый раз чуть - чуть стареют, только это не сразу заметно. Сегодня, когда ваши мамы придут за вами в детский сад, я сразу пойму, кто из вас любит свою мамочку по-настоящему.

- Ребята, а как вы думаете, мама на работе устает?

- Что маме приходится делать в течение дня?

- Ребята, подумайте, что можно сделать, чтобы мама отдохнула после работы, и поменьше огорчалась? Психолог выслушивает ответы детей и обобщает их: Правильно, можно предложить мамочке полежать немного, принести ей чашечку чая, убраться в квартире и т.п.

-Как выглядит человек, который устал?

- Вы когда-нибудь испытывали чувство усталости? (Ответы детей).

А вот, вот история о девочке Ире.

Стихотворение

«Посидим в тишина»

Елена Благинина.

Мама спит, она устала...

Ну и я играть не стала!

А уселась и сижу.

Я волчка не завожу,

Не шумят мои игрушки,

Тихо в комнате пустой.

А по маминой подушке

Луч крадется золотой.

И сказала я лучу:

– Я тоже двигаться хочу!

Я бы многого хотела:

Вслух читать и мяч катать,

Я бы песенку пропела,

Я б могла поохотать,

Да мало ль я чего хочу!

Но мама спит, и я молчу.

Луч метнулся по стене,

А потом скользнул ко мне.

– Ничего, – шепнул он будто, –

Посидим и в тишине!..

Как вы думаете, у какой девочки мама останется дольше молодой и красивой? А как вы заботитесь о своих мамах?

Упражнение «Велосипед»

Лёжа на ковре, совершать вращательные движение ногами, изображая езду на велосипеде.

А теперь, давайте попробуем изобразить уставшего человека. Представьте, что вы проехали на велосипеде много километров. Ваши ноги «гудят», вытяните их и попробуйте ощутить тяжесть в ногах. А, может быть, вы пронесли тяжелую коробку или сумку. Встаньте! Представьте, что вы несете этот тяжелый предмет. Походите с ним по комнате. Что хочется сделать? (Ответы детей).

«Массаж ладоней» релаксационное упражнение

«До свидания!».

Занятие № 14

Тема «Скука»

Приветствие

Рефлексия прошлого занятия

- Что такое усталость?

- Как вы выражаете чувство усталости?

- Что вы делаете, когда устаёте?

- Испытывал ли ты и твои близкие усталость за время, прошедшее с предыдущего занятия?

Чем это было вызвано?

Работа со сказкой

«Как медвежонок со скукой справился»

Жил-был на свете маленький Медвежонок, хотя не такой уж и маленький, ведь он уже ходил в первый класс настоящей звериной школы. Поэтому каждое утро мама-медведица отводила его за лапу в школу. Вообще он любил туда ходить,— правда, только из-за перемен. На переменах он бегал с другими медвежатами наперегонки, кувыркался с ежами, дергал белочек за хвосты — в общем, веселился.

Но вот когда начинался урок, школа становилась невыносимой пыткой. Вы могли подумать, что он был глупый или ленивый, но это не так. Сначала он всегда слушал, делал, что ему говорили, а потом ему вдруг становилось скучно, и тогда он смотрел в окно на птиц и с завистью думал: «Вот хорошо им, летают туда-сюда, все видят, и делать ничего не надо; почирикал там, почирикал здесь и дальше полетел. Вот стать бы птицей...» На этом месте его обычно прерывала учительница, которая говорила, что он отстал и задерживает весь класс. Медвежонок принимался выполнять задание дальше, но что-то вечно не сходилось, не удавалось. Тогда Медвежонок поднимал руку и просился выйти, чтобы немного побегать по школе, или пытался тихонько залезть в портфель, чтобы слизнуть с бутерброда мед. Так было всегда.

Но вот однажды учительница-сова сильно разозлилась на Медвежонка, даже стала громко ругаться, чего не делала никогда. И белочки вдруг как затараторят все вместе: «Как же ты надоел, Медвежонок, сам скучаешь и другим мешаешь учиться» А зайцы им вторили: «Вечно учительница на тебя отвлекается!». Ежик зло прошипел в углу: «Надо выгнать его из школы, все равно не хочет учиться, пусть дома скучает!». Все ругались, шипели, махали лапами и недружелюбно поднимали хвосты.

Медвежонок заткнул лапами уши и побежал прочь из класса. Долго он бежал прямо в лес, не разбирая дороги, остановился в самой чаще, сел на пень и горько-горько заплакал. Крупные слезы капали на землю, вокруг пня, на котором он сидел, образовалась огромная лужа. А Медвежонок все не унимался, так ему было горько, обидно и плохо.

Слезы Медвежонка разбудили Гриба-боровика, хозяина леса. Пофыркивая и стряхивая с себя капли, Гриб вылез из-под земли. «Уф-уф, кажется, дождь начинается», — сказал Гриб и открыл зонтик. Затем он поднял глаза в небо и увидел солнце. «Странно, такой сильный дождь и такое яркое солнце». Но тут он обернулся и увидел рыдающего Медвежонка. «Ты чего это здесь сырость разводишь?!»

Медвежонок сначала очень испугался говорящего Гриба, но присмотрелся и понял, что Гриб добрый, старый и, наверное, мудрый. Медвежонок рассказал Грибу о своих бедах и о том, как разозлил учительницу тем, что скучал на её уроках и о том, как все шипели, рычали и ругали его. «Что же мне делать? Вот я вроде хочу все задание сделать, но никак не могу, мне становится скучно и неинтересно. Что же мне может помочь? У-у-у», — вновь заплакал Медвежонок.

Гриб действительно был очень мудрый. Он подумал и сказал: «Ну ладно, ладно, хватит реветь. Я знаю, как твоему горю помочь. Есть такое волшебное заклинание, которое любую скуку прогоняет и работу делает интересной». Медвежонок с надеждой посмотрел на Гриб и даже слез с пня, чтобы все как следует расслышать. А Гриб продолжал: «Вот как только ты замечаешь, что тебе стало скучно и неинтересно, скажи про себя три раза старинное заклинание «Фанты-санты-манты-чих», и сразу же все изменится.

Пока Медвежонок шёл домой, он все время повторял заклинание, чтобы не забыть ни словечка.

Утром он быстро собрался и очень торопился в школу, так, что даже удивил маму-медведицу; ему очень хотелось проверить, подействует заклинание или нет.

Медвежонку, конечно, было немножко стыдно возвращаться туда после вчерашнего, но теперь он надеялся, что все изменится.

Первым уроком в этот день была математика. Зверья решали задачки и примеры. Медвежонок сделал 2 примера и вдруг он заметил, что глаза его смотрят в окно, на птиц, и думает он уже совсем не о задаче, которую так и не начал решать, а опять заскучал. Тогда он быстро три раза подряд (как велел Гриб) произнес про себя старинное заклинание: «Фанты-санты-манты-чих». Не заметил Медвежонок, как вновь сосредоточился на условиях задачи. Он так обрадовался, когда решил задачу не самым последним в классе, как это бывало всегда. «А заклинание-то действует! Спасибо тебе, Гриб-боровик»,— радостно думал Медвежонок. То же самое повторилось и на следующих уроках. А в конце дня учительница даже похвалила Медвежонка.

Всю следующую неделю заклинание помогало ему. И вскоре он стал выполнять задания почти самым первым, как только скука одолевала его, он вспоминал и произносил заклинание и скука, тут же проходила. Учительница хвалила его, говорила, что он очень способный. Однажды на перемене белочки (как всегда, в один голос) сказали ему, что теперь он самый лучший ученик и что им очень приятно с ним дружить. Ежик стал даже подходить к нему за советами. А в дневнике у Медвежонка часто появлялись пятерки, чему очень радовались родители-медведи. «Как же приятно и хорошо учиться и все всегда успевать»,— думал Медвежонок.

Однажды он заметил, что ему стало интересно, а вовсе не скучно, выполнять самые трудные задания и без заклинания. И он перестал произносить его вовсе, но старого Гриба он часто вспоминал и говорил, обращаясь в мыслях к нему: «Спасибо тебе, Гриб, мне очень помогло твое заклинание. Ведь так здорово учиться и узнавать всегда что-то новое, а не скучать, глядя в окно». Старый Гриб (тоже мысленно) отвечал Медвежонку: «Да ты же знаешь, что дело не в заклинании. Просто ты сам захотел хорошо учиться и прогнать скуку. А как захочешь, так оно и будет. Вот оно и все колдовство». Так бормотал старый Гриб и исчезал, Медвежонок же, довольный и счастливый, садился за трудные, но интересные уроки, шепча себе поднос: «Как захочешь, так и будет. Захочешь прогнать скуку, найдёшь сам себе дело по душе».

Вопросы для обсуждения:

Почему Медвежонку было трудно учиться?

В чем заключалось «волшебство» заклинания?

Почему вдруг Медвежонку понравилось учиться?

Что значит «Как захочешь, так оно и будет», согласен ли ты с этим?

Что нужно делать, когда тебе скучно?

Беседа по картинке «Скука» № 7

Игра «Азбука настроений»

Дети, становятся в круг, каждому раздается пиктограмма с эмоцией.

- Внимательно рассмотрите свои карточки. А теперь по моему сигналу поднимет карточку тот, у кого пиктограмма удивления, грусти и т. д.

**«Массаж ладоней» релаксационное упражнение
«До свидания».**

Занятие 15

Тема: «Жадность»

Приветствие

Рефлексия прошлых занятий

Перед вами пиктограммы. Давайте рассмотрим их (грусть, злость, радость, удивление).

Какое настроение у этого человека? Как вы определили? Почему он такой? А что плохого в том, что он грустный? (Ни с кем не играет, не разговаривает). Хорошего? (Не дерется).

Какое настроение изображено на второй пиктограмме? Почему человек злой? (обидели). Что в этом плохого? (дерется, жадничает, толкается). А что хорошего? (ничего).

А что хорошего в том, что человек радостный? (с ним дружат, он со всеми играет). Плохого? (Если его обидят, он станет грустным).

Что изображено на четвертой пиктограмме? И чему удивлен мальчик? (что-то увидел, узнал).

Упражнение «Тренируем эмоции».

- А всегда ли у вас бывает хорошее настроение? Каким оно еще может быть? Предлагаю немного побыть актерами. Вы по очереди будете выходить на сцену, и изображать людей в определенном эмоциональном состоянии. Изображать нужно без слов. А задание я буду шептать вам на ушко. Задача зрителей – угадать, что показал актер.

-Уставший человек

-Больной ребенок

-Человек, который несет что-то тяжелое

-Человек сердится

-Два человека поссорились и обиделись друг на друга

-Радостный человек

-Ребенок, который потерялся в лесу (испуг)

-Человек, испытывающий боль от удара

-Добрая волшебница

Чтение отрывка из стихотворения Н. Найденовой

«Ничего тебе не дам»

- Молодцы, ребята! А сейчас я предлагаю вам послушать стихотворение Н. Найденовой, которое называется «Ничего тебе не дам».

Есть у Вити мячик новый,

Конь, гармошка и ружье.

Держит он свои игрушки

И твердит: «Мое! Мое!»

Говорит ему Наташа:

- Есть матрешка у меня.

Разреши моей матрешке

Сесть на твоего коня.

Хочешь, дам тебе посуду?

Хочешь, с мишкой поиграй.

Витя ей сказал: - Не буду!

Отойди, не приставай!

Ничего тебе не дам,

Я во все играю сам!..

Скажите, о ком оно? (версии детей). Какой был Витя? Как вы думаете: нравилось играть ребятам с ним? Почему?

Я вам прочитала стихотворение не до конца, как оно могло закончиться на ваш взгляд? (Варианты ребят).

А вот, что пишет Н. Найденова в конце своего стихотворения:

Есть у Вити балалайка,

Барабан, ружье и слон.

Есть машина, серый зайка...

Отчего ж скучает он?

Все, что только захотите,

Вы найдете у него,

Но товарищей у Вити

НЕТ НИ ОДНОГО!

Скажите, почему плохо быть жадным? Что бы вы посоветовали этому мальчику? (ответы).

Игра «Море волнуется» (эмоция радости... на месте замри)

Беседа по картинке «Жадность» № 13

«Массаж ладоней» релаксационное упражнение

До свидания

Занятие 16

Тема: «Доброта»

Приветствие

Рефлексия прошлого занятия

- Жадность помогает дружбе или мешает?

- Много друзей у жадного человека?

Игра «Хорошо – плохо»

Я вам задаю вопрос, а вы мне отвечаете, но необычным способом – без слов, выражением лица. Если «хорошо» - вы улыбаетесь, если «плохо» - хмуритесь. (Дети тренируются улыбаться и хмуриться).

Вопросы для игры

- хорошо или плохо:

- помогать маме?

- жадничать?

- обзывать?

- играть с друзьями?

- дарить подарки?

Что вам больше понравилось: улыбаться или хмуриться? Какие люди вам больше нравятся: те, которые хмурятся или те, которые улыбаются?

Мы улыбаемся, смеёмся, плачем, хмуримся, сердимся - это и есть наши эмоции. По эмоциям можно определить, какое у человека настроение, хорошо ему или плохо.

Работа со сказкой

Сказка о добре. «Может ли маленькая девочка изменить мир»

Жила себе маленькая девочка, которая любила читать сказки и мечтать о чудесах. Ее любимой историей была сказка о добре и зле. Девочке очень нравилось читать о победе и торжестве добрых сил и воображать, что наступит день, когда-то же самое произойдет и в реальном мире. К сожалению, пока все было совсем по-другому. Она видела множество людей, которым не хватало еды, и не понимала, как другие могут в это же время тратить деньги на модную одежду и развлечения. А еще ей было очень жалко мальчика из своей школы. В прошлом году умер его отец, и дела в семье были очень плохи. Мама Пети, — так звали мальчика, — работала почти круглосуточно, но денег все равно не хватало. Поэтому после школы Петя в то время, когда все дети играли, продавал газеты, чтобы помочь маме.

Также наша героиня сочувствовала однокласснице Ксюше, над которой смеялись другие ребята. Ксюша носила смешные окуляры, что и было причиной насмешек. Даже Петя, который на самом деле был добрым и чутким мальчиком, не упускал возможности сказать ей что-то обидное.

Повсюду маленькая девочка видела много злости и ярости: люди ссорились между собой, грубили в автобусах и очередях, и оставались равнодушными к чужой беде. Она очень хотела изменить мир в лучшую сторону, но не знала с чего начать. Ощущать собственное бессилие было очень больно и неприятно. Но однажды ей пришло в голову замечательное решение, которое в корень изменило ситуацию.

Как-то в мечтах, маленькую девочку навестила фея-волшебница. Она знала об ее переживаниях и желании улучшить мир, поэтому решила помочь.

- «Милая девочка! Не стоит думать, что ты не можешь изменить мир к лучшему, ведь это под силу каждому, кто захочет».

- «Действительно? Я очень-очень этого хочу, но ума не приложу с чего начать. Добрая фея, подскажи, что я должна делать?» – спросила девочка, обрадовавшись шансу преодолеть зло во всем мире.

- «Для того чтобы мир стал другим нужно всего лишь сочинить сказку о добре». Улыбнулась волшебница.

-«Самой придумать? Но у меня такая плохая фантазия, я совсем не умею писать. А если будет моя сказка о добре короткая и немножко глупая это тоже сработает?» – растерялась девочка.

-«Сработает-сработает. Главное, чтобы желание изменить мир исходило из сердца» – уверила ее фея и исчезла. Не теряя ни минуты, девочка принялась сочинять сказку. Вопреки ее переживаниям она получилась интересной и поучительной. Девочка очень обрадовалась и замерла в ожидании изменений. Но ничего не произошло, ни в этот день, ни завтра, ни через месяц. Мир продолжал быть злым и эгоистичным. Как привычно она возвращалась из школы и увидела бедного Петю с пакетом газет. И вдруг девочка поняла: мало сочинить сказку о добре, нужно начать ее осуществлять на практике. Только решительными добрыми действиями можно изменить мир к лучшему. Не колеблясь, она подбежала к Пете и предложила помощь. «Вдвоем мы управимся быстрее, и у тебя еще останется время отдохнуть и поиграть. К тому же вместе ведь интересней!» – объяснила она свой поступок удивленному мальчику. На другой день Петя не стал смеяться над Ксюшей, а предложил ей красивое вкусное яблоко и защитил

от других обидчиков. Увидев это, девочка улыбнулась: она поняла, что начала очень важное дело, способное изменить мир и сделать его добрее.

Только задумайтесь, каким прекрасным был бы мир, если б все поступали, как эта маленькая девочка! Злость, бедность и несчастья исчезли бы навсегда. Поэтому не упускай возможности сделать даже крохотный добрый поступок – пусть цепная реакция доброты, никогда не прекращается.

Игра-упражнение «Поменяются местами»

Скучно, скучно так сидеть, друг на друга все глядеть.

Не пора ли пробежаться и местами поменяться?

Дети и психолог сидят на стульчиках в круге.

Психолог говорит: Поменяются местами все, у кого голубые глаза (кто добрый, кто защищает девочек и т. д.) Дети меняются местами.

Беседа по картинке «Доброта» № 19

«Массаж ладоней» релаксационное упражнение

«До свидания».

Занятие 17

Тема «Робость»

Приветствие

Здравствуйте, я рада вас видеть! У меня в руках клубочек. Сейчас мы будем передавать по кругу, и каждый, у кого в руках он окажется, будет называть свое имя и рассказывать нам о том, что он любит делать больше всего. Я начну, а продолжит тот, кто сидит слева от меня.

Итак, я – Маша. Больше всего люблю гулять в парке. Далее по очереди высказываются дети. Здорово! А теперь послушайте мою историю...

Рефлексия прошлого занятия.

С какой эмоцией мы познакомились на прошлом занятии? Вы испытывали эту эмоцию? С чем это было связано?

Психологический этюд

Мальчик Костя первый раз пришел в детский сад. Он вошел в раздевалку, переоделся, познакомился с воспитателями и подошел к двери в группу. Он чуть приоткрыл дверь и заглянул внутрь. На его лице было вот такое чувство (покажите пиктограмму «робость»). Оно называется робость. Давайте попробуем изобразить его. Глаза чуть опущены. Голова слегка наклонена в бок. Кто хочет изобразить Костю? Что могут сделать дети, чтобы помочь мальчику? Хорошо! А сейчас давайте поиграем, кто будет Костей?

Релаксация: «Я – лев»

Закройте глаза и представьте себе, что каждый из вас превратился во льва. Лев – царь зверей. Сильный, могучий, уверенный в себе, спокойный, мудрый. Он красив и свободен. Откройте глаза и по очереди представьтесь от имени льва, например: «Я – лев Гоша». Пройдите по кругу гордой, уверенной походкой... Отлично! Садитесь на стульчики.

Работа со сказкой

«Костёрчик»

Жил недалеко от города в лесу маленький Костерчик. У него были такие маленькие язычки, что его и костром-то люди не хотели называть, а говорили про него: «Так, какой-то костерчик». Ему очень обидно было слушать такие слова, но уж очень он боялся разгореться по-настоящему. Он не знал, что из этого

всего получится, поэтому и боялся. Вдруг у него ничего не выйдет, только все будут смеяться над ним: как он старается, потрескивает, раздувает свои язычки. Некоторые люди, проходившие мимо, говорили: «Что от него толку – ни обогреть, ни осветить не может», а другие и вовсе хотели его потушить, – зачем, мол, он тут горит такой никчемный.

Горько вздыхал Костерчик, слушая все это и поблескивая своими маленькими язычками. А вот во сне ему снилось, что он большой красивый Костер, который ярко горит и играет своими мощными языками пламени, освещая все вокруг. Но наступало утро, и он снова никак не мог решиться разгореться по настоящему во всю силу.

Так наступила осень, и стало в лесу очень холодно и сыро. Бежала как-то по лесу Мышка, вся шубка которой промокла. Увидел Костерчик замерзшую Мышку, жалко ему ее стало, но он только вздохнул: «Я бы обогрел тебя, Мышка, мне очень хочется быть настоящим Костром, но только я боюсь, что у меня из этого ничего не выйдет». Тут Мышка спросила его:

– «А ты хоть раз попробовал сделать что-нибудь, чтобы стать настоящим Костром?» Он отвечал:

– «Нет, я не уверен, что у меня получится».

– «Да ты что, – пропищала Мышка, — я знаю одну тайну, мне ее рассказала старая сова, она все точно знает: каждый маленький Костерчик может стать настоящим Костром, для этого нужно просто хоть раз попробовать!». Костерчик весь сжался от страха.

– «Вдруг я погасну, если попробую». Но уж очень ему хотелось стать настоящим Костром и так хотелось обогреть Мышку, что он решился. Зажмурился, набрал в себя воздуха и как встрепенулся! Открыл глаза и понял, что все изменилось – у него появились такие мощные языки, он стал так звонко потрескивать дровами – как здорово! и все оказалось не так страшно. Развеселился Костер, разыгрался и подумал:

– «Чего же я боялся, давно надо было попробовать». Поблагодарил он Мышку, которая сразу же согрелась и высушила свою шубку, и сказал, что он всегда будет обогревать ее.

Теперь его было видно издалека. А люди, когда пришли в лес, не поверили своим глазам. Они теперь говорили: «Вот какой у нас Костер! Теперь мы можем греться у него сколько угодно!»

С тех пор Костер всем светит ярко-ярко, а по вечерам рассказывает зверушкам историю о том, как он стал большим и красивым.

Он говорит всем: «Никогда не бойтесь пробовать, потому что даже самый маленький Костерчик может стать большим и красивым Костром. Стоит только хоть раз попробовать. Теперь-то я это точно знаю».

Обсуждение:

Почему Костерчик боялся разгореться?

Из-за чего Костерчик все-таки решился разгореться?

Какую тайну Костерчик узнал от Мышки?

Голосовая игра «Я очень хороший»

Пусть каждый скажет о себе: «Я очень хороший» или «Я очень хорошая». Но перед тем как сказать, давайте немножко потренируемся. Сначала произнесем слово «Я» шепотом, потом обычным голосом, а затем – прокричите его. Теперь давайте таким же образом поступим со словом «очень» и «хороший» (или

«хорошая»). И, наконец, дружно: «Я очень хороший (ая)!» Молодцы. Теперь каждый, начиная с того, кто сидит справа от меня, скажет, как захочет. Шепотом, обычным голосом, или прокричит. Например: «Я – Наташа! Я очень хорошая!» или: «Я – Кирилл! Я очень хороший!». Замечательно! Давайте встанем в круг, возьмемся за руки и скажем: «Мы очень хорошие!» - сначала шепотом, потом обычным голосом и прокричим.

**«Массаж ладоней» релаксационное упражнение
«До свидания»**

Итоговое занятие 18

Тема «Такие разные эмоции»

Приветствие

Психолог: Ребята, в течение этого учебного года мы учились распознавать различные эмоции. Сегодня последнее занятие в этом учебном году, и я хочу, убедиться, что вы усвоили материал наших занятий.

Азбука настроения

Мы знаем, эмоции можно поделить на две группы. К первой группе относятся хорошие, приятные эмоции. Как их принято называть? (положительными) А ко второй группе относятся плохие, неприятные. Их принято называть (отрицательными). Попробуйте самостоятельно поделить эмоции на две группы. Положительные вы прикрепите к радуге, а отрицательные к тучке (на доске). Каждый из вас, по очереди, подойдёт к столу и возьмёт в руки по одну картинку и прикрепит их туда, куда, по его мнению, они подходят.

Детям раздаются карточки с изображением различных эмоций, они прикрепляют их к соответствующим картинкам - «Радуга» или «Тучка». К положительным эмоциям относятся - радость, интерес, удивление. А к отрицательным эмоциям - грусть, страх, вина, злость.

Вы молодцы! Справились с этим заданием! Мы знаем, что от того какие эмоции мы переживаем, зависит наше настроение, оно хорошее, когда мы переживаем положительные эмоции и плохое – когда отрицательные. Какое у вас сейчас настроение? (ответы)

Ребята, что может влиять на наши эмоции (погода, друзья, события). Да, даже различные предметы могут влиять на наши эмоции. Сейчас вы в этом убедитесь.

Игра «Волшебный сундучок»

Психолог:

– Смотрите, какой необычный сундучок у меня есть. В нём лежат различные предметы, которые тоже вызывают у нас определенные эмоции. Сейчас я, буду доставать предметы. А вы попробуйте назвать и изобразить, ту эмоцию, которую они у вас вызывают. Лук (грусть, слезы), паук или змея (страх). Сломанная игрушка (грусть), цветок, конфета (радость). Молодцы.

Ребята, мы уже знаем, что каждый из нас может испытывать разные эмоции: веселые, грустные, спокойные... Разные эмоции могут, как укреплять, так и вредить здоровью человека. А у вас, когда-нибудь, было плохое настроение? Какие эмоции вы при этом испытывали? (дети перечисляют).

Визуализация с воздушным шаром

Сейчас мы проведем опыт, который наглядно покажет, что может быть с человеком, если он вовремя не избавился от негативных эмоций: представьте,

что этот шарик надувается негативными эмоциями. Вы будете их перечислять, а я буду надувать шарик (психолог надувает шарик). Что может случиться, если шарик сильно надуть? (шарик лопнет)

Конечно, шарик лопнет, а человек может заболеть или плохо себя чувствовать.

Когда у человека плохое настроение, он напряжен, скован. Поэтому не нужно накапливать отрицательные эмоции, лучше с ними своевременно, справляться, выпускать их из себя (начинает понемногу спускать шарик). И сегодня мы вспомним, как это делать.

Посмотрите, у меня есть карта, но необычная – с городами, морями и реками, а карта эмоций, по которой мы сегодня мысленно с вами прогуляемся.

Ну, что, в путь? Все смотрим на карту, перед нами первый город и называется он Злобинск. (Слайд с изображением жителей - злые герои мультфильмов и сказок).

1. Город Злобинск

Какую эмоцию чаще всего испытывают горожане, как вы думаете? (злость) Это отрицательная или положительная эмоция? (ответ)

У вас бывают такая эмоция? По какой причине она возникает? (Ответы детей: что-то не получилось, обижают друзья...)

Чтобы злость не причинила вреда и быстро ушла от нас нужно уметь справляться с ней. Как вы считаете, что можно сделать для этого? (Ответы детей: побоксировать подушку, побегать, разорвать лист бумаги, и т. д.).

А с какими людьми приятнее общаться, с добрыми или злыми? (Ответы детей.) Для того, чтобы у вас было много друзей, не нужно часто и подолгу злиться.

Давайте мы все вместе скажем волшебные слова, которые помогут и нам и жителям этого города избавиться от злости. Встаём со стула, хором повторяем слова и выполняем движения.

Динамическая пауза

Если я вдруг разозлюсь - Изображают злость.

И ногою топну. - Топают ногами.

Я вдохну и улыбнусь, - Глубокий вдох, улыбаются.

И в ладоши хлопну - Хлопают в ладоши.

Психолог: Вот так нужно делать, если ты вдруг разозлился. А теперь посмотрите на экран, вот какие приёмы избавления от злости, мы оставим на память жителям города (показ слайдов).

Упражнение на саморегуляцию.

Совет 1 Возьми себя в руки (слайд)

Как только почувствуете, что так и не терпится кого-то обозвать или толкнуть, и трудно сдержаться, надо доказать себе свою силу: обхватить ладонями локти и сильно прижать руки к груди - это «поза сдержанного человека». Давайте попробуем.

Совет 2. Прикуси язычок (слайд)

Когда чувствуешь, что наружу рвутся некрасивые слова, надо заставить себя сдержаться, промолчать - посмотри на что-то совсем маленькое и прикуси язычок, вот так ... Показать.

Совет 3. Вдохни воздух (слайд)

Когда раздражены - вдохните воздух глубоко, глубоко и тихонько, медленно выдохните, чтобы сами не слышали своего выдоха. Попробуем?

Совет 4. Я хочу, я умею, я смогу ...

Когда вы выполняете любую задачу, а она у вас не получается - не расстраивайтесь, начните все сначала, скажите себе мысленно: «Я хочу, я умею, я смогу ...», и она у вас обязательно получится. Теперь вы так и будете делать и не злиться понапрасну (нейтральный слайд с эмоциями).

Визуализация с бумагой

А ещё, вы вспомнили, что можно избавиться от злости с помощью бумаги. Давайте покажем, как мы это делаем, мысленно переместите свою злость на лист бумаги, разорвите её и с силой скомкайте (детям розданы листы тонкой бумаги, который разрешается рвать, мять, свертывать, скручивать). Давайте выбросим всю свою злость в мусорное ведро и скажем: «Уходи злость».

Вот сколько способов мы с вами знаем, так что злость нам не страшна. Садитесь на стулья.

Отправляемся дальше по карте эмоций, и вторая остановка Долина Страхов. (Слайд напуганные «жители» долины).

2. Долина страхов

Какую эмоцию испытывают люди, живущие в этой долине? Как выглядит человек, когда он напуган?

Совершенно верно: они дрожат, широко открыты глаза, рот вот-вот закричит. А все потому, правит долиной злой колдун – Страхобей (слайд Страхобей). Ребята, мы можем помочь жителям долины прогнать Страхобей и избавиться от страха, для этого нам нужно выполнить задание. Вы согласны? Подойдите к столу.

Дидактическая игра «Угадай эмоции сказочных героев»

Психолог: Перед вами карточки с героями сказок и смайлики с эмоциями. Ваша задача подобрать правильный смайлик с эмоцией каждому герою (дети выполняют задание). Давайте проверим. Молодцы, справились с заданием и избавили жителей долины от такого страшного правителя. Продолжаем наше путешествие по карте.

3. Деревня «Грустинка»

Перед нами деревня Грустинка (слайд). Что вы можете сказать, про жителей этой деревни? (Ответы детей.) А показать сможете какое у вас выражение лица, когда вы грустите? (Дети показывают). Ну вот, теперь вы тоже стали грустными и скучными. Как же можно избавиться от грусти? (поиграть с друзьями, заняться любимым делом, посмотреть весёлый мультфильм...)

А игра с мячом, вас развеселит? Встаём в круг, я сейчас буду вам по очереди бросать мяч и называть какое-то действие, происходящее с ребенком. Вы ловите мяч, называете и показываете мне эмоцию, которую он при этом испытывает.

Игра «Назови эмоцию»

- идет в цирк; (радость)
- несет грязную игрушку; (брезгливость)
- хочет познакомиться, но стесняется; (робость)
- друг мешает играть; (злость)
- разбил мячом стекло; (вина)
- увидел злую собаку; (страх)

НОМИНАЦИЯ «РАЗВИВАЮЩИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОГРАММЫ»

- победил в соревновании; (гордость)
- увидел плачущего ребёнка; (сочувствие)

Психолог: Молодцы! Отправляемся дальше по карте. Смотрите, это город Радостин (слайд).

4. Город «Радостин»

Что вы можете сказать о жителях этого города? (они весёлые) А сейчас мы поделимся друг с другом тем, что нас может обрадовать.

Игра «Круг радости!»

Становимся в круг. Я назову, что меня радует и протяну руку соседу, а вы по очереди будете, называть, что вас радует, и протягивать свою руку следующему. Ребята, смотрите, какой замечательный круг радости у нас получился!

Ребята, а вы радуетесь, когда вам дарят подарки? Все радуются, когда получают подарки, а если вы дарите их другим, какую эмоцию испытываете? Сейчас мы сделаем подарки для наших гостей. Берите стулья и присаживайтесь к столу.

Рисунок «Пиктограммы»

Я предлагаю вам выбрать четыре любых эмоций и нарисовать их. А почему четыре, вы сейчас догадаетесь сами. Возьмите альбомный лист. Положите на него свою руку, раздвиньте пальцы и обведите ее. А теперь, на большом пальце напишите начальную букву вашего имени, а на остальных, нарисуйте любую пиктограмму эмоции. Обращайте внимание на правильное изображение глаз, бровей и рта (дети под музыку рисуют). Нарисовали, молодцы, подарите рисунки тому, кому вам хочется сделать подарок. И становитесь в круг.

Наше путешествие по карте эмоций подошло к концу. Я убедилась, что вы хорошо усвоили материал моих занятий и хочу, чтобы вы, как можно больше испытывали положительных эмоций, а также, умели вовремя избавляться от отрицательных. Вспомним совет Кота Леопольда: «Ребята, давайте жить дружно!» (слайд) И тогда, положительные эмоции никогда вас не покинут.

А у меня есть для вас сюрприз! Я хочу добавить вам еще немного положительных эмоций и дарю вам веселые смайлики!

«До свидания»

**Психолого-педагогическая программа
«ВПЕРЁД В БУДУЩЕЕ»
Лауреат III степени
автор: Усольцева Яна Витальевна, педагог-психолог
МБОУ «Лицей № 122», г. Барнаул**

АННОТАЦИЯ

На современном этапе актуализировалась проблема самосознания, как важнейшего компонента личности. Одной из недостаточно изученных сторон самосознания является его временной аспект, временные представления личности – осознание и переживание личностью характеристик всего процесса ее жизнедеятельности, как они представлены в ее самосознании.

Подростковый возраст является сензитивным периодом для становления временной перспективы, системы жизненных целей человека. Именно в этот период мощным фактором саморазвития становится возникновение у школьников интереса к тому, какой станет их личность в будущем. А для того, чтобы в полной мере быть готовым к этому моменту своей жизни – необходимо провести подготовительную работу, разобраться в себе.

В работе, направленной на развитие временных представлений личности, особенную значимость получает определение собственных жизненных целей, работа по выстраиванию собственной жизненной перспективы дает в руки такие психологические «инструменты», которые позволяют стать в жизни не неудачниками, а победителями, учат пользоваться всеми своими лучшими, сильными сторонами для того, чтобы достигать этих целей.

Развивающая психолого-педагогическая программа для подростков «Вперед в будущее» рассчитана на подростков 12-14 лет, спроектирована на основе выстраивания собственной жизненной перспективы.

В результате апробации программы «Вперед в будущее» повысилась вовлеченность подростков в воспитательные мероприятия лицея, дети активно включились в реализацию профориентационного проекта, стали активнее пробовать на себе различные профессии и выбирать свое будущее.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Время является отражением вечного развития природы, общества, человека. Оно является регулятором не только различных видов деятельности, но и социальных отношений. Со временем мы сталкиваемся ежедневно: срывая листок календаря, ежеминутно следя за часами. Во времени живет и ребенок, поэтому необходимо формировать у детей представления о времени.

С возрастом субъективная скорость течения времени заметно усложняется. Прежде всего, оно ускоряется (направление – это характерно не только подросткам, так пожилые люди, рассуждая о времени своей жизни, используют сравнения, характеризующие его скорость, такие как течение бурной реки, и т.д., юношам свойственны более неподвижные виды: рассвет солнца на море, дорога в горах, высокий утес). То, что происходило 30-40 лет назад, для подростка 12 лет представляется подобной древностью, как и события, происходившие в мо-

мент сотворения мира. А для того, чтобы ребенок не ощущал столь явный разрыв, осознавал и чувствовал свою связь со своей личностью и прошлым, это прошлое должно стать частью его личного опыта.

Результаты многих исследований показывают, что организация развития временных представлений подростков является важной составляющей формирования личности подростка.

Вид программы

Развивающая психолого-педагогическая авторская программа «Вперёд в будущее» направлена на развитие временных представлений, в частности временной перспективы у подростков. Особенность программы заключается в обучении детей видеть перспективу собственной жизни, и, на основе этого, эффективней использовать личностные ресурсы.

Результаты исследования показывают, что организация развития временных представлений подростков является важной составляющей формирования личности подростка.

Повышенная степень неустойчивость и неоднозначность жизни, неопределенность перспектив социального развития общества, денежные трудности ведут к тревоге молодых людей перед своим будущим, что ведет к нежеланию или затруднению возможности самостоятельно решать, чего им хочется от своей жизни. В таких условиях целью психологической помощи выступает развитие способности подростков намечать перспективы своей жизни; возможности самостоятельно намечать цели своей жизни; обучение практическим полезным навыкам планирования, соотнесения ближней и дальней перспективы и т.п. Это становится еще более важным. Именно поэтому, считается важным обратить внимание на развитие временных представлений детей подросткового возраста для облегчения становления их самосознания и нахождения своего жизненного пути.

Цели и задачи программы

Цель: запустить процесс проектирования подростками собственной жизни, создать предпосылки для развития способности видеть перспективу своей будущей жизни.

Задачи:

создавать условия для осознания значимости жизненных целей через групповую работу;

актуализировать смысловое содержание жизненного пути;

способствовать осуществлению выхода подростков в рефлексивную позицию по отношению к своей жизни через проработку разных вариантов;

формировать образ позитивного будущего.

Описание участников программы

Данная программа предназначена для работы с подростками в возрасте 12-14 лет (6-8 класс). При организации работы, особую значимость получает определение собственных жизненных целей, работа по выстраиванию собственной жизненной перспективы дает в руки такие психологические «инструменты», которые позволяют стать в жизни не неудачниками, а победителями, учат пользоваться всеми своими лучшими, сильными сторонами для того, чтобы достигать этих целей.

НОМИНАЦИЯ «РАЗВИВАЮЩИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОГРАММЫ»

Подростковый возраст является сензитивным периодом для становления временной перспективы, системы жизненных целей человека. Именно в этот период мощным фактором саморазвития становится возникновение у школьников интереса к тому, какой станет их личность в будущем. А для того, чтобы в полной мере быть готовым к этому моменту своей жизни – необходимо провести подготовительную работу, разобраться в себе.

Противопоказаний и ограничений на участие в освоении программы нет, так как развитие временной перспективы, и временных представлений подростков в целом, помогает детям совершенствовать процесс проектирования своей жизни более детально.

Благодаря формированию представлений подростков о времени, появляется возможность развития способности видеть и создавать перспективу своей будущей жизни.

Научно-методические и нормативно-правовые основания программы

Научно-методическим и нормативно-правовым основаниями разработки развивающей программы стали исследования в области психологии подросткового возраста труды Л.И. Божович, Л.С. Выготского, И.В. Дубровиной, Л.Ф. Обуховой, А.А. Попова, В.И. Слободчикова, Г.И. Цукерман, П.А. Шавира, Б.Д. Эльконина, и др; исследования психологического времени К.А. Абульханова-Славской, Дж. Бойд, Е.И. Головахи, Ф. Зимбардо, А.А. Кроника, Т. Коттл, Ж. Нюттен, Д.Г. Элькина и др.

При разработке программы мы опирались на идею В. Зейгарник, который акцентирует внимание на важности подростков уметь более или менее объективно оценивать возникшую ситуацию, находить возможности постановки реально достижимых целей становится нужным и важным двигателем процесса становления личности; идеи П.Г. Ананьева, К.Н. Абульхановой-Славской, В.И. Ковалева, С.Л. Рубинштейна, которые определяют временную перспективу, как интеграцию психологического прошлого, настоящего, будущего человека; идею Б.Г. Ананьева о том, что соотнесение подростком собственного прошлого, настоящего и будущего способствуют ориентировке в мире, оценке результатов и перспектив собственного развития.

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа рассчитана на 8 академических часов.

Регулярность занятий – 1 раз в неделю.

Цикл – 2 месяца.

Продолжительность занятия – 1 час (с перерывом в 10 минут, при желании учащихся).

Развивающие занятия с детьми проводятся в форме тренинговых занятий 1 раз в неделю.

Индивидуальное консультирование участников осуществляется по запросу.

НОМИНАЦИЯ «РАЗВИВАЮЩИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОГРАММЫ»

Занятия проводятся с подгруппой из 15 учащихся. Обязательным является получение согласия родителей учащихся и самих лицеистов на участие в программе.

Первичным является ознакомление родителей, педагогов и учащихся с программой развития временных представлений и получение согласия на участие в программе.

Далее проводится первичная диагностика временных представлений учащихся средствами психодиагностики.

Занятия проводятся в подготовленном кабинете. Необходимые условия для занятий такие же, как для любого стандартного тренинга: безопасное, достаточно просторное помещение, желательно ковровое покрытие на полу; стулья для всех участников занятий; наличие необходимого технического оснащения.

Структура тренинга:

разминка (создание атмосферы группового доверия и принятия);

основное содержание занятий – совокупность психотехнических упражнений и приемов, направленных на решение задач данного занятия;

рефлексия - выражение эмоционального отношения к занятию (кто что чувствовал);

ритуал прощания (по аналогии с ритуалом приветствия).

В качестве разминки в начале занятия предлагаются к использованию упражнения, способствующие созданию групповой атмосферы, располагающей подростков на продуктивную работу.

Упражнения основного содержания занятий включают совокупность психотехнических упражнений и приемов, направленных на развитие способностей проектирования подростками собственной жизни, создание предпосылок для развития способности видеть перспективу своей будущей жизни.

Упражнения рефлексии - выражение эмоционального отношения к занятию (кто что чувствовал).

В качестве завершения занятия предполагаются ритуалы прощания, направленные на создание атмосферы группового доверия и принятия, подведение итогов занятия, прощание на позитивной ноте.

Результативность эффективности развивающей работы определяется с помощью наблюдения за эмоциональным состоянием подростков в процессе всей групповой работы и контрольной диагностики.

Учебно-тематический план

№	Тема занятия	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			теоретических	практических	
Тренинговые занятия с учащимися					
1	Давайте познакомимся	1	0,5	0,5	Фронтальная
2	Мое прошлое – моя опора	1	0,5	0,5	Фронтальная
3	Цели в жизни	1	0,5	0,5	Фронтальная
4	Позитивное будущее	1	0,5	0,5	Фронтальная
5	Прошлое и будущее	1	0,5	0,5	Фронтальная
6	Единство времени	1	0,5	0,5	Фронтальная
7	Планирование будущего	1	0,5	0,5	Фронтальная
8	Перенесемся в будущее	1	0,5	0,5	Фронтальная
Итого:		8			

Содержание программы

№ п/п	Тема	Содержание
1.	Давайте познакомимся	Знакомство подростков друг с другом и ведущим. Формирование представлений участников о времени, о возможности учиться на своем прошлом опыте, планировать и представлять будущее.
2.	Мое прошлое – моя опора	Формирование представлений участников о времени, о возможности учиться на своем прошлом опыте, планировать и представлять будущее - выражение своих желаний. Реальные планы и фантазийные желания.
3.	Цели в жизни	Важность цели в жизни в жизни человека. Учимся ставить жизненные цели.
4.	Позитивное будущее	Формирование позитивного восприятия своего будущего.
5.	Прошлое и будущее	Укрепление представления подростков о единстве прошлого, настоящего и будущего.
6.	Единство времени	Укрепление представления подростков о единстве прошлого, настоящего и будущего.
7.	Планирование будущего	Укрепление представления о возможности учиться на своем прошлом опыте и планировать, представлять будущее, находить связи прошлого, настоящего, будущего.
8.	Перенесемся в будущее	Укрепление представления о возможности учиться на своем прошлом опыте и планировать, представлять будущее, находить связи прошлого, настоящего, будущего.

Формы реализации программы

Программа рассчитана на 8 групповых занятий. Периодичность встреч - 1 раз в неделю в течение 3 четверти. Продолжительность занятия 60 минут. Количество участников – до 15.

Описание используемых методик, технологий, инструментария со ссылкой на источники

Для проведения мониторинга используются следующие психодиагностические методики:

- методика Дембо — Рубинштейн для измерения самооценки [13];
- методика А.М. Прихожан «Отношение к прошлому, настоящему и будущему» [12];
- методика Ф. Зимбардо «Опросник временной перспективы» [12].

При необходимости более детального исследования педагог-психолог в зависимости от запроса подбирает дополнительно необходимые методики.

В ходе тренинговых занятий и классных часов применяются следующие методы и упражнения:

- упражнения на развитие навыков эмпатии, рефлексии;
- упражнения на постановку жизненных целей, планирования своего будущего, жизненной перспективы;
- упражнения на определение и постановку своей цели;
- упражнения на анализ ресурсных затрат;
- упражнения на развитие представлений о времени;
- упражнения на повышение коммуникативных навыков;
- упражнения, направленные на самопознание;
- беседа.
- упражнения-метафоры.

Работа по реализации программы строится с учетом принципов групповой тренинговой работы:

Принцип активности. Активность – это способность человека производить общественно значимые преобразования в своем окружении, это социальная деятельность личности, выражающая ее самостоятельную, индивидуальную позицию, субъектное отношение к деятельности. Выделяют два уровня активности:

объектная активность, где индивид выступает объектом воздействия, т.е. управляемым объектом, но выполняет продуктивную, воспроизводящую деятельность;

субъектная активность, где индивид выступает субъектом, выполняет деятельность творческого, преобразующего характера.

Принцип исследовательской творческой позиции. В ходе тренинга участники группы осознают, обнаруживают, открывают идеи, закономерности, уже известные в психологии, а также, что особенно важно, свои личные ресурсы и особенности.

Работа педагога-психолога при этом заключается в том, чтобы придумать, сконструировать и организовать те ситуации, которые давали бы возможность членам группы осознать, апробировать и тренировать новые способы поведения, экспериментировать с ними. В тренинговой группе создается креативная среда, основными характеристиками которой являются проблемность, неопределенность, принятие, безоценочность.

Принцип объективации (осознания) поведения. Возможность производить изменения в тренинговом пространстве за счет эффективной обратной связи, создание условий для которой – важная задача педагога-психолога.

Принцип партнерского (субъект-субъектного) общения как участников тренинга между собой, так и тренера с группой в целом: психологическое равенство, согласование интересов и соблюдение определенных правил. Каждый участник группы имеет равные права выражать свое мнение, проявлять свои чувства, выражать протест, вносить предложения и т.д., что внимательно и доброжелательно принимают все участники и тренер. Это, как показывает практика, не всегда оказывается просто, не всегда выгодно обеим сторонам процесса взаимодействия, общения.

ОПИСАНИЕ СПОСОБОВ, КОТОРЫМИ ОБЕСПЕЧИВАЕТСЯ ГАРАНТИЯ ПРАВ УЧАСТНИКОВ ПРОГРАММЫ

В процессе реализации программы предусматривается соблюдение профессионально – этических принципов практического психолога, в частности, конфиденциальность, безоценочность, благополучие клиента.

Региональные нормативные акты в сфере практической психологии образования:

Закон Алтайского края от 04.09.2013 N 56-ЗС (ред. от 07.10.2013) «Об образовании в Алтайском крае» (принят Постановлением АКЗС от 02.09.2013г. N 513);

Государственная программа Алтайского края «Развитие образования и молодежной политики в Алтайском крае» на 2014 - 2020 годы (утверждена Постановлением Администрации Алтайского края №670 от 20.12.2013 г.);

Муниципальная программа "Развитие образования и молодежной политики города Барнаула на 2015 - 2020 годы" (утверждена Постановлением администрации города Барнаула от 30.03.2018 № 617).

Этический кодекс практического психолога (рекомендован Министерством образования и науки, инструктивное письмо от 27.06.03 № 228-51-513/16).

Этические принципы и правила работы практического психолога образования.

Должностная инструкция педагога-психолога.

ОПИСАНИЕ СФЕР ОТВЕТСТВЕННОСТИ, ОСНОВНЫХ ПРАВ И ОБЯЗАННОСТЕЙ УЧАСТНИКОВ ПРОГРАММЫ

Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников программы представляются нами как в обобщенном, так и в детализированном варианте в зависимости от степени участия в развивающей работе.

Ответственность	
Администрация лица	Соблюдение требований нормативно-правовой документации, регламентирующей деятельность МБОУ.
Педагог- психолог	Соблюдение должностных инструкций и Этического кодекса практического психолога образования. Качественное проведение тренингов.
Педагогический коллектив лица	Реализация субъект-субъектного взаимодействия в образовательно-воспитательном процессе, направленное на формирование благоприятного психологического климата в классных коллективах, формирование у учащихся позитивной временной перспективы.
Родители	Соблюдение полученных рекомендаций, направленное на улучшение детско-родительских отношений, формирование у учащихся позитивной временной перспективы.
Учащиеся	Активность участия в работе группы.
Основные права	
Администрация	Получать информацию о трудностях формирования временных представлений, временной перспективы учащихся.
Педагог- психолог	Выбирать диагностические и развивающие методики для формирования у учащихся позитивной временной перспективы, апробирование методики по развитию временных представлений и временной перспективы подростков. Принимать самостоятельные профессиональные решения в пределах своей компетенции. В процессе сопровождения реализации программы имеет право вносить необходимые коррективы по ходу реализации программы в содержание, используемые формы и методы работы с учетом индивидуальных особенностей участников и конкретной ситуации.
Педагогический коллектив	Повышать квалификацию в сфере развития временных представлений подростков. Участвовать в работе тренинговой группы при согласии ее основных участников.
Родители	Получать квалифицированное психологическое консультирование по проблемам их детей, связанных с компетенцией педагога–психолога образования.
Учащиеся	Получать результативное психологическое сопровождение процесса обучения и психологическую помощь, и поддержку в трудных жизненных ситуациях.

Обязанности	
Администрация	Организовывать условия для эффективной реализации данной программы. Создавать условия для формирования эффективной безопасной образовательной среды.
Педагог-психолог	Выполнять должностные инструкции и соблюдение этического кодекса педагога – психолога образования. Владеть навыками групповой, тренинговой и консультативной работы. Следить за соблюдением правил работы группы.
Педагогический коллектив	Оперативно информировать педагога-психолога об изменениях психического/психологического статуса учащихся. Владеть знаниями о возрастных особенностях учащихся. Формировать психологически комфортный и позитивный психологический климат в процессе учебно-воспитательной деятельности.
Родители	Информировать педагога-психолога, классного руководителя, об изменениях психического/психологического статуса учащихся.
Учащиеся	Выполнять взятые обязательства в процессе развивающей работы (правила работы в группе обговариваются в начале работы). В процессе реализации программы обязаны не пропускать занятия без уважительной причины, бережно относиться к оборудованию и оснащению кабинета, в котором проводятся занятия.

РЕСУРСЫ, КОТОРЫЕ НЕОБХОДИМЫ ДЛЯ ЭФФЕКТИВНОЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Требования к специалистам, реализующим программу

Педагог-психолог должен иметь высшее психологическое образование, стаж работы в образовательном учреждении не менее 2 лет, опыт участия в тренинговых группах. Владеть знаниями возрастных, психологических особенностей детей 12-14 лет. Владеть методическими основами работы с подростками. Уметь организовывать групповую работу. Иметь устойчивую систему нравственно-этических ценностей, основанную на общечеловеческих ценностях.

Перечень учебных и методических материалов, необходимых для реализации программы

1. Абрамова, Г. С. Возрастная психология: учеб. пособие для студентов вузов [Текст] / Г.С. Абрамова. – М.: Академия, 1999. – 672 с.
2. Абульханова, К. А. Время личности и время жизни [Текст] /К. А. Абульханова, Т. Н. Березина. – СПб.: Алетейя, 2001. – 304 с.
3. Абульханова–Славская, К. А. Стратегия жизни [Текст] /К. А. Абульханова–Славская. –М.:Мысль, 1991. – 299 с.
4. Валитова, И. Е. Психологические особенности осознания себя во времени в дошкольном и младшем школьном возрасте [Текст]: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / Валитова Ирина Евгеньевна; МГПИ им. В. И. Ленина. – М., 1990. – 16 с.

5. Головаха, Е. И. Психологическое время личности [Текст] / Е. И. Головаха, А. А. Кроник. – Киев: Наукова думка, 1984. – 207 с.
6. Дубровина И.В. Рабочая книга школьного психолога/ И.В. Дубровина, М.К. Акимова, Е.М. Борисова и др.; под ред. И.В. Дубровиной. – М.: Междун. пед. акад., 1995. – 303 с.
7. Дубровина И.В. Руководство практического психолога. Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте / Под ред. И.В. Дубровиной. – М.: Издательский центр «Академия», 1995. – 128 с.
8. Дубровина И.В. Формирование личности старшеклассника / И.В. Дубровина. – М.: Педагогика, 1989. – 168 с.
9. Зимбардо, Ф. Парадокс времени. Новая психология времени, которая улучшит вашу жизнь [Текст] / Ф. Зимбардо, Д. Бойд. – СПб.: Речь, 2010. – 352 с.
10. Кроник, А. А. Каузометрия: методы самопознания, психодиагностики и психотерапии в психологии жизненного пути [Текст] / А. А. Кроник, Р. А. Ахмеров. – М: Смысл, 2003. – 284с.
11. Ньюттен, Ж. Мотивация, действие и перспектива будущего [Текст]/ Ж. Ньюттен; под ред. Д. А. Леонтьева. – М.: Смысл, 2004. – 608 с.
12. Прихожан, А. М. Диагностика личностного развития детей подросткового возраста [Текст] / А. М. Прихожан. – М.: АНО «ПЭБ», 2007. – 56 с.
13. Рубинштейн, С. А. Проблемы общей психологии [Текст] / С. А. Рубинштейн. – М.: Педагогика, 1973. – 416 с.

Требования к материально – технической оснащенности учреждения для реализации программы

Санитарно-гигиенические условия процесса обучения (температурный, световой режим и т.д.).

Пожарная безопасность, электробезопасность, охрана труда.

Наличие образовательной среды адекватной потребностям развития учащегося и здоровьесбережения (просторное помещение, позволяющее проводить подвижные игры, эстетические условия, необходимая утварь: стулья, маркерная доска, приветствуется наличие мультимедийной доски для вывода информационного материала на экран).

Оборудование:

маркерная доска, бумага формата А-0, А-3, А-4, маркеры, цветные карандаши, бумага, клей, дидактический материал.

Технические средства:

компьютер, проектор, мультимедийная установка, музыкальный центр, копировальный аппарат.

Требования к информационной обеспеченности учреждения для реализации программы:

интернет – ресурсы;

пакет презентаций, разработанный педагогом-психологом;

библиотека.

СРОКИ И ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Программа «Вперед в будущее» направлена на запуск процесса проектирования подростками собственной жизни, создание предпосылок для развития способности видеть перспективу своей будущей жизни и рассчитана на 8 астрономических часа.

Продолжительность одного группового занятия составляет 1 час с перерывом 10 минут (при необходимости).

Срок реализации развивающей программы - 8 недель.

Основные этапы реализации программы:

I этап: первичный мониторинг – ноябрь

II этап: реализация программы – январь-март

III этап: итоговый мониторинг, подведение итогов, уточнение задач по реализации программы на следующий год – апрель.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Промежуточные

заинтересованность занятиями и их посещаемость учащимися;
положительные отзывы о занятиях по программе от участников образовательного процесса;

наличие положительной динамики мониторинга.

Итоговые

По окончании прохождения программы у учащихся должна наблюдаться положительная динамика по следующим параметрам:

наличие соответственно возрасту, устойчивой мотивации и к духовно - нравственному развитию;

наличие позитивной самооценки;

развитие временной перспективы, планов на будущее;

наличие активной жизненной позиции;

проявление нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственной жизни и будущему, подтвержденное экспертными оценками.

СИСТЕМА ОРГАНИЗАЦИИ ВНУТРЕННЕГО КОНТРОЛЯ ЗА РЕАЛИЗАЦИЕЙ ПРОГРАММЫ

Проведение входной и итоговой диагностики. Программа «Вперед в будущее» реализуется педагогом-психологом. Внутренний контроль реализации программы проводится педагогом-психологом с помощью следующих методик:

методика Дембо — Рубинштейн для измерения самооценки [13],

методика А.М. Прихожан «Отношение к прошлому, настоящему и будущему» [12],

методика Ф. Зимбардо «Опросник временной перспективы» [12].

Критерии оценки достижения планируемых результатов

Качественные показатели представлены анализом обратной связи, письменно изложенных мнений участников образовательного процесса (учащихся,

НОМИНАЦИЯ «РАЗВИВАЮЩИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОГРАММЫ»

родителей, педагогов) а также критериями результатов входной и итоговой диагностики каждого участника программы.

Количественные показатели представлены анализом данными первичной и итоговой диагностики в целом по группе участников программы.

СВЕДЕНИЯ О ПРАКТИЧЕСКОЙ АПРОБАЦИИ ПРОГРАММЫ

Представленная развивающая психолого-педагогическая программа «Вперед в будущее» проходила практическую апробацию на базе МБОУ «Лицей №122» с января 2019 г. по март 2019 г. В апробации участвовало 60 учащихся.

Представленные ниже результаты мониторинга подтверждают эффективность практической апробации программы.

В результате апробирования программы учащиеся 6-8 классов активнее включились во внеурочную деятельность лица. Наглядно вовлеченность отражена на рисунке 1.

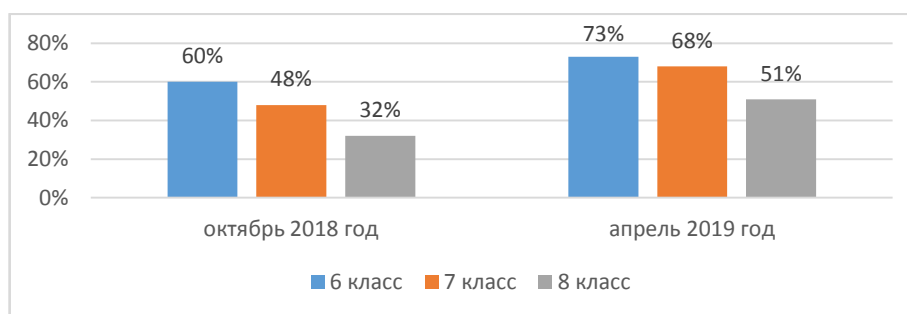


Рис.1. Вовлеченность учащихся 6-8 классов во внеурочную деятельность

Учащиеся 8 классов заинтересовались в вопросе планирования своего будущего и приняли участие в профориентационном проекте «Билет в будущее». Данные отражены на рисунке 2. На диаграмме виден рост участников проекта по сравнению с прошлым годом.

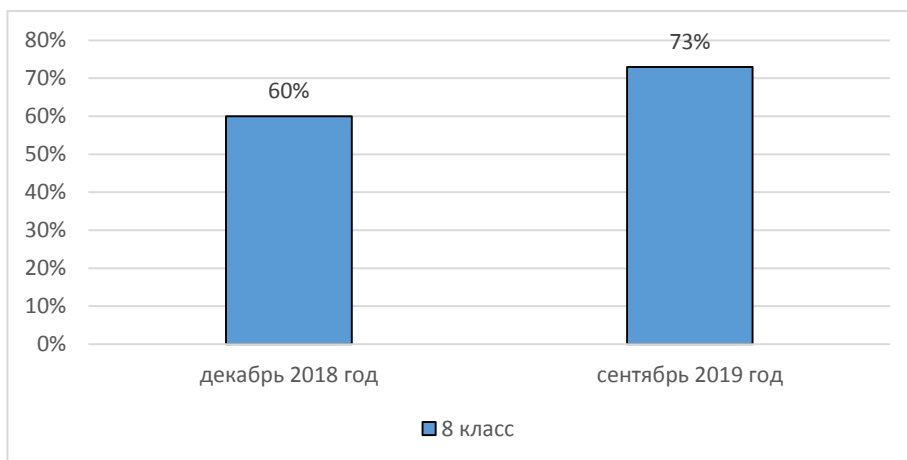


Рис. 2. Вовлеченность учащихся 8 классов в проект «Билет в будущее»

НОМИНАЦИЯ «РАЗВИВАЮЩИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОГРАММЫ»

Так же увеличилось количество участников проекта «Субботы Барнаульского школьника» среди 5-6 классов, а также участников воспитательных мероприятий лица. Учащиеся 8 классов быстрее идут на контакт и чаще проявляют инициативу в организации мероприятий. Данные представлены на рисунке 3.

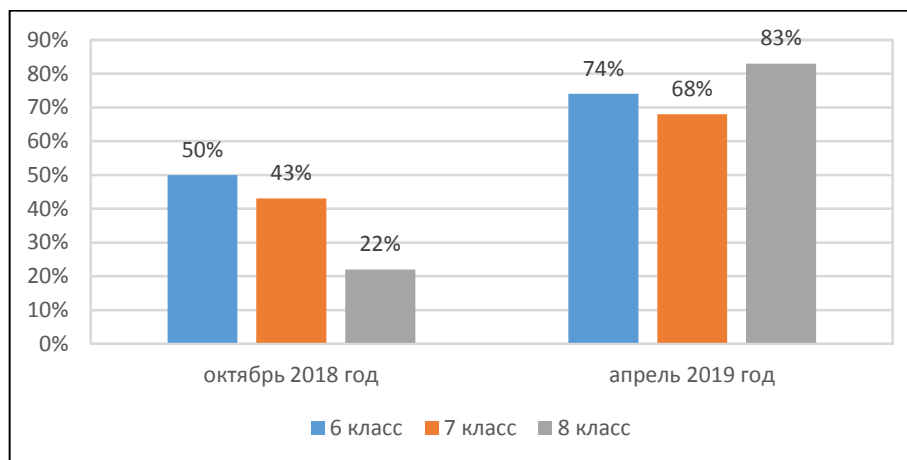


Рис. 3. Вовлеченность учащихся 6-8 классов в воспитательные мероприятия лица

В целом, можно считать данную развивающую программу актуальной и результативной. Благодаря участию учащихся 6-8 классов в апробировании программы повысилась социальная активность подростков, ответственность по отношению ко времени своей жизни и, конечно, более осознанное отношение к будущему.

Данная программа является компонентом защищенной магистерской диссертации по направлению «Психолого-педагогическое образование», так же по данной теме опубликована статья в сборнике статей Международной научно-практической конференции «Роль и значение науки и техники для развития современного общества» г. Уфы научно-издательского центра «Аэтерна».

СПИСКИ ИСПОЛЬЗУЕМОЙ И РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, ИНТЕРНЕТ- ИСТОЧНИКОВ

1. Абрамова, Г. С. Возрастная психология: учеб. пособие для студентов вузов [Текст] / Г.С. Абрамова. – М.: Академия, 1999. – 672 с.
2. Абульханова, К. А. Время личности и время жизни [Текст] / К. А. Абульханова, Т. Н. Березина. – СПб.: Алетейя, 2001. – 304 с.
3. Абульханова–Славская, К. А. Стратегия жизни [Текст] /К. А. Абульханова–Славская. –М.:Мысль, 1991. – 299 с.
4. Валитова, И. Е. Психологические особенности осознания себя во времени в дошкольном и младшем школьном возрасте [Текст]: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / Валитова Ирина Евгеньевна; МГПИ им. В. И. Ленина. – М., 1990. – 16 с.
5. Головаха, Е. И. Психологическое время личности [Текст] / Е. И. Головаха, А. А. Кроник. – Киев: Наукова думка, 1984. – 207 с.
6. Дубровина И.В. Рабочая книга школьного психолога/ И.В. Дубровина, М.К. Акимова, Е.М. Борисова и др.; под ред. И.В. Дубровиной. – М.: Междун.

- пед. академ., 1995. – 303 с.
7. Дубровина И.В. Руководство практического психолога. Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте / Под ред. И.В. Дубровиной. – М.: Издательский центр «Академия», 1995. – 128 с.
 8. Дубровина И.В. Формирование личности старшеклассника / И.В. Дубровина. – М.: Педагогика, 1989. – 168 с.
 9. Зимбардо, Ф. Парадокс времени. Новая психология времени, которая улучшит вашу жизнь [Текст] / Ф. Зимбардо, Д. Бойд. – СПб. Речь, 2010. – 352 с.
 10. Кроник, А. А. Каузометрия: методы самопознания, психодиагностики и психотерапии в психологии жизненного пути [Текст] / А. А. Кроник, Р. А. Ахмеров. – М.: Смысл, 2003. – 284с.
 11. Ньюттен, Ж. Мотивация, действие и перспектива будущего [Текст]/ Ж. Ньюттен; под ред. Д. А. Леонтьева. – М.: Смысл, 2004. – 608 с.
 12. Прихожан, А. М. Диагностика личностного развития детей подросткового возраста [Текст] / А. М. Прихожан. – М.: АНО «ПЭБ», 2007. – 56 с.
 13. Прихожан А. М. Применение методов прямого оценивания в работе школьного психолога / Научно-методические основы использования в школьной психологической службе конкретных психодиагностических методик/ А.М.Прихожан. – Сб. научн. тр. / Редкол.: И. В. Дубровина (отв.ред.) и др. — М.: изд. АПН СССР, 1988. – 128 с.
 14. Рубинштейн, С. А. Проблемы общей психологии [Текст] / С. А. Рубинштейн. – М.: Педагогика, 1973. – 416 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 3.1 - Бланк методики изучения уровня притязаний и самооценки школьника Дембо – Рубинштейна

Фамилия, имя	_____	Школа	_____
Возраст	_____	Класс	_____
Дата проведения	_____		
Время проведения	_____		

Каждый человек оценивает свои способности, возможности, характер. Условно эту оценку можно изобразить в виде вертикальной линии, нижняя точка которой указывает на самую низкую оценку, а верхняя — на самую высокую.

Здесь нарисовано 7 таких линий и написано, что каждая из них означает.

Оцените себя по каждому из предложенных здесь качеств, сторон личности и черточкой (–) отметьте на каждой линии эту самооценку.

После этого представьте, каким должно было бы быть это качество, сторона личности, чтобы вы были удовлетворены собой, чувствовали гордость за себя. Отметьте это на каждой линии знаком (x) на рисунке 4.

здоровый	хороший характер	умный	способный	авторитетен у сверстников	красивый	уверенный в себе
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
больной	плохой характер	глупый	неспособный	презирается сверстниками	некрасивый	не уверенный в себе

Рис. 4. Бланк

Приложение 3.2 - Бланк методики диагностики отношения к прошлому, настоящему и будущему А.М. Прихожан

Вариант для мальчиков

Фамилия, имя	_____	Школа	_____
Возраст	_____	Класс	_____
Дата проведения	_____		
Время проведения	_____		

I. Закончи приведенные ниже предложения. Предложения между собой не связаны. Каждое из них дописывается отдельно, вне связи с остальными. Делай это как можно быстрее. Если какое предложение покажется тебе трудным, и ты не сможешь сразу придумать к нему окончание, поставь перед ним «галочку» и вернись в конце работы.

Давай потренируемся. Напиши окончания приведенных предложений:

Каждый день _____

Мне нравится _____

Теперь окончи эти предложения:

1. В будущем я мечтаю _____
2. Когда я был маленьким _____
3. Я буду рад, если _____
4. Когда я буду взрослым _____
5. Раньше я старался _____
6. Надеюсь на _____
7. С тех пор, как я был маленьким _____
8. Я очень хочу _____

9. В прошлом я всегда радовался _____
10. Помню тот день, когда _____
11. Будущее кажется мне _____
12. Мое самое приятное воспоминание _____
13. Не люблю вспоминать _____
14. Когда-нибудь я _____
15. То, о чем я мечтал в прошлом _____
16. Когда я думаю о своем будущем _____

II. Ниже нарисована вертикальная линия (рисуеться психологом на бланке). Представь себе, что это — линия жизни. Нижняя ее точка — начало жизни, жизнь идет, продолжается, движется вперед и где-то там, вверху заканчивается.

Если нижняя точка — начало жизни, то где на этой линии находятся ребята твоего возраста (отметь знаком «X»). После того, как ты сделаешь это, представь, что тебе предложили выбрать: хочешь — будь сейчас ребенком, хочешь, будь взрослым, где хочешь на этой линии — там и будь. Что бы ты выбрал? Отметь знаком «V».

Вариант для девочек

Фамилия, имя	_____	Школа	_____
Возраст	_____	Класс	_____
Дата проведения	_____		
Время проведения	_____		

I. Закончи приведенные ниже предложения. Предложения между собой не связаны. Каждое из них дописывается отдельно, вне связи с остальными. Делай это как можно быстрее. Если какое предложение покажется тебе трудным, и ты не сможешь сразу придумать к нему окончание, поставь перед ним «галочку» и вернись в конце работы.

Давай потренируемся. Напиши окончания приведенных предложений:

Каждый день _____

Мне нравится _____

Теперь окончи эти предложения:

1. В будущем я мечтаю _____
2. Когда я была маленькой _____
3. Я буду рада, если _____
4. Когда я буду взрослой _____
5. Раньше я старалась _____
6. Надеюсь на _____
7. С тех пор, как я была маленькой _____
8. Я очень хочу _____
9. В прошлом я всегда радовалась _____
10. Помню тот день, когда _____
11. Будущее кажется мне _____
12. Мое самое приятное воспоминание _____

13. Не люблю вспоминать _____
14. Когда-нибудь я _____
15. То, о чем я мечтала в прошлом _____
16. Когда я думаю о своем будущем _____

II. Ниже нарисована вертикальная линия (рисуеться психологом на бланке). Представь себе, что это — линия жизни. Нижняя ее точка — начало жизни, жизнь идет, продолжается, движется вперед и где-то там, вверху заканчивается.

Если нижняя точка — начало жизни, то где на этой линии находятся ребята твоего возраста (отметь знаком «X»). После того, как ты сделаешь это, представь, что тебе предложили выбрать: хочешь — будь сейчас ребенком, хочешь, будь взрослым, где хочешь на этой линии — там и будь. Что бы ты выбрал? Отметь знаком «V».

Приложение 3.3 - Бланк опросника временной перспективы Ф. Зимбардо

Инструкция.

Пожалуйста, прочитайте все предлагаемые пункты опросника (таблица 1) и как можно более честно ответьте на вопрос: «Насколько это характерно или верно в отношении Вас?»

Отметьте свой ответ в соответствующей ячейке, используя шкалу. Пожалуйста, ответьте на все вопросы!

Таблица 3.1 – Опросник временной перспективы Ф. Зимбардо

	Совершенно не верно	Скорее не верно	Нейтрально	Скорее верно	Совершенно верно
1. Я считаю, что весело проводить время со своими друзьями - одно из важных удовольствий в жизни.					
2. Знакомые с детства картины, звуки, запахи часто приносят с собой поток замечательных воспоминаний.					
3. Судьба многое определяет в моей жизни.					
4. Я часто думаю о том, что я должен (-на) был (а) сделать в своей жизни иначе.					
5. На мои решения в основном влияют окружающие меня вещи и люди.					
6. Я считаю, что каждое утро человек должен планировать свой день.					
7. Мне приятно думать о своем прошлом.					

НОМИНАЦИЯ «РАЗВИВАЮЩИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОГРАММЫ»

8. Я действую импульсивно.					
9 Я не беспокоюсь, если мне что-то не удастся сделать вовремя.					
10. Если я хочу достичь чего-то, я ставлю перед собой цели и размышляю над тем, какими средствами их достичь.					
11. Вообще говоря, в моих воспоминаниях о прошлом гораздо больше хорошего, чем плохого.					
12. Слушая свою любимую музыку, я часто забываю про время.					
13. Если завтра необходимо закончить (сдать) работу и предстоят другие важные дела, то сегодня я думаю о них, а не о развлечениях сегодняшнего вечера.					
14. Если уж чему-то суждено случиться, то от моих действий это не зависит.					
15. Мне нравятся рассказы о том, как все было в старые добрые времена.					
16. Болезненные переживания прошлого продолжают занимать мои мысли.					
17. Я стараюсь жить полной жизнью каждый день, насколько это возможно.					
18. Я расстраиваюсь, когда опаздываю на заранее назначенные встречи.					
19. В идеале, я бы прожил(а) каждый свой день так, словно он последний.					
20. Счастливые воспоминания о хороших временах с легкостью приходят в голову.					
21. Я вовремя выполняю свои обязательства перед друзьями и начальством.					
22. В прошлом мне досталась своя доля плохого обращения и отвержения.					
23. Я принимаю решения под влиянием момента.					
24. Я принимаю каждый день, каков он есть, не пытаюсь планировать его заранее.					
25. В прошлом слишком много неприятных воспоминаний, я предпочитаю не думать о них.					
26. Важно, чтобы в моей жизни были волнующие моменты.					
27. В прошлом я совершил(а) ошибки, которые хотел(а) бы исправить.					

НОМИНАЦИЯ «РАЗВИВАЮЩИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОГРАММЫ»

28. Я чувствую, что гораздо важнее получать удовольствие от процесса работы, чем выполнить её в срок.					
29. Я скучаю по детству.					
30. Прежде чем принять решение, я взвешиваю, что я потрачу, и что получу.					
31. Риск позволяет мне избежать скуки в жизни.					
32. Для меня важнее получать удовольствие от самого путешествия по жизни, чем быть сосредоточенным (-ной) только на цели этого путешествия.					
33. Редко получается так, как я ожидаю.					
34. Мне трудно забыть неприятные картины из моей юности.					
35. Процесс деятельности перестает приносить мне удовольствие, если приходится думать о цели, последствиях и практических результатах.					
36. Даже когда я получаю удовольствие от настоящего, я все равно сравниваю его с чем-то похожим из своего прошлого.					
37. Ты реально не можешь планировать свое будущее, потому, что все слишком изменчиво.					
38. Мой жизненный путь контролируется силами, на которые я не могу повлиять.					
39. Нет смысла беспокоиться о будущем, так как я все равно ничего не могу сделать.					
40. Я выполняю намеченное вовремя, постепенно продвигаясь вперед.					
41. Я замечаю, что теряю интерес к разговору, когда члены моей семьи начинают вспоминать былое.					
42. Я рискую, чтобы придать жизни остроты и возбуждения.					
43. Я составляю список того, что мне надо сделать.					
44. Я чаще слеую порывам сердца, чем доводам разума.					
45. Я способен (-на) удержаться от соблазнов, если знаю, что меня ждет работа, которую нужно сделать.					
46. Волнующие моменты часто захватывают меня.					

НОМИНАЦИЯ «РАЗВИВАЮЩИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОГРАММЫ»

47. Сегодняшняя жизнь слишком сложна, я бы предпоче (-ла) более простое прошлое.					
48. Я предпочитаю таких друзей ,которые спонтанны и раскованы, а не очень предсказуемы.					
49. Мне нравятся семейные традиции, которые постоянно соблюдаются.					
50. Я думаю о том плохом, что произошло со мной в прошлом.					
51. Я продолжаю работу над трудными и неинтересными заданиями, если это поможет мне продвинуться вперед.					
52. Лучше потратить заработанные деньги на удовольствия сегодняшнего дня, чем отложить на черный день.					
53. Часто удача дает больше, чем упорная работа.					
54. Я часто думаю о том хорошем, что упустил (а) в своей жизни.					
55. Мне нравится, когда мои близкие отношения исполнены страсти.					
56. Придерживаюсь мнения, что «работа не волк, в лес не убежит».					

Приложение 3.4 - Программа развития временных представлений подростков «Вперед в будущее»

Содержание занятий

Занятие 1.

Цель:

знакомство подростков друг с другом и ведущим;
формирование представлений участников о времени, о возможности учиться на своем прошлом опыте, планировать и представлять будущее.

Материалы: листы А4, цветные карандаши, фломастеры, секундомер.

Разминка

Цель: разрядка, знакомство, сплочение группы.

Встаньте в круг. Сейчас каждый из вас по очереди шагнет вперед и сделает какое-то движение, то есть представит себя и скажет свое имя. После этого, на счет «три» все вместе повторим его имя и движение.

Упражнение позволяет прочувствовать себя и свою принадлежность к группе, задействовав свое тело, дает возможность представить себя группе необычным образом.

Упражнение 1. «Правила нашей группы»

Цель: фиксация правил группы, как основы работы в тренинге.

Ведущий информирует учащихся о правилах поведения в кругу:

1. Искренность (либо искренне сказать, либо промолчать)
2. «Здесь и сейчас»: говорится только о том и обсуждается то, что происходит именно сейчас.

3. Персонификация высказывания: Я говорю «Я», а не «Мы», или «Все»- это значит, что я несу ответственность за свои слова, высказываю собственную точку зрения.

4. Невынесение проблемы за пределы круга (Все, что я здесь говорю и слышу, не выносится за пределы круга)

5. Безоценочность (Я не оцениваю суждения и поведение других участников).

6. Активность

7. Внимательное слушание

8. Искренность (Я стараюсь говорить максимально искренне)

Инструкция: «Разбейтесь по 4. Каждая группа возьмет по два правила, при этом никто не знает – у кого какие правила. Вам нужно в течение 5-10 минут придумать для этих правил девизы и представить их группе».

После выполнения задания листы вывешиваются на стену, и все участники должны дать свое согласие на выполнение правил.

Упражнение 2. «Ваше представление о времени»

Цель: развитие представлений о времени, способности структурировать свое время.

«Каждый представляет время по-своему - как календарь, песочные часы, стрелу и т.д. В образе часов песок в нижней части - прошедшее, в верхней части - будущее, а та песчинка, которая падает - настоящее. Нарисуйте свое представление о времени, и обозначьте прошлое, настоящее, будущее».

Вопросы для обсуждения:

- легко ли Вам было придумать идею?
- что обозначают Ваши нарисованные образы?
- что чувствовали, когда рисовали?

Упражнение 3. «Чувство времени»

Цель: развитие ощущения течения времени.

«Закройте глаза. После команды «начали» постарайтесь отмерить внутренне 1 минуту. Как только, по вашему мнению, пройдет минута, молча, поднимите руку и откройте глаза». Далее разделим участников на три группы: те, кто поднял руку раньше, чем истекла минута, те, кто поднял руку позже, и те, кто сумел достаточно точно оценить время.

Вопросы для обсуждения:

- как Вы почувствовали, что прошла минута?
- легко ли было «отмерять» время?
- есть ли у участников вашей группы сходное состояние, настроение (в группах)?

При обсуждении этого упражнения следует обратить внимание подростков на то, что определенное восприятие времени связано с настроением, состоянием. Скука, тоска, напряженность ожидания связаны с ощущением «тянущегося» времени. Радость, интерес, увлеченность, наоборот, способствуют «заигрыванию». Поэтому кажется, что время «пролетает».

Упражнение 4. «Стрела жизни»

Цель: постановка жизненных целей, планирование своего будущего.

«Перед вами различные варианты стрелок. Выберите себе тот рисунок стрелы, который, по вашему мнению, соответствует вам, или же нарисуйте свою».

Вопросы для обсуждения:

- почему ты выбрал именно эту форму стрелки?

- где сейчас ты находишься на этой стрелке?

Рефлексия:

Цель: вспомнить, выявить и осознать основные представления о времени, планирования и представления о будущем.

«Нарисуйте на листе бумаги рисунок, который будет соответствовать Вашему настроению, состоянию на данный момент».

Далее рисунки обсуждаются.

Вопросы:

- что ты чувствовал, когда рисовал свой рисунок?

- что обозначают твои нарисованные образы?

Прощание: «Аплодисменты по кругу»

Цель: переживание чувства радости, сплочение группы, создание атмосферы принятия.

Инструкция: «Мы хорошо поработали сегодня, первое занятие прошло успешно. Мне хочется закончить его аплодисментами. Аплодисменты сначала будут звучать тихо, а затем все сильнее и сильнее. Я начну хлопать тихо, глядя и постепенно подходя к одному из вас, затем этот участник выбирает из группы следующего, кому мы аплодируем вдвоем. Третий выбирает четвертого и так далее».

Занятие 2.

Цель:

формирование представлений участников о времени, о возможности учиться на своем прошлом опыте, планировать и представлять будущее - выражение своих желаний;

различение нереальных фантазий и реальных планов;

создание мотивации для дальнейших встреч посредством акцентирования важности наличия цели в жизни.

Материалы: листы А 4, шаблон циферблата.

Разминка: «Отряхнись»

Цель: быстрое «сбрасывание» как психоэмоционального, так и мышечного напряжения.

«Вспомните, как отряхиваются, выйдя из воды, собаки и многие другие животные. Они останавливаются, напрягают мышцы и несколько секунд совершают быстрые, короткие, энергичные движения тела. Брызги разлетаются во все стороны, а сами они становятся сухими. Давайте поучимся делать так же! Встаньте, закройте глаза. Сильно напрягите мышцы ваших конечностей. А теперь, считая до трех, быстро-быстро подожмите всем телом. Скиньте напряжение, расслабьтесь. Скиньте напряжение, потянитесь, расслабьте мышцы рук и ног...»

Упражнение 1. «Обсуждение смысла афоризмов»

Цель: формирование умения вычленять и анализировать главное, сопоставление со своим мнением.

Афоризмы для обсуждения:

Употребляй текущее время так, чтобы в старости не корить себя за молодость, прожитую зря. (Д. Боккаччо)

Время – деньги

Одна из самых тяжелых потерь – потеря времени. (Ж. Бюффон)

Ничем не может человек распорядиться в большей степени, чем временем. (Л. Фейербах)

Вопросы участникам:

- какая общая идея объединяет эти высказывания?
- нужно ли заботиться о своем времени?
- согласны ли Вы с этими высказываниями?

Упражнение 2. «Круг моей жизни»

Цель: создание ситуации определения цели.

«Вспомните, на что Вы тратите свое время: на школу, выполнение домашнего задания, работу по дому, общение с друзьями и членами вашей семьи, одиночество, на все остальное. Распределите свои занятия по следующим группам:

Те, которые вы не любите, но обязаны делать

Те, которыми вы занимаетесь, потому что они вам нравятся

То, что вы делаете просто для того, чтобы «убить время»

Сон

Другое (что именно)

Нарисуйте два круга: первый-это срез вашей жизни, одного типичного дня; второй - срез идеального дня. Представьте, что это циферблаты часов (24 часа). Разделите первый круг на сектора, отражающие долю каждой группы занятий в ваших обычных сутках и второй круг - отражающие долю каждой группы занятий в вашем идеальном дне (о котором вы мечтаете). Раскрасьте сектора каждого круга в веселые, нейтральные и неприятные цвета или заштрихуйте их – чем неприятнее каждое занятие, тем темнее».

Вопросы:

- Доволен ли тем, как проходит день?
- Какие границы можете изменить в этом круге?
- Что легко и что трудно изменить в вашей жизни?
- Чего не хватило для верного отображения вашей жизни?
- Почему все-таки мы ждем и стремимся к изменениям?

Упражнение 3. «20 желаний»

Цель: показать различие между случайными желаниями, творческими фантазиями и целью в жизни

«20 раз закончите предложение «Я хочу...».

Вопрос для обсуждения: есть ли в ваших ответах нереальные фантазии и реальные планы?

Обсуждение в кругу: участники могут задать интересующие их вопросы.

Упражнение 4. Дискуссия «Для чего нужна цель в жизни?»

Цель: создать условия, способствующие формированию представлений о цели в жизни и ее значимости для личности.

Дискуссия проводится в свободной форме: каждый по желанию высказывает свое мнение.

Вспомогательные вопросы:

- Нужна ли цель в жизни?
- Что дает цель в жизни?
- Что происходит, когда у людей нет целей?
- А у Вас есть цели?

Рефлексия:

Цель: вспомнить, выявить и осознать основные представления участников о времени.

Вопросы для обсуждения:

- Что понравилось? Что нет?
- Какие чувства возникли при выполнении того или иного упражнения?
- Были ли в жизни ситуации, когда вы испытывали похожие чувства?
- Что делали в такой ситуации?

Прощание: «Да!»

Цель: развить навыки эмпатии и рефлексии.

«Согните руки в локтях, направив ладони вперед и вверх. Мысленно возьмите в левую руку ваш опыт (все то, что вы получили сегодня от занятия), а в правую - ваши планы на будущее, вытекающие из вашего опыта. И когда я скажу: «Готово!», вы все одновременно соедините руки в громком хлопке и громко скажите: «Да!».

Ведущий должен сделать небольшую паузу, прежде чем скомандовать «Готово!», чтобы у участников группы было время вспомнить события дня и действительно сформулировать для себя то, что они «возьмут в руки», иначе у них останется некомфортное ощущение незавершенности работы.

Занятие 3.

Цель:

создание мотивации для дальнейших встреч посредством акцентирования важности наличия цели в жизни;

формирование умения ставить жизненные цели.

Материалы: листы А 4, шаблон циферблата.

Разминка: «Колокол»

Цель: сплочение группы, эмоциональное и мышечное расслабление, создание атмосферы единства.

«На вдохе поднимите руки вверх и соедините их в центре круга в виде колокола, на команду: «Колокол!» произнесите: «Бом!» и синхронно на выдохе бросьте руки вниз.

Упражнение 1. «Достижение цели»

Цель: формирование умения ставить цели и умения предвосхищать и настраиваться на успех

«Подумайте в тишине о том, чего вам хотелось бы достичь в этом году, чему хотелось бы научиться. После этого каждый из вас по очереди покажет группе пантомимически то, чего он хочет добиться, а группе необходимо отгадать это»

Вопросы участникам:

- Как ты себя чувствовал, когда изображал свою цель?
- Верить ли ты, что в течение года сможешь достичь этой цели?
- Что тебе для этого нужно сделать?
- Что тебе дало знание о том, к чему стремятся другие?
- Откуда ты берешь свои цели?

Упражнение 2. «Цели и дела»

Цель: информирование подростков о различии дел и целей, обучение обозначать дела относительно целей.

«Важно отличать дела от целей. Дела - то, что можно сделать. Например, цель - хорошо отдохнуть вечером, а дела, ведущие к ней, могут быть различными: пригласить гостей, позвонить и договориться о встрече, прибраться в комнате и т.п. А теперь за 2 минуты придумайте максимум способов, как отдохнуть вечером. Проявите как можно больше изобретательности. А теперь давайте поделимся своими планами на вечер».

НОМИНАЦИЯ «РАЗВИВАЮЩИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОГРАММЫ»

Ведущий записывает на доске самый популярный способ отдыха и предлагает участникам назвать те дела, поступки, которые могут осуществить его. Список дел составляется на доске.

«Определите, сколько времени вы готовы потратить на выполнение этих дел, и к какому сроку эти дела должны быть завершены» (таблица 2).

Таблица 3.2 - Список дел и целей

Цель	Что нужно (средства, действия)	Когда (сроки)
	1. 2. 3. 4	

Упражнение 3. «Застольная беседа»

Цель: повышение коммуникативных навыков.

«Представьте себе, что вы пришли в уютное кафе, чтобы вкусно поесть и приятно поговорить. В помещении стоит приятный аромат разных блюд, за столиками сидят умиротворенные люди. Я являюсь официантом и по моей команде: «Столик на двоих!» вы должны объединиться в пары и несколько минут пообщаться на тему: «Что я буду делать, чтобы хорошо провести выходные». Следующая команда: «Столик на четверых!» - пары должны объединиться по две и следующая тема для обсуждения: «Что я буду делать, когда приду, сегодня домой».

На заключительном этапе группа возвращается на свои места в кругу. Обсуждение может касаться того, что общего они нашли с партнером/партнерами за время этих приятных бесед.

Упражнение 4. «Должен или выбираю».

Цель: формирование позитивного отношения к ситуациям, имеющим целенаправленный характер.

«Мы часто слышим от других людей слово «должен». Нами могут руководить люди, ситуации, а также собственные моральные установки. Очень часто какая-то часть личности сопротивляется этому «должен», но человек подчиняется, подавляя ее.

Эти авторитетные «должен» могут совсем не соответствовать конкретной ситуации. Часто они бывают просто сомнительными. Если вы считаете, что непременно должны быть на вечерней «тусовке» во дворе, среди сверстников, вами руководит «тусовка». Если вы идете в школу только потому, что должны туда ходить, вами руководит школа. И в том и в другом случае бывает так, что решение принято не вами.

Всякий раз, когда человек что-то должен, он может превратить это в «хочу». Мама может думать: «Я должна идти посмотреть футбольный матч, в котором участвует сын, хотя хотелось бы, конечно, сходить в магазин за покупками». Если мама сможет превратить «я должна» в «я хочу», она скажет себе: «Я предпочитаю поболеть за сына, другие дела могут и подождать». Если мы сами выбираем отношение к той или иной ситуации, мы проявляем волю. Для этого надо сознательно сосредоточиться на наилучшей мотивации для данного дела или каких-либо действий.

НОМИНАЦИЯ «РАЗВИВАЮЩИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОГРАММЫ»

Замените утверждения, вынуждающие вас на что-либо, на утверждение, содержащие личный выбор» (таблица 3).

Таблица 3.3 - Утверждения

Я должен	Я хочу
Мама разозлится, если я не пойду с ней	Например: Я хочу доставить радость маме, пойдя с ней.
Я должна выгладить белье на всю семью	
Я должен работать в саду	

Вопросы для обсуждения:

- Что вы чувствовали, когда читали первый столбик и заполняли второй?
- Меняется ли ваше внутреннее отношение, когда заменяете «я должен» на «я хочу»?

Рефлексия, прощание

Цель: развить навыки эмпатии и рефлексии.

Участникам раздаются цветные карандаши и бумага.

В течение 5 минут нарисуйте свои впечатления от тренинга (от сегодняшнего дня). Рисунок можно делать в любой манере, главное, чтобы он отражал реальные переживания и ощущения.

Когда участники справились с заданием, ведущий предлагает показать им свои рисунки группе и объяснить свой замысел (в процессе выполнения данного упражнения у участников задействуется правое полушарие).

Занятие 4.

Цель:

формирование позитивного восприятия своего будущего.

Материалы: листы А4, пластилин.

Разминка: «Вася-Вася»

Цель: знакомство участников, развитие их наблюдательности и координации.

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

Упражнение 1. «Плюсы и минусы»

Цель: участники учатся смотреть на события жизни более гибко, находить в них как положительные, так и отрицательные стороны

«Придумайте и кратко, 1-2 фразами, опишите примеры двух жизненных событий - хорошего и плохого...

Объединитесь в подгруппы по 3- 4 человека, в них обменяйтесь своими примерами и придумайте в каждом из этих событий по три положительных момента и по три отрицательных. Это должно касаться и хороших, и плохих событий, то есть в первых надо постараться найти наряду с положительными и отрицательные стороны, а во- вторых, положительные. Так, например, положительное событие «внезапно разбогатеть» может иметь отрицательным следствием ухудшение отношений с окружающими людьми (так как они начнут завидовать), а от-

рицательное событие «заболеть» — дать возможность прочитать интересную книгу, на которую раньше не хватало времени, отдохнуть от суеты и т. п.»

Когда эта часть работы завершена (8-10 минут), представители от каждой из подгрупп озвучивают примеры событий, а также положительных и отрицательных следствий каждого из них.

Упражнение демонстрирует возможность неоднозначной трактовки даже тех жизненных событий, которые на первый взгляд воспринимаются как однозначно «хорошие» или «плохие». Это иллюстрирует тот факт, что стресс зависит не столько от жизненных событий как таковых, сколько от того, как мы их воспринимаем.

Вопросы:

-К чему приводит такая «однобокость» мировосприятия?

- Как ее можно преодолеть?

Упражнение 2. «Ресурсы»

Цель: научиться анализировать собственные ресурсные затраты.

«Подумайте над следующими вопросами: что тебе может помочь достичь твоих целей? Чем ты уже обладаешь, чтобы достичь этих целей (черты характера, друзья, родители)?

Найди у себя четыре сильных качества, изобрази их в виде символов или рисунков и подпиши их названия. Это твои ресурсы, которые тебе помогут в жизни».

Затем происходит обсуждение рисунков в кругу: подростки интересуются друг у друга о рисунках, качествах.

Упражнение 3. «Мои достижения»

Цель: формирование умения выстраивать позитивную перспективу своей жизни.

«Тот, у кого в руках окажется мяч, должен рассказать о том, что ему удалось в жизни- то, чего он хотел и достиг. Например: «Я научился играть в волейбол», «Я подружилась с мальчиком, который мне нравится»...».

Вопросы:

- что ты чувствовал, когда отвечал?

- легко ли тебе было рассказывать о своих достижениях?

Упражнение 4.«Моя вселенная»

Цель: укрепление своего «Я».

«Нарисуйте в центре листа солнце и в центре солнечного круга напишите крупно букву «Я». Затем от этого «Я» - центра своей вселенной прочертите линии к звездам и планетам:

Мое любимое занятие...

Мой любимый цвет...

Мое любимое животное...

Мой лучший друг...

Мой любимый звук...

Мой любимый запах...

Моя любимая игра...

Моя любимая одежда...

Моя любимая музыка...

Мое любимое время года...

Что я больше всего на свете люблю делать...

Место, где я больше всего на свете люблю бывать...

Мой любимый певец или группа...

Мои любимые герои...

Я чувствую у себя способности к ...

Человек, которым я восхищаюсь больше всего на свете...

Лучше всего я умею...

Я знаю, что смогу...

Я уверен в себе, потому что...

Психолог: «Звездная карта» каждого показывает, что у всех много возможностей, много того, что делает каждого из нас уникальным, и того, что нас объединяет. Поэтому мы нужны друг другу, и каждый человек может добиться в жизни успеха и сделать так, чтобы другим людям рядом с ним было веселее и радостнее жить».

Рефлексия:

Цель: развить навыки эмпатии и рефлексии.

Вопросы для обсуждения:

- Что понравилось? Что нет?

Какие чувства возникли при выполнении того или иного упражнения? О каких своих чувствах говорят ваши звезды?

Какие открытия произошли при заполнении карты Вселенной?

Прощание: «Да!» (аналогично занятию 2)

Занятие 5.

Цель:

интеграция во времени, т.е. укрепление представления участников о единстве прошлого, настоящего и будущего.

Материалы: листы А 4, индивидуальные бланки с осями «Моя жизнь», цветные карандаши, бланк письма.

Разминка: «Я никогда не...»

Цель: знакомство в игровой форме, разрядка.

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

Упражнение 1. Гистограмма «Моя жизнь»

Цель: диагностика проблем построения жизненной перспективы.

«На индивидуальном бланке изображены две оси: горизонтальная «время (годы жизни)» и вертикальная «значимость события» от 0 до 10 баллов. Ось «время» задается вами (по годам или подробнее). На ней в соответствующем месте изобразите в виде столбика важные события своей жизни: прошлой, настоящей и будущей, а по вертикальной оси отложите личную значимость каждого события (от 0 до 10). Синим цветом, обозначьте события прошлого, красным — настоящего, зеленым — будущего»

Нормальная картина предполагает приблизительно одинаковое количество красного, зеленого и синего цвета на этой гистограмме. Наличие у подростка проблем с будущим — указывает либо полное отсутствие зеленого, либо присут-

ствии 1-2 столбиков непривязанных к определенным годам жизни - «когда-нибудь умру», «когда-нибудь разбогатею».

Вопросы для обсуждения:

- Как протекала ваша жизнь до сегодняшнего дня?
- В чем ваши крупные успехи и поражения?
- Как вы представляете будущее?
- До какого возраста вы хотели бы дожить?
- Чего хотели бы достичь?
- Какие удары судьбы ожидаете?

Упражнение 2. «Твое будущее»

Цель: способствование более четкому осознанию своих целей.

«Многие люди не понимают себя, мотивов своих поступков, причин радости. Но наши занятия дают вам возможность помочь друг другу осознать процесс становления себя как личности и при этом понимать, что происходит, в какую сторону идти и что делать. Каждый из вас сейчас будет садиться на отдельно стоящий стул, а другие будут рассказывать вам о вашем будущем через год, через 5 лет, через 10 лет. При этом следует выделять разные аспекты будущего:

профессиональное – кем будет этот человек, чем он будет заниматься

лично- кем он будет в личной жизни (семья, дети...)

психологическое- его человеческие качества.

Вопросы для обсуждения:

- легко ли было выдвигать предположения относительно человека на стуле?
- нравятся ли тебе предположения участников относительно тебя?
- были ли предположения, схожие с твоими ожиданиями?

Упражнение 3. «Письмо будущему себе»

Цель: закрепление материала, полученного в ходе проведения тренинга.

«Напишите себе письмо, которое мы запечатаем и откроем только через 2 года. Напишите себе о том, какие вы сейчас, что вас интересует, что вы думаете о себе – будущем - как вы будете выглядеть, чем заниматься, кто будет вокруг вас? Что вы хотите пожелать себе будущему?»

Рефлексия, прощание

Цель: развить навыки эмпатии и рефлексии.

Вопросы для обсуждения:

Что понравилось? Что нет?

Какие чувства возникли при выполнении того или иного упражнения?

Легко ли было писать письмо себе в будущее?

Что было наиболее сложным?

Письмо самому себе

Я _____
учусь в _____
Сегодня «__» _____ года, и я хочу рассказать себе в будущем о своей жизни.
В настоящее время я мечтаю _____

Мне повезло, у меня есть хорошие друзья: _____

У меня интересная жизнь (ты мог(ла) бы мне даже позавидовать), так как _____

Да, еще хочу сказать по секрету, что _____

Я очень хочу, чтобы ты не забыл(а) об очень важной для меня на данный момент вещи: _____

Надеюсь, за этот год кое-что в моей жизни изменится _____

Уверен (а), что в _____ года _____
В школе у меня вызывает улыбку _____
Запомни эту информацию _____
Хочу пожелать тебе _____
Я бы с удовольствием подарил (а) тебе на память из дня сегодняшнего _____

Это для тебя.
Не забывай обо мне!!!
Удачи! Я...



Занятие 6.

Цель:

интеграция во времени, т.е. укрепление представления участников о единстве прошлого, настоящего и будущего.

Материалы: листы А 4, индивидуальные бланки с осями «Моя жизнь», цветные карандаши.

Разминка: «Времена года»

Цель: разрядка, знакомство, сплочение группы.

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

Упражнение 1. Притча

Цель: актуализировать смысловое содержание жизненного пути

Притча: «Три мудреца спорили о том, что важнее для человека: - его прошлое, настоящее или будущее. Один из них сказал: «Мое прошлое делает меня тем, кто я есть. Я умею то, чему научился в прошлом. Я верю в себя, потому что мне хорошо удавались те дела, за которые я раньше брался. Мне нравятся люди, с которыми мне прежде было хорошо, или похожие на них». Другой возразил: «Если бы ты был прав, человек был бы обречён, как паук, сидеть день за днем в паутине своих привычек. Человека делает его будущее. Неважно, что я знаю и умею сейчас - я буду учиться тому, что потребуется мне в будущем. Мое представление о том, каким я хочу стать через два года, куда более реально, чем мои воспоминания о том, каким я был два года тому назад, потому что мои действия сейчас зависят не от того, каким я был, а от того каким я собираюсь стать. Мне нравятся люди, непохожие на тех, кого я знал раньше». «Вы совсем упустили из виду, вмешался третий, - что прошлое и будущее существует только в наших мыслях. Прошлого уже нет. Будущего еще нет. И, независимо от того, вспоминаете ли вы о прошлом или мечтаете, о будущем, действуете вы только в настоящем. Только в настоящем можно что-то менять в своей жизни - ни прошлое, ни будущее нам не подвластно. Только в настоящем можно быть счастливым: воспоминания о прошлом счастье - грустны, ожидания будущего счастья - тревожно!»

Вопросы: точка зрения, какого мудреца ближе для вас? Обоснуйте свой ответ.

Упражнение 2. «Дотянись до звезд».

Цель: настрой на оптимистическое будущее, укрепление уверенности подростков в том, что они способны достигать цели.

«Встаньте и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха. Представьте себе, что над вами ночное небо, усыпанное звездами. Посмотрите на какую-нибудь особенно яркую звезду, которая связывается у вас с мечтой, желанием или целью. Теперь откройте глаза и протяните руки к небу, чтобы дотянуться до своей звезды. Старайтесь изо всех сил! И вы обязательно сможете достать рукой свою звезду. Снимите ее с неба и бережно положите перед собой...

Теперь выберите у себя над головой другую звездочку, которая напоминает о другой мечте. Потянитесь обеими руками как можно выше и сорвите эту звезду. Положите ее рядом с первой»

Можно дать возможность каждому сорвать несколько звезд.

Рефлексия, прощание

Цель: развить навыки эмпатии и рефлексии.

Вопросы для обсуждения:

- Что понравилось? Что нет?
- Какие чувства возникли при выполнении того или иного упражнения?
- С какой главной мыслью вы закончите сегодняшнюю встречу?
- Какие мечты вы сняли с неба?

Занятие 7.

Цели: укрепление представления о возможности учиться на своем прошлом опыте и планировать, представлять будущее, нахождение связи прошлого, настоящего, будущего.

Материалы: Листы формата А2-А3 — по одному на каждого участника, фломастеры, карандаши, краски, вырезки с фотографиями и рисунками из журналов и газет, личные фотографии участников, клей.

Разминка: Твое будущее

Цель: активизация представлений о себе в будущем, осознание своих желаний, анализ возможных препятствий на пути к их исполнению, осознание своей социальной роли в будущем.

«Традиционное приветствие сегодня мы проведем под девизом «Твое будущее». Приветствуя друг друга, вы должны сделать вашему партнеру справа небольшой прогноз на будущее. Например, «Здравствуй, Боря, я думаю, что через пять лет ты будешь еще более отзывчивым». Таким образом, вам нужно, вспомнив все, что вы уже знаете о своем партнере, высказать предположение о его будущем.

Упражнение 1. «Предсказание будущего»

Цель: формирование временной и социальной идентичности.

«Сядьте удобно и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха. Представьте себе, что каждый из вас уснул, устроившись на отдых под большим раскидистым деревом. Вам снится прекрасный сон. Каждый видит самого себя через десять лет... (15 секунд)

Обратите внимание, как вы выглядите через десять лет...

Где вы живете...

Что вы делаете... (15 секунд)

Чем вы занимаетесь? Кем работаете? (15 секунд)

Теперь сделайте три глубоких выдоха. Потянитесь, напрягите и затем расслабьте все свои мускулы, откройте глаза. Постарайтесь запомнить все, что Вы увидели о самом себе».

«Разделитесь на две команды. Придумайте и разыграйте небольшую историю с участием всех персонажей, где участники играют самих себя в будущем».

Каждая команда показывает свой спектакль. После представления проводится обсуждение.

Вопросы для обсуждения:

- Как ты чувствовал себя в своей роли?
- Что тебе понравилось в этой игре?
- Как ты думаешь, кто наиболее вжился в свой образ, а кто играл неестественно?

Упражнение 2. «Мой жизненный путь».

Цель: формирование более осмысленного отношения к планированию жизненного пути, дать повод задуматься, какие события являются наиболее важными и где источники ресурсов, на которые можно опереться при осуществлении «режиссуры собственной жизни», достижении поставленных целей и преодолении препятствий.

«Вы идете по дороге, которая называется Жизнь. Откуда лежит ваш путь и куда? Каковы ваши основные достижения в прошлом, настоящем и будущем? Что помогает вам шагать по жизненному пути, а что препятствует? Кто и что вас окружает? И куда вы хотите прийти? Сделайте, пожалуйста, коллаж, который бы отражал ваш жизненный путь в прошлом, настоящем и будущем: основные достижения, планы, ваше окружение.

Комментарий: На выполнение коллажей дается 35-50 минут, потом проводится презентация. Она организуется как экскурсия, на которой каждый из участников поочередно выступает в роли экскурсовода, представляющего группе свою композицию (3 — 5 минут на человека).

Вопросы для обсуждения:

Какие эмоции и чувства возникали в процессе работы и возникают сейчас, при взгляде на готовые коллажи?

Что нового удалось понять о себе, своих жизненных целях и ценностях?

Насколько достижимо будущее, изображенное на рисунке, на что можно опираться, чтобы оно воплотилось в реальность?

Упражнение: 3. «Я к вам пишу...»

Цель: закрепление дружеских отношений между членами группы.

«В конце этого занятия каждый из вас получит по письму, в написании которого примут участие все присутствующие. Но, прежде всего, подпишите свой лист в правом нижнем углу (имя, фамилия — как вам захочется) и передайте его соседу справа.

У вас в руках оказался лист, на котором стоит имя вашего соседа. Адресуйте ему несколько слов. Что писать? Все, что вам хочется сказать этому человеку: добрые слова, пожелания, признания, сомнения; это может быть и рисунок. Но ваше обращение должно состоять из одной - двух фраз. Для того чтобы ваши слова не были прочитаны никем, кроме адресата, нужно загнуть верхнюю часть листка. После этого листка передается соседу справа. А вам приходит новый лист, на котором вы можете написать короткое послание следующему человеку. Так продолжается до тех пор, пока вы не получите листок с вашими собственными именем и фамилией.

Это письмо, сделав круг, побывало в руках каждого участника, и каждый написал вам то, что, может быть, давно хотел сказать.

Сохраните этот листок и в трудные моменты жизни заглядывайте в него, чтобы вспомнить, каким «веселым», «надежным», «воспитанным», «игривым» и т. д. видят тебя окружающие люди».

В результате такого кругового письма все дети обмениваются взаимными «эмоциональными поглаживаниями».

Рефлексия, прощание

Цель: развить навыки эмпатии и рефлексии.

Участникам раздаются цветные карандаши и бумага.

В течение 5 минут нарисуйте свои впечатления от тренинга (от сегодняшнего дня). Рисунок можно делать в любой манере, главное, чтобы он отражал реальные переживания и ощущения.

Когда участники справились с заданием, ведущий предлагает показать им свои рисунки группе и объяснить свой замысел (в процессе выполнения данного упражнения у участников задействуется правое полушарие).

Занятие 8.

Цели: укрепление представления о возможности учиться на своем прошлом опыте и планировать, представлять будущее, нахождение связи прошлого, настоящего, будущего.

Материалы: листы А 4, карандаши, ручки, анкета кандидата на должность.

Разминка: «Времена года»

Цель: разрядка, сплочение группы.

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

Упражнение 1. Причта «Волшебный огурец»

Цель: обучение принципу достижения жизненных целей.

В одной глухой деревне жил когда-то десятилетний мальчик, про которого знали во всех окрестных деревнях, и даже в ближних городах, и даже в дальних городах. Говорили, что он переплывает глубокую широкую реку, да в таком широком месте, что ни один взрослый не смог ее там переплыть. Немало людей приходило в ту деревню поглядеть на необыкновенного мальчика. И все страшно удивлялись, когда видели обыкновенного хрупкого, на вид вовсе не сильного мальчика, и не верили. Мальчик не обижался. Но иногда, в хорошую погоду, когда у него было настроение поплавать, он сам шел к реке и действительно переплывал ее. А если его спрашивали, как же он это делает, мальчик скромно отвечал, что просто у него есть волшебный огурец, вот и все. И действительно, если мальчик хотел переплыть широкую реку, он всегда брал с собой огурец. Мальчик подходил к реке, раздевался, бросал огурец далеко в реку по направлению к другому берегу – и плыл к нему. Доплыв до огурца, мальчик бросал огурец вперед и плыл к нему, и так дальше и дальше. Так он переплывал реку. А огурец был обыкновенный, свой, с грядки.

Вопросы для обсуждения:

- В чем волшебство огурца?
- Как он помогал мальчику переплывать реку?

Вывод: чтобы достичь дальней цели, необходимо разбить путь к цели на конкретные шаги, задачи, и решать ближнюю задачу.

Упражнение 2. «Веер»

Цель: формирование осознания, что понимание себя способствует повышению самооценки и формированию позитивной временной перспективы.

Листы формата А-4 раздаются всем участникам упражнения, которые подписывают свой лист и делят его на 2 столбца: в 1-ом будут записываться положительные качества личности человека («+»), во-2-ом – качества, над которыми надо работать («-»). Листы передаются по кругу, упражнение заканчивается, когда листы возвращаются к своему адресату.

Вопросы для обсуждения:

- Для чего мы пытаемся познать самих себя, изучить свое «Я» - для того, чтобы можно было сделать какие – либо выводы и иметь возможность измениться самому и изменить свою жизнь к лучшему.

В построении жизненного пути многое зависит от способности познавать себя, от способности анализировать свои ошибки, многое зависит от внутренних установок человека, его восприятия жизни и уровня самооценки.

Упражнение 3. «Достижение цели»

Цель: осознание своих жизненных целей, ценностей и ресурсов, которые могут помочь в достижении цели, формирования личной ответственности за свое будущее.

Группа выстраивается в шеренгу.

Задание: есть цель – добраться до определенной линии, черты или стены каждому участнику способом, не похожим на другие (ползком, бегом, пропрыгать на одной ноге и т.д.).

Вопросы для обсуждения:

- какими способами вы достигали цели?
- какой способ был наиболее эффективный?
- почему некоторые способы были похожи?

Упражнение 4. «Собеседование».

Цель: выработка навыков эффективной самопрезентации, определение дальнейшей временной перспективы.

Среди участников выбирается руководитель и три соискателя на место топ-менеджера.

Соискателям дается задание:

«В компанию требуется топ-менеджер. У вас бедственное положение. Вам во что бы то ни стало необходимо устроиться на работу, и именно в эту компанию. Компания очень известная, с хорошей репутацией, с социальным пакетом, высокой зарплатой, возможностью карьерного роста, перспективой и пр. вам необходимо заинтересовать своей персоной руководителя»

Руководителю дается задание разработать список вопросов (может быть предложен бланк анкеты кандидата на должность) и название компании. Ведущий предлагает руководителю типаж, которому должно соответствовать его поведение (можно выбрать трех руководителей, а группа - комиссия):

Безучастный – инициатива полностью исходит от клиента.

Активный – переубедить соискателя и устроить его на другую должность.

Ситуативный – вести себя в соответствии с ситуацией (заинтересован принять на работу ценного специалиста).

На проигрывание ситуаций каждому соискателю дается 2 минуты. Каждый соискатель проходит собеседование у руководителя (либо 3-х). После того, как соискатель прошел собеседование у руководителя(лей), он переходит в группу наблюдателей. Руководитель(ли) вместе с комиссией (группой) определяют того соискателя, с которым они хотели бы сотрудничать.

Вопросы для обсуждения:

- какой тип кандидата понравился больше всего?
- какого кандидата в будущем ждет успех?
- какими качествами должен обладать человек, чтобы добиться успеха?

Рефлексия «Машина времени».

Цель: развить навыки эмпатии и рефлексии.

Мы с вами сами строим свою жизнь. Каждому человеку необходимо иметь мечту, вдохновлять себя на достижение этой мечты, стремиться к ее осуществлению. Выполним одно упражнение – я через 15 лет. Это упражнение помогает разработать свой личный образ будущего, в котором осуществляется ваша мечта.

Задумываетесь ли вы о том, чего хотите достичь в своей жизни, говорили ли об этом с кем-нибудь? Представьте себе, что ваша жизнь прекрасна! Сядьте удобно и закройте глаза. Сделайте глубокий вдох.

Представьте себе, что ночью ты лежишь в постели и видишь прекрасный сон. Ты видишь самого себя через 15 лет. Обрати внимание, как ты выглядишь, где ты живешь, что делаешь, кто тебя окружает? Представь себе, что ты очень доволен своей жизнью. Подумай, что тебе потребовалось сделать для того, чтобы достичь такого результата! Хорошо запомни все, что ты увидел и что узнал о самом себе в этом сне. Теперь вернись обратно, в нашу группу, открой глаза

Обсуждение того, кто что увидел.

Прощание: «Аплодисменты по кругу»

Цель: переживание чувства радости, сплочение группы, создание атмосферы принятия.

НОМИНАЦИЯ «РАЗВИВАЮЩИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОГРАММЫ»

Инструкция: «Мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам игру, в ходе которой аплодисменты сначала звучат тихо, а затем становятся все сильнее и сильнее. Я начну тихо хлопать в ладоши, глядя и постепенно подходя к одному из участников. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому мы аплодируем вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д.»

Анкета кандидата на должность:

В компанию:

1. Анкетные данные (Ф.И.О., возраст, семейное положение, адрес, телефон) _____
2. Образование (полное название учебного заведения, год окончания, название факультета, специальность по диплому) _____
3. Ваши дополнительные навыки и умения _____
4. Ваши увлечения _____
5. Назовите ваши главные достоинства _____
6. Назовите ваши главные недостатки _____
7. Ваши достижения (награды, премии, открытия, публикации, т.д.) _____
8. Ваше профессиональное кредо (девиз) _____
9. Почему вы хотите работать в нашей компании _____
10. Какие профессиональные цели вы ставите перед собой _____
11. На что вы рассчитываете при достижении этих целей _____
12. Какое вознаграждение вы хотели бы получать за свою работу _____

**Психолого-педагогическая программа
«ПРЕДМЕТНО-ПРАКТИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ**

(для детей с умеренной, тяжелой или глубокой умственной отсталостью, и тяжелыми множественными нарушениями в развитии)

Лауреат I степени

**авторы: Диденко Ольга Анатольевна, педагог-психолог
Донаева Наталья Владимировна, учитель-логопед
МБОУ «Березовская СОШ» с. Березовка, Первомайского района**

АННОТАЦИЯ

Программа по коррекционно-развивающему курсу «Предметно-практические действия» является частью специальной индивидуальной программы развития (СИПР) обучающегося с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью и ТМНР, первого года обучения.

Данная программа направлена на освоение предметного мира и действий с предметами и материалами у детей данной категории.

Программа была апробирована на базе МБОУ «Берёзовская СОШ» с. Берёзовка Первомайского района.

Программа курса разработана педагогом-психологом и учителем-логопедом. В результате совместной деятельности педагога-психолога и учителя-логопеда, занятия имеют интегрированный характер, что позволяет решать несколько разноплановых задач в процессе занятия и вносить дополнение в практику коррекционно-развивающей работы с данной категорией детей. Продуманный подбор разнообразных элементов и дидактических пособий, используемых в ходе каждого занятия, позволяет ребенку наиболее точно сформировать образ предмета и совершать манипуляции с ним для обеспечения собственной жизнедеятельности. В этом заключается оригинальность данной программы.

Освоение программы способствует развитию произвольности (формированию умений подражать действиям взрослого, действовать по образцу и словесной инструкции), дает возможность обучающимся выполнять действия с предметами, необходимые в быту (открыть/закрыть кран, дверь и т.п.) и с материалами (водой, пластилином и т.д.). По итогам реализации программы, полученные ребенком умения и навыки, позволяют социализироваться, реализоваться в творчестве и участвовать в конкурсах.

Цель: формирование целенаправленных произвольных действий с различными предметами и материалами. В процессе обучения дети с ТМНР знакомятся с различными предметами и материалами и осваивают действия с ними. Сначала формируются приемы элементарной предметной деятельности, такие как, захват, удержание, переключивание и др., которые в дальнейшем используются в разных видах продуктивной деятельности: изобразительной, доступной бытовой и трудовой деятельности, самообслуживании.

Достижение поставленной цели подразумевает решение следующих задач:

1. Выявление исходных возможностей ребенка владения целенаправленными произвольными действиями;
2. Развитие познавательных процессов на основе разнообразных видов предметно-практической деятельности на доступном уровне;
3. Формирование прикладных, трудовых, творческих умений.
4. Обогащение пассивного и формирование активного словарного запаса;
5. Воспитание у детей целенаправленности, терпеливости и самостоятельности.

Программа рассчитана на 1 учебный год. В учебном плане на программу отводится 2 часа в неделю. Занятия проводятся в индивидуальной форме во второй половине дня, продолжительностью 20-30 минут. В процессе занятия учитываются психофизиологические особенности ребёнка и актуальный уровень развития.

Программно-методический материал коррекционного курса «Предметно – практические действия» включает 2 раздела:

Раздел I «Действия с материалами»

Раздел II «Действия с предметами»

Содержание коррекционного курса «Предметно – практические действия» направлено на формирование у обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой степенью умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), с ТМНР целенаправленных произвольных действий с различными предметами и материалами. Обучение этому курсу имеет практическую направленность и максимально индивидуализировано, поэтому деление программы на блоки условно.

Основной формой организации занятий являются занятие-игра, занятие-сказка. Они строятся на основе предметно-практической деятельности ребёнка совместно со взрослым, реализуются педагогом через систему специальных упражнений и адаптационно-коррекционных технологий, включают большое количество практических, игровых упражнений.

Программа может иметь практическую значимость для специалистов (учителей-дефектологов, учителей-логопедов, педагогов-психологов, воспитателей) участвующих в обучении и воспитании детей с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью и ТМНР в образовательных учреждениях, в семье, различных социальных центрах.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа коррекционно-развивающего курса «Предметно-практические действия» является частью специальной индивидуальной программы развития (далее СИПР) обучающегося с умеренной, тяжёлой или глубокой умственной отсталостью и тяжёлыми множественными нарушениями развития (далее ТМНР), третьего года обучения.

Вид программы

Данная психолого-педагогическая программа является коррекционно-развивающей и направлена на оказание помощи детям с умеренной, тяжелой или глубокой умственной отсталостью и тяжёлыми множественными нарушениями развития.

Программа по коррекционно-развивающему курсу «Предметно-практические действия» позволяет организовать образовательную деятельность в соответствии с современными требованиями, принципами коррекционной педагогики и с учетом индивидуальных особенностей развития ребенка.

Программа курса «Предметно-практические действия» разработана и реализуется авторским коллективом в составе педагога-психолога и учителя-логопеда. В результате совместной деятельности педагога-психолога и учителя-логопеда, занятия имеют интегрированный характер, что позволяет решать несколько разноплановых задач в процессе занятия и вносить дополнение в практику коррекционно-развивающей работы с данной категорией детей.

В ходе реализации программы на коррекционно-развивающих занятиях применялось оборудование, полученное школой в рамках реализации Федеральной Программы «Доступная образовательная среда», использовались общедидактические и специальные требования при работе с умственно отсталыми детьми, выстраивался единый алгоритм проведения занятий. Продуманный подбор разнообразных элементов игрового комплекта Петра и дидактических пособий, используемых в ходе каждого занятия, позволяет ребенку наиболее точно сформировать манипулятивные, действия с предметами и материалами. В этом заключается оригинальность и новизна данной программы.

Вследствие органического поражения ЦНС у детей с умеренной, тяжелой или глубокой умственной отсталостью и ТМНР процессы восприятия, памяти, мышления, речи, двигательных и других функций нарушены или искажены, поэтому опыт действия с предметами и материалами спонтанно не формируется. У детей с умеренной, тяжёлой или глубокой умственной отсталостью и ТМНР действия с предметами остаются на уровне неспецифических манипуляций, а формирование происходит со значительной задержкой. В этой связи ребенку необходима специальная обучающая помощь, направленная на формирование разнообразных видов предметно-практической деятельности. Обучение начинается с формирования элементарных специфических манипуляций, которые со временем преобразуются в произвольные целенаправленные действия с различными предметами и материалами.

Чем тяжелее нарушения у ребенка, тем сложнее и длительнее происходит формирование навыков, требующих точных дифференцированных движений. В ходе обучения предметно-практической деятельности воспитывается интерес к предметной деятельности, происходит развитие представлений об окружающих предметах, мелкой моторики, зрительно-двигательной координации, зрительно-

го и слухового внимания, пространственно-топографических представлений, формируются приемы элементарной предметной деятельности, которые в дальнейшем могут использоваться на других занятиях. Происходит обучение соотношению реальных объектов с их изображениями, что в дальнейшем позволяет применять составленные из картинок расписания, которые облегчают самостоятельное выполнение ребенком серии последовательных действий.

Обучение предметно-практической деятельности является основой дальнейшего обучения доступной производительной деятельности в области художественного творчества, ведения домашнего хозяйства и трудовой деятельности. В этом и заключается актуальность данной программы.

Цели и задачи программы

Цель: формирование целенаправленных произвольных действий с различными предметами и материалами. В процессе обучения дети с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью с ТМНР знакомятся с различными предметами и материалами и осваивают действия с ними. Сначала формируются приемы элементарной предметной деятельности, такие как, захват, удержание, переключивание и др., которые в дальнейшем используются в разных видах продуктивной деятельности: изобразительной, доступной бытовой и трудовой деятельности, самообслуживании.

Задачи:

1. Выявление исходных возможностей ребенка владения целенаправленными произвольными действиями;
2. Развитие познавательных процессов на основе разнообразных видов предметно-практической деятельности на доступном уровне;
3. Формирование прикладных, трудовых, творческих умений.
4. Обогащение пассивного и формирование активного словарного запаса;
5. Воспитание у детей целенаправленности, терпеливости и самостоятельности.

При реализации данной программы необходимо соблюдение следующих принципов:

- принцип соблюдения интересов ребёнка;
- системности профилактических, развивающих и коррекционных задач;
- принцип линейности и постепенности;
- принцип развивающего обучения;
- принцип учета индивидуальных особенностей ребенка;
- принцип доступности;
- деятельностный принцип.

Описание участников программы

Данная программа разрабатывалась для обучающихся 13-14 лет, получающих образование по специальной индивидуальной программе развития (СИПР), для которых характерно интеллектуальное и психофизическое недоразвитие в умеренной, тяжелой или глубокой степени, которое сочетается с локальными нарушениями опорно-двигательного аппарата, расстройством аутистического спектра и эмоционально-волевой сферы, выраженное в тяжелой степени тяжести, которые значительно осложняют индивидуальное развитие и обучение.

Данная категория детей отличается выраженным недоразвитием мыслительной деятельности, препятствующим освоению предметных знаний. Внимание ребенка с умеренной и тяжелой умственной отсталостью крайне неустойчи-

НОМИНАЦИЯ «ПРОГРАММЫ КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩЕЙ РАБОТЫ»

вое, отличается низким уровнем продуктивности из-за быстрой истощаемости, отвлекаемости. Слабость активного внимания препятствует формированию устойчивых действий. Процесс запоминания является механическим. Детям трудно понять ситуацию, и практически недоступно вычленить в ней главное и установить причинно-следственные связи, перенести знакомое сформированное действие в новые условия.

У детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью отмечается замедленный темп, вялость и пассивность, что в большей степени усугубляется детским церебральным параличом. Может отмечаться повышенная возбудимость, подвижность, беспокойство, которые сочетаются с хаотичной нецеленаправленной деятельностью. В связи с несформированностью волевых процессов, дети с большим трудом способны произвольно регулировать свое эмоциональное состояние в ходе любой организованной деятельности. Интерес к какой-либо деятельности не имеет мотивации и потребности и, как правило, носит кратковременный, неустойчивый характер.

Степень сформированности навыков самообслуживания низкая, ребёнок полностью зависит от помощи окружающих при одевании, раздевании, при приеме пищи, совершении гигиенических процедур и др. Постоянно нуждаются в уходе и присмотре.

Программа адресована специалистам, участвующим в обучении и воспитании детей с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью и ТМНР в образовательных учреждениях, в семье, различных социальных центрах: учителям-дефектологам, учителям-логопедам, педагогам-психологам, воспитателям.

Данная программа не может быть использована, либо может использоваться в переработанном виде, для детей с умеренной, тяжелой или глубокой степенью умственной отсталости, которое сочетается с локальными или системными нарушениями слуха, нарушением зрения, так как программа строится с опорой на сохранные анализаторы.

Научную и методологическую основу «Программы» составляют положения Л.С. Выготского:

- об общности основных закономерностей психического развития в норме и при патологии;

- о соотношении первичных и вторичных отклонений в развитии нормального и аномального ребенка;

- об актуальном и потенциальном уровнях развития (зоне ближайшего развития);

- о значении деятельности в развитии.

Следуя идее Л. С. Выготского, программа предполагает создание условий для формирования высших форм психической деятельности в соответствии с базовыми законами онтогенетического развития (законом среды, законом развития высших психических функций).

Теоретической основой программы явились положения теории Л.С. Выготского об общих законах развития аномального и нормально развивающегося ребенка, о применении системного подхода к изучению аномального ребенка, учета зон его актуального и ближайшего развития при психологической помощи. Продолжение идей Л.С. Выготского нашло отражение в трудах его учеников: А.В. Запорожца, Р.Е. Левиной, Л.И. Божович, А.Р., Лурия, Д. Эльконина и др., внёсших особый вклад в развитие отечественной психологии и педагогики.

НОМИНАЦИЯ «ПРОГРАММЫ КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩЕЙ РАБОТЫ»

Однако у умственно отсталых детей в раннем и дошкольном возрасте деятельность формируется с опозданием и с отклонениями на всех этапах развития. Своевременно не возникает ни один из видов детской деятельности, которая призвана стать опорой для всего психического развития в определенном возрастном периоде (Н. Г. Морозова, 1976; А. А. Катаева, 1978, и др.). Следовательно, такая деятельность не может служить средством коррекционного воздействия на развитие умственно отсталого ребенка. Формирование всех видов детской деятельности происходит на специальных занятиях, а затем переносится в свободную деятельность детей. Многолетние исследования доказали, что только в ходе целенаправленного обучения у детей с нарушением интеллекта развиваются все виды детской предметно-практической деятельности (А. А. Катаева, О. П. Гаврилушкина, Е. А. Екжанова, С. Г. Ералиева, В. И. Лубовский, Н. Д. Соколова, Е. А. Стребелева и др.).

Практический и научный опыт зарубежных и российских учёных показал, что создание развивающей, адаптивной, комфортной среды позитивно и качественно меняют личность особого ребенка.

Научно-методические и нормативно-правовые основания программы

Программа разработана на основе следующих научно-методических материалов и нормативно-правовых документов:

Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273;

«Программы образования учащихся с умеренной и тяжёлой умственной отсталостью» под редакцией Л. Б. Баряевой и Н. Н. Яковлевой (СПб, 2011) [10];

Программы для специальных (коррекционных) учреждений «Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: программно-методические материалы» / под ред. М. Бгажноковой. – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2007 [11];

Рекомендации Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края, АКППКРО и ЦПМПК по приему и организации обучения детей с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, тяжелыми и множественными нарушениями развития в возрасте от 9 до 17 лет, поступающих на обучение в общеобразовательные организации по месту жительства - Барнаул 2016 [12].

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебно-тематический план

Планирование составлено на основе имеющихся потенциальных возможностей обучающегося

№	Темы	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			теоретических	практических	
1	Диагностика. Наблюдение	2		2	Протокол обследования
	Действия «рука в руке». Игра в лабиринт	1		1	Наблюдение
2	Самостоятельные действия. Игра в лабиринт	1		1	Наблюдение
3	Действия «рука в руке» сминание бумаги, салфетки двумя руками, одной рукой	1		1	Результат выполнения практического задания
4	Действия «рука в руке» сгибание бумаги гармошкой, разрывание бумаги, салфетки	1		1	Результат выполнения практического задания
5	Действия «рука в руке» бумаги, салфетки	1		1	Результат выполнения практического задания
6	Действия «рука в руке». Прогревание, разминание воскового пластилина, отщипывание, раскатывание	1		1	Результат выполнения практического задания
7	Приклеивание пластилина на шаблон к поделке «Ежик»	1		1	Анализ продуктов деятельности
8	Действия «рука в руке» приклеивание листиков. Окончание поделки «Ежик»	1		1	Анализ продуктов деятельности
9	Действия «рука в руке». Размазывание пластилина левой и правой рукой (каждым пальчиком)	1		1	Результат выполнения практического задания
10	Действия «рука в руке». Разминание пластилина, отщипывание, раскатывание, размазывание	1		1	Результат выполнения практического задания
11	Действия «рука в руке». Приклеивание пластилина «Капли» на шаблон картинки «Девочка с зонтом»	1		1	Анализ продуктов деятельности
12	Действия «рука в руке». Приклеивание пластилина «Капли» на шаблон картинки «Девочка с зонтом»	1		1	Анализ продуктов деятельности
13	Действия «рука в руке». Размазывание пластилина на шаблон	1		1	Анализ продуктов деятельности

НОМИНАЦИЯ «ПРОГРАММЫ КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩЕЙ РАБОТЫ»

	картинки «Девочка с зонтом»				
14	Действия «рука в руке». Размазывание пластилина на шаблон картинки «Девочка с зонтом»	1		1	Анализ продуктов деятельности
15	Оформление картины «Девочка с зонтом»	1		1	Анализ продуктов деятельности
16	Действия «рука в руке», пересыпание крупы, песка двумя руками	1		1	Результат выполнения практического задания
17	Действия «рука в руке», пересыпание крупы, мелких предметов одной рукой	1		1	Результат выполнения практического задания
18	Действия «рука в руке» сгибание бумаги, салфетки гармошкой	1		1	Результат выполнения практического задания
19	Действия «рука в руке» сгибание бумаги гармошкой. Подготовка деталей к Новогодней открытке	1		1	Анализ продуктов деятельности
20	Действия «рука в руке» Подготовка деталей к Новогодней открытке. Разрезание гармошки Приклеивание деталей (рука в руке)	1		1	Анализ продуктов деятельности
21	Действия «рука в руке» Украшение открытки (рука в руке)	1		1	Анализ продуктов деятельности
22	Предметно-манипулятивные действия (рука в руке) Взять в руку кубик, мячик	1		1	Результат выполнения практического задания
23	Предметно-манипулятивные действия (с помощью) Взять в руку кубик, мячик	1		1	Результат выполнения практического задания
24	Предметно-манипулятивные действия (самостоятельно) Взять в руку кубик, мячик	1		1	Результат выполнения практического задания
25	Действия рука в руке: вынимание предметов из коробки	1		1	Результат выполнения практического задания
27	Действия рука в руке: брать со стола предметы и отпускать их	1		1	Результат выполнения практического задания
28	Действия по образцу: вынимание предметов из коробки	1		1	Результат выполнения практического задания
29	Действия по образцу и самостоятельно: вынимание предметов из коробки	1		1	Результат выполнения практического задания

НОМИНАЦИЯ «ПРОГРАММЫ КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩЕЙ РАБОТЫ»

30	Действия рука в руке: складывание предметов в коробку	1		1	Результат выполнения практического задания
31	Действия по образцу: складывание предметов в коробку	1		1	Результат выполнения практического задания
32	Действия по образцу и самостоятельно: складывание предметов в коробку	1		1	Результат выполнения практического задания
33	Действия рука в руке: переключивание предметов из коробки в коробку	1		1	Результат выполнения практического задания
34	Действия по образцу: переключивание предметов из коробки в коробку	1		1	Результат выполнения практического задания
35	Действия по образцу и самостоятельно: переключивание предметов из коробки в коробку	1		1	Результат выполнения практического задания
36	Действия «рука в руке» разрезание бумаги обычными ножницами	1		1	Результат выполнения практического задания
37	Действия «рука в руке» разрезание бумаги фигурными ножницами	1		1	Результат выполнения практического задания
38	Действия «рука в руке» разрезание бумаги фигурными ножницами	1		1	Результат выполнения практического задания
39	Нарезание полосок из цветной бумаги для поделки «Цветок к 8 Марта» («рука в руке»)	1		1	Анализ продуктов деятельности
40	Склеивание полосок-лепестков. Приклеивание лепестков к основе.	1		1	Анализ продуктов деятельности
41	Действия «рука в руке» украшение поделки «Цветок к 8 Марта».	1		1	Анализ продуктов деятельности
42	Действия «рука в руке», размазывание краски по бумаге пальчиком	1		1	Результат выполнения практического задания
43	Действия «рука в руке», рисование краской по бумаге пальчиком	1		1	Результат выполнения практического задания
44	Действия «рука в руке», размазывание краски по бумаге двумя руками	1		1	Результат выполнения практического задания
45	Действия «рука в руке», размазывание клейстера по бумаге двумя руками	1		1	Результат выполнения практического задания
46	Действия «рука в руке», наливание	1		1	Результат выпол-

НОМИНАЦИЯ «ПРОГРАММЫ КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩЕЙ РАБОТЫ»

	ние-переливание воды				нения практического задания
47	Действия «рука в руке», наливание - переливание воды	1		1	Результат выполнения практического задания
48	Действия рука в руке: встряхивание предмета, нажатие на предмет	1		1	Результат выполнения практического задания
49	Действия рука в руке: нажатие на предмет, вставление стаканчиков друг в друга	1		1	Результат выполнения практического задания
50	Действия «рука в руке», вставление мозаики в отверстие	1		1	Результат выполнения практического задания
51	Действия по образцу: вставление мозаики в отверстие	1		1	Результат выполнения практического задания
52	Действия по образцу и самостоятельно: вставление мозаики в отверстие	1		1	Результат выполнения практического задания
53	Действия «рука в руке»: нанизывание больших бусин на нить с наконечником	1		1	Результат выполнения практического задания
54	Действия по образцу: нанизывание колец на пирамиду	1		1	Результат выполнения практического задания
55	Действия по образцу и самостоятельно: нанизывание бусин на нить с наконечником	1		1	Результат выполнения практического задания
56	Действия «рука в руке»: нанизывание малых бусин на шнурок	1		1	Результат выполнения практического задания
57	Действия «рука в руке»: Вращение предмета (пластиковые болт и гаечка, крышка пластиковой бутылки, вентиль крана)	1		1	Результат выполнения практического задания
58	Действия «рука в руке»: Вращение предмета (пластиковые болт и гаечка, крышка пластиковой бутылки, вентиль крана)	1		1	Результат выполнения практического задания
59	Действия «рука в руке»: сжатие предмета (резиновые игрушки, губка, прищепки): одной рукой	1		1	Результат выполнения практического задания
60	Действия «рука в руке»: открывание и закрывание коробки (крышка сверху)	1		1	Результат выполнения практического задания
61	Совместные действия: толкание	1		1	Результат выпол-

НОМИНАЦИЯ «ПРОГРАММЫ КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩЕЙ РАБОТЫ»

	предмета (ящик шкафа, входная дверь): от себя				нения практического задания
62	Диагностика	1		1	Протоколы диагностики

Содержание программы

Программно-методический материал коррекционного курса «Предметно – практические действия» включает 2 раздела:

Раздел I «Действия с материалами»

Раздел II «Действия с предметами»

Содержание коррекционного курса «Предметно – практические действия» направлено на формирование у обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой степенью умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), с ТМНР целенаправленных произвольных действий с различными предметами и материалами. Обучение этому курсу имеет практическую направленность и максимально индивидуализировано, поэтому деление программы на блоки условно.

Раздел I «Действия с материалами»

- Формирование умения сминать материал.
- Формирование умения разрывать материал.
- Формирование умения разрезать материал.
- Формирование умения размазывать материал.
- Формирование умения разминать материал.
- Формирование умения склеивать материал.

Раздел II «Действия с предметами»

- Формирование умения захватывать, удерживать, отпускать предмет.
- Формирование умения встряхивать предмет, издающий звук.
- Формирование умения толкать предмет от себя.
- Формирование умения тянуть предмет по направлению к себе.
- Формирование умения вращать предмет.
- Формирование умения нажимать на предмет.
- Формирование умения сжимать предмет.
- Формирование умения вынимать предметы из емкости.
- Формирование умения складывать предметы в емкость.
- Формирование умения перекладывать предметы из одной емкости в другую.
- Формирование умения нанизывать предметы на стержень, нить.

Все занятия имеют гибкую структуру, разработанную с учетом возрастных особенностей детей, степени выраженности дефекта и настроения ребенка и включающую в себя вводную часть, основную и заключительную.

Вводная часть – мотивационно-ориентированная (включает в себя ритуал приветствия, упражнения и игры, направленные на активизацию психических процессов, эмоционального и физического состояния ребенка, пальчиковую гимнастику);

Основная часть – операциональная (знакомство с предметами и материалами, их свойствами и качеством, действиями с ними и практической значимостью; отработка полученных навыков в продуктивных видах деятельности);

Заключительная – контрольно-оценочная (подведение итога занятия, поощрение за выполненную работу, ритуал прощания).

НОМИНАЦИЯ «ПРОГРАММЫ КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩЕЙ РАБОТЫ»

Тематика и последовательность занятий отражена в учебно-тематическом плане. Содержание каждого занятия предусматривает обязательное сочетание различных видов деятельности ребенка совместно с педагогом, комплексное воздействие на разные органы чувств. Любая деятельность на занятиях по предметно-практическим действиям обязательно сопровождается речью.

Формы реализации программы

Основной формой организации коррекционных занятий являются занятие-игра, занятие-сказка. Они строятся на основе предметно-практической деятельности ребёнка совместно со взрослым, реализуются педагогом через систему специальных упражнений и адапционно-коррекционных технологий, включают большое количество практических, игровых упражнений.

В учебном плане на программу «Предметно-практические действия» отводится 2 часа в неделю. Количество занятий – 63. Коррекционно-развивающие занятия по программе проводятся в индивидуальной форме во второй половине дня. Продолжительность занятия 15-20 минут.

Описание используемых методик, технологий, инструментария со ссылкой на источники

В содержание занятий начального этапа обучения входят упражнения, пробуждающие у ребёнка интерес к общению со взрослым и способствующие установлению связи между ними. Движения выполняются в совместных действиях («рука в руке») взрослого и ребёнка.

Содержание каждого раздела представлено по принципу от простого к сложному.

Методы обучения: словесные, практические.

Технологии обучения: игровые, здоровьесберегающие, информационно-коммуникационные, личностно-ориентированные.

Характеризуя методы и приёмы работы, необходимо отметить, что обучение носит деятельностный, практический характер. Так как, в работе с данной категорией детей взрослый проявляет максимальную активность: демонстрирует предметы, показывает способ действия с ними, сопровождает свои действия словесными пояснениями. Затем, на следующем этапе работы, все эти действия осуществляются совместно со взрослым, «рука в руке». Здесь, так же важна речь взрослого, она выполняет констатирующую функцию в процессе выполнения действий.

На последующих этапах, при совместном осуществлении действий, речь взрослого продолжает выполнять констатирующую функцию. Добавляется контролирующая: педагог постоянно напоминает ребёнку цель работы и способы её выполнения. Дети овладевают определёнными действиями, которые взрослые вначале выполняют руками ребёнка, регулируя его усилия таким образом, чтобы движения выполнялись правильно, постепенно добиваясь, чтобы он мог выполнить его лишь с незначительной помощью.

НОМИНАЦИЯ «ПРОГРАММЫ КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩЕЙ РАБОТЫ»

ОПИСАНИЕ СПОСОБОВ, КОТОРЫМИ ОБЕСПЕЧИВАЕТСЯ ГАРАНТИЯ ПРАВ УЧАСТНИКОВ ПРОГРАММЫ

В ходе проведения занятия обеспечивается гарантия прав участников программы, соблюдаются правила их взаимодействия. Педагог-психолог, реализующий программу, действует, руководствуясь «Этическим кодексом педагога-психолога» и проявляет уважение, искреннюю заинтересованность, доброжелательность к каждому участнику образовательного процесса, учитывая уникальность каждого.

ОПИСАНИЕ СФЕР ОТВЕТСТВЕННОСТИ, ОСНОВНЫХ ПРАВ И ОБЯЗАННОСТЕЙ УЧАСТНИКОВ ПРОГРАММЫ

Участники программы	Ответственность
Администрация МБОУ «Березовская СОШ»	Соблюдение основных нормативных документов, регламентирующих образование детей с ОВЗ и детей-инвалидов в рамках общеобразовательной школы. Организация условий для проведения занятий с детьми данной категории.
Педагоги и специалисты, реализующие Программу	Предоставление качественных образовательных услуг в рамках реализации Программы, с соблюдением принципов коррекционно-развивающего обучения. Формирование психологически комфортной среды и позитивного психологического климата в процессе образовательной деятельности.
Родители детей с ОВЗ	Соблюдение полученных рекомендаций в рамках индивидуального образовательного маршрута. Информирование педагогов, осуществляющих непосредственную работу с ребенком об изменениях в его психическом и психологическом состоянии.
Основные права	
Администрация МБОУ «Березовская СОШ»	Получать информацию по проведению занятий. Знакомиться с документацией открытого до ступа, отчетностью и эффективностью реализации программы.
Педагоги и специалисты, реализующие Программу	Повышать квалификацию в сфере работы с детьми с ОВЗ. Реализовывать психологически безопасные способы взаимодействия с детьми.
Родители детей с ОВЗ	Получать квалифицированные консультации по проблемам их детей.

РЕСУРСЫ, КОТОРЫЕ НЕОБХОДИМЫ ДЛЯ ЭФФЕКТИВНОЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Требования к специалистам, реализующим программу

Важным моментом реализации программы является кадровое обеспечение. Коррекционная работа осуществляется специалистами соответствующей квалификации, имеющими специализированное образование. Педагогами, прошедшими курсовую профессиональную подготовку в рамках обозначенной темы, владеющими теоретическими и практическими знаниями в области психологии, коррекционной педагогики, олигофренопедагогике и имеющими чёткое представление об особенностях психического и (или) физического развития детей с ограниченными возможностями здоровья, о методиках и технологиях организации образовательного и реабилитационного процесса.

Перечень учебных и методических материалов, необходимых для реализации программы

Баряева Л.Б., Зарин А., Агапова Г.И. и др. Игра и игрокоррекция // Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: Программно-методические материалы.

Коррекционно-образовательная программа для детей с выраженными интеллектуальными нарушениями / Под ред. Л.Б. Баряевой. – СПб., 1996.

Кузнецова Л.В. Основы специальной психологии/ Л.В. Кузнецова. – М: Академия, 2003. – 479 с.

Лубовский В.И. Специальная психология: учебное пособие студ.высш.пед.учеб.заведений/В.И. Лубовский, Т.В. Розанова, Л.И. Солнцева и др. – М: Издательский центр «Академия», 2007. – 464 с.

Требования к материально-технической оснащённости учреждения для реализации программы

Для реализации курса необходимо специальное материально-техническое оснащение, включающее: разнообразные дидактические игры и упражнения; комплекс Пертра, мозаика, пирамидки разного размера; шарики, кубики, кольца, стержни, мячи и бусины разного размера и с разной поверхностью, образцы материалов различных по фактуре, вязкости, температуре, плотности, бумага разной плотности, салфетки, туалетная бумага, бумажные полотенца, газета, цветная, папиросная бумага, калька вата, природный материал; шнурочки, палочки, прищепки и мелкие игрушки пластилин, пластичная масса; бутылочки с водой, клейстером, бусинками и крупой; игрушка на колесиках; завинчивающиеся крышки на банках, бутылках, детали конструктора с болтами и гайками, массажные шарики.

Требования к информационной обеспеченности учреждения для реализации программы

Необходимым условием реализации программы является создание информационной образовательной среды с использованием современных информационно-коммуникационных технологий.

Для обеспечения доступности информации участникам реализации программы обязательным является:

НОМИНАЦИЯ «ПРОГРАММЫ КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩЕЙ РАБОТЫ»

- создание системы широкого доступа родителей (законных представителей) и педагогов к сетевым источникам информации, к информационно-методическим фондам, предполагающим наличие методических пособий и рекомендаций по сенсорному развитию у детей с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью и ТМНР;

- наличие мультимедийных, аудио- и видеоматериалов;

- наличие и разработка информационного наглядного материала (памяток, буклетов с рекомендациями для родителей (законных представителей)).

СРОКИ И ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Этапы реализации программы:

1. информационный (сбор необходимой информации об особенностях детей);
2. диагностический (входящая диагностика – до 14.09.18г.; контрольная диагностика май 2019.)
3. коррекционно-развивающий – сентябрь – апрель;
4. консультативный (в течение учебного года).

Программа коррекционно-развивающих занятий рассчитана на 1 учебный год. В учебном плане на программу «Предметно-практические действия» отводится 2 часа в неделю. Коррекционно-развивающие занятия по программе проводятся в индивидуальной форме во второй половине дня. Продолжительность занятия 15-20 минут. Занятия носят комплексный интегрированный характер. В процессе занятия учитываются психофизиологические особенности ребёнка и актуальный уровень его развития.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Ожидаемые результаты освоения коррекционного курса «Предметно – практические действия»:

сминание материала (салфетки, туалетная бумага, бумажные полотенца, газета, цветная, папиросная бумага, калька и др.): двумя руками, одной рукой, пальцами;

разрывание материала (бумага, вата, природный материал): двумя руками, направляя руки в разные стороны; двумя руками, направляя одну руку к себе, другую руку от себя; пальцами обеих рук, направляя одну руку к себе, другую руку от себя;

размазывание материала: сверху вниз; слева направо; по кругу;

разминание материала (пластилин, пластичная масса) двумя руками, одной рукой;

захват, удержание, отпускание предмета (шарики, кубики, мелкие игрушки и др.);

встряхивание предмета, издающего звук (бутылочки с бусинками или крупой и др.); толкание предмета от себя (игрушка на колесиках, ящик, входная дверь и др.);

притягивание предмета по направлению к себе (игрушка на колесиках, ящик и др.);

НОМИНАЦИЯ «ПРОГРАММЫ КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩЕЙ РАБОТЫ»

вращение предмета (завинчивающиеся крышки на банках, бутылках, детали конструктора с болтами и гайками и др.);

нажимание на предмет (кнопка, игрушки и др.): всей кистью, пальцем;

нанизывание предметов (шары, кольца, крупные и мелкие бусины и др.): на стержень, на нить.

Раздел I «Действия с материалами»

Формирование умения сминать материал.

Ожидаемый результат: сминание материала (салфетки, туалетная бумага, бумажные полотенца, газета, цветная, папиросная бумага, калька и др.), складывание бумаги гармошкой: двумя руками, одной рукой, пальцами.

Методические рекомендации: ребенок учится сминать материал двумя руками. Первоначально учащемуся предлагают сминать мягкие образцы бумажной продукции (салфетки, туалетная бумага, бумажные полотенца). Затем более плотные виды бумаги (газета, цветная, папиросная бумага, калька). Учитель направляет действия ребенка инструкциями или выполняет действия совместно с ним, удерживая его руки в своих руках. После этого ребенок учится сминать бумагу одной рукой, пальцами.

Формирование умения разрывать материал.

Ожидаемый результат: разрывание материала (бумага, вата, природный материал): двумя руками, направляя руки в разные стороны; двумя руками, направляя одну руку к себе, другую руку от себя; пальцами обеих рук, направляя одну руку к себе, другую руку от себя.

Методические рекомендации: учащийся берет в руки материал (бумагу, вату, природный материал) и разрывает его. Сначала ребенок учится захватывать материал обеими руками, зажимая его в кулаках, и разрывать. Потом ребенок учится разрывать материал, направляя одну руку к себе, другую руку от себя. Если у ребенка возникают трудности при разрывании материала (бумага), то необходимо предварительно сделать надрыв (надрез) этого материал. Затем ребенок учится захватывать край материала пальцами обеих рук и выполнять разнонаправленные движения.

Формирование умения размазывать материал.

Ожидаемый результат: размазывание материала сверху вниз, слева направо, по кругу.

Методические рекомендации: учащийся погружает руки в вязкий материал (краска, пена для бритья, клейстер, жидкое тесто, мягкий пластилин) и размазывает его. Действия по размазыванию материалов рекомендуем начинать с выполнения упражнений на горизонтальной поверхности, затем на вертикальной поверхности. Сначала ребенок размазывает материал произвольно, затем учитель задает направление движения рук (сверху вниз, слева направо, по кругу; круговые движения выполняются двумя руками в одном направлении и в разных направлениях).

НОМИНАЦИЯ «ПРОГРАММЫ КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩЕЙ РАБОТЫ»

Формирование умения разминать материал.

Ожидаемый результат: разминание материала (тесто, пластилин, глина, пластичная масса) двумя руками, одной рукой, размазывание по определенному контуру.

Методические рекомендации: ребенок учится мять большой кусок мягкого теста, который лежит на столе. Затем он мнет кусок теста, удерживая его двумя руками. После этого для разминания предлагают другие материалы (пластилин, глина, пластичная масса). Учитель направляет действия ребенка инструкциями или выполняет действия совместно с ним, удерживая его руки в своих руках.

Раздел II. Действия с предметами

Формирование умения захватывать, удерживать, отпускать предмет.

Ожидаемый результат: захват, удержание, отпускание предмета (шарики, кубики, мелкие игрушки, шишки и др.).

Методические рекомендации: ребенку предлагают предметы, удобные для захвата. Учитель выполняет действия совместно с ребенком, используя прием «рука в руке» (кисть руки учителя накладывается на кисть ребенка, и учитель помогает ему выполнить действие). После того как ребенок научился выполнять действия всей кистью, он учится выполнять эти действия двумя и тремя пальцами (пинцетный захват). Действия отрабатываются на мелких предметах.

Формирование умения встряхивать предмет, издающий звук.

Ожидаемый результат: встряхивание предмета, издающего звук (бутылочки с бусинками или крупой и др.).

Методические рекомендации: ребенку предлагаются баночки, бутылочки с бусинками или крупой, музыкальные игрушки, издающие звук при встряхивании и др. Учитель выполняет действия совместно с ребенком, удерживая его руки в своих руках. Внимание ребенка обращается на то, что результатом действия должен быть звук.

Формирование умения толкать предмет от себя.

Ожидаемый результат: толкание предмета от себя (игрушка на колесиках, ящик, входная дверь и др.).

Методические рекомендации: сначала ребенок учится толкать (катать) игрушку на колесиках перед собой по столу «вперед-назад», держа ее в руке. Затем он толкает (катает) игрушку по всей поверхности стола, меняя направления движения. После этого он учится толкать (катать) игрушку по полу, сидя на одном месте, затем передвигаясь по комнате, также удерживая ее в руке. Затем ребенок учится толкать предмет от себя. Он учится прикладывать усилия при открывании и закрывании входных дверей, створок шкафа, задвигание ящиков и т. п.

Формирование умения тянуть предмет по направлению к себе.

Ожидаемый результат: притягивание предмета по направлению к себе (игрушка на колесиках, ящик и др.).

Методические рекомендации: сначала ребенок учится тянуть детскую игрушку на колесах за веревочку. Затем он учится тянуть предмет, который распо-

НОМИНАЦИЯ «ПРОГРАММЫ КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩЕЙ РАБОТЫ»

ложен за ним или перед ним. Он учится прикладывать усилия при открывании и закрывании входных дверей, створок шкафа, выдвигании ящиков и т. п.

Формирование умения вращать предмет.

Ожидаемый результат: вращение предмета (завинчивающиеся крышки на банках, бутылках, детали конструктора с болтами и гайками и др.)

Методические рекомендации: сначала ребенку дают пластиковую банку/бутылку с надетой на нее крышкой. Одной рукой ребенок держит бутылку/банку, другой рукой выполняет поворотные движения в одном направлении (откручивает/закручивает крышку). После того как ребенок научится откручивать крышку банки/бутылки, он учится надевать крышку на банку/бутылку, соотнося резьбу на бутылке/банке с резьбой на крышке, и закручивать ее.

Формирование умения нажимать на предмет.

Ожидаемый результат: нажатие на предмет (юла, рычаг, кнопка, и др.): всей кистью, пальцем.

Методические рекомендации: сначала детей учат выполнять действие всей рукой, нажимая юлу, рычаг, кнопку, музыкальную игрушку и т. д. Затем ребенка учат выполнять данное действие пальцем (выключатель, компьютерная мышь, детское пианино и т.д.).

Формирование умения сжимать предмет.

Ожидаемый результат: сжатие предмета (звучащие игрушки из разных материалов, прищепки, губки и др.): двумя руками, одной рукой, пальцами.

Методические рекомендации: работа начинается с использования свистящих резиновых игрушек. Учитель сжимает резиновую игрушку, показывая, что при сжатии игрушка издает звук. Затем он вкладывает ее в руки ребенка и помогает выполнить сжатие двумя руками одновременно. Если ребенку неприятно давление взрослого на его руки, то рекомендуется использовать мягкие игрушки из поролона, ткани, искусственной шерсти, которые не требуют усилий при сжатии. Затем ребенок учится сжимать предмет одной рукой (всей кистью). При сжатии пальчиками используют различные предметы: прищепки, мелкие игрушки, изготовленные из разных мягких материалов. Например, прищепки ребенок учится сжимать двумя пальчиками (большим и указательным), мелкие мягкие игрушки тремя, всеми пальчиками и др.

Формирование умения складывать предметы в емкость.

Ожидаемый результат: складывание предметов в емкость.

Методические рекомендации: ребенок учится складывать предметы в емкость (в коробку, ящик, шкаф и др.). Рекомендуется начинать работу с небольшого количества предметов (2-3). Учитель выполняет действия совместно с ребенком, удерживая его руки в своих руках. Постепенно количество предметов увеличивается.

Формирование умения нанизывать предметы на стержень, нить.

Ожидаемый результат: нанизывание предметов (шары, кольца, крупные и мелкие бусины и др.): на стержень, на нить.

Методические рекомендации: ребенок учится нанизывать предметы (кольца/шарики) на стержень, крупные бусины на нить, мелкие бусины на леску и др. Учитель выполняет действия совместно с ребенком, удерживая его руки в своих руках. Сначала ребенку предлагают крупные бусины или другие предметы (маленькие елочки, башни, макаронные изделия и т.п.), при этом конец нити

НОМИНАЦИЯ «ПРОГРАММЫ КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩЕЙ РАБОТЫ»

(шнурка, веревочки), который он вставляет в предмет, должен быть жестким (например, на концах веревки деревянные палочки или шнурок для обуви с металлическими ограничителями). Ребенок одной рукой держит жесткий конец нити, другой рукой держит предмет. После того как ребенок просунет жесткий конец нити в отверстие, он перемещает предмет по нити. Затем ребенку предлагают для нанизывания предметы меньшего размера, нить (шнурок, веревочка) дается без наконечника.

СИСТЕМА ОРГАНИЗАЦИИ ВНУТРЕННЕГО КОНТРОЛЯ ЗА РЕАЛИЗАЦИЕЙ ПРОГРАММЫ

Контроль за реализацией программы осуществляется через наблюдение за учащимся и отслеживание динамики изменений в развитии. Родители и педагоги наблюдают за изменениями в личностном развитии ребенка.

Для констатации показателей развития ребенка используются примерный бланк регистрации содержания актуального опыта учащегося (раздел «Предметно-практические действия») и карта контроля за динамикой усвоения материала программы (адаптированный вариант методики Л.М. Шипициной) [12] (Приложение 1).

При реализации данной программы используется одна форма контроля: индивидуальная. Контроль (диагностика) проводится в начале работы и итоговая в конце работы.

При выявлении уровня развития ребёнка также оценивается качественное содержание доступных ему действий. В качестве наиболее значимых, в рамках «Программы», выделяются следующие уровни осуществления деятельности:

- совместные действия с педагогом;
- деятельность по подражанию;
- деятельность по образцу;
- деятельность по последовательной инструкции;
- самостоятельная деятельность обучающегося.

СВЕДЕНИЯ О ПРАКТИЧЕСКОЙ АПРОБАЦИИ ПРОГРАММЫ

Программа была апробирована на базе МБОУ «Берёзовская СОШ» с. Березовка Первомайского района, занятия проводились педагогом-психологом и учителем-логопедом, прошедших курсовую подготовку повышения квалификации по дополнительной профессиональной программе для специалистов сопровождения «Организация инклюзивного образования детей-инвалидов, детей с ОВЗ в общеобразовательных организациях».

Программа проходила апробацию с 1.09.2018 до 31.05.2019 года.

Данная программа рассчитана на одного учащегося с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью и ТМНР, обучающегося по СИПР.

Данные первичной и итоговой диагностики, Карта контроля за динамикой усвоения материала программы представлены в таблицах (Приложение 4.2).

Итогом реализации программы стало участие работ обучающегося в выставках школьного уровня (Диплом участника) и в районном конкурсе декоративно-прикладного и изобразительного творчества «Зимняя сказка - 2018» (3 место); на школьном уровне проведена персональная выставка работ ребенка.

**СПИСКИ ИСПОЛЬЗУЕМОЙ И РЕКОМЕНДУЕМОЙ
ЛИТЕРАТУРЫ, ИНТЕРНЕТ-ИСТОЧНИКОВ**

1. Баряева Л.Б., Зарин А., Агапова Г.И. и др. Игра и игрокоррекция // Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: Программно-методические материалы.
2. Екжанова Е.А., Стребелева Е.А. Коррекционно-развивающее обучение и воспитание. Программа дошкольных образовательных учреждений компенсирующего вида для детей с нарушением интеллекта. – М.: Просвещение, 2005. – 272 с.
3. Екжанова Е.А., Стребелева Е.А. Программа дошкольных образовательных учреждений компенсирующего вида для детей с нарушением интеллекта. Коррекционно-развивающее обучение и воспитание. – М., 2003.
4. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д., Нисневич Л.А. Как помочь «особому» ребенку. Книга для педагогов и родителей. 2-е издание. - СПб.: Институт специальной педагогики и психологии, 2000. - 96 с.
5. Катаева А.А., Стребелева Е.А. Дидактические игры и упражнения в обучении умственно отсталых дошкольников: Книга для учителя. – М., 1993.
6. Коррекционно-образовательная программа для детей с выраженными интеллектуальными нарушениями / Под ред. Л.Б. Баряевой. – СПб., 1996.
7. Кузнецова Л.В. Основы специальной психологии/ Л.В. Кузнецова. – М: Академия, 2003. – 479 с.
8. Лубовский В.И. Специальная психология: учебное пособие для студ.высш.пед.учеб.заведений/ В.И. Лубовский, Т.В. Розанова, Л.И. Солнцева и др. – М: Издательский центр «Академия», 2007. – 464 с.
9. Метиева Л.А. Сенсорное воспитание детей с отклонениями в развитии: сб. игр и игровых упражнений / Л.А. Метиева, Э.Я. Удалова. – М.: Книголюб, 2011. - 119 с. - (Специальная психология).
10. «Программы образования учащихся с умеренной и тяжёлой умственной отсталостью» под редакцией Л. Б. Баряевой и Н. Н. Яковлевой. - СПб, 2011.
11. Программы для специальных (коррекционных) учреждений для «Обучения детей с выраженным недоразвитием интеллекта: программно-методические материалы» / под ред. М. Бгажноковой. – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2007.
12. Рекомендации Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края, АК ИПКРО и ЦПМПК по приему и организации обучения детей с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, тяжелыми и множественными нарушениями развития в возрасте от 9 до 17 лет, поступающих на обучение в общеобразовательные организации по месту жительства – Барнаул, 2016.

Список рекомендуемой литературы

1. Аксенова Л.И. Правовые основы специального образования и социальной защиты детей с отклонениями в развитии // Дефектология. – 1997. - № 3.
2. Алексеенко Е.В. Особенности логопедической работы по развитию речи глубоко умственно отсталых детей // Дефектология. 1989. - № 6.
3. Выготский Л. С. Проблема умственной отсталости // Собрание сочинений: В 6-ти т. Т. 5. Основы дефектологии / Под ред. Т. А. Власовой. — М.: Педагогика, 1983. С. 231–256.
4. Дементьева Н.Ф., Цикото Г.В., Мсаева Т.Н. и др. Обучение и воспитание детей дошкольного возраста с выраженной умственной отсталостью // Дефектология. – 1994. - № 6.
5. Дульнев Г.М. Актуальные вопросы работы с глубоко отсталыми детьми: Обучение и воспитание умственно отсталых детей. – М., 1960.
6. Егормина Л.М. Обучение дошкольников с тяжёлыми нарушениями зрения тифлографике. Дефектология: современные проблемы обучения и воспитания. – СПб.: Образование, 1994.
7. Егормина Л.М. Особенности формирования осязания у незрячих детей с тяжелой умственной отсталостью, обучающихся в коррекционной школе // nsportal.ru/.../osobennosti-formirovaniya-osyazaniya-u-nezryachikh.
8. Епифанцева Т.Б. Настольная книга педагога-дефектолога. – Ростов н/Д: Феникс, 2007.
9. Журба Л.Т., Мастюкова Е.М. Нарушение психомоторного развития детей первого года жизни. – М., 1981.
10. Забрамная С.Д. Психолого-педагогическая диагностика. – М., 1995.
11. Иванова Т.Н. Из опыта работы по развитию речи глубоко умственно отсталых детей. // Дефектология. – 1980. - № 4.
12. Катаева А.А., Стребелева Е.А. Дошкольная олигофренопедагогика: Учебник для вузов. – М., 2001.
13. Мастюкова Е.М. Ребенок с отклонениями в развитии. – М., 1992.
14. Обучение детей с нарушениями интеллектуального развития (олигофренопедагогика) // Б.П. Пузанов, Н.П. Коняева, Б.Б. Горский и др.; Под ред. Б.П. Пузанова. – М., 2000.
15. Специальная педагогика / Под ред. Н.М. Назаровой. – М., 2001.
16. Фомина Л.В. Сенсорное развитие: программа для детей в возрасте 5-6 лет / Л.В. Фомина. - М.: Сфера, 2012. - 77 с. : ил.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 4.1 - Карта контроля за динамикой усвоения материала программы

Таблица 4.1 - Адаптированный вариант методики Л.М. Шипицыной

Дата	Преобладающие способы деятельности										
	В совместной деятельности		с помощью поддержки взрослого		под контролем взрослого		под выборочным контролем		самостоятельно		
	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	

Цифры соответствуют разделам программы

Таблица 4.2 - Бланк регистрации содержания актуального опыта обучающегося

Содержание	Сентябрь 2018	Планируемый результат
Предметно-практические действия		
Действия с материалами		
сминание материала (бумага): двумя руками		
сгибание бумаги гармошкой		
разрывание материала (бумага)		
разрезание бумаги ножницами: правой рукой левой рукой		
размазывание материала (краска, клейстер): одной рукой двумя руками		
пересыпание материала (крупы, песок, мелкие предметы): одной рукой двумя руками		
переливание материала (вода)		
разминание материала (соленое тесто, пластилин): одной рукой		
раскатывание пластилина одной рукой (пальчиками)		
приклеивание пластилина к бумаге правой рукой левой рукой		
размазывание пластилина по бумаге правой рукой левой рукой		

НОМИНАЦИЯ «ПРОГРАММЫ КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩЕЙ РАБОТЫ»

Действия с предметами		
отпускание предметов		
вынимание предметов (из коробки)		
складывание предметов (в коробку)		
перекладывание предметов (из коробки в коробку)		
встряхивание предмета (шумящие и звенящие предметы)		
нажимание на предмет всей рукой		
вставление предметов (стаканчиков) друг в друга		
вставление в отверстия: мозаики		
нанизывание предметов (кольца, шарики, крупные бусины): на нить с наконечником		
вращение предмета (вентиль крана, крышка пластиковой бутылки)		
сжатие предмета (резиновые игрушки, губка, прищепки): одной рукой		
открывание предмета: коробка		
закрывание предмета: коробка		
толкание предмета (ящик шкафа, входная дверь): от себя		

Приложение 4.2 - Данные первичной и итоговой диагностики

Таблица 4.3 - Карта контроля за динамикой усвоения материала программы
(адаптированный вариант методики Л.М. Шипицыной)

Дата	Преобладающие способы деятельности									
	в совместной деятельности		с помощью поддержки взрослого		под контролем взрослого		под выборочным контролем		самостоятельно	
	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
14.09.2018	+	+								
24.05.2019	+	+	+	+		+				

Цифры соответствуют разделам программы

НОМИНАЦИЯ «ПРОГРАММЫ КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩЕЙ РАБОТЫ»

Таблица 4.4 - Бланк регистрации содержания актуального опыта обучающегося

Содержание	Сентябрь 2018	Планируемый результат
Предметно-практические действия		
Действия с материалами		
сминание материала (бумага): двумя руками	-	частично
сгибание бумаги гармошкой	-	частично
разрывание материала (бумага)	-	частично
разрезание бумаги ножницами: правой рукой	-	частично
левой рукой	-	частично
размазывание материала (краска, клейстер): одной рукой	-	частично
двумя руками	-	частично
пересыпание материала (крупы, песок, мелкие предметы): одной рукой	-	частично
двумя руками	-	частично
переливание материала (вода)	-	частично
разминание материала (соленое тесто, пластилин): одной рукой	-	частично
раскатывание пластилина одной рукой (пальчиками)	-	частично
приклеивание пластилина к бумаге правой рукой	-	частично
левой рукой	-	частично
размазывание пластилина по бумаге правой рукой	-	частично
левой рукой	-	частично
Действия с предметами		
отпускание предметов	частично	с помощью
вынимание предметов (из коробки)	частично	с помощью
складывание предметов (в коробку)	-	частично
перекладывание предметов (из коробки в коробку)	-	частично
встряхивание предмета (шумящие и звенящие предметы)	-	частично
нажимание на предмет всей рукой	-	частично
вставление предметов (стаканчиков) друг в друга	-	частично
вставление в отверстия: мозаики	частично	с помощью
надевание предметов (кольца, шарики, крупные бусины): на нить с наконечником	-	частично
вращение предмета (вентиль крана, крышка)	-	частично

НОМИНАЦИЯ «ПРОГРАММЫ КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩЕЙ РАБОТЫ»

пластиковой бутылки)		
сжатие предмета (резиновые игрушки, губка, прищепки): одной рукой	-	частично
открытие предмета: коробка	-	частично
закрывание предмета: коробка	-	частично
толкание предмета (ящик шкафа, входная дверь): от себя	-	частично