

**На VIII Всероссийский конкурс
психолого-педагогических программ
«Новые технологии для «Новой школы»**

**Коррекционно-развивающая психолого-педагогическая
программа «Формирование компонентов эмоционально-волевой
сферы у детей дошкольного и младшего школьного возраста с
задержкой психического развития, синдромом дефицита внимания
и гиперактивности»**

Автор-составитель:

Хайдукова Елена Семёновна,
педагог-психолог
МБДОУ «Детский сад № 31»,
Петропавловск-Камчатского
городского округа

Электронный адрес:

E-mail: haydukova_elena@mail.ru

Содержание:

I	Аннотация	1
II	Пояснительная записка	2
2.1	Актуальность программы	2
2.1.1	Новизна	3
2.1.2	Научные, методологические и методические основания программы	4
2.1.3	Практическая значимость	8
2.2	Участники программы	9
2.3	Критерии ограничения на участие в программе	9
2.4	Гарантия прав участников программы	10
2.5	Цели и задачи программы	10
2.6	Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы	11
2.6.1	Сферы ответственности	12
2.6.2	Требования к специалисту, реализующему программу	14
2.6.3	Требования к материально-технической оснащенности	14
2.6.4.	Требования к информационной обеспеченности	14
2.7	Сроки реализации программы	15
2.8	Ожидаемые результаты	16
2.9	Осуществление внутреннего контроля за реализацией программы	17
2.10	Качественные и количественные критерии оценки достижения планируемых результатов	17
2.11	Сведения о практической апробации программы на базе образовательного учреждения	19
III	Тематический план	21
IV	Содержание программы	25
4.1	Описание используемых методик, технологий	25
4.2	Структура занятий	28
4.3	Конспекты занятий	33
V	Библиографический список	108
VI.	Приложения	110

I. Аннотация

В настоящее время резко возросло количество детей с нарушениями в психическом развитии. Эта тенденция наблюдается в образовательном пространстве в целом: в яслях, детских садах, школе.

Степень выраженности нарушений у детей может быть различной, но в любом случае является причиной негативных форм поведения, в основе которых, как правило, лежат выраженные страхи и тревоги, чувство собственной неполноценности, эгоцентризм, неспособность преодолевать какие-либо трудности, эмоциональная незрелость, что, в конечном итоге, затрудняет социализацию ребенка.

Эмоции в норме регулируют не только поведение, но и познавательную деятельность. Неспособность к волевому усилию, болезненная неуверенность в себе, неспособность добиться успеха, снижает познавательную активность у детей, затрудняя их обучаемость.

Для решения задачи эмоционального развития детей младшего школьного возраста с задержкой психического развития и синдромом дефицита внимания и гиперактивности разработана психолого-педагогическая коррекционно-развивающая программа «Формирование компонентов эмоционально-волевой сферы у детей младшего школьного возраста с задержкой психического развития, синдромом дефицита внимания и гиперактивности» (далее - Программа).

Программа направлена на оказание психологической помощи детям, имеющим признаки дизадаптации (повышенную тревожность, низкий уровень самооценки, нарушение мотивационной стороны деятельности, несформированность коммуникативных навыков и др.) посредством развития дефицитарных функций программирования и контроля деятельности; отработки навыков взаимодействия; развития эмоционального интеллекта.

Система психолого-педагогических воздействий предлагаемого курса занятий включает в себя современные психологические технологии.

В целом реализация программы способствует гармонизации эмоциональной сферы и формирует социальную компетентность ребенка 6-7 лет с задержкой психического развития и синдромом дефицита внимания и гиперактивности.

Данная программа может быть использована в практической деятельности педагогами-психологами, работающими с младшими школьниками. Программа может быть использована для работы с детьми старшего дошкольного возраста, с целью формирования психологической готовности к системному обучению в школе.

II. Пояснительная записка

2.1. Актуальность

Растет число детей, нуждающихся в коррекционной помощи. В дошкольном возрасте 25% детей, а по некоторым данным 30–45%, требуют организации специальных условий обучения и воспитания. Среди учащихся 20–30% нуждаются в специальной психолого-педагогической помощи, а свыше 60% относятся к так называемой группе риска. Увеличивается количество детей с пограничными и сочетанными нарушениями развития, которых нельзя однозначно отнести ни к одному из традиционно выделяемых видов психического дизонтогенеза (Л.В. Кузнецова, И.Ю. Левченко).

Достаточно большое количество детей демонстрирует задержки и искажения психоречевого развития, несформированность произвольной саморегуляции, различные психопатологические феномены (повышенную возбудимость/истощаемость, склонность к неврозо- и психопатоподобным явлениям). В совокупности это приводит к эмоционально-личностной и когнитивной неготовности к обучению и адекватной адаптации к социуму.

Своевременная диагностика и адекватная коррекция имеющихся нарушений позволяет приблизить задержанное развитие к нормальному течению, облегчить вхождение ребенка в обычную социальную среду.

«Коррекционная работа современного типа должна не только учитывать всю структуру и иерархию конкретного развития, но и понимать, каким путем шло это развитие, каковы причины наблюдаемых симптомов, выявленного уровня сформированности всей системы базовых составляющих развития. Это дает возможность определить ту возрастную «точку», с которой началось «уклонение» от идеальной программы развития (условно-нормативного или типологического варианта развития). Таким образом, появляется возможность построить наиболее эффективную коррекционную программы, наметить адекватные мишени» (М.М. Семаго, Н.Я. Семаго, 2005, стр. 222).

Основная цель данной программы – выявление причин отклоняющегося поведения и создание условий для адекватного социального функционирования и профилактики социальной дизадаптации несовершеннолетних.

2.1.1. Новизна

Стратегической задачей развития образования в России является обновление содержания, методов обучения и достижение нового качества результатов. Исходя из этого, для специалистов-практиков на современном этапе развития сферы образования приоритетной задачей является разработка интегрированных коррекционно-развивающих программ, обеспечивающих всестороннее развитие детей с ограниченными возможностями здоровья (далее - ОВЗ).

Программа содержит систему групповых занятий. Так как моторный уровень является базальным для дальнейшего развития высших психических функций (далее - ВПФ), поэтому на протяжении всего коррекционного процесса отдается предпочтение двигательным методам, не только создающим потенциал для когнитивной коррекции, но и активизирующим, восстанавливающим и простаивающим взаимодействия между различными уровнями и аспектами психической деятельности. Ведь очевидно, что

актуализация и закрепление любых телесных навыков предполагают востребованность извне таких психических функций, как, например, эмоции, восприятие, память, процессы саморегуляции и т.д. Следовательно, создается базовая предпосылка для полноценного участия этих процессов в овладении учебными навыками и школьных знаний.

Последующее включение когнитивной коррекции происходит с учетом динамики групповой работы.

Использование метода релаксационно-диафрагмального дыхания позволяет значительно увеличить эффективность занятий за счет развития навыка произвольной регуляции и адаптационных возможностей.

Важным и нередко определяющим фактором, предрасполагающим ребенка с задержкой психического развития (далее – ЗПР) и синдромом дефицита внимания и двигательной активности (далее – СДВГ) к эмоциональному неблагополучию, являются неадекватные родительские установки и дисгармоничный стиль семейного воспитания. Особенность курса – присутствие на занятиях родителей и их активное участие в психокоррекционном процессе. Участие родителей в занятиях позволяет, во-первых, перенести навыки, освоенные детьми на занятиях в повседневную жизнь ребенка; во-вторых, повышается мотивация на участие в коррекционном процессе как родителей, так и детей; в третьих, происходит личностный рост самих родителей, что провоцирует позитивные изменения во взаимоотношениях с ребенком и как следствие, меняется его поведение. Прежде всего, родители являются элементом поддержки, используя как собственный опыт конструктивного взаимодействия, так и опыт других участников коррекционного процесса.

2.1.2. Научные, методологические и методические основания

За теоретическую основу данной программы положен разработанный В.В. Лебединским с соавторами уровневый подход к анализу эмоциональной регуляции поведения в онтогенезе (В.В. Лебединский с соавторами, 1990), а

также современные представления о закономерностях развития ВПФ в онтогенезе (А.Р. Лурия), принцип «замещающего онтогенеза» (А.В. Семенович), теория о роли ведущей деятельности в развитии ребенка (Б.Г. Ананьев, А.Н. Леонтьев, Д.Б. Эльконин).

Согласно многоуровневому подходу к анализу психической деятельности, в основе всей психологической деятельности ребенка лежит сложноорганизованная, многоуровневая система аффективной регуляции (О.С. Никольская, К.С. Лебединская).

Базовая аффективная регуляция представлена авторами в виде структуры, состоящей из четырех уровней.

- уровень полевой реактивности (аффективной пластичности);
- уровень аффективных стереотипов;
- уровень аффективной экспансии;
- уровень аффективного (эмоционального) контроля.

Как справедливо отмечают Н.Я. Семаго и М.М. Семаго, каждый уровень имеет свою смысловую задачу, свои механизмы регуляции, которые совершенствуются и преобразуются в процессе развития ребенка, вносят свой вклад в общую тонизацию всей психической деятельности. Эти уровни являются в своем роде «единицами» эмоционально-аффективной сферы (Н.Я. Семаго и М.М. Семаго, 2000).

Очевидно, что коррекционный процесс в каждом случае должен начинаться (как минимум) с работы над уровнем, предшествующим несформированному.

Активизация каждого уровня эмоциональной регуляции в процессе психокоррекции позволяет позитивно воздействовать и стабилизировать все уровни базальной аффективности, дифференцированно и продуктивно подойти к проблеме дизадаптации школьников с ЗПР, т.к. на каждом из уровней решаются качественно различные задачи адаптации личности.

Основные психокоррекционные приемы *первого уровня эмоциональной*

регуляции, обеспечивающей ребенку ощущение комфорта или дискомфорта, являются:

– учет места и обстановки, в которых проводятся психокоррекционные занятия, использование постоянного помещения с удобной мебелью, с таким цветом стен и освещением, которые способствуют снятию напряжения.

– использование сенсорных стимулов во время проведения занятия (звук, цвет, свет, тактильное прикосновение и др.)

Активизация *второго уровня аффективных стереотипов*, который является фоном для обеспечения самых сложных форм поведения человека, способствует не только расслаблению ребенка, но и его мобилизации, достигается при сосредоточении ребенка на чувственных (мышечных, вкусовых, тактильных, слуховых) ощущениях, восприятию и воспроизведении простых ритмических стимулов.

Третий уровень аффективной организации поведения - уровень экспансии является следующей ступенью эмоционального контакта человека со средой. Аффективные переживания третьего уровня связаны не с самим удовлетворением потребности, как это было на втором уровне, а с достижением желаемого. Ребенок испытывает любопытство к неожиданному впечатлению, азарт во время преодоления опасности, гнев, стремление к уничтожению преград. В процессе психологической коррекции уровень аффективной экспансии стимулируется посредством актуализации у ребенка переживаний, характерных для соперничества, преодоления трудных и опасных ситуаций. Этой цели можно достичь и при разыгрывании устрашающих сюжетов, содержащих реальную перспективу их успешного разрешения.

Психотехнические приемы:

– организация игры, в которой ребенок переживает чувство соперничества, соревновательности;

– организация игр с преодолением трудных конфликтных ситуаций;

– разыгрывание этюдов, обсуждение ситуаций, аффективно значимых для них, с перспективой вариативности их успешного разрешения.

На четвертом уровне эмоциональной регуляции, - *уровне эмоционального контроля* закладывается аффективная основа произвольной организации поведения ребенка. Коррекция эмоционально-смысловой организации произвольности достигается в ходе:

– формирования сотрудничества, партнерства, которые успешно реализуются в процессе группового взаимодействия детей и взрослых;

– развития рефлексии, которая способствует формированию гуманизма, сопереживания, самоконтроля в процессе психокоррекционных занятий.

Коррекционно-развивающая работа предполагает не только тренировку определенных навыков, а формирование целостной функциональной системы, которая позволит ребенку самостоятельно овладеть различными умениями.

Учитывая логику формирования и взаимодействия базовых составляющих психического развития, важно создавать оптимальную последовательность включения тех или иных развивающих или коррекционных воздействий.

При этом необходим постоянный контроль над изменениями состояния ребенка, то есть постоянное соотнесение нормативной программы развития элементов когнитивной и эмоционально-личностной сфер с их формированием в процессе коррекционно-развивающей работы.

Для специалистов важно определить не только актуальные умения и знания, которыми владеет ребенок, сколько его возможности, состояние психических функций, способы осуществления тех или иных операций, поэтому, необходимо исследовать зону ближайшего развития, обращая внимание на возрастные особенности функционирования психики ребенка.

Включение тех или иных развивающих или коррекционных воздействий происходит последовательно, согласно теории П.Я Гальперина о поэтапном

формировании умственных действий и понятий: новые виды деятельности вводятся постепенно, чтобы дать ребенку возможность понять, заинтересоваться и научиться выполнять задание.

Таким образом, для достижения оптимальной эффективности при проведении коррекционной работы необходимо учитывать:

- выявленный актуальный уровень развития ребенка (двигательного, когнитивного, эмоционально-личностного);
- общие законы и закономерности нормативного развития;
- последовательность и специфику прохождения ребенком этапов и сроков психомоторного, речевого и эмоционального развития;
- ведущий тип мотивации деятельности;
- поэтапность в формировании новых видов деятельности в соответствии с теорией П.Я. Гальперина;
- особенность социальной среды, в которой находится ребенок.

Руководствуясь принципом «замещающего онтогенеза», важно понимать возможность возврата на предыдущий этап работы в случае необходимости.

Учитывая, что адекватное поведение человека в обществе обусловлено гармоничным воздействием интеллекта и эмоциональной стороны психики (Л.С. Выготский), следовательно, коррекционно-развивающее воздействие на детей с ЗПР и СДВГ должно быть направлено как на развитие когнитивной сферы, так и на развитие социально-значимых свойств эмоциональной сферы, и осуществлять коррекцию и компенсацию имеющихся недостатков.

2.1.3. Практическая значимость

Психологическая готовность ребенка к системному обучению определяет его успешность в начальной школе и определяет дальнейший путь развития ребенка, оказывая решающее значение для формирования системы ценностей учащегося и его отношений с социальным миром. Вовремя начатое и специально организованное психолого-педагогическое

сопровождение позволяет скорректировать имеющиеся и предотвратить возможные трудности в процессе усвоения знаний, сопровождающиеся различными девиациями поведения.

Программа используется в работе с детьми дошкольного и младшего школьного возраста (6-8 лет). Конечной целью реализации Программы является формирование практических умений и навыков поведения детей в условиях группы, обучение способам саморегуляции для успешной адаптации к социальной среде.

Программа может использоваться педагогами–психологами образовательных учреждений общего образования, учреждений дополнительного образования, в центрах развития ребенка, в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях для детей с ОВЗ.

2.2. Участники программы

Данная Программа используется при групповой работе с детьми младшего школьного возраста с парциальной несформированностью, преимущественно регуляторного и когнитивного компонентов, а так же с нормативно развивающимися детьми старшего дошкольного возраста для своевременного формирования предпосылок учебной деятельности. Участниками Программы являются и родители.

Отдельные блоки программы могут использоваться и в индивидуальной форме коррекционной работы, что определяется особенностями регуляторного и когнитивного развития ребенка, выраженностью аффективных особенностей, определяемых в ходе диагностического исследования, а так же возрастом.

2.3. Критерии ограничения на участие в программе

Нецелесообразно использовать программу в работе с детьми искаженного развития преимущественно когнитивной сферы, поскольку это может привести к провоцированию сверхценных увлечений и интересов еще более искажая тем самым всю структуру психического развития ребенка.

При наличии у ребенка эпилепсии и/или повышенной судорожной готовности головного мозга и нарушений опорно-двигательного аппарата программа реализуется после консультации детского врача невролога.

2.4. Обеспечение гарантий прав участников программы

Педагоги, осуществляющие коррекционно-развивающую работу, действуют, руководствуясь следующими документами:

– Конвенция ООН о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН от 20.11.1989).

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

– Нормативные локальные акты образовательного учреждения.

– Этический кодекс психолога службы практической психологии образования России (принят 14.02.2012 года V съездом Российского психологического общества).

Гарантия прав участников программы обеспечивается методологическими принципами ведения группы:

– расширение эмоционального опыта у детей и их родителей;

– организация занятий в игровой форме, предполагающая поддержание у участников живого интереса;

– поддержание на занятиях атмосферы доброжелательности и дружелюбия;

– предоставление ребёнку права выбора самовыражения;

– положительная эмоциональная оценка любого достижения ребёнка со стороны психолога и родителей;

– психолого-педагогическая поддержка родителей в процессе образовательной деятельности.

2.5. Цели и задачи программы

Цель программы:

– Выявление и преодоление дефицитарности в развитии психических функциональных систем и личностных свойств у детей младшего школьного возраста с ЗПР и СДВГ.

– Создание условий для развития эмоционального, социального и интеллектуального потенциала ребенка с целью осуществления его успешной социальной адаптации в настоящем и будущем.

Задачи:

– обеспечение и регуляция общего энергетического фона, на котором развиваются все психические функции;

– снятие психомоторного напряжения;

– повышение активности и самостоятельности;

– устранение вторичных личностных реакций, обусловленных эмоциональными нарушениями (агрессивность, повышенная возбудимость, тревожная мнительность и т.д.);

– формирование мотивации социально значимой деятельности;

– обучение навыкам саморегуляции;

– развитие критичности сознания по отношению к себе и способности к адекватной самооценке;

– развитие навыков конструктивного взаимодействия со сверстниками и взрослым;

– развитие эмоционального интеллекта.

2.6. Ресурсы для эффективной реализации Программы

В соответствии с поставленными задачами занятия строятся в интересной, занимательной для детей форме. Каждое занятие проводится с участием родителей. В совместных упражнениях, заданиях, играх с правилами родители передают детям свой опыт. Оказанная родителями эмоциональная поддержка своим детям в процессе реализации программы значительно влияет на снижение детской тревожности.

Игровая технология создает условия для развития познавательных потребностей, расширяет представления ребёнка о мире. В программе представлены игры, занятия и упражнения, которые помогают детям познать не только внешний, но и свой внутренний мир эмоций, чувств и состояний, учат анализировать и управлять своим поведением.

Используются разнообразные психотехнические приемы:

- организация веселой, эмоционально насыщенной игры с детьми на первых этапах психологической коррекции;
- объяснение, многократное повторение, пошаговая помощь;
- позитивная оценка малейших положительных сдвигов. Привлечение детей к самооценке с опорой на положительные стороны;
- разнообразное объединение детей для выполнения определенной деятельности;
- активизация положительного мнения, положительных оценок других детей;
- использование специальных форм стимуляции: одобрение и порицание для того, чтобы ребенок восстановил или приобрел компетентность в знаниях или способах поведения. «Навык социального поведения, организуемый с помощью рядов аффективных стимулов, как правило, легко усваивается и стабильно сохраняется ребенком, поэтому необходимым условием коррекционного процесса является система наказаний и поощрений» (В.В.Лебединский, 1985).

2.6.1. Сферы ответственности, основные права и обязанности участников программы

Педагог–психолог обязан обеспечивать психологическую безопасность всех участников педагогического процесса в рамках реализации, осуществлять коррекционно-развивающий процесс в соответствии с Программой, Уставом образовательной организации и лицензией; стартовую, промежуточную и итоговую диагностику в развитии детей, осваивающих

коррекционно-развивающую программу; давать объективную оценку по результатам диагностических исследований; проектировать и доносить до родителей смысл психологической коррекции развития конкретного ребенка и обучить необходимым приемам работы с ним; осуществлять методическую и организационную подготовку к проводимым занятиям, обеспечить профессиональный уровень подачи информации и индивидуально-личностный подход на каждом этапе занятий и программы в целом.

Педагог-психолог имеет право корректировать план занятий и при необходимости возвращаться на предшествующий этап программы; комплектовать группы, исходя из возрастных и индивидуальных особенностей участников; при наличии оснований и в соответствии с законом «Об образовании в Российской Федерации», после уведомления родителя, расторгнуть договор об участии ребенка в коррекционно-развивающей программе.

Родители обязаны дать согласие на участие в Программе (заполнить специальный бланк договора), соблюдать правила поведения внутреннего распорядка, добросовестно выполнять требования и рекомендации, предусмотренные программой, уважать честь и достоинство других участников коррекционно-развивающего процесса.

Родители имеют право быть информированными о результатах диагностики, осуществлять запрос по решению конкретных проблем в воспитании и обучении детей в рамках реализации программы, на тактичное и доброжелательное отношение других участников, расторгнуть договор об участии их ребенка в коррекционно-развивающей программе досрочно, при условии предварительного уведомления исполнителя.

Обучающиеся обязаны соблюдать правила поведения, систематически посещать занятия, добросовестно выполнять требования и рекомендации, предусмотренные программой, активно участвовать в работе группы,

выполняя предлагаемые упражнения, уважать честь и достоинство других участников коррекционно-развивающего процесса.

Обучающиеся имеют право на тактичное и доброжелательное отношение других участников, отказаться от посещения занятий.

2.6.2. Требования к специалистам, реализующим программу

Специалисты, реализующие программу, должны иметь профессиональное образование по специальности «Педагог-психолог», «Учитель начальных классов», «Учитель-дефектолог», «Воспитатель».

Специалист должен хорошо знать психологические особенности детей данного возраста, специфику коррекционной работы с детьми, имеющими задержку психического развития и СДВГ, быть внимательным, чутким к нюансам детского поведения, искренним, эмоционально открытым, творческим человеком.

2.6.3. Требования к материально-технической оснащенности учреждения для реализации программы

В помещении должны быть столы для выполнения письменных заданий, а также достаточно места для игровой и творческой деятельности.

Кабинет должен быть укомплектован необходимым мультимедийным оборудованием, магнитной доской, диагностическим инструментарием для отслеживания динамики развития детей и дидактическими пособиями.

2.6.4. Требования к информационной обеспеченности учреждения для реализации программы

Особых требований к информационной обеспеченности нет. Однако учитывая то, что в последние годы увеличилось количество обращений родителей с детьми со сложной структурой дефекта, то для возможности осуществления индивидуально-личностного подхода, необходима библиотека с регулярно пополняющимся фондом как периодической печати, так и монографий авторов, работающих в данном направлении, а также Интернет-ресурсы.

2.7. Сроки и этапы реализации программы

Программа ориентирована на групповую форму работы, но, учитывая индивидуальность и структур имеющихся нарушений у ребенка, при необходимости дублируется индивидуальными занятиями.

Численность группы 6-8 человек обеспечит эффективность занятий и дифференцированный подход к каждому ребенку.

При комплектовании группы учитывается возраст, направленность конфликта и индивидуально-психологические особенности ребенка.

Желательно, чтобы группа была закрытой, возраст детей одинаковый, дети разнополые. Необходимо, чтобы в группе были дети с различной направленностью конфликта.

Курс состоит из 23 встреч. Первая (подготовительный этап) и последняя встреча (завершающий этап) – диагностика уровня актуального развития детей и динамики изменений. Продолжительность каждого занятия - 1 час 20 мин (1 час с перерывом в 5 минут практических занятий и 15 минут отводится на групповую и индивидуальную работу с родителями).

Занятия проводятся 1-2 раза в неделю. Время проведения занятий может варьироваться в зависимости от конкретных условий.

Тематика и планы занятий могут меняться в зависимости от задач и проблем конкретной группы детей. Однако необходимо соблюдать последовательность, поэтапность в коррекционном процессе, и обязательно оставлять время на закрепление приобретенных навыков.

Каждая тема прорабатывается на 1-2 занятиях с использованием разных приемов. Способы подачи материалов могут меняться в зависимости от состава и особенностей каждой конкретной группы детей.

Занятия проводятся в кабинете педагога-психолога, оснащенного всем необходимым оборудованием. Занятия рекомендуется начинать в октябре после проведения комплексной первичной диагностики.

Длительность всего цикла занятий определяется динамикой продвижения детей, при этом необходимо понимать вероятность возврата на предшествующий этап в случае необходимости. Для этого очень важно отслеживать усвоение ребенком конкретных знаний, умений, навыков, качеств личности, которые служат регулятором практической деятельности и опорой для дальнейшего присвоения социального опыта.

Программа реализуется в 3 этапа:

I. Подготовительный этап

Изучение документации по результатам комплексного психолого-медико-педагогического обследования детей; проведение необходимых диагностических мероприятий с целью определения уровня актуального развития обучающихся, составления образовательных маршрутов с учетом индивидуальных особенностей детей и зоны ближайшего развития, оказание консультативно-информационной помощи педагогам и родителям.

II. Основной этап

Проведение систематических занятий.

III. Завершающий этап

Проведение контрольной диагностики уровня актуального развития детей, позволяющей оценить эффективность работы по программе.

2.8. Ожидаемые результаты

К основным ожидаемым результатам можно отнести повышение школьной мотивации и предпосылок к учебной деятельности.

Показателями эффективности реализации разработанного курса могут выступать непосредственные изменения, происходящие с ребенком в процессе взаимодействия со специалистами – гармонизация эмоциональной сферы, именно:

- овладение навыками произвольной регуляции собственной деятельности и поведения;
- коммуникативная компетентность;

– эмоциональная адекватность,
а также отсроченные показатели эффективности, характеризующие изменения в поведении, происходящие по истечении некоторого времени после реализации Программы.

2.9. Система организации внутреннего контроля за реализацией программы

Контроль за реализацией программы осуществляют директор образовательного учреждения, заместитель директора по учебно-воспитательной работе и заведующий отделением.

Программа предполагает предварительную и повторную диагностику. По завершении занятий педагогом-психологом составляется отчет и на его основе в программу вносятся поправки и дополнения для перспективного планирования занятий на следующий учебный год.

2.10. Критерии оценки достижения планируемых результатов

Участие в программе добровольное, но родителям и педагогам необходимо понимать, что наибольшая эффективность достигается систематичностью занятий.

В работе с детьми используется как количественный, так и качественный анализ происходящей динамики в развитии детей. Выводы об изменениях делаются несколькими способами.

- *Сравнительный анализ первичной и повторной диагностики.* Результат фиксируется в Карте динамического развития ребенка (*приложение 1*). После заполнения индивидуальной карты отслеживается динамика и результативность коррекционно-развивающей работы.
- *Количественный анализ.* Для дифференциации индивидуальных результатов детей разработана бальная система. Исходя из полученных данных, высчитываются итоговые показатели по группе в процентном соотношении.

– *Качественный анализ.* Анализируются особенности развития ребенка, чтобы построить коррекционные мишени для построения адекватной коррекционной программы и рекомендаций для родителей по компенсации и коррекции выявленных нарушений и перспектив обучения, с учетом структуры и иерархии конкретного развития.

– *Обратная связь родителей.*

Эффективность непосредственных изменений необходимо отслеживать при помощи специально разработанного диагностического инструментария (анкеты, опросники, проективные методики, тесты, наблюдения).

Основные критерии овладения программным материалом.

Таблица 1

Критерии	Показатели	Технологический инструментарий
Адаптация	сформированность «внутренней позиции школьника»	Методика «Определения сформированности «внутренней позиции школьника»
	определение уровня тревожности	Тест Темпл, Дорки, Амен
	школьная мотивация	Опросник «Мотивационная готовность» А.Л. Венгер Анкета «Ваше отношение к школе» Н.Г. Лускалова
	комфортность адаптации в детском коллективе	Методика «Дерево» Л.Н. Пономаренко
	агрессивные тенденции	Анкета по выявлению агрессивного поведения у ребенка Т.М. Татаренко
Оценка эмоционального состояния	эмоциональный компонент	Проективная методика рисунок «Красивый рисунок» Г.А. Цукерман
	оценка актуального психоэмоционального состояния ребенка	Методика оценки актуального психоэмоционального состояния ребенка А.И. Корнев
	дифференциация эмоциональной сферы ребенка	Методика «Домики» О.А. Орехова

Внимание	устойчивость внимания и возможности его переключения	Методика Пьерона-Рузера
Память	объем и скорость слухоречевого запоминания	Методика «Запоминание 10 слов» А.Р. Лурия
	зрительная память	Методика «Исследование зрительной памяти» Н.Я. Семаго, М.М. Семаго
Мышление	исследование особенностей мыслительной	Последовательность событий С.Д. Забрамная
	исследование уровня сформированности обобщений	Методика «Исключение предметов» (4-ый лишний) Н.Л. Белопольская
Определение типа воспитания в семье	конструктивный и деструктивный типы воспитания	Опросник «Типы воспитания» Н.Е. Баркан
Оценка родительской тревожности	выявление уровня общей тревожности	Опросник на выявление тревожности А.М. Прихожан

2.11. Сведения о практической апробации программы на базе образовательного учреждения

Авторская программа «Формирование компонентов эмоционально-волевой сферы у детей дошкольного и младшего школьного возраста 6-8 лет с задержкой психического развития, синдромом дефицита внимания и гиперактивности» реализуется с 2014 года по настоящее время: 2014-2017 гг. на базе КГБУ «Камчатский центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции». 2017-2020гг. на базе МБДОУ «Детский сад № 31» г. Петропавловска-Камчатского.

За этот период 52 ребенка с ЗПР и СДВГ в возрасте 6-8 лет и 52 родителя (законного представителя) прошли полный курс занятий по программе. В результате отмечается положительная динамика формирования компонентов эмоционально-волевой сферы:

- познавательная активность. На начало коррекционной работы 75% детей показали низкий уровень познавательной активности. По итогам

занятий наблюдалась положительная динамика по данному параметру: 32,6% детей – высокий уровень познавательной активности, 67,3% - средний уровень.

- Сформированность произвольного поведения. На начало коррекционного процесса для 42,3% детей характерно полевое поведение: чаще не выполняют инструкции взрослых и правила группового взаимодействия, не стремятся к достижению результата, не умеют поддерживать и развивать сюжет игры. На итоговом этапе дети научились регулировать свое поведение в групповом взаимодействии.

- Эмоциональная адекватность (компетентность) – методика О.В. Дыбиной «Отражение чувств», методика Н.Я. Семаго «Эмоциональные лица». На начало коррекционного процесса у 65,3% детей эмоциональная адекватность низкого качества. К окончанию курса у всех детей сформировано умение распознавать эмоциональные маркеры своего эмоционального состояния и состояния другого человека, умение рассказать о них.

- Интерактивный компонент коммуникативных умений: способность видеть, осознавать действия партнера, согласовывать свои действия с действиями партнера - методика Л.А. Венгера «Лабиринт». Улучшились результаты по данному параметру: 62,5% детей научились рассматривать разные мнения и оценки и разные возможные варианты поведения в конкретной ситуации; 37,5% детей научились смотреть на актуальную ситуацию с позиции другого.

Положительные результаты реализации программы подтверждаются отзывами родителей (законных представителей). Они отмечают, что занятия помогли им лучше узнать и понять своего ребёнка (90,9%); осознать некоторые свои ошибки в отношении к ребёнку (73%); помогли находить оптимальные способы реагирования на некоторые ситуации, связанные с

поведением ребёнка (69%); способствовали улучшению общения с ребёнком (72,7%).

В целом реализация программы способствует формированию поведенческих механизмов, обеспечивающих ребенку на доступном ему уровне стабильность в саморегуляции внутренних аффективных процессов и эмоциональную адекватность в контакте с окружающим миром, гармонизирует эмоциональную сферу и формирует социальную компетентность детей.

III. Тематический план занятий

Таблица 2

Программа представлена в виде ряда последовательных шагов. Каждый шаг — это одно или несколько занятий, объединенных единой тематикой.

№ п/п	Тема	к-во вст реч	Направление коррекционной работы	Работа с родителями
	Подготовительный этап	1	Определение уровня актуального развития обучающихся с целью составления образовательных маршрутов с учетом индивидуальных особенностей детей, ориентируясь на зону ближайшего развития и оказания консультативно-информационной помощи родителям.	
1.1.	Комплексная первичная диагностика	1	Индивидуальная и групповая диагностика, заполнение карты динамического развития ребенка (<i>приложение 1</i>)	Диагностика родительско-детских отношений Знакомство с результатами исследования в ходе индивидуальной консультации.
	Основной этап	21	Обеспечение и регуляция общего энергетического фона, формирование собственно-пространственных представлений снятие психомоторного напряжения; повышение сенсорной чувствительности; обучение основам саморегуляции, формирование предпосылок к учебной деятельности, развитие эмоционального интеллекта.	
2.2.	Введение в программу	2	Постановка целей, формирование мотивации к совместной деятельности, создание доброжелательной игровой атмосферы.	
2.2.1	Знакомство	1	Знакомство. Игры на	Знакомство

			установление контакта. Обсуждение общих и индивидуальных целей. Установление норм поведения.	родителей с целями и задачами курса. Рекомендации для родителей
2.2.2.	Знакомство, продолжение	<i>1</i>	Игры и упражнения на формирование мотивации к учебной, совместной деятельности	первоклассников (приложение 3.1) Родительское собрание «Первый раз в первый класс» (приложение 4)
2.3.	<i>Я и мои помощники</i>	4	Развитие сенсорной чувствительности и осознание телесной активности в процессе межличностного взаимодействия.	
2.3.1.	Органы чувств	<i>1</i>	Знакомство с понятием «органы чувств», игры и упражнения на осознание их роли в познании окружающего мира.	На протяжении всех занятий родители работают в паре со своим ребенком, обучаясь и отработывая с ребенком каждое предложенное упражнение,
2.3.2.	Ориентирование в схеме тела	<i>1</i>	Игры и упражнения на ознакомление со строением и основными частями тела с использованием собственно тактильного контакта.	закрепляя предложенные упражнения в
2.3.3	Контакт с телом	<i>1</i>	Игры и упражнения на развитие сенсорной чувствительности, на дифференциацию ощущений.	ежедневных занятиях дома.
2.3.4	Развитие невербальной коммуникации	<i>1</i>	Игры и упражнения на осознание телесной активности в процессе межличностного взаимодействия. Установление различных способов контакта.	Самодиагностика (приложение 3.3) Консультации «Речь ребенка» (приложение 3.4) «Мышление ребенка» (приложение 3.5)
2.4	<i>Азбука эмоций</i>	13	Развитие навыков общения посредством использования образов, моделирования эмоций; умения понимать эмоциональные реакции окружающих, правильно на них реагировать; осознавать свои эмоции, управлять своими чувствами, организовывать свое поведение.	
2.4.1	Что такое чувства	<i>1</i>	Знакомство с чувствами.	Проконтролировать выполнение домашнего задания
2.4.2	Радость	<i>1</i>	Изучение эмоции радости и удовольствия. Распознавание эмоции по внешним сигналам: мимике, пантомимике, интонации. Обучение элементам техники выразительных	Создавать ситуации для ребенка, позволяющие испытать радость и удовольствие в социально-
2.4.3	Радость, продолжение	<i>1</i>		

			движений. Формирование «портрета эмоции» художественными средствами. Актуализация социально-приемлемых поводов испытать радость и удовольствие.	приемлемых ситуациях (совместная деятельность, игры и др.) Консультация «Ваши взаимоотношения с ребенком» (приложение 3.6)
2.4.4	Грусть	1	Изучение эмоции грусти.	Создавать ситуации, позволяющие
2.4.5	Грусть , продолжение	1	Распознавание эмоции по внешним сигналам: мимике, пантомимике, интонации. Обучение элементам техники выразительных движений. Формирование «портрета эмоции» художественными средствами. Беседа на тему «сочувствие». Знакомство со способами повышения настроения.	ребенку переключаться с негативных переживаний на позитивные. Консультация «Что делать, если у Вас беспокойный ребенок» (приложение 3.10)
2.4.6	Обида	1	Изучение эмоции обиды.	Оказывать поддержку и помощь
2.4.7	Обида, продолжение	1	Распознавание эмоции по внешним сигналам: мимике, пантомимике, интонации. Обучение элементам техники выразительных движений. Формирование «портрета эмоции» художественными средствами. Формирование умения справляться с излишним чувством обиды. Тренировать умение распознавать эмоции по внешним признакам: по жестам, выражению лица и др.	ребенку в ситуациях, вызывающих чувство обиды Консультация «Определение комфортности и затруднений ребенка в школе» (приложение 3.9)
2.4.8	Злость, гнев	1	Изучение эмоции злости.	Создавать ситуации, стимулирующие у
2.4.9	Злость, гнев, продолжение	1	Распознавание эмоции по внешним сигналам: по мимике, пантомимике, интонации. Обучение элементам техники выразительных движений. Формирование «портрета эмоции» художественными средствами. Обучение выражению злости в социально-приемлемой форме. Обучение способам взаимодействия с человеком, охваченным злостью. Коррекция агрессивного	ребенка желание проявлять агрессию в социально-приемлемой форме. Анкетирование «Выявление агрессивного поведения ребенка» (анкета по выявлению агрессивного поведения у ребенка)

			поведения.	<i>Т.М. Татаренко)</i> Консультация «Что делать, если у Вас конфликтный ребенок?» (приложение 3.13)
2.4.10	Страх	<i>1</i>	Изучение эмоции страха.	Создавать ситуации для интеграции игрового опыта в регулировании эмоционального состояния ребенка.
2.4.11	Страх, продолжение	<i>1</i>	Распознавание эмоции по внешним сигналам: мимике, пантомимике, интонации. Обучение элементам техники выразительных движений. Формирование «портрета эмоции» художественными средствами. Формирование умения справляться с излишним страхом. Коррекция тревожности.	Консультация, рекомендации «Школьные страхи родителей» (приложение 3.2) Что делать, если у Вас застенчивый ребенок» (приложение 3)
2.4.12	Такие разные чувства	<i>1</i>	Работа с фотографиями, отражающими различные эмоциональные состояния; рисование лепка, пластическое изображение эмоций, работа с эмоциями через сенсорные каналы; разыгрывание, этюдов, отражающих различные эмоциональные состояния; ролевые и театрализованные игры.	Автоматизации навыков, освоенных детьми на занятиях, и включение их в повседневную жизнь ребенка. Практические рекомендации родителям гиперактивного ребенка.
2.4.13	Такие разные чувства продолжение	<i>1</i>	Закрепление правил и умений снятия напряжения в конфликтных ситуациях.	(приложение 3.14)
2.5.	<i>Какой Я?</i>	<i>2</i>	Знакомство с нравственными понятиями. Формирование культуры человеческих отношений.	
2.5.1.	Доброта	<i>1</i>	Знакомство с помощью сказки и игр с представлениями о доброте и о том, что подлинная доброта – в добрых делах.	Обсудить дома вместе с детьми как они понимают фразу: «Чтобы изменить ситуацию, я должен измениться сам»
2.5.2.	Внимательность	<i>1</i>	Игры, сказка на формирование у детей представления о внимательности к потребностям ближнего, о том, что подлинная доброта и внимательность – в заботливом отношении друг к другу.	Составить список положительных качеств каждого члена семьи. Автоматизации навыков, освоенных

				детьми на занятиях, и включение их в повседневную жизнь ребенка.
III.	Завершающий этап	1	Контрольная диагностика уровня актуального развития детей, позволяющая оценить эффективность работы по программе.	
3.1.	Итоговая диагностика	1	Индивидуальная и групповая диагностика Обобщение и закрепление полученных знаний. Вручение дипломов.	Заполнение анкеты обратной связи (приложение 2)
	Итого:	23		

IV. Содержание программы

4.1. Описание используемых методик, технологий

Современная педагогика обращается к ребенку как субъекту учебной деятельности, как к личности, стремящейся к самоопределению и самореализации. В настоящее время в России идет становление новой системы образования, ориентированного на вхождение в мировое образовательное пространство. В российском образовании сегодня провозглашен принцип вариативности, который дает возможность выбирать и конструировать учебный процесс по любой модели и использовать возможности современной дидактики в повышении эффективности образовательных структур. Необходимость реализации Федеральных государственных образовательных стандартов (далее - ФГОС) создает ситуацию сотрудничества всех участников образовательного процесса, включая родителей. Содержание этого сотрудничества наполняется теми задачами, которые необходимо решать совместными усилиями с учетом индивидуальных особенностей каждого ребенка, обеспечивая тем самым успешность освоения ими образовательной программы учебного учреждения и их последующую успешную социализацию. Для достижения поставленных задач программы были выбраны следующие методы и технологии: телесно-ориентированные (двигательные), арттерапевтические, поведенческие, игровые.

Телесно-ориентированные (двигательные) методы

Телесно-ориентированные (двигательные) методы включают в себя:

- двигательные упражнения
- игровые задания
- игры с правилами

Методологически телесно-ориентированные (двигательные) методы опираются на современные представления о закономерностях развития ВПФ. Воздействие на сенсомоторный уровень с учетом общих закономерностей онтогенеза вызывает активизацию и развитие всех высших психических функций, способствуя своевременному развитию межполушарного взаимодействия, необходимого для успешного протекания психических процессов (Л.С. Цветкова, А.В. Семенович, А.Л. Сиротюк).

Позволяя воздействовать на сенсомоторный уровень, данные методы направлены на развитие телесных навыков, снятие телесных напряжений, развитие невербальных компонентов общения.

Способность ребенка контролировать телесные проявления является важным моментом его социализации и тесно связана с формированием основных черт его психики.

Весь детский опыт, приобретаемый в процессе социализации, связан с развитием и совершенствованием произвольных движений. Развивая двигательную сферу ребенка, мы идем по естественному пути, опосредованно влияя на развитие психических свойств и процессов.

На уровне тела можно смоделировать практически любые отношения к людям, явлениям, событиям окружающего мира, а так же пространственно-временные отношения. Телесное взаимодействие является способом поддержания контакта и выхода из него, учит понимать другого человека, развивает чувство эмпатии и принятия.

Методы арт-терапии

Данные методы являются подходящими для работы с детьми с задержкой

психического развития и СДВГ потому, что во многих случаях у таких детей затруднено словесное описание своих переживаний. Творчество - мощный инструмент, способный помочь детям безопасным образом, спонтанно выразить подавленные чувства, потребности и мысли.

В арттерапевтическом процессе ребенок приобретает опыт позитивных индивидуально-личностных изменений. «Исцеляющими» факторами являются групповая сплоченность, поддержка и получение обратной связи в условиях особой, безопасной атмосферы общения.

Арттерапевтические методы включают в себя:

- тематическое и спонтанное творчество (рисование, лепка, сочинение сказок, историй, театрализация и др.);
- обращение к культурообразующим истоками личности (сказки, загадки, пословицы, метафоры).

Поведенческие психотехнологии

Практика современной поведенческой коррекции позволяет обучить ребенка новым, более эффективным формам поведения, анализируя причины и характер недостатков в его поведении, которые являются причиной дизадаптации.

Обучение более эффективным формам поведения проходит в 3 этапа:

- получение информации о содержании того или иного навыка;
- отработка навыка в конкретных ситуациях;
- перенос навыков в повседневную жизнь, основная роль на этом этапе принадлежит родителям.

В основе поведенческой психокоррекции лежит множество отдельных методов и приемов овладения способам анализа и регуляции поведения: объяснение, многократное повторение, пошаговая помощь, социальное моделирование, подкрепление (стимуляция) положительных сдвигов в поведении, а так же и другие.

В ходе коррекционного общения, дети учатся дифференцировать эмоции, устанавливать зависимость настроения, а соответственно и поведения от качества ценностных установок, мыслей и эмоций. В итоге, получая быструю и частую обратная связь, информацию о последствиях поведения, дети начинают сами контролировать и изменять болезненные для них и окружающих собственные стереотипы поведения.

Игровые методы

Особое значение в психологической коррекции эмоциональных нарушений у детей с ЗПР и СДВГ имеют игровые методы. В многочисленных зарубежных и отечественных исследованиях подчеркивается важная роль игры в воспитании ребенка, отмечается, что игра является эффективным средством формирования его личности (Л.С. Выгодский, 1956; А.В. Запорожец, 1983; Д.Б. Эльконин, 1980 и др.). Игровая деятельность представляет собой возможность для изучения и перестройки эмоционально-волевой сферы детей (А.С. Спиваковская, 1980; А.И. Захаров, 1983 и др.).

Игровые методы включают в себя:

- дидактические игры
- игры с правилами
- игры-забавы
- инсценировки.

4.2. Структура занятий

Структура занятий носит вариативный характер и позволяет каждому специалисту, в зависимости от конкретных проблем ребенка, использовать различные виды упражнений в рамках заявленной тематики и дает возможность детям выполнять задания, как в общем темпе, так и в индивидуальном.

На каждом этапе работы занятия выстраиваются с обязательным включением двигательных и когнитивных методов в некотором

иерархизированном комплексе с учетом их взаимодополняющего влияния (метод «замещающего онтогенеза», А.В. Семенович).

Как показали полученные результаты, применение нейропсихологического комплекса перед интеллектуальной нагрузкой высокой интенсивности приводит к улучшению психоэмоционального состояния и качественным изменениям интеллектуальных функций детей (А.Л. Сиротюк). Основным требованием является точность выполнения специальных движений и приемов.

По дифференциации средств воздействия занятие состоит из основных разделов:

- приветствие;
- дыхательные упражнения;
- кинезиологические упражнения;
- игры и упражнения на взаимодействие;
- дидактические и развивающие игры;
- упражнения на развитие пространственно-временных представлений;
- рефлексия занятия.

В зависимости от задач, которые ставит перед собой педагог, на каждый раздел работы может отводиться разное количество времени.

Родители включены в психокоррекционный процесс на протяжении всего курса занятий. Для них по каждой теме разработаны рекомендации, предлагаются как групповые, так и индивидуальные консультации (*приложение № 6.23*).

Выполнение заданий в рамках программы позволяет каждому ребенку развить эмоциональный интеллект, реализовать свои индивидуальные двигательные, интеллектуальные, творческие и другие способности, что делает занятия эмоционально богаче, способствуют выработке у детей уверенности в себе и повышению самооценки.

Каждое занятие состоит из 3-х частей: вводная, основная и заключительная.

1. Вводная часть

Цель - создание положительного настроения.

Основные процедуры - приветствие, проверка домашнего задания, игры и упражнения на закрепление пройденной темы, упражнения на контакт.

2. Основная часть

Цель - решение коррекционно-развивающих задач.

Основные процедуры: двигательные игры и упражнения, упражнения на саморегуляцию, релаксации, игровые задания, игры с правилами, сюжетно-ролевые и театрализованные игры, речевые и собственно когнитивные упражнения и игры, дискуссии, сказки, театрализованная и изобразительная деятельность.

3. Заключительная часть

Цель - подведение итогов, закрепление положительных эмоций от работы на занятии.

Основные процедуры - рефлексия, ритуал прощания, домашнее задание.

Выбор тематики занятий определяется характером нарушения развития и подбором наиболее адекватной тактики коррекционно-развивающей работы. Формы работы определяются целями занятий.

Курс занятий (основной этап реализации программы) состоит из 4-х разделов:

1. Введение в программу

Цель- постановка целей, формирование мотивации к совместной деятельности, создание доброжелательной игровой атмосферы.

Данному разделу посвящено 2 занятия. На занятиях родителям и детям предоставляется возможность установить отношения партнерства и сотрудничества, обозначить имеющиеся трудности, которые препятствуют успешной адаптации к школе, а так же сформулировать индивидуальные и

общие задачи и направления для коррекционного воздействия.

Игры и упражнения направлены на то, чтобы помочь детям войти в контакт друг с другом и с взрослыми, познакомиться правилами поведения на занятии, создать условия для формирования предпосылок к учебной деятельности.

2. Я и мои помощники

Цели- обеспечение и регуляция общего энергетического фона, на котором развиваются все психические функции, формирование собственно-пространственных представлений, снятие психомоторного напряжения, повышение сенсорной чувствительности.

Данному разделу посвящено 4 занятия. В этом разделе дети знакомятся с понятием «органы чувств», с их ролью в познании окружающего мира. С детьми осуществляется работа по формированию представлений о собственном теле и дальнейшем совершенствовании знаний схемы тела.

Игры и упражнения направлены на развитие сенсорной чувствительности и осознание телесной активности в процессе межличностного взаимодействия.

3. Азбука эмоций

Цель - развитие эмоциональной сферы, навыков общения посредством использования образов, моделирования эмоций, развитие умения понимать эмоциональные реакции окружающих, правильно на них реагировать, развитие умения осознавать свои эмоции, управлять своими чувствами, организовывать свое поведение.

В данном разделе освещаются темы на ознакомление с эмоциями: Радость, Грусть, Страх, Обида, Злость, дети знакомятся с понятием «чувства», «настроение».

На тему «**Радость**» выделяется два часа. Задачами являются изучение эмоции радости и удовольствия; распознавание эмоции по внешним сигналам - мимике, пантомимике, интонации; обучение элементам техники

выразительных движений; формирование «портрета эмоции» художественными средствами; актуализация социально-приемлемых поводов испытать радость и удовольствие.

Тема **«Грусть»** включает в себя 2 занятия. Ставятся следующие задачи: изучение эмоции грусти; распознавание эмоции по внешним сигналам (мимике, пантомимике, интонации); обучение элементам техники выразительных движений; формирование «портрета эмоции» художественными средствами; знакомство со способами повышения настроения.

Тема **«Обида»** рассматривается в двух занятиях. Ставятся задачи: изучение эмоции обиды, распознавание эмоции по внешним сигналам (мимике, пантомимике), интонации; обучение элементам техники выразительных движений, формирование «портрета эмоции» художественными средствами; формирование навыков уменьшения силы обид, знакомство со способом ее преодоления.

Тема **«Страх»** включает в себя два занятия. Ставятся задачи: изучение эмоции страха; распознавание эмоции по внешним сигналам (мимике, пантомимике, интонации); обучение элементам техники выразительных движений; формирование «портрета эмоции» художественными средствами; формирование умения справляться с излишним страхом; коррекция тревожности.

Тема **«Злость»** состоит из двух занятий и решает следующие задачи: изучение эмоции злости; распознавание эмоции по внешним сигналам (по мимике, пантомимике, интонации); обучение элементам техники выразительных движений; формирование «портрета эмоции» художественными средствами; обучение выражению злости в социально-приемлемой форме; обучение способам взаимодействия с человеком, охваченным злостью; коррекция агрессивного поведения; дифференцировать эмоций злости и страха.

Два занятия на темы «**Такие разные чувства**» решают задачи осознания собственного эмоционального мира, а также чувств других людей, развития эмпатии, решают задачи обучения способам саморегуляции.

4. Какой Я?

Цели и задачи: знакомство с нравственными понятиями, формирование культуры человеческих отношений.

Данному разделу посвящено 2 занятия.

На Занятии по теме «**Доброта**» дети знакомятся с помощью сказки и игр с представлениями о доброте и о том, что подлинная доброта в добрых делах.

На занятии по теме «**Внимательность**» с детьми используется сказка, проводятся игры на формирование у детей представления о внимательности к потребностям ближнего, о том, что подлинная внимательность в заботливом отношении друг к другу.

В целом реализация программы способствует формированию поведенческих механизмов, обеспечивающих ребенку на доступном ему уровне стабильность в саморегуляции внутренних аффективных процессов и эмоциональную адекватность в контакте с окружающим миром, гармонизирует эмоциональную сферу и формирует социальную компетентность детей.

4.3.Конспекты занятий

I. Подготовительный этап

Раздел 1. Первичная комплексная диагностика

Индивидуальная и групповая диагностика. Заполнение карт динамического развития ребенка (*приложение №1*). Диагностика родительско-детских отношений. Родительское собрание «Первый раз в первый класс» (*приложение 4*).

Основной этап

Раздел 2.1. Введение в программу

Занятие 2.1.1. Знакомство

Задачи: знакомство друг с другом, с целями и задачами занятий, создание доброжелательной игровой атмосферы, знакомство с правилами на занятии, формирование мотивации к совместной деятельности.

Материалы к занятию: стекла (формат А4), гуашь, фишки, мяч, флажок, коврики.

Ход.

1. Вводная часть

Приветствие. Игра «Ласковые руки – добрый взгляд – приятная улыбка».

Дети приветствуют друг друга, при этом предлагается положить свои руки сверху на руки соседа, сидящего слева, посмотреть ему в глаза и улыбнуться. И так по кругу.

Знакомство. Игра «Назови свое имя». Мяч передаются по кругу, все участники представляются.

Игра «Назови имя соседа». Участники перебрасывают мяч друг другу, называя имя того, кому бросают мяч.

Игра «Телеграмма». Участники стоят в круге, взявшись за руки. Взрослый, называя любого, например: «Я передаю привет Никите», - передает ему сигнал по кругу, пожимая руку рядом стоящему, при этом тот передает сигнал дальше – своему соседу и так по кругу, пока сигнал не дойдет до адресата. «Адресат», приняв сигнал, говорит: «Спасибо, сообщение получил» и, взяв на себя роль ведущего, передает сигнал точно так же, называя любого из участников. Сигнал передается в любую сторону.

2. Основная часть

Упражнение: «Скажите, пожалуйста, кто вы?». Ведущий предлагает детям назвать себя по-разному. Каждый ответ подтверждает, говоря: «Да», «Верно», «Правильно» и др. Если нет обобщающих слов «будущие

первоклассники, ученики, школьники», то обобщает сам: «как обо всех вместе можно коротко сказать?»

- Зачем людям надо учиться? (проводится упражнение , предлагается закончить предложение: - Я хочу в школу, потому что...).

- А чтобы хорошо учиться, надо быть каким? – внимательным, терпеливым, умным, выносливым и др.

Ведущий рассказывает о том, чем дети будут заниматься. Ведущий рассказывает о том, что на занятиях ребята будут учиться справляться с трудностями, которые нередко возникают у школьников: «Один раз в неделю мы будем с вами встречаться и играть в игры, которые помогут вам стать смелыми и уверенными в себе. Они научат вас расслабляться и при этом быть в хорошем настроении».

Знакомство с правилами:

– Когда говорит один, остальные внимательно слушают и не перебивают. Когда внимательно слушаешь, можно узнать много нового и интересного.

– Хочешь спросить - подними руку.

– Если ведущий поднял флажок – все замолкают.

Рисунок на стекле «Школа»: дети рисуют с родителями, каждый на своей плоскости стекла. Взаимодействуют молча, при этом стараться рисовать общий сюжет. Каждая пара рассказывает о своем рисунке.

Игра: «Кто больше слов придумает о школе». Дети, передавая по кругу мяч, называют слова о школе. Если ребенок затрудняется, то мамы помогают.

3. Заключительная часть

Упражнение «Закончи предложение: - Мне сегодня больше всего понравилось..., лучше всего получалось..., я себя чувствовал...»

Упражнение «Большое доброе животное»»: «Возьмемся за руки и

представим, что мы одно большое животное – динозавр. Давайте прислушаемся к его дыханию. Все вместе сделаем вдох-выдох. Очень хорошо. Давайте послушаем, как бьется его сердце. Тук, сделаем шаг вперед, тук – шаг назад. И еще раз тук – шаг вперед, тук – шаг назад». Спасибо всем. До свидания.

Домашнее задание. «Каким я буду в школе». Назовите и напишите в алфавитном порядке качества, необходимые школьнику (дошкольники печатают первые буквы необходимых качеств, используя помощь взрослых). Принести картинки из журналов, газет, на тему «Школа». Рекомендации для родителей: Советы специалистов родителям первоклассников (*приложение 3.1*).

Занятие 2.1.2. Знакомство (продолжение)

Задачи:

- Продолжать знакомить детей друг с другом и с взрослыми, формировать коммуникативные навыки. Способствовать установлению контакта.
- Формировать позитивную самооценку.
- Расширить представление детей о школе.
- Способствовать формированию учебных навыков.

Материал к занятию: клей, ножницы, краски, гуашь, ватман, музыкальное сопровождение, фишки, коврики, картинки и мелкие игрушки школьной тематики.

Ход

1. Вводная часть

Приветствие:

- Начините, пожалуйста, ходить по комнате и здороваться друг с другом за руку. При этом вы говорите друг другу простые слова: «Привет, меня зовут (называете свое имя). Как твои дела?» Но в этой игре есть одно простое

правило: здороваясь с кем-то из участников, вы можете освободить руку только после того, как другой рукой вы начнете здороваться еще с кем-то. Иными словами, вы должны непрерывно быть в контакте с кем-либо из группы.

2. Основная часть

Ставится стул в середину круга, один ребенок садится на стул, остальные по очереди говорят ему свои варианты ласкового имени. Когда все участники по одному разу назовут имя сидящего на стуле, он встает, благодарит за приятные слова кивком головы и словом «спасибо». Выбирает и называет наиболее понравившееся.

Сейчас мы с вами познакомимся поближе. Пожалуйста, пусть каждый из вас еще раз назовет свое имя и скажет, что он любит больше всего и что любит его мама (что-нибудь одно). Ваши мамы назовут, что они любят больше всего и что любит больше всего их ребенок.

Проверка домашнего задания. Дети рассказывают о своих рисунках «Каким я буду в школе». Дети и их родители называют в алфавитном порядке качества, необходимые школьнику.

Подводится итог: «Теперь я знаю, кто вы. Здесь передо мной будущие школьники, которые умеют или хотят научиться писать, считать, читать, дружить, а еще чему вы хотите научиться, какими быть?» (терпеливыми, внимательными, выносливыми и др.)

- Дети, а как я могу заметить на наших занятиях, что вы тренируете выносливость, в чем это будет выражаться? (выполнять задания от начала до конца даже если устал или хочется и другое);

- в чем будет выражаться тренировка внимательности (внимательно слушать инструкцию и другое);

- в чем будет выражаться тренировка терпения (не делать лишних движений и другое).

Коллаж «Завтра в школу». Дети и взрослые объединяются в группы (3 ребенка и 3 родителя). Каждой группе предлагается составить общую историю о школе.

- Сегодня мы будем делать коллаж. Вы знаете, что это слово означает? Коллаж – это картина, составленная из отдельных частей (картинок, рисунков, предметов и др.)

Каждый из вас, объединившись в свои группы, возьмете те картинки, которые вы принесли с собой, предметы, которые вам понадобятся и составите одну общую картину школы. Рисунки и предметы можно приклеить к листу бумаги клеем или скотчем, а на пустом месте нарисовать соединяющие детали. Если этого не получается, то придумайте словесное описание перехода от рисунка к рисунку. А потом каждая группа расскажет нам свою историю про школу. Подумайте, как вы будете рассказывать свою общую историю: это будет делать кто-нибудь один или вы будете рассказывать по очереди.

Каждая группа показывает свой коллаж и рассказывает о нем.

По окончании ведущий спрашивает, какое настроение, чувства испытывает каждый ребенок и взрослый во время работы, получилось ли задуманное, какие качества помогли в совместной работе? У кого было самое взрослое поведение, в чем это выразилось?

Релаксация. «Ласковое слово». Звучит спокойная музыка, дети лежат на полу с закрытыми глазами, отдыхают. Родители садятся рядом, при этом их рука рядом с головой или рукой ребенка. Далее, тихим голосом, медленно, мысленно передавая свои чувства ребенку говорите любые слова о том, как вы сильно его любите, как он дорог вам, какой он у вас талантливый.

Упражнение: придумать как можно больше слов, которые относятся к слову «правила».

3. Заключительная часть

Рефлексия занятия: Понравилось ли вам ребята наше занятие? Что понравилось больше всего? Какие задания были трудными для вас? Как вы оцениваете сегодня вашу работу?

Прощание. Дети становятся в круг так, чтобы можно было руками дотянуться друг до друга.

Психолог говорит:

- Закрыв глаза на вдохе, протяните руки в стороны и коснитесь ими рук партнера, попрощайтесь с ним руками. Большое спасибо. Всем до свидания, до новых встреч

Домашнее задание. Понаблюдать, в каких ситуациях проявляется ваше терпение, внимательность и выносливость. Придумать и нарисовать пиктограммы к школьным правилам (например, поднятая рука – если хочешь что-то сказать, то подними руку). Рекомендации для родителей «Чтобы уроки не были в тягость» (*приложение 3.7*), «Что делать, если у Вас медлительный ребенок» (*приложение 3.12*).

Раздел 2.2. Я и мои помощники

Занятие 2.2.1. Органы чувств

Задачи: познакомить детей с понятием «органы чувств», их роли при восприятии человеком окружающего мира; развитие внимания; развитие ассоциативных связей.

Материалы к занятию: коврики, фишки, мяч.

Ход занятия:

1. Вводная часть

Психолог:

- С сегодняшнего дня мы будем каждый раз садиться в круг и приветствовать друг друга. (Сидя на ковре, по кругу, дети и взрослые здороваются друг с другом, берясь за руку, при этом пожатие должно быть крепким, но не болезненным).

Проверка домашнего задания: получилось ли быть терпеливым, внимательным, выносливым, в каких ситуациях. Повторение правил, рассмотреть пиктограммы.

Ситуация: что делать, если не хочется выполнять правила (в школе, дома, в детском саду и др.)

Целеполагание: Какое качество будешь тренировать и в чем это будет проявляться? Что бы хотела мама, чтобы ребенок потренировал, в чем это для нее будет проявляться?

2. Основная часть

Упражнение:

- закончи предложение: органы чувств – это..., назови их (глаза, уши, нос, язык, тело). Органы чувств помогают нам познать окружающий мир, слышать, запоминать, узнавать, оценивать, выбирать, чувствовать, и становиться взрослее, поэтому мы называем их нашими помощниками.

Педагог:

- Сейчас я загадаю вам загадку, а вы попробуйте ее отгадать.

«На ночь два оконца сами закрываются,

А с восходом солнца сами открываются». (Глаза)

- Молодцы! Глаза – это один из ценнейших органов чувств человека. Ребята, я предлагаю с помощью эксперимента выяснить, зачем человеку глаза? Мы с вами поиграем.

Дети встают беспорядочно в группе. Одному ребенку завязывают шарфом глаза и предлагают пройти от двери до окна, стараясь обходить товарищей.

Психолог: - Так зачем же человеку глаза? Глаза необходимо беречь и укреплять зрение, предлагаю сделать гимнастику для глаз:

Глазодвигательные упражнения. Ребенок лежит на спине, голова неподвижна. Взрослый (родитель), держа предмет (ручку, игрушку) на

расстоянии вытянутой руки ребенка, плавно водит им перед его глазами слева - направо и в обратном направлении (6-8 раз), обращая внимание на то, чтобы глаза как можно дальше отводились к внешним уголкам глаз, фиксируя (останавливаясь) предмет 3-4 сек.; вверх - вниз и в обратном направлении (6-8 раз); к носу – от носа (6-8 раз), следя за тем, чтобы оба глаза сводились у переносицы как можно ближе к внутренним уголкам глаз, фиксируя предмет 3-4 сек.

Психолог: - Глазами мы видим различные предметы, людей, животных. Закройте глаза, зажмурьте их сильно-сильно, а теперь расслабьте мышцы глаз. Чувствуете, как приятно расслабление. От постоянного напряжения глаз портится зрение, поэтому мы будем учиться расслаблять мышцы глаз, чтобы наши глаза хорошо видели.

Ушами мы слышим всевозможные звуки, человеческую речь, что позволяет нам общаться, понимать друг друга. Потрогайте свои ушки. Какие они мягкие. Нежно потяните мочки ушей вниз. А теперь потяните себя за уши вверх, слегка оттяните уши в стороны. Представьте себе, что вы лепите свои ушки из пластилина, пожмите их, но делайте это нежно, с любовью к себе, к своему телу.

Психолог: - А сейчас я хочу проверить хороший ли у вас слух.

Игра «Слушай и выполняй»:

- Сядьте, закройте глаза. Почувствуйте пальцы ног.

Напрягите пальцы одной ноги, потяните их на себя, а теперь расслабьте. Напрягите всю ногу и держите так, а теперь расслабьте.

Напрягите пальцы другой ноги, потяните их на себя, а теперь расслабьте. Напрягите всю ногу и держите так, а теперь расслабьте ее.

Сделайте вдох и напрягите мышцы живота, выдохните и расслабьте мышцы.

Напрягите ягодичные мышцы. Почувствуйте, как они напряглись. Расслабьте мышцы, дайте им возможность отдохнуть, ведь ягодичные мышцы поддерживают нас во время сидения и ходьбы.

Теперь напрягите мышцы спины. Почувствуйте, как они напряглись. Расслабьте их.

Поднимите плечи к голове, почувствуйте, как они напряглись. Когда нам страшно, мы так и делаем - прячем голову, напрягая мышцы плеч. Но когда страх проходит, мышцы необходимо расслабить, дать им возможность отдохнуть. Опустите плечи, расслабьте их.

Руками мы всегда что-нибудь делаем: иногда деремся, рвем что-либо, ломаем, когда сердимся. Но наши руки - это еще и творцы прекрасных дел. Руками мы можем вырезать, наклеивать, лепить, шить, вязать, готовить пищу, обнимать дорогих людей... Вот сколько назначений у наших рук. Давайте попробуем ощутить их.

Сожмите пальцы одной руки в кулак, будто вы сжимаете лимон. Сильнее. Еще сильнее, чтобы весь сок выжать. Хорошо! Расслабьте пальцы руки.

Теперь сожмите пальцы другой руки. Представьте, что выжимаете сок из лимона. Расслабьте пальцы руки. Напрягите одну руку. Полностью - от плеча до пальцев. Расслабьте ее. Напрягите другую руку. Расслабьте ее. Молодцы! Положите руки на грудь и вздохните так глубоко, как только сможете. Почувствуйте, как расширяется ваша грудная клетка. А теперь выдохните. Грудная клетка будто становится меньше. Люди, которые могут дышать глубоко, имеют красивую грудную клетку и редко болеют.

Шея! На ней держится голова. Поворачивая шею, мы можем видеть даже то, что находится почти за спиной. Наклоните голову вниз и почувствуйте, как тянутся мышцы шеи. Поднимите голову. Расслабьте мышцы шеи. Теперь поднимите голову вверх как можно выше. Чувствуете,

как напрягаются передние мышцы шеи. А теперь опустите голову, расслабьте мышцы шеи.

На голове находятся очень важные органы, которые помогают нам познавать окружающий мир.

С помощью рта мы можем издавать звуки, говорить, общаться, есть. Когда мы сердимся, наши челюсти сжимаются, рот напрягается. Давайте напряжем рот, челюсть, показывая зубы. Порычите, будто рассердились на что-нибудь. Вот мы с вами и порычали, но при этом никого не обидели, никому не сделали больно. Расслабьте мышцы рта, опустите челюсть, спрячьте зубы. Опасности нет. Все хорошо! Широко улыбнитесь, растягивая мышцы рта. Вот здорово! Как приятно на вас смотреть. Когда человек улыбается, рядом с ним всем становится хорошо.

Предлагается загадка:

«Вот гора, а у горы две глубокие норы.

В этих норах воздух бродит, то заходит, то выходит.» (Нос)

- А для чего человеку нос? (Ответы детей)

-Чтобы ваши носы хорошо дышали, предлагаю выполнить дыхательную гимнастику.

Дыхательные упражнения: Исходное положение - лежа на спине, руки и ноги лежат прямо. По команде взрослого ребенок делает медленный вдох через нос, надувая живот, выдох – через широко открытый рот, втягивая живот (повторить 5-6 раз).

Загадка:

Твои помощники, взгляни, десяток дружных братцев

Как славно жить, когда они работы не боятся. (Пальцы).

Психолог: - Для чего школьнику нужны руки, пальцы? А руки нужны слабые или сильные? Предлагаю их потренировать.

Упражнение «Кулак-ладонь». Левая ладонь на плоскости, правая рука сжата в кулак. Ребенок выполняет последовательно сменяющие друг друга положения руки вместе с взрослым (8-10 повторений).

3. Заключительная часть

Что нового мы узнали, что понравилось? У кого было самое взрослое поведение, в чем это выразилось?

Прощание.

- А теперь мы улыбнемся, крепко за руки возьмемся

И друг другу на прощанье мы подарим пожелания (передавая мяч по кругу, каждый озвучивает свое пожелание).

Домашнее задание. Повторить все упражнения дома. Рекомендации для родителей «Речь ребенка» (*приложение 3.4*), «Мышление ребенка» (*приложение 3.5*).

Занятие 2.2.2. Ориентирование в схеме тела

Задачи: знакомство детей со схемой тела, формирование умения определять направления в пространстве, развитие ассоциативного мышления, развитие фантазии.

Материалы к занятию: демонстрационный рисунок человека, мячи, коврики, фишки.

Ход.

1. Вводная часть

Приветствие. Игра «Ласковые руки – добрый взгляд – приятная улыбка». Дети приветствуют друг друга, при этом предлагается положить свои руки сверху на руки соседа, сидящего слева, и поздороваться. И так по кругу.

Проверка домашнего задания: - получилось ли сделать все упражнения дома, что получилось, что не получилось? В каких ситуациях получилось быть терпеливым, внимательным, как это проявилось, кто это заметил?

Целеполагание: Какое качество будешь тренировать в чем это будет проявляться? Что бы хотела мама, чтобы ребенок потренировал, в чем это для нее будет проявляться?

Разминка. Игра с мячом паре (родитель-ребенок). Ребенок и взрослый кидают друг другу и ловят с разных расстояний двумя руками большой мяч. Сначала мяч кидают непосредственно в руки, затем немного правее, затем левее. Стараться не прижимать мяч, а ловить его руками.

2. Основная часть

Дыхательные упражнения: Исходное положение - лежа на спине, руки и ноги лежат прямо. По команде взрослого ребенок делает медленный вдох через нос, надувая живот, задерживая дыхание на счет до 5, выдох – через широко открытый рот, втянуть живот (повторить 5-6 раз). Далее отдыхает, восстанавливая дыхание, тело расслаблено.

Знакомство со схемой тела. Педагог показывает детям рисунок человека и предлагает назвать части его тела по порядку, начиная с головы. (голова, затылок, лицо, лоб, брови, глаза, нос, щеки, рот, подбородок, шея, плечи, туловище, спина, бока, грудь, живот и т.д.). Выяснить у детей, где на туловище находится голова (вверху), спина (сзади), грудь (спереди), ноги (внизу), руки, бока (справа и слева). Психолог добивается называния пространственных терминов.

Упражнение «Части тела». Дети выстраиваются в ряд, психолог предлагает показать определенную часть тела (голова, лоб, левая щека, правая щека, шея, живот, грудь и т.д.)

Упражнение «Повтори позу». Дети повторяют за взрослым позу, в которой участвует все тело.

Упражнение «Телесные буквы». Дети вместе с родителями придумывают как можно изобразить буквы всем телом.

Игра на стабилизацию и оптимизацию общего тонуса тела. Дети ложатся на спину. Их просят закрыть глаза и сосредоточиться только на своем теле,

свободно подышать. Затем по команде (хлопок) напрячь все тело как можно сильнее, удерживая напряжение на счет до 5, далее расслабиться.

Когнитивное упражнение. Работа с разрезными буквами. Психолог просит детей в течение трех минут искать букву, например «Б». Когда время истекло, дети считают кто сколько нашел букв и рассказывают, кто как искал (глазами, одной рукой перебирая буквы и т.д.). Психолог обращает внимание на то, что количество букв у всех разное, у кого одна, у кого-то больше. Что делать? Задача психолога подвести детей к возможности посмотреть на ситуацию с разных точек зрения (что еще можно сделать, например, поделиться, разделить поровну и др.)

3. Заключительная часть

Подведение итогов: что понравилось? Что нового мы узнали, что понравилось? У кого было самое взрослое поведение, в чем это выразилось?

Прощание.

Домашнее задание. Повторить все упражнения дома.

Занятие 2.2.3. Контакт с телом

Задачи: оптимизация и стабилизация общего тонуса тела, снятие телесных напряжений, обеспечение саморегуляции.

Материалы к занятию: коврики, фишки.

1. Вводная часть

Дети приветствуют друг друга, при этом предлагается положить свои руки сверху на руки соседа, сидящего слева, и поздороваться. И так по кругу.

Проверка домашнего задания: - получилось ли сделать все упражнения дома, что получилось, что не получилось? В каких ситуациях получилось быть терпеливым, внимательным, как это проявилось, кто это заметил?

Целеполагание: Какое качество будешь тренировать в чем это будет проявляться? Что бы хотела мама, чтобы ребенок потренировал, в чем это для нее будет проявляться?

Разминка. Игра с мячом паре (родитель-ребенок). Ребенок и взрослый кидают друг другу и ловят с разных расстояний двумя руками теннисный мяч. Сначала мяч кидают непосредственно в руки, затем немного правее, затем левее, выше, ниже. Стараться не прижимать мяч, а ловить его руками.

2. Основная часть

Дыхательные упражнения: Исходное положение - лежа на спине, руки и ноги лежат прямо. По команде взрослого ребенок делает медленный вдох через нос, надувая живот, задерживая дыхание на счет до 7, выдох – через широко открытый рот, втянуть живот (повторить 5-6 раз). Далее отдыхает, восстанавливая дыхание, тело расслаблено.

Упражнение «Яйцо». Ребенок представляет себя цыпленком, который будет вылупляться из яйца. Мама садится сзади ребенка, обхватывая его руками и ногами, изображая скорлупу, и предлагает ребенку освободиться - «вылупляться».

Растяжка: «Струночка». Ребенок лежит на спине. Ему нужно почувствовать пол головой, шеей, спиной, руками, ягодицами и ногами, а затем описать свои ощущения. Затем мама берет одну руку ребенка и немного растягивает (другая лежит расслаблено), затем другую руку. После этого ребенок выполняет растяжки рук самостоятельно. Аналогично растягиваются ноги. Далее ребенку предлагается представить себя сильно натянутой струной и растягивать тело, подтягиваясь сначала двумя руками, двумя ногами, затем правой (рука, нога) и левой стороной тела (линейные растяжки). Спина при этом не должна напрягаться и выгибаться. «Кобра». Исходное положение (и.п.) – лежа на животе. Руки согнуты в локтях, ладонями упереться в пол на уровне плеч. Детям предлагается представить себя в виде кобры, медленно поднять голову, постепенно выпрямляя руки и приоткрывая рот, приподнять верхнюю часть туловища, прогнуть спину, ягодицы и ноги при этом должны быть расслаблены. Вернуться в и.п. и расслабиться, не задерживая дыхания.

Глазодвигательные упражнения. Исходное положение – лежа на спине. Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Начинается отработка глаз по 4-м направлениям (вверх, вниз, влево, вправо).

Развитие мелкой моторики:

«Колечко». Ребенок поочередно и как можно быстрее перебирает пальцы рук, соединяя каждый палец в кольцо с большим пальцем.

«Кулак – ребро». Левая ладонь стоит ребром, правая рука сжата в кулак. Ребенок выполняет последовательно сменяющие друг друга положения руки вместе с взрослым (8-10 повторений).

Упражнение на формирование пространственных представлений. Дети выстраиваются в ряд. Далее предлагается вытянуть правую руку, согнуть в колене левую ногу, правой рукой дотронуться до правого плеча, левой рукой потрогать правое колено и т.д.

Упражнение «Бревнышко». Ребенок ложится на пол и делает перекаты «как бревнышко»: с вытянутыми прямыми руками и ногами; с вытянутыми прямыми ногами и руками, прижатыми к бокам. Перекаты делаются сначала через правый бок, затем - через левую половину тела.

Ползание. Дети ползают на спине, на животе кто как может.

Когнитивное упражнение: назови слова, с помощью которых можно рассказать, как построить школу (последовательно: с чего начнем, что потом и чем закончим).

3. Заключительная часть

Подведение итогов. Какое упражнение лучше всего получилось? У кого было самое взрослое поведение, в чем это выразилось?

Прощание.

Домашнее задание. Повторить все упражнения дома. Для родителей «Самодиагностика» (приложение 3.3).

Занятие 2.2.4. Развитие невербальной коммуникации

Задачи: развитие невербальных компонентов общения.

Материалы к занятию: коврики, фишки, теннисные мячи по количеству детей и взрослых.

1. Вводная часть.

Дети приветствуют друг друга, при этом предлагается положить свои руки сверху на руки соседа, сидящего слева, и поздороваться. И так по кругу.

Проверка домашнего задания: - получилось ли сделать все упражнения дома, что получилось, что не получилось? В каких ситуациях получилось быть терпеливым, внимательным, как это проявилось, кто это заметил?

Целеполагание: Какое качество будешь тренировать в чем это будет проявляться? Что бы хотела мама, чтобы ребенок потренировал, в чем это для нее будет проявляться?

Разминка. Игра с мячом паре (родитель-ребенок). Ребенок и взрослый кидают друг другу и ловят с разных расстояний двумя руками теннисный мяч. Сначала мяч кидают непосредственно в руки, затем ударяя об пол. немного правее, затем левее, выше, ниже. Перед тем как поймать мяч руками, необходимо хлопнуть в ладоши.

2. Основная часть

Упражнение «Тоннель»: детям и взрослым предлагается встать на четвереньки боком друг к другу, изображая тоннель. Каждый из участников проползает по тоннелю, достраивая его в конце.

Упражнение «Огонь и лед». Исходное положение - лежа. По команде «огонь» дети начинают интенсивные движения всем телом. По команде «лед» дети застывают в позе, в которой их настигла команда, напрягая до предела все тело. Команды чередуются.

Этюды:

«Я тебя люблю», «Я злюсь», «Я боюсь», «Я радуюсь»: ребенок без слов с помощью мимики, жестов, движений старается сообщить о своих чувствах.

«Тише»: два мышонка должны перейти дорогу, на которой спит котенок. Они идут то на носочках, то останавливаются и знаками показывают друг другу: «Тише!».

«Отдай»: ребенок требует отдать ему игрушку.

Дыхательные упражнения: Исходное положение - лежа на спине, руки и ноги лежат прямо. На вдох ребенок поднимает ноги вверх, надувая живот, задерживая дыхание на счет до 7, выдох – через широко открытый рот, ноги тихо опустить на пол, втянуть живот. Далее отдыхает, восстанавливая дыхание, тело расслаблено (повторить 5-6 раз).

«Лодочка» (сначала на животе, затем на спине). Руки вытянуть вперед, сложить их лодочкой, приподнять прямые ноги, прогнуться, удерживая позу на счет до 5. Далее расслабиться, восстановить дыхание. Повторить 3-4 раза в каждом положении.

Глазодвигательные упражнения (в парах).

Один ребенок лежит на спине, голова неподвижна. Другой держит предмет (ручку, игрушку) на расстоянии вытянутой руки, плавно водит им перед глазами:

- слева - направо и в обратном направлении (6-8 раз), обращая внимание на то, чтобы глаза как можно дальше отводились к внешним уголкам глаз, фиксируя (останавливаясь) предмет 3-4 сек.;

- вверх - вниз и в обратном направлении (6-8 раз);

- к носу – от носа (6-8 раз), следя за тем, чтобы оба глаза сводились у переносицы как можно ближе к внутренним уголкам глаз, фиксируя предмет 3-4 сек.

Далее выполняются те же упражнения, только теперь рот ребенка открыт, язык максимально высунут и лежит на нижней губе.

Упражнение «Части тела». Дети разбиваются на пары, один ребенок стоит с закрытыми глазами, а другой дотрагивается до какой-либо части тела.

(например, локтя). Задача первого- с закрытыми глазами показать на себе то место, до которого дотронулись, потом открыть глаза, показать на партнере то же место и назвать его. Затем дети меняются местами.

Ползание на животе. Предложите ребенку поползть на животе:

- только при помощи рук – ребенок отталкивается сразу от обеих рук;

- только при помощи рук – ребенок отталкивается от каждой руки попеременно;

- только при помощи ног (руки лежат на спине);

- одновременно сгибаются правая рука и правая нога - ребенок отталкивается от них, затем от левой руки и ноги;

- одновременно сгибаются правая рука и левая нога - ребенок отталкивается от них, затем от левой руки и правой ноги.

Если все эти упражнения ребенок выполняет очень медленно, то пусть старается выполнять их как можно быстрее, а если очень быстро, то темп необходимо замедлить.

Коммуникативное упражнение «Скала». Дети и родители выстраивают скалу, принимая различные позы, удерживаясь друг за друга. «Альпинист» должен пройти вдоль обрыва перед «скалой» и не «сорваться». Он может держаться за скалу, шагая по выступу.

Когнитивное упражнение: - Назовите как можно больше слов, которые относятся к слову «школа».

3. Заключительная часть

- Что понравилась? Что лучше всего получилось? У кого было самое взрослое поведение, в чем это выразилось?

Прощание.

Домашнее задание. Повторить все упражнения дома. Рекомендации для родителей «Воспитание ответственности» (*приложение 3.8*).

Раздел 2.3. Азбука эмоций

Задачи: развивать способности адекватно выражать свое эмоциональное состояние, понимать состояние других людей, развивать умения правильно выражать свои эмоции и чувства посредством мимики, способствовать развитию выразительных жестов; обучать элементарным приемам регулирования поведения, снятию психомышечного напряжения.

Занятие 2.3.1. Что такое чувства

Задачи: научить детей распознавать основные чувства, показать, что чувства – это особая часть нас. Поупражняться в умении осознавать собственные чувства и подыскивать им названия.

Материалы к занятию: стекла формат А4 по количеству детей, губки, гуашь, ножницы, клубочек, плакат «Галерея чувств», альбомные листы, музыкальное произведение «Времена года» П.И.Чайковского, фишки, коврики.

Ход.

1. Вводная часть

Дети приветствуют друг друга, при этом предлагается положить свои руки сверху на руки соседа, сидящего слева, и поздороваться. И так по кругу.

Проверка домашнего задания: - получилось ли сделать все упражнения дома, что получилось, что не получилось? В каких ситуациях получилось быть терпеливым, внимательным, как это проявилось, кто это заметил?

Целеполагание: Какое качество будешь тренировать, в чем это будет проявляться? Что бы хотела мама, чтобы ребенок потренировал, в чем это для нее будет проявляться?

Разминка. Игра с теннисным мячом в паре (родитель-ребенок). Ребенок и взрослый кидают друг другу и ловят с разных расстояний двумя руками теннисный мяч. Сначала мяч кидают непосредственно в руки, затем ударяя об пол. немного правее, затем левее, выше, ниже. Перед тем как поймать мяч

руками, необходимо хлопнуть в ладоши.

2. Основная часть

Работа по теме занятия: чувства - часть нас, они помогают понять самих себя и других людей. Сами по себе они не плохие, не хорошие. Очень важно научиться их распознавать. Признавать и понимать о чем они говорят.

Плакат «Галерея чувств». Дети и взрослые вбирают карточку, которая наиболее передает их чувство, каждый рассказывает о своем выборе, почему именно эту карточку он выбрал.

Прослушивание музыкальных произведений. С помощью губки дети гуашью рисуют на стекле (формат А4) цветные кляксы выражая настроение, вызванное музыкальным произведением. Далее делают отпечаток на лист альбомной бумаги, затем делаем маски. Танец с масками.

- Какое настроение выразил?

Упражнение «Камень-песок».

И.П. лежа на спине. Ребенок делает глубокий, медленный вдох через нос и одновременно поднимает правую руку и правую ногу так, чтобы они “смотрели” в потолок, при этом напрягая все тело, как будто превращаясь в камень, задерживая дыхание на счет до 8. Делая выдох через широко открытый рот, ребенок (одновременно с выдохом) опускает руку и ногу, при этом тело становится мягким и расслабленным, как будто бы превращаясь в песок. Далее дышит спокойно, восстанавливая дыхание. То же самое проделать с левой рукой и ногой. Чередую подъем правой руки, ноги и левой руки, ноги, выполнить упражнение 8-10 раз.

Глазодвигательные упражнения.

Один ребенок лежит на спине, голова неподвижна. Сам держит предмет (ручку, игрушку) на расстоянии вытянутой руки, плавно водит им перед глазами:

- слева - направо и в обратном направлении (6-8 раз), обращая внимание на то, чтобы глаза как можно дальше отводились к внешним уголкам глаз, фиксируя (останавливаясь) предмет 3-4 сек.;

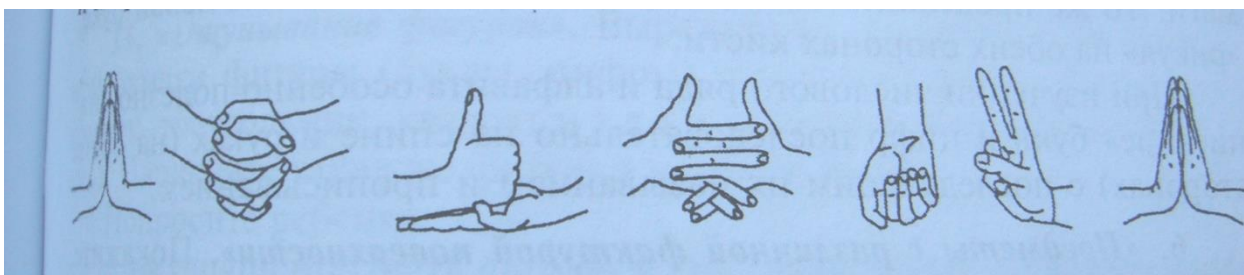
- вверх - вниз и в обратном направлении (6-8 раз);

- к носу – от носа (6-8 раз), следя за тем, чтобы оба глаза сводились у переносицы как можно ближе к внутренним уголкам глаз, фиксируя предмет 3-4 сек. При этом рот ребенка открыт, язык максимально высунут и лежит на нижней губе. Далее выполняются те же упражнения, только теперь язык движется вместе с глазами в одну сторону.

Ползание на четвереньках.

И.п. – стоя на коленях и руках. Ребенок делает шаг вперед одновременно правой рукой и правой ногой, одновременно ставит их. Теперь то же самое проделать с левой рукой и ногой. Чередую эти движения, ребенок продвигается вперед. Усложнение: далее подключается голова, голова поворачивается в сторону ведущей руки.

«Хасты». Ребенок воспроизводит одну за другой ряд ручных поз, каждая из которых фиксируется 20-30 сек.



Упражнение. Придумать как можно больше способов, что сделать, чтобы с тобой дружили.

3. Заключительная часть Ритуал прощания.

Упражнение «Я очень хороший». Пусть каждый скажет о себе: «Я очень хороший» или «Я очень хорошая». Но перед тем как сказать, давайте немного потренируемся. Сначала произнесем слово «Я» шепотом, потом обычным голосом, а затем прокричим его. Теперь таким же образом

поступим со словом «очень» и «хороший». И, наконец, дружно: «Я очень хороший».

Молодцы! Теперь каждый, начиная с того, кто сидит справа от меня, скажет, как захочет - шепотом, тихим голосом или прокричит, например: «Я, Наташа, очень хорошая!».

Замечательно! Давайте встанем в круг, возьмемся за руки и скажем: «Мы очень хорошие!» - сначала шепотом, потом обычным голосом и покричим.

На этом наше занятие заканчивается. Что понравилась? Что лучше всего получилось? У кого было самое взрослое поведение, в чем это выразилось?

Домашнее задание: Понаблюдать, какое чаще настроение у тебя бывает. Нарисовать рисунок «Мое любимое настроение». Повторить все упражнения дома.

Занятие 2.3.2. Радость.

Задачи: первичное знакомство с чувством радости; развитие умений адекватно выразить свое эмоциональное состояние; развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека; развитие внимания; регулирование поведения, обучение приемам саморасслабления.

Материалы к занятию: пиктограмма «Радость», фотографии веселых людей, бумага, карандаши, клей, фишки, коврики.

Ход занятия:

1. Вводная часть

Доброе утро! Давайте поздороваемся друг с другом. Сейчас я повернусь к тому, кто сидит справа от меня, назову его по имени и скажу, что я рада его видеть. Он повернется к своему соседу справа и сделает то же самое, и так до тех пор, пока каждый из вас не поприветствует своего соседа.

Детям и взрослым предлагается оценить свое настроение по 5-бальной шкале (5 баллов - отличное настроение; 4 балла - хорошее, 3 балла -

настроение больше хорошее, чем плохое, 2 балла – настроение больше плохое, чем хорошее, 1 балл – плохое настроение) рассказать, почему, чем вызвано такое настроение.

Проверка домашнего задания: - получилось ли сделать все упражнения дома, что получилось, что не получилось?

Целеполагание: Какое качество будешь тренировать, в чем это будет проявляться? Что бы хотела мама, чтобы ребенок потренировал, в чем это для нее будет проявляться?

Разминка. Упражнение на взаимодействие «Повтори позу». Ребенок работает в паре с родителем, повторяет движения за взрослым в течение 2-3 минут, затем в парах задача меняется, взрослый в течение 2-3 минут повторяет движения за ребенком. Далее идет обсуждение: что получилось, какие были трудности, что было легче делать, вести или повторять движения. Какие качества помогли справиться с задачей?

2. Основная часть

Психолог:

- А теперь посмотрите на лицо этого человека (пиктограмма «Радость»). Как вы думаете, какое настроение у нарисованного человечка? Как вы это поняли, что делает человечек?

Психолог:

- Ребята, а какие звуки приносит с собой Радость? Какие запахи у Радости? На что она похожа? Какого она размера? Какой у нее вкус? А через какое прикосновение можно подарить Радость близкому человеку? Часто ли Радость приходит к вам? Когда и как это происходит? Давайте подумаем, что же такое радость для мамы, для папы, для меня?

Упражнение «Закончите предложение»: - «Я радуюсь когда...», «Моя мама (мой папа) радуется когда...», «Мой ребенок радуется когда...».

Упражнение «Создаем эмоцию»

А сейчас садитесь за столы. Перед вами лежат вырезанные из журналов рисунки и фотографии, на которых изображены части лица: глаза, брови, носы, улыбки. Ваша задача – выбрать овал для лица и приклеить на него выбранные вами части так, чтобы глядя на получившиеся лица, мы могли сказать: «Все эти лица радостные». Приступайте к работе.

Что делают дети, когда радуются (играют). И сейчас мы с вами поиграем)

Дыхательное упражнение.

И.П. лежа на спине, руки и ноги вдоль туловища. Ребенок делает глубокий, медленный вдох через нос, надувая живот и одновременно разводя руки и ноги в стороны, при этом нужно представить как он наполняется радостью, а тело становится крепче и сильнее, замирает и задерживает дыхание на счет до 10. Делая выдох через широко открытый рот, при этом язык спрятать, представляя как тело становится мягким и расслабленным, Далее ребенок дышит спокойно, восстанавливая дыхание. То же самое проделать с левой рукой и ногой. Выполнить упражнение 8-10 раз.

Ползание на четвереньках по направлениям: вперед, назад, влево, вправо.

Глазодвигательные упражнения.

Один ребенок лежит на спине, голова неподвижна. Сам держит предмет (ручку, игрушку) на расстоянии вытянутой руки, плавно водит им перед глазами:

- слева - направо и в обратном направлении (6-8 раз), обращая внимание на то, чтобы глаза как можно дальше отводились к внешним уголкам глаз, фиксируя (останавливаясь) предмет 3-4 сек.;

- вверх - вниз и в обратном направлении (6-8 раз);

- к носу – от носа (6-8 раз), следя за тем, чтобы оба глаза сводились у переносицы как можно ближе к внутренним уголкам глаз, фиксируя предмет

3-4 сек. При этом рот ребенка открыт, язык максимально высунут и лежит на нижней губе. Далее выполняются те же упражнения, только теперь язык движется в противоположную от глаз сторону.

Упражнение «Хасты» (см. занятие 4.1.)

Упражнение «Телесные фигуры, буквы и цифры». Ребенок работает в паре с родителем. Нужно придумать как можно изобразить пальцами рук, а так же всем телом буквы и цифры. Демонстрируемые «телесные буквы и цифры» угадываются другими участниками.

Упражнение на релаксацию.

А теперь поиграем с Солнечным зайчиком: Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он побежал дальше по лицу, нежно погладь его ладонями по лбу, на носу, на щеках, на подбородке, поглаживай аккуратно голову, шею, руки, ноги. Он забрался на живот, погладь животик. Солнечный зайчик не озорник, он любит и ласкает тебя, подружись с ним

Отлично! Мы подружились с Солнечным зайчиком, глубоко вздохнем и улыбнемся друг другу. Как здорово, что мы с вами встретились.

3. Заключительная часть

На этом наше занятие заканчивается. Что понравилась? Что лучше всего получилось? У кого было самое взрослое поведение, в чем это выразалось?

Прощание. Спасибо всем. До свидания.

Домашнее задание: Принести свои радостные фотографии. Повторить все упражнения дома. Рекомендации для родителей «Ваши взаимоотношения с ребенком» (*приложение 3.6*).

Занятие 2.3.3. Радость (продолжение)

Задачи:

1. Закрепление полученных знаний о чувстве радости. Развитие умений адекватно выражать свое эмоциональное состояние, способности понимать эмоциональное состояние другого человека. Формировать навыки

произвольной регуляции поведения. Обучение приемам саморасслабления.

Материалы к занятию: пиктограмма «Радость», легкие платки по количеству участников, фотографии, вырезки из журналов веселых людей, бумага, карандаши, теннисные мячи по количеству участников, фишки, коврики, музыкальное сопровождение.

Ход занятия:

1. Вводная часть

Психолог:

- Давайте представим себе, что мы разучились говорить, а можем только петь. Сейчас каждый из нас пропоет свое имя, а мы все вместе будем за ним повторять. Сейчас я повернусь к тому, кто сидит справа от меня, пропою его имя. Он повернется к своему соседу справа и сделает то же самое, и так до тех пор, пока каждый из вас не поприветствует своего соседа

Детям и взрослым предлагается оценить свое настроение по 5-бальной шкале (5 баллов- отличное настроение; 4 балла - хорошее, 3 балла – настроение больше хорошее, чем плохое, 2 балла – настроение больше плохое, чем хорошее, 1 балл – плохое настроение) рассказать, почему, чем вызвано такое настроение.

Проверка домашнего задания: - получилось ли сделать все упражнения дома, что получилось, что не получилось?

Целеполагание: Какое качество будешь тренировать, в чем это будет проявляться? Что бы хотела мама, чтобы ребенок потренировал, в чем это для нее будет проявляться?

Разминка. Игры с мячом. Ребенок и взрослый садятся на пол на расстоянии вытянутых рук друг от друга. Кидают друг другу теннисный мяч, при этом, прежде чем поймать, необходимо хлопнуть в ладоши, хлопают вместе, стараясь одновременно. Пары заботятся о своих напарниках и стараются бросать через середину так, чтобы удобно было поймать.

2. Основная часть

Психолог:

- Давайте вспомним, о каком чувстве мы говорили с вами на прошлом занятии... да, мы говорили о радости. Давайте вспомним и назовем все слова, которые относятся к слову «Радость».

Педагог:

-Мы уже с вами говорили о том, что мы радуемся, когда играем. Давайте поиграем.

Дыхательное упражнение.

И.П. лежа на спине, руки и ноги вдоль туловища. Ребенок делает глубокий, медленный вдох через нос, надувая живот и одновременно разводя руки и ноги в стороны, высунув язык, и представляет как он наполняется радостью, а тело становится крепче и сильнее, замирает и задерживает дыхание на счет до 12. Делая выдох через широко открытый рот, при этом язык спрятать, представляя как тело становится мягким и расслабленным, Далее ребенок дышит спокойно, восстанавливая дыхание. То же самое проделать с левой рукой и ногой. Выполнить упражнение 8-10 раз.

Упражнение «Игра с платком».

Представьте себе, что мы попали в театр. В театре есть сцена, актеры и зрители. Выберем в нашей группе место для сцены. Сейчас каждый из нас попробует превратиться в какого-нибудь героя. У меня в руках платок. Попробуйте с помощью платка, а также различных движений и мимики (выражения лица) изобразить веселых и радостных героев: бабочку, принцессу, бабушку, школьника, морскую волну, животное, дерево, утро.

- Получилось ли у вас изобразить радостных не только людей? У вас прекрасно получилось! Оказывается, радуются не только люди! Вспомним еще раз, как выглядят на фотографиях радостные люди (развесить фото). Как можно узнать радуется человек или нет?

Психолог:

- Давайте снова поиграем.

Упражнение «Радостный Росток». И.П. – на корточках по кругу.

Психолог: «Представьте себе, что каждый из вас маленький росток, только что показавшийся из земли; он растет, раскрываясь и устремляясь вверх. Я буду помогать каждому «расти». 1 – медленно выпрямляются ноги, 2 – ноги продолжают расти, постепенно оживают руки, но пока висят как тряпочки, 3 – осторожно выпрямляется позвоночник (от поясницы к плечам), 4 – выпрямляются плечи, шея и голова, 5 – руки поднимаются вверх, смотрим на солнышко, тянемся к нему». Повторяем 2-3 раза, при этом количество этапов роста увеличивается до 10-15.

Упражнение «Бревнышко». Поднять руки над головой, кисти соединены, ноги вместе. Вытянуться всем телом, тело напрячь и несколько раз перекатиться направо, затем налево.

Ползание. Дети ползают на спине и на животе, на животе сначала помогая только ногами, затем только руками, кто как может.

Когнитивное упражнение: Назовите как можно больше добрых слов.

3. Заключительная часть.

Прощание. А теперь давайте на миг превратимся в волшебников и пожелаем всем людям что-то такое, отчего они могут стать радостными и поверим в то, что это обязательно сбудется.

На этом наше занятие заканчивается. Что понравилась? Что лучше всего получилось? У кого было самое взрослое поведение, в чем это выразилось?

Домашнее задание: Повторить все упражнения дома. Дома сделать коллаж на тему «Радость в природе». Потренироваться говорить добрые слова дома, в школе, в детском саду и др.

Занятие 2.3.4. Грусть

Задачи: знакомство с чувством грусти и действиями, связанными с ним; формирование адекватной оценки негативных поступков, связанных с проявлением грусти; знакомство со способами управления негативными эмоциями; выражение негативных чувств в безопасной форме.

Материалы к занятию: пиктограмма «Грусть», конструктор эмоции грусть, музыка «Кукла заболела» П.И.Чайковского, клей, фишки, коврики, теннисные мячи по количеству детей.

Ход занятия:

1. Вводная часть

Приветствие: - Давайте улыбнемся и, пожимая друг другу руки, скажем каждому добрые слова.

Детям и взрослым предлагается оценить свое настроение по пяти-бальной шкале, рассказать чем вызвано такое настроение.

Проверка домашнего задания: - получилось ли сделать все упражнения дома, что получилось, что не получилось? Получилось ли сказать кому-нибудь добрые слова за то время, пока мы не встречались? Говорил ли вам кто-то добрые слова, если говорил, то кто и за что.

Если дети говорят что не получилось кому-либо сказать добрые слова и никто им не говорил, то предложить сказать добрые слова маме, а мамы – своим детям.

Целеполагание: Какое качество будешь тренировать, в чем это будет проявляться? Что бы хотела мама, чтобы ребенок потренировал, в чем это для нее будет проявляться?

Разминка. Игры с мячом. Ребенок и взрослый садятся на пол, на расстоянии вытянутых рук друг от друга. Кидают друг другу теннисный мяч. При этом прежде чем поймать мяч, необходимо дать ему один раз стукнуться об пол, и только потом ловить. Пары заботятся о своих напарниках и

стараятся бросать через середину так, чтобы удобно было поймать.

2. Основная часть

Дыхательное упражнение.

И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях. На вдох - ребенок прогибает спину, опираясь на плечи, руки и кобчик, задерживает дыхание на счет до 12, на выдох - возвращается в исходное положение. Далее спокойно дышит, восстанавливая дыхание. Повторить 4-6 раз.

Мимическая гимнастика: улыбнулись, удивились, разозлились, выразили страх, обиду, интерес. Спокойствие.

Знакомство с эмоцией грусти. Показ пиктограммы, рассматривание.

А теперь посмотрите на лицо этого человека (пиктограмма «Грусть»). Как вы думаете, какое настроение у нарисованного человечка? Как вы это поняли, что делает человечек?

Психолог:

- Ребята, а какие звуки приносит с собой Грусть, какие запахи приносит с собой? На что она похожа? Какого она размера? Какой у нее вкус? Когда грусть приходит к человеку, что он делает, что он чувствует, о чем он думает?

Упражнение «Закончите предложение»: - «Я грущу когда...», «Моя мама (мой папа) грустит когда...», «Мой ребенок грустит когда..».

Упражнение «Создаем эмоцию»

А сейчас садитесь за столы. Перед вами лежат вырезанные из журналов рисунки и фотографии, на которых изображены части лица: глаза, брови, носы, рты. Ваша задача – выбрать овал для лица и приклеить на него выбранные вами части так, чтобы глядя на получившиеся лица, мы могли сказать: «Все эти лица грустные». Приступайте к работе.

Сделать маску. Изобразить танец Грусти.

Психолог:

- Как вы думаете, что может вызвать грустное настроение? (Кто-то сказал обидные слова; стыдно за себя; плохое самочувствие и др.)

- Можно ли изменить настроение?

Упражнение «Способы повышения настроения»: Предлагается назвать, как можно больше способов, как повысить себе настроение (улыбнуться себе в зеркало, попробовать рассмеяться, вспомнить что-то хорошее, сделать доброе дело другому, нарисовать себе картинку и др.).

Ведущий: - Игра всегда помогает справиться с грустью. Поиграем.

Упражнение «Диспетчер и самолет». Попросить детей вообразить себя самолетом, психолог- диспетчер, прокладывающий путь с поворотами (влево, вправо, вперед, назад, левее, правее и т.д.).

Ползание на четвереньках. И.п. – стоя на коленях и руках. Ребенок одновременно ставит правую руку и правую ногу, делая шаг вперед, Следующий шаг делают левая рука и нога. Чередуя эти движения, ребенок продвигается вперед. При этом голова и язык поворачивается в сторону, ведущей руки. Необходимо следить, чтобы ребенок не выдвигал коленку сильно вперед (расстояние между руками и ногами должно быть достаточно большим) и не наклонял голову вниз (взгляд должен быть направлен вперед).

Когнитивное упражнение: Психолог предлагает запомнить группу слов (по 4 слова) и повторить их сначала в прямом, затем в обратном порядке.

3. Заключительная часть

Подведение итогов: Что больше всего понравилось, запомнилось на занятии. Что лучше всего получилось? У кого было самое взрослое поведение, в чем это выражалось?

Домашнее задание: Повторить все упражнения дома. Прощание. Нарисовать «Как я справился с плохим настроением». Рекомендации для родителей «Что делать, если у Вас беспокойный ребенок» (*приложение 3.10*).

Занятие 2.3.5. Грусть (продолжение)

Задачи: повторение пройденного материала о чувстве грусти; дифференциация эмоций грусти и радости на примере стихотворения; формирование адекватной оценки негативных поступков, связанных с проявлением грусти; развитие внимания.

Материалы к занятию: пиктограммы «Грусть» и «Радость», музыка веселая и грустная, иллюстрации про грусть и радость, коврики, фишки, теннисные мячи по количеству участников.

Ход занятия:

1. Вводная часть

Приветствие. Педагог предлагает всем сесть в круг.

Легкое облачко в небе плывет,

Нас впереди приключение ждет.

Прежде чем с вами отправимся в путь,

Друга приветствовать ты не забудь.

Приветствие: - Давайте улыбнемся и, пожимая друг другу руки, скажем каждому добрые слова.

Детям и взрослым предлагается оценить свое настроение по 5-бальной шкале, рассказать, чем вызвано такое настроение.

Проверка домашнего задания: - получилось ли сделать все упражнения дома, что получилось, что не получилось? Получилось ли сказать кому-нибудь добрые слова за то время, пока мы не встречались? Говорил ли вам кто-то добрые слова, если говорил, то кто и за что. Была ли ситуация, когда вы грустили, как вы с ней справились. (дети рассказывают про свои рисунки).

Целеполагание: Какое качество будешь тренировать, в чем это будет проявляться? Что бы хотела мама, чтобы ребенок потренировал, в чем это для нее будет проявляться?

Разминка. Игры с мячом. Ребенок и взрослый садятся на пол, на расстоянии вытянутых рук друг от друга. Кидают друг другу теннисный мяч. При этом прежде чем поймать мяч, необходимо дать ему один раз стукнуться об пол, и только потом ловить - хлопнуть в ладоши, хлопают вместе, стараясь одновременно. Пары заботятся о своих напарниках и стараются бросать через середину так, чтобы удобно было поймать.

2. Основная часть

Дыхательное упражнение.

«Насос и надувная кукла». Работа в парах родитель-ребенок. Ребенок-надувная кукла, из которой выпущен воздух, лежит расслабленно на полу. Родитель накачивает куклу воздухом, ритмично наклоняясь вперед и произнося звук «с-с-с», на выдохе. Кукла постепенно наполняется воздухом, ее части распрямляются, выравниваются. Наконец кукла надута – кукла сильно напряглась, напряжение удерживается на счет до 5. Далее из нее «вынимается насос» ее части расслабляются. Кукла постепенно «сдувается».

Игровое упражнение «Музыкальное настроение».

Мы продолжаем с вами говорить о разных чувствах. С какими чувствами мы уже познакомились? Сейчас мы послушаем музыку. Музыка будет разная, и веселая, и грустная. Задача у вас очень простая - придумать танец и станцевать его, а какой получится у каждого танец, вы потом расскажете (звучит музыка, чередуясь веселая - грустная).

- Ну что, ребята, какая звучала музыка? На что похож был ваш танец когда музыка была веселая? А когда была грустная. Чем грустный танец отличался от веселого? А танцы у каждого из вас были похожими или отличались? Почему танцы были разные, вроде бы музыка звучала для всех одинаковая, тема одна, а танцы у всех разные? (потому что все мы разные и по-разному переживаем радость и грусть).

-Да, мы разные, музыка тоже бывает разная. И она может менять наши чувства. Какую музыку мы с вами подарим людям, которые грустят, чтобы они поменьше плакали и хандрили? (Ответы детей)

Рассматривание иллюстраций, сюжетных картин: посмотри, как по-разному могут грустить и радоваться разные люди.

Обсуждение: как справиться с грустью.

Психолог: - Верный способ не грустить – это игра. Предлагаю снова поиграть.

«Мимическая гимнастика» - покривляться.

«Расческа». Правая рука массирует пальцами голову от левого виска к правой части затылка и обратно. Затем левая рука – от правого виска к левой части затылка. Повторить 3-4 раза, при этом глаза двигаются за рукой.

«Ушки». Уши растирают ладонями, как будто они замерзли.

Ползание на четвереньках. И.п. – стоя на коленях и руках. Ребенок одновременно ставит правую руку и правую ногу, делая шаг вперед, Следующий шаг делают левая рука и нога. Чередую эти движения, ребенок продвигается вперед. При этом голова и язык поворачивается в сторону, противоположную ведущей руке. Необходимо следить, чтобы ребенок не выдвигал коленку сильно вперед (расстояние между руками и ногами должно быть достаточно большим) и не наклонял голову вниз (взгляд должен быть направлен вперед).

Упражнение: Психолог предлагает придумать как можно больше способов, что сделать, чтобы помириться.

3. Заключительная часть

Подведение итогов: Что больше всего понравилось, запомнилось на занятии. Что лучше всего получилось? У кого было самое взрослое поведение, в чем это выразалось?

Домашнее задание: Повторить все упражнения дома. Придумать пиктограммы к правилам «что надо делать, чтобы перестать грустить», например, улыбнуться – это улыбка, веселая игра – это мячик и др.

Занятие 2.3.6. Обида.

Задачи: познакомить детей с чувством обиды, со способами выражения в вербальной и графической формах.

Материал к занятию: сказка «Про обиду» И.В.Ганичева, карандаши, цветные мелки, конструктор эмоций, альбомные листы, воздушные шары, картинки про обиду, теннисные мячи по количеству участников, фишки, коврики, музыкальное сопровождение.

Ход:

1. Основная часть

Приветствие: - Давайте улыбнемся и, пожимая друг другу руки, скажем каждому добрые слова.

Детям и взрослым предлагается оценить свое настроение по пяти-бальной шкале, рассказать, чем вызвано такое настроение.

Проверка домашнего задания: - получилось ли сделать все упражнения дома, что получилось, что не получилось? Дети демонстрируют подготовленные пиктограммы и озвучивают правила «что надо делать, чтобы перестать грустить».

Целеполагание: Какое качество будешь тренировать, в чем это будет проявляться? Что бы хотела мама, чтобы ребенок потренировал, в чем это для нее будет проявляться?

Разминка. Игры с теннисным мячиком. Мяч перекидывается по кругу. Инструкция: «Если услышишь хлопок – это сигнал. С этого момента мяч надо кидать в обратном направлении.

2. Основная часть

Дыхательное упражнение.

И.п. - ребенок сидит на полу, ноги прямые, руки лежат на коленках. На вдох – ребенок поднимает руки вверх и, прогибаясь, заводит за голову, на выдох – совершает наклон, касаясь ног.

Психолог предлагает поиграть в театр.

Этюды на выражение обиды.

Этюд «Лисенок обиделся». Лисенок обиделся на маму, потому что она его не отпустила гулять.

Этюд «Медвежонок обиделся». Мама-медведица принесла к чаю три пирожных. Медвежонок захотел взять пирожок со стола, но мама ему не позволила, объяснив, что нужно немного подождать, медвежонок обиделся.

«Давайте вспомним, о каком чувстве мы с вами говорили на прошлой встрече? Что помогало определять эти чувства? Верно! Выражение лица, интонация голоса, телесная поза. Как вы думаете, про какое чувство сегодня наше занятие».

Психолог:

- Ребята, а какие звуки приносит с собой Обида, какие запахи? На что она похожа? Какого она размера? Какой у нее вкус? Когда приходит к человеку обида, что он делает, что он чувствует, о чем он думает?

Упражнение «Закончите предложение»: «Однажды я очень сильно обиделся, потому что...».

Упражнение «Создаем эмоцию»

А сейчас садитесь за столы. Перед вами лежат вырезанные из журналов рисунки и фотографии, на которых изображены части лица: глаза, брови, носы, рты. Ваша задача – выбрать овал для лица и приклеить на него выбранные вами части так, чтобы глядя на получившиеся лица, мы могли сказать: «Все эти лица переживают обиду».

Предлагается изобразить танец Обиды.

Психолог:

- Как вы думаете, почему человек обижается?

- Как справиться с обидой?

Психолог: - Игра универсальный способ справиться даже с обидой. Давайте поиграем!

Игра «Море». Выполняется стоя.

На море плещутся волны: маленькие и большие. Вот такие! (упражнение сначала выполняется одной, затем другой рукой, а затем руки в замке рисуют волну параллельно полу). По волнам плывут дельфины: мама и папа (руки, согнутые в локтях, совершают синхронные волнообразные движения вперед). Один нырнул, другой вынырнул, вот так! (руки, согнутые в локтях на уровне груди, совершают поочередно волнообразные движения вперед). За ними плывут их дельфинята, вот такие! (руки, согнуты в локтях на уровне талии, слегка прижаты к телу, кисти и пальцы, совершают синхронные движения вперед). Один нырнул, другой вынырнул! (руки, согнуты в локтях на уровне талии, слегка прижаты к телу, кисти и пальцы, совершают волнообразные поочередные движения вперед). Вот плывут их хвостики, вот один плавник, вот другой плавник. А навстречу дельфинам плывут змейки, вот одна змейка, вот другая. (Руки, согнуты в локтях на уровне талии, слегка прижаты к телу, кисти несильно сжаты кулачки, большие пальцы согнуты и совершают волнообразные движения; так же затем работают и указательные, и средние пальцы обеих рук. Далее большие пальцы каждой руки зажимают согнутые указательный и средний пальцы. Свободные мизинцы, а затем и безымянные пальцы, осуществляют волнообразные движения вперед). А со дна морского всплывают медузы и осьминоги, вот так! (Руки, согнутые в локтях на уровне груди, кисти, сильно сжаты кулачки, резко разжимать сжатые в кулаки кисти, расставляя прямые пальцы в стороны). Ну-ка показали все ножки-осьминожки (руки, согнуты в локтях на уровне груди, кисти рук опущены; поболтать пальчиками в разные стороны). И все вместе танцуют и смеются. Вот так! (Руки, согнуты в локтях на уровне груди, кисти рук смотрят вверх; вращения и повороты рук в кистях). Повторить 4-6 раз.

Упражнение «Лодочка». И.П. лежа на спине (на животе). Вместе с конечностями поднимаются голова и плечи по инструкции психолога. Поза удерживается на счет до тех пор, пока ребенок ее удерживает. Затем тело, голова и плечи опускаются, ребенок отдыхает, расслабляется, восстанавливает дыхание. Следить за тем, чтобы тело хорошо расслаблялось. Повторить упражнение 3-4 раза.

Ползание на четвереньках. И.п. – стоя на коленях и руках. Ребенок ставит правую руку и левую ногу, делая шаг вперед, Следующий шаг делают левая рука и правая нога. Чередуя эти движения, ребенок продвигается вперед. При этом голова поворачивается в сторону руки. Необходимо следить, чтобы ребенок не выдвигал коленку сильно вперед (расстояние между руками и ногами должно быть достаточно большим) и не наклонял голову вниз (взгляд должен быть направлен вперед).

Когнитивное упражнение: Психолог предлагает придумать как можно больше способов, что делать, чтобы простить своего обидчика.

3. Заключительная часть

Подведение итогов: Что больше всего понравилось, запомнилось на занятии. Что лучше всего получилось? У кого было самое взрослое поведение, в чем это выразалось?

Домашнее задание: Повторить все упражнения дома. Рекомендации для родителей «Определение комфортности и затруднений ребенка в школе» (приложение 3.9).

Занятие 2.3.7. Обида (продолжение)

Задачи: повторение пройденного материала о чувстве грусти; дифференциация эмоций грусти и радости на примере стихотворения; формирование адекватной оценки негативных поступков, связанных с проявлением грусти; развитие внимания.

Материалы к занятию: пиктограмма «Обида», сказка «Про обиду» Т.В.Вяхмяниной, теннисные мячи по количеству участников, фишки, коврики, воздушные шарик по количеству участников.

1. Вводная часть

Приветствие: - Давайте улыбнемся и, пожимая друг другу руки, скажем каждому добрые слова.

Детям и взрослым предлагается оценить свое настроение по 5-бальной шкале, рассказать, чем вызвано такое настроение.

Проверка домашнего задания: - получилось ли сделать все упражнения дома, что получилось, что не получилось?

Целеполагание: Какое качество будешь тренировать, в чем это будет проявляться? Что бы хотела мама, чтобы ребенок потренировал, в чем это для нее будет проявляться?

Разминка. Игры с теннисным мячиком. Два мячика перекидывается по кругу. Инструкция: «Если услышишь хлопок – это сигнал. С этого момента мяч надо кидать в обратном направлении.

2. Основная часть

Дыхательное упражнение. И.П. сесть на пол, скрестив ноги, спина прямая. Поднимать руки вверх над головой со вздохом. На вдохе дыхание задерживается на счет до того момента, пока ребенок может терпеть. Далее руки опускать вниз, на пол перед собой, с выдохом, немного сгибаясь при этом. Повторить 3-4 раза.

Психолог: - Мы с вами продолжаем говорить про чувство обиды.

Упражнение «Узнай обиженного». Детям демонстрируются карточки с изображенными на них эмоциями. Дети хлопают в ладоши, когда узнают «обиженного», поочередно изображая его.

Чтение и обсуждение сказки «Про Обиду» (Т.В.Вяхмянина).

«В одном городе в самой обычной семье жил самый обычный маль-

чик. Жил он вместе с папой и мамой, которые его очень любили (ведь все родители любят своих детей).

Этот мальчик, как и все дети, ходил в школу, после уроков гулял во дворе, а вечером ложился спать в теплую, уютную постель. Но в своей мягкой постели он не засыпал, как все дети, сладким сном, а начинал перебирать в памяти и переживать все обиды и маленькие обидки, которые накопил за день.

Могу вам сказать, что этот мальчик умел накопить таких обид великое множество. Ему казалось, что его товарищи и друзья косо смотрят на него и на это он обижался. Ему казалось, что во дворе девчонки шепчут плохие слова ему вслед - и на это он тоже обижался. Часто ему казалось, что его никто не любит, даже мама с папой (потому что они много работают и мало уделяют ему времени и внимания). И на это он обижался больше всего.

Вот как много обид было у мальчика. Он собирал их каждый день, а потом каждый вечер, лежа в постели, перебирал в памяти. Ему становилось себя ужасно жалко из-за того, что все его обижают, и он чувствовал себя несчастным. Он никому не рассказывал о своих несчастьях и обидах, так как думал, что все сами должны видеть, как ему обидно.

Так мальчик и жил: «пережевывал» свои обиды каждый вечер. И ни с одной из них он не хотел расстаться.

В конце концов с мальчиком стали происходить невероятные вещи. От каждой новой обиды он надувался, 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 туда, куда ветер дует, все дальше от мамы и папы, от друзей. Даже девчонки во дворе показались ему хорошими и родными. Дай, думает, я ногами подрыгаю и

опущусь вниз - а ног-то и нет. Тогда, думает, я руками помашу и полечу, куда хочу, - а рук нет. Ничего нет! Есть только дырочка, через которую шарик надувался обидами, и все! А дырочка эта красной веревочкой плотно завязана, чтобы обиды не вылетели. Туго завязана, просвет маленький-маленький, еле виден. Собрался мальчик с силами и выпустил одну малюсенькую обидку в этот просвет. Чувствует, веревочка-то чуть ослабла. Уже не так крепко держит. Тогда он еще обидку нашел, выпустил и ее. Вевочка 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 побольше, наконец самые большие. А когда выпустил из себя самую большую обиду, глядь, а он во дворе своего дома стоит, такой же, как и раньше, в брюках и курточке. А в руках у него красная веревочка, которой шарик был перевязан.

Да! Дела! Призадумался мальчик, хотел хоть одну обиду вспомнить, но не смог, не нашел ни одной - все обиды выпустил там, в небе. Ничего не осталось. Только легкость во всем теле почувствовал. И так хорошо ему стало, так захотелось всем что-нибудь хорошее сказать (это, оказывается, так легко сделать, когда не обижаешься). Посмотрел мальчик на веревочку в руке и понял, что не хочет он больше, чтобы она его связывала. Пошел и сжег ее. И теперь, когда обижался, легко выпускал из себя все обиды. А со временем и вовсе перестал обижаться: какой смысл обижаться, если обиды не удерживаются. И стал он жить легко и свободно и со временем даже забыл об этой истории».

Психолог:

- Обидчивость мешает или помогает?
- Почему обидчивость мешает людям?

Психолог просит привести подходящие примеры из сказок, мультфильмов или из собственной жизни.

Упражнение: Что сделать, чтобы перестать обижаться? Дети и взрослые

сидят в кругу, перекидывают друг другу мяч. Тот, у кого мяч, называет способ, как справиться с обидой, и передает следующему участнику. Родители помогают детям.

Психолог: - И как всегда, игра – это наш самый большой помощник. Поиграем!

Игра «Море» (см. занятие 4.6.)

Упражнение «Росток» (см. занятие 4.3.) Количество этапов роста увеличивается до 20-25.

Ползание на четвереньках. И.п. – стоя на коленях и руках. Ребенок одновременно ставит правую руку и левую ногу, делая шаг вперед, Следующий шаг делают левая рука и правая нога. Чередую эти движения, ребенок продвигается вперед. При этом голова поворачивается в сторону руки, а язык в противоположную. Необходимо следить, чтобы ребенок не выдвигал коленку сильно вперед (расстояние между руками и ногами должно быть достаточно большим). Чередую эти движения, ребенок ползет сначала вперед, а затем «задним ходом».

Упражнение: «Шарики».

Психолог раздает детям воздушные шарики и предупреждает, что это специальные шарики для тех, кто хочет выпустить из себя свои обиды. Каждый ребенок вслух называет несколько своих самых больших обид, которые ему мешают, а затем надувает шарик, представляя, что выдувает в него свои обиды.

- А теперь выпустите из него воздух и ваши обиды улетят.

3 Заключительная часть

Подведение итогов: Что больше всего понравилось, запомнилось на занятии. Какое упражнение лучше всего получилось? У кого было самое взрослое поведение, в чем это выразилось?

Домашнее задание: Повторить все упражнения дома. Потренироваться дома с родителями «выдыхать из себя обиды», делать дыхательную гимнастику.

Занятие 2.3.8. Злость, гнев

Задачи: знакомство детей с чувством злости; знакомство со способами выражения в вербальной и графической формах чувства гнева; развитие и коррекция эмоциональной сферы; обучение приемам саморасслабления для сброса психоэмоционального состояния.

Материалы: пиктограмма пиктограмма «Злость», мяч, иллюстрации с изображениями рассерженных людей и животных, полотенце, воздушные шарики по количеству детей, коврики, фишки, теннисные мячи по количеству участников, полотенце.

Ход занятия:

1. Вводная часть

Приветствие. Представьте себе, что мы превратились в легкий ветерок. Здраваясь, прошепчите имя так, как это сделал бы легкий ветерок. Теплый ветерок ветер... Молодцы!

Обсуждение домашнего задания, получилось ли справиться с обидой, играя в игру «Шарик», что получилось, какие упражнения при выполнении вызывали трудность. Как справлялись с трудностями?

Детям и взрослым предлагается оценить свое настроение по пяти-бальной шкале, рассказать, чем вызвано такое настроение.

Целеполагание: Какое качество будешь тренировать, в чем это будет проявляться? Что бы хотела мама, чтобы ребенок потренировал, в чем это для нее будет проявляться?

Разминка. Игры с теннисным мячиком. Игры с теннисными мячиками в парах. Мячи у каждого из пары, у одного большой, у другого маленький. Ребенок и родитель перебрасывают одновременно мячи друг другу в руки.

2. Основная часть

Дыхательное упражнение.

И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки лежат под головой. На вдох - ребенок прогибает спину, на сильный выдох - локтем правой руки (не отрывая рук от головы) касается одноименного колена. То же самое проделывает другой рукой и ногой. Чередую правую и левую руку, упражнение выполнить 8-10 раз.

Глазодвигательные упражнения. И.п. – лежа на спине. Ребенок совершает без предмета движения глаз:

- по воображаемому кругу
- лежащей «на боку» цифре 8
- пытается «нарисовать» фигуру, букву, цифру.

«Змейки». Ребенок смотрит на свои руки и совершает волнообразные движения пальцами, сначала одной рукой, потом другой, затем двумя вместе. Это может сопровождаться любыми шипящими звуками.

Психолог предлагает поиграть в театр.

Этюды на выражение эмоций гнева.

Этюд «Король-боровик не в духе». Ведущий читает стихотворение, а ребенок действует согласно тексту:

«Шел король Боровик

Через лес напрямик.

Он грозил кулаком

И стучал каблуком.

Был Король не в духе:

Короля покусали мухи».

Этюд «Гневная гиена». Дети распределяют роли и разыгрывают этюд: Гиена стоит у одинокой пальмы (стул). В листьях прячется обезьянка. Гиена

ждет, когда обезьянка обессилеет от голода и жажды и спрыгнет на землю. Гиена приходит в ярость, если кто-то приближается к пальме, желая помочь обезьянке, и произносит:

«Я страшная гиена, я гневная гиена,
От гнева на моих губах всегда вскипает пена».

Психолог: «Давайте вспомним, о каком чувстве мы с вами говорили на прошлой встрече? Что помогало определять эти чувства? Верно! Выражение лица, интонация голоса, телесная поза. Как вы думаете, про какое чувство сегодня наше занятие?», показывает пиктограмму «Злость, гнев».

Упражнение: «Определи эмоцию». Психолог предлагает детям рассмотреть карточку с изображением злящегося мальчика и пиктограмму «Злость», сравнить оба рисунка, ответить на вопросы: «Какое чувство испытывает мальчик? Посмотрите на его выражение лица. Что произошло с бровями? Ртом? Какое выражение глаз?» Предлагает мимикой изобразить «злость».

Психолог предлагает представить, как выглядит «злость».

- Какой запах, вкус, цвет у злости? Какие звуки приносит с собой злость? Мысли у злости похожи на... (сосульки) и т.д.

Упражнение. «Полотенцем машу, злым ветром себя назову».

Взрослый говорит детям: «Я буду Злым ветром, а вы мухами, я буду вас осаливать, а вы бегайте и дразните меня. Злить можно только мимикой и жестами. Тот, кто осален, считает до 10 и снова в игру вступает». Далее ведущий меняется, игра продолжается до тех пор, пока все участники не побывают в роли Злого ветра.

Правила игры: Нельзя продолжать игру, если тебя осалили и ты не сосчитал до десяти; нельзя толкать других, если увертываешься от водящего; нельзя выходить из круга, если ты водящий (злой ветер). «Мухи» должны летать молча, без единого писка, смеха и возгласов. Нарушители удаляются

из игры на скамью штрафников» и сидят на ней до смены ведущего.

Ход игры: Водящий встает в круг и, размахивая полотенцем, ловит (осаливает) «мух», которые стараются забрать стоящую рядом с ним игрушку и не быть при этом осаленными.

Для осознания особенностей, причин и последствий агрессивного и обидчиво-нерешительного поведения детьми взрослый задает вопросы:

- Кто был самым опасным мухоловом?
- Кто слишком сильно салил детей?
- Кому было неприятно, но не обиделся?
- Кто сильнее всех толкался?

Игра «Продолжи предложение»: «Я злюсь, когда».

Упражнение: «Шарики». Каждый ребенок вслух называет несколько своих самых больших обид, которые вызывают злость и ему мешают, а затем надувает шарик, представляя, что выдувает всю свою злость.

Упражнение. Психолог предлагает придумать как можно больше способов, что делать, если тебя толкнули или ударили.

3. Заключительная часть

- Чему важному на занятии мы учились? В каких ситуациях это умение может пригодиться? У кого было самое взрослое поведение, в чем это выражалось?

Домашнее задание: Повторить все упражнения дома, поиграть дома в игру «Шарики», нарисовать рисунок «Моя злость». Для родителей – анкетирование «Выявление агрессивного поведения ребенка» (*анкета по выявлению агрессивного поведения у ребенка Т.М. Татаренко*).

Занятие 2.3.9. Злость, гнев (продолжение)

Задачи: знакомство с формами выражения злости; осознание и выражение чувств злости и гнева с использованием техники моделирования;

развитие навыков невербального общения; развитие внимания, произвольного поведения; развитие образной и двигательной памяти.

Материал к занятию: сказка «Про слона» И.В.Ганичева, музыкальное сопровождение для игры, цветные карандаши, альбомные листы, теннисные мячи по количеству участников, фишки, коврики.

Ход занятия:

1. Вводная часть

Приветствие. «Сейчас я скажу «раз» и мы встанем, а на счет «два» поприветствуем друг друга, хлопнув в ладоши и, на счет «три» поменяемся местами.

Обсуждение домашнего задания: расскажи про свой рисунок. Какие упражнения при выполнении вызывали трудность. Как справлялись с трудностями?

Детям и взрослым предлагается оценить свое настроение по 5-бальной шкале, рассказать, чем вызвано такое настроение.

Проверка домашнего задания: - расскажи про свой рисунок.

Целеполагание: Какое качество будешь тренировать, в чем это будет проявляться? Что бы хотела мама, чтобы ребенок потренировал, в чем это для нее будет проявляться?

Разминка. Игры с теннисным мячиком. Три мячика, передаются по кругу. Инструкция: «Если услышишь хлопок – это сигнал. С этого момента мяч надо передавать в обратном направлении.

2. Основная часть.

Упражнение «Злость пришла и ушла»:

– Напрячь тело, нахмурить брови, сделать взгляд «колючим», сжать кулаки, напрячь челюсть, рычать как разъяренный тигр.

– Сильно потопать ногами, затем набрать воздуха и на выдохе крикнуть «а-а-а», при этом энергично махать руками, сжатыми в кулаки.

Упражнение «Два барана» - бодание лбом.

Психолог:

- Давайте вспомним, о каком чувстве мы с вами говорили на прошлой встрече? Что помогало определять эти чувства? Верно! Выражение лица, интонация голоса, телесная поза. Дети, как вы думаете, про какое чувство мы с вами продолжим сегодня разговор?

Чтение и обсуждение сказки. «Про слона» (И.В.Ганичева).
Разыгрывание этюдов.

Психолог: Сейчас я буду рассказывать сказку, а вы будете изображать героев сказки после того, как услышите слова «вот так».

«Есть одна замечательная планета, которая носит название Земля. Она большая и круглая. На ней много лесов, морей, рек. И живут на ней люди, звери, птицы, насекомые. Так вот, на этой планете есть огромная ярко-зеленая поляна. Над этой поляной небо часто бывает синим. В небе летают птицы. Эту поляну согревает своими теплыми лучами солнце.

Однажды среди белого дня на этой поляне вдруг появился город. Откуда взялся? Может, кто и знает, но мне не известно. Все в этом городе было необыкновенным. Дома были разного цвета: красные, желтые, зеленые, синие, фиолетовые - будто радуга оставила свой след на каждом из них, разной формы - круглые, квадратные и даже треугольные. Окна в домах были очень большими, чтобы в дом проникало много света. А еще было много дверей, и все они были открыты. Входи когда хочешь и иди куда хочешь.

А жили в этом необычном городе маленькие волшебники, похожие на вас. И на тебя, <Женя>, и на тебя, <Вася> (и т.д.). Волшебники были очень добрые и дружные. Они трудились и многое умели. А если у них что-то не получалось, они знали, что обязательно получится, пусть и не сразу. Любили волшебники играть и веселиться. То и дело слышался их веселый смех. А смеялись они *вот так...* (Дети ложатся на спину, бол-

тают ногами, руками, хлопают себя по животу и громко смеются.)

Но бывало волшебникам и грустно, и тогда они грустили **вот так...**
(Дети изображают печаль с помощью мимики.)

Иногда им хотелось поплакать, и они позволяли себе это. Они плакали **вот так...** *(Дети изображают плач с помощью пантомимики.)*
Огромные слезы катились по их щекам, а когда они падали на землю, то превращались в хрустальные бусинки. Звон от них был мелодичным и успокаивающим.

Волшебники любили придумывать разные чудеса с превращениями. Когда кто-нибудь в кого-нибудь превращался, то они удивлялись **вот так...** *(Дети широко открывают глаза, приоткрывают рот, произносят «ах».)*

Сейчас мы попадем в эту страну. Закройте глаза и следите за дыханием. На счет «три» вы откроете глаза и окажетесь в волшебном городе. Вдох-выдох-один, вдох-выдох-два, вдох-выдох-три. *(Дети выполняют инструкцию.)*

Откройте глаза. Мы в необычном городе. *(Дети открывают глаза.)*

Не успели мы попасть в этот город, как тут же превратились в больших слонов. У слона четыре мощные ноги. Он ходит важно, не спеша, медленно перенося массу тела с одной ноги на другую. Ставит ногу на всю ступню, как бы продавливая землю. Попробуем ходить **вот так...**

(Дети плавно, медленно переносят тело с одной ноги на другую, шумно вдыхают, на выдохе длительно произнося звук «а».)

Слон подошел к стройке, где маленькие волшебники строили дом. Наверное, для нас с вами. Слон - сильное животное, и он принялся помогать волшебникам поднимать тяжелые камни **вот так...** Он поставил устойчиво свои ноги *(дети ставят ноги на ширину плеч)*, чуть согнул колени, поднял камень передней правой ногой и с силой вытолкнул ее вверх, подавая камень наверх *(имитируют движения)*. Затем поднял камень

передней левой ногой и так же подал его наверх строителям (*имитируют движения*). Ему было нелегко, и он не скрывал этого. Тяжело дышал **вот так...** (*Дети на выдохе длительно произносят звук «а»*).

Но тут слона постигла неудача: тяжелый камень упал ему на ногу. Слон поднял ушибленную ногу и застонал **вот так...** (*Дети имитируют движения и длительно произносят звук «о»*.)

Слон очень разозлился. Его тело напряглось, он сжал челюсти, стал размахивать хоботом, грозно трубить, **вот так...** (*Имитируют движения и длительно произносят звук «а»*.)

А затем слон пошел по городу, сотрясая воздух ревом **вот так...** (*Дети движутся, перенося массу тела с одной ноги на другую с резким поднятием рук, сжатых в кулаки, вверх; на выдохе опускают руки вниз, длительно произнося звук «а»*.)

Тут слон увидел газету. Он схватил ее и принялся мять. Он топтал ее ногами, рвал на части **вот так...** (*Дети мнут газеты, топчут их, рвут*.)

Затем слон завалился на спину и принялся колотить по земле ногами, мотать головой и реветь **вот так...** (*Дети ложатся на спину, стучат по полу ногами, мотают головой, длительно произнося звук «а»*.)

Постепенно чувство злости стало покидать слона, он закрыл глаза, расслабился, вытянувшись на земле во весь рост **вот так...** (*Дети, ложатся на пол, закрывают глаза, слушают текст на релаксации, спокойно дышат*).

Наши руки отдыхают, ноги тоже отдыхают.

Отдыхают, засыпают,

Напряжение улетело,

И расслаблено всё тело.

Вскоре слон совсем успокоился, он лежал расслабленный. Открыв глаза, он огляделся вокруг **вот так...** (*Дети открывают глаза, осматриваются по сторонам*.)

Как хорошо: солнышка пригревает, небо голубое, трава зеленая, в речке вода течет. И ему стало очень спокойно и уютно. А о злости напоминали только разбросанные по земле обрывки бумаги. Давайте уберем эти остатки «злости», чтобы она нас больше не беспокоила. *(Все собирают обрывки газет.)*

Теперь пора возвращаться домой. Закройте глаза и следите за дыханием. На счет «три» вы откроете глаза и окажетесь в нашей комнате. Вдох-выдох - один, вдох-выдох - два, вдох-выдох - три! *(Дети выполняют инструкцию)».*

Символическое возвращение из сказки - упражнение «Это я».

Дети встают в круг и, взявшись за руки, топают ногами, повторяя на выдохе: «Это я, это я».

Психолог: «Вам понравилось быть слонами? Какое чувство пережил слон, когда ему было плохо? Как он выражал это чувство? Что он делал при этом? Вы заметили, что слон, несмотря на то, что он был зол, никого не обижал? Если вдруг вас когда-нибудь посетит чувство злости, гнева, вспомните слона».

Детям предлагается нарисовать злость, которую пережил слон. По окончании работы дети дают пояснения к своим рисункам.

Детям предлагается придумать как можно больше способов, как справиться со злостью, что сделать, чтобы перестать злиться. Родители помогают.

Упражнение на саморегуляцию:

А когда я сильно злюсь,

Напрягаюсь, но держусь (руки и все тело у ребенка устремлены вверх).

Челюсть сильно я сжимаю

И рычаньем всех пугаю (рычать) Напрячь челюсть, растягивая губы и обнажая зубы. Рычать, что есть сил.

Чтобы злоба улетела,
И расслабилось все тело,
Надо глубоко вздохнуть (глубокий вдох)
Потянуться, улыбнуться,
Может даже и зевнуть (выдох, широко открыв рот, зевнуть).

Упражнение. Психолог предлагает придумать как можно больше способов, что делать, чтобы защитить другого или защититься самому от хулигана, не затевая драки.

3. Заключительная часть

- Чему важному на занятии мы учились? В каких ситуациях это умение может пригодиться? У кого было самое взрослое поведение, в чем это выразилось?

Домашнее задание: Повторить все упражнения дома, нарисовать рисунок «Как я справился со злостью». Рекомендации для родителей «Что делать, если у Вас конфликтный ребенок» (*приложение 3.13*).

Занятие 2.3.10. «Страх»

Задачи: знакомство с чувством страха, изучение выражения эмоционального состояния страха в мимике, снятие мнимых, неадекватных страхов, неосознанной тревоги, обучение умению распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей.

Материалы: пиктограмма «Страх», карточка с изображением ребенка, который боится, теннисные мячи, коврики, фишки.

Ход занятия:

1. Вводная часть

Приветствие. Представьте себе, что мы превратились в сильный ветер. Здраваясь, прошепчите имя так, как это сделал бы сильный ветер. Молодцы!

Обсуждение домашнего задания: расскажи про свой рисунок. Какие упражнения при выполнении вызывали трудность. Как справлялись с трудностями?

Детям и взрослым предлагается оценить свое настроение по 5-бальной шкале, рассказать, чем вызвано такое настроение.

Целеполагание: Какое качество будешь тренировать, в чем это будет проявляться? Что бы хотела мама, чтобы ребенок потренировал, в чем это для нее будет проявляться?

Разминка. Игра с теннисным мячиком «Передай мяч». И.П. стоя, в паре родитель-ребенок, стоят в затылок друг другу, ребенок впереди, взрослый сзади. По инструкции участники передают друг другу мячи: сверху, справа, снизу, слева и т.д.

2. Основная часть

Дыхательное упражнение.

И.п. - ребенок сидит на полу, ноги разведены в стороны, руки на поясе. На вдох – ребенок поворачивает корпус вправо и обе руки отводит в эту же сторону, задерживает дыхание на счет до 15. На выдох – принимает И.п. Затем совершается поворот в противоположную сторону. Повторить 4-6 раз.

Растяжка «Парусник». И.П. лежа, руки под подбородком. Вытянуться всем телом. По инструкции приподнять голову, плечи и прямые ноги над полом, руки удерживаются под подбородком, локти разведены в стороны, стараться удержать позу на счет до 15. Затем расслабиться, стараться тихо опустить тело на пол, отдохнуть, восстанавливая дыхание, тело при этом предельно расслаблено. Повторить 4-5 раз.

Психолог предлагает поиграть в театр.

Этюды на выражение страха.

Этюд «Лисенок боится». Лисенок видит на другом берегу маму, но не решается войти в воду. Вода такая холодная, да и глубоко тут.

Этюд «Собака лает и хватается за пятку». Ребенок гуляет. Мимо него на поводке идет собака. Она лает на ребенка и пытается, натягивая поводок, достать мордой до его ног. Ребенок сжимается от страха.

Этюд «Ребенок боится оставаться один дома». Ребенок неподвижно сидит на стуле и со страхом смотрит на дверь, вдруг в другой комнате кто-то притаился?

Педагог предлагает вспомнить, что делали в прошлый раз. Что они помнят. «Давайте вспомним, о каком чувстве мы с вами говорили на прошлой встрече? Что помогало определять эти чувства? Верно! Выражение лица, интонация голоса, телесная поза. Как вы думаете, про какое чувство сегодня наше занятие?».

Психолог предлагает детям рассмотреть карточку с изображением ребенка, который боится и пиктограмму «Страх», сравнить оба рисунка, ответить на вопросы: «Какое чувство испытывает мальчик? Посмотрите на его выражение лица. Что произошло с бровями? Ртом? Какое выражение глаз?» Предлагает мимикой изобразить «страх».

Психолог: В каком образе появляется страх? Какой на ощупь страх? Страх чаще бывает... (утром, днем, вечером)? Запах у страха ..., звуки у страха..., страх на вкус..., мысли у страха похожи на..., цвет у страха... и др.

Упражнение «Закончи предложение»: «Я боюсь, когда...».

Игра «Жмурки».

Страху завязывают глаза, он становится «Страхом», с завязанными глазами ловит детей. Того, кого поймал, становится «Страхом».

- Какая роль больше понравилась? Какое настроение сейчас?

Ползание на четвереньках: убегаем от страха. И.П. дети становятся на четвереньки, слушают и выполняют заданную команду. Ползая, ребенок одновременно ставит правую руку и левую ногу. Психолог: наши ноги бежали по дороге прямо, назад, вперед, налево, направо левее, правее и др.

Когнитивное упражнение: вспомни как можно больше слов, которые относятся к слову «страх», объясни, почему это слово подходит.

3. Заключительная часть

Подведение итогов. С каким чувством познакомились? Что для вас было самое интересное на занятии. У кого было самое взрослое поведение. Прощание.

Домашнее задание: Рисование «Мои страхи», найти картинки про животных, которые переживают страх. Повторить упражнения. Рекомендации для родителей «Школьные страхи родителей» (*приложение 3.2*).

Занятие № .3.11. Тема: Страх (продолжение)

Задачи: повторение эмоции страха; обучение детей умению узнавать, осознавать чувство страха и справляться с этим чувством через игру, мимику и пантомимику; развитие способности сопереживать.

Материалы: пиктограмма «Страх», большие мячи, теннисные мячики по количеству участников, коврики, фишки.

Ход занятия:

1. Вводная часть

Приветствие. Упражнение «Большой город».

Дети здороваются друг с другом с помощью телесных прикосновений, слушая и выполняя команды психолога: 1 хлопок – прикосновение ладонями, 2 – плечами, 3 – спинами, 4 – коленями.

Обсуждение домашнего задания: расскажи про свой рисунок. При рассматривании картинок, обсуждение, что страх переживают не только люди, но и животные. Какие упражнения при выполнении вызвали трудность. Как справлялись с трудностями?

Детям и взрослым предлагается оценить свое настроение по 5-бальной шкале, рассказать, чем вызвано такое настроение.

Целеполагание: Какое качество будешь тренировать, в чем это будет проявляться? Что бы хотела мама, чтобы ребенок потренировал, в чем это для нее будет проявляться?

Разминка. Игра с мячами. Ребенок и родитель перекатывают по полу большой мяч и теннисный мяч, отправляя их друг другу одновременно. Мячи не должны сталкиваться.

2. Основная часть

Дыхательное упражнение. И.п. - ребенок сидит на полу, ноги разведены в стороны, руки на поясе. На вдох – ребенок поворачивает корпус вправо, а обе руки отводит в другую сторону, задерживает дыхание на счет до 17. На выдох – принимает И.п. Затем совершается поворот в противоположную сторону. Повторить 4-6 раз.

Педагог предлагает вспомнить, что делали в прошлый раз. Что они помнят. «Давайте вспомним, о каком чувстве мы с вами говорили на прошлой встрече? Что помогало определять эти чувства? Верно! Выражение лица, интонация голоса, телесная поза.

Упражнение «Скульптура». Участники работают в парах (родитель-ребенок), один - скульптор, другой – пластилин. Скульптор из «пластилина» лепит страшную фигуру, которая должна «напугать» скульптора (звучать, топтать, нападать). Скульптор должен активно защищаться, сопротивляться. Затем пары меняются ролями.

- Сейчас я расскажу вам рассказ про Пуглинка. Вы внимательно слушайте, а потом мы превратимся в артистов и попробуем поиграть в эту историю.

«Был ненастный осенний вечер. В гостях у Веселинки и Грустинки была Пуглинка. Она уже собиралась домой, как вдруг началась гроза. По крыше забарабанил дождь. Ветер раскачивал деревья и стоял просто ужасный гул. «У-у-у!» - завывал ветер. «Ш-ш-ш», - гудели деревья. Они раскачивали

своими ветками и казалось, что невиданное чудище машет своими огромными лапами.

Пуглинка от страха задрожала и спряталась под стол. «Прячьтесь, лесное чудище разгневалось и хочет ворваться к нам в дом!» - закричала она.

«Да это же просто деревья и дождь!» - старалась успокоить ее Грустинка.

«П-п-правда?» - спросила Пуглинка, выглядывая из-за стола.

Она осторожно вылезла, села к подругам и спокойно сказала: «А звук не такой уж и страшный, когда знаешь, откуда он».

Педагог: «Давайте подумаем, сколько участников нам нужно, чтобы разыграть эту сценку? Нам нужна Пуглинка. Кто может ее изобразить? Итак, Пуглинка была в гостях...». Дети разыгрывают сцену по ролям.

Психолог:

- Чему нас эта история научить хочет? В каких ситуациях это может пригодиться.

Упражнение «Как справиться со страхом»: перечислять как можно больше способов, что делать, когда тебе страшно. Как справиться со страхом.

Психолог:

- Чтобы уметь справиться со страхом, важно стать сильным и выносливым. Потренируемся!

Сильное тело. Растяжка «Парусник». И.П. лежа, руки под подбородком. Вытянуться всем телом. По инструкции приподнять голову, плечи и прямые ноги над полом, руки удерживаются под подбородком, локти разведены в стороны, стараться удержать позу столько, сколько сможет, при этом психолог ведет счет времени удержания позы, стимулируя волевое усилие. Затем расслабиться, стараться тихо опустить тело на пол, отдохнуть, восстанавливая дыхание, тело при этом предельно расслаблено. Повторить 4-5 раз.

Ползание. Перекрестная ходьба (левая нога-правая рука, правая рука – левая нога) на четвереньках на ладошках (вперед-назад, боковым ходом в левую сторону, в правую сторону), перекрестная ходьба на четвереньках на локтях. При этом голова поворачивается в сторону ведущей ноги.

Сильные руки, ловкие пальцы. Упражнение «Кулак-ребро-ладонь». Положить руки на пол. Одна рука в кулак, другая лежит на плоскости пола. Одновременно дети меняют положение рук. Усложнение состоит в ускорении.

Упражнение. В класс, в группу пришел новичок, что делать? Как ему помочь, что он может сделать для себя сам, чтобы подружиться?

3. Заключительная часть

Психолог предлагает пройти по кругу гордой, уверенной походкой, проговаривая: «Страх, Страшок, Страшила, брысь, брысь, брысь. В смех, смешок, смешинку превратись».

- Что для вас было самое интересное на занятии. Чему мы сегодня учились, где, в каких ситуациях это может пригодиться. У кого было самое взрослое поведение. Прощание.

Домашнее задание: Повторять упражнения. Рекомендации для родителей «Что делать, если у Вас застенчивый ребенок?» (*приложение 3.11*).

Занятие 2.3.12. Такие разные чувства

Задачи: закрепление и расширение полученных знаний о разных чувствах; определение чувств и эмоций по телесным проявлениям- через мимику, пантомимику. Развитие творческого воображения; обучение способам саморегуляции; дифференциация собственных чувств и эмоций, а так же чувств окружающих.

Материалы: сказка «Про чувства» (Т.В.Вяхмянина), пиктограммы эмоций, пластилин.

Ход занятия:

1. Вводная часть

Приветствие. Игра «Приветствие с волшебной палочкой». Участникам демонстрируется «волшебная палочка» и объясняется ее назначение. «Это волшебная палочка. Волшебная она потому, что знает все правильные ответы на все вопросы в мире и знает как правильно себя вести в любом месте в любое время. Сейчас волшебная палочка у меня. Значит, я водящий и буду здороваться первой. Здравуемся по кругу, передавая «волшебную палочку». Палочка перейдет в руки следующего только в том случае, если здоровающиеся будут смотреть друг на друга, приветливо улыбаясь, желая друг другу что-то приятное. При этом пожелания не должны повторяться. Все остальные участники игры будут внимательно следить за выполнением правил приветствия и помогать «волшебной палочке». Но делать это надо по правилам. Если условия приветствия соблюдались, нужно сообщить об этом палочке аплодисментами. Если нет – вы должны сообщить об этом палочке топанием ног. (Все вместе тренируются в выполнении этой инструкции).

Проверка домашнего задания. Педагог предлагает вспомнить, что делали в прошлый раз. Что они помнят. Были ли ситуации, когда было тревожно, страшно, как справился?

Детям и взрослым предлагается оценить свое настроение по 5-бальной шкале, рассказать, чем вызвано такое настроение.

Целеполагание: Какое качество будешь тренировать, в чем это будет проявляться? Что бы хотела мама, чтобы ребенок потренировал, в чем это для нее будет проявляться?

Разминка. Игра с мячами. Ребенок и взрослый кидают друг другу теннисный мяч, при этом, если звучит один хлопок, то мяч надо кинуть, ударив об пол, если два хлопка – по воздуху.

2. Основная часть

Дыхательное упражнение. И.п. – стоя руки, «по швам». На вдох – ребенок поднимает руки вверх, потягивается, задерживая дыхание на столько, сколько может вытерпеть; на выдох – наклоняется, потряхивая расслабленными руками. Вдох – спокойный, на 4 счета, выдох – такой же. Повторить 4-5 раз.

Сильное тело. Растяжка «Парусник». И.П. лежа, руки под подбородком. Вытянуться всем телом. По инструкции приподнять голову, плечи и прямые ноги над полом, руки удерживаются под подбородком, локти разведены в стороны, стараться удержать позу столько, сколько сможет, при этом психолог ведет счет времени удержания позы, стимулируя волевое усилие. Затем расслабиться, стараться тихо опустить тело на пол, отдохнуть, восстанавливая дыхание, тело при этом предельно расслаблено. Повторить 4-5 раз.

Ползание. Перекрестная ходьба (левая нога-правая рука, правая рука – левая нога) на четвереньках на ладошках (вперед-назад, боковым ходом в левую сторону, в правую сторону), перекрестная ходьба на четвереньках на локтях. При этом голова и язык поворачивается в сторону ведущей ноги, глаза в другую сторону.

Сильные руки, ловкие пальцы. Упражнение «Кулак-ребро-ладонь». Положить руки на пол. Одна рука в кулак, другая лежит на плоскости пола. Одновременно дети меняют положение рук. Усложнение состоит в ускорении.

Упражнение: «Изображаем эмоцию». Психолог дает задания, дети выполняют:

- улыбнись, как: мама – сыну, ребенок, получивший подарок;
- позлись, как: злая собака, злой ветер, баба Яга, «лютый» мороз;
- испугайся, как ребенок, дотронувшийся до горячего утюга, курица, защищающая своих цыплят от коршуна

- погрусти, как ребенок, который расстался с мамой;
- порадуйся, как мышка, которая обхитрила кошку; как ученик, который получил пятерку; как малыш, которого похвалила мама.

Чтение сказки «Про чувства» (Т.В.Вяхмянина).

«Жили-были на свете разные чувства: Жалость, Внимание, Доверие, Долг, Забота, Страх, Злость, Радость. Пospорили они однажды о том, кто из них нужнее людям. Особенно горячились те чувства, которые люди считают хорошими, добрыми: Внимание (мама вам часто говорит: надо быть внимательным к другим людям), Забота (надо заботиться о людях), Доверие, Радость.

- Мы всем нужны, - говорят, - с нами хорошо.
- Вот я! - говорит Внимание. - Я помогаю людям внимать, то есть интересоваться друг другом, помогать друг другу. Я очень полезное чувство.
- А я? - говорит **Забота**. - Я прямо за ботинки хватаюсь, чтобы с человеком ничего не случилось, вот как забочусь.
- А я-то, а я-то! - говорит Доверие. - Я помогаю людям верить, а это самое главное.
- А уж про меня и говорить нечего, - отозвалась Радость. - Я же рай даю на земле. Так что все мы нужны, а от Жалости, Долга, Злости, Страх никакой пользы, только вред! Вот ты, Жалость, ты жалишь и жалишь, как пчела. А ты, Долг, только и твердишь: «Должен, должен». Тяжело ведь. А от тебя, Страх, одни неприятности. Все «боюсь, да боюсь». А про тебя, Злость, и говорить нечего. Ты вся аж дрожишь, когда что-то не так. Не нужны вы никому - ни взрослым, ни детям. Уходите!
- О, беда! - сказали отрицательные чувства, обиделись и ушли.

Остались положительные чувства одни. Поначалу им хорошо было, никто не мешает. Внимание всё внемлет кому-нибудь, всё растворилось в нем, его самого уже и не видно. Исчезло уж совсем:

- Эх, была бы Жалость со мной, хоть бы ужалила, я бы огляделось и само собой осталось.

Забота всё заботится, за ботинки держит, не отпускает. Устала, надоело ей. Чувствует, сил уже у нее нет заботиться. Взяла да и отпустила того, кого держала за ботинки, и тот свалился в пропасть. Тут она совсем расстроилась.

- Эх, - говорит, - был бы сейчас со мной Долг. Я тогда могла бы долго заботиться.

Тут Доверие и говорит:

- А я всему верю, всему доверяю. Пойду я купаться. **Я** верю, что здесь неглубоко, ничего не случится.

И прыг в воду. А там глубоко... Воды нахлебалось - не продохнуть. Доверие чуть не утонуло, еле выскочило.

- Эх, был бы сейчас Страх со мной, посторожил бы, предостерег, я бы сломя голову не полезло бы в воду.

- А у меня все хорошо, - говорит Радость. - **Я** всему радуюсь, всем рай даю.

Ветер подул - она стоит и радуется. Потом дождь пошел - она все радуется. Затем град посыпал, пурга началась. Радость простыла, кашляет, чихает, температура поднялась.

- Эх, - говорит, - была бы со мной Злость, хотя бы задрожала, предупредила, что не так. **Я** бы тогда от ветра-дождя укрылась и была бы здорова.

- Да, ребята, что-то у нас без наших друзей-приятелей - отрицательных чувств ничего не выходит. Давайте-ка их обратно позовем.

И пошли они к отрицательным чувствам. Те сидят дома, горюют.

- Никому мы не нужны, и зачем нас только природа создала. Всем без нас хорошо, да еще и говорят, что мы плохие.

Гут дверь открывается, заходят положительные чувства и говорят:

- Возвращайтесь к нам, давайте вместе жить, людям служить, а то дело без вас не идет, плохо без вас всем.

Согласились отрицательные чувства, и стали все чувства жить вместе. Жалость и Внимание под руку ходят. Следят, чтобы всё в меру было - не много и не мало. Долг с Заботой подружился, Забота помогает Долгу заботиться. Страх Доверие предупреждает об опасности. А Злость разочек дрогнет, чтобы Радость знала, если что не так, и о себе побеспокоилась.

Так и живут по сей день они вместе, потому что людям нужны и положительные, и отрицательные чувства, без них никак нельзя. И называются они не плохие и хорошие, а положительные и отрицательные».

Лепка. «Вылепите любое чувство, какое хочется, и придумайте ситуацию, в которой оно полезно».

Упражнение: «Я себя не люблю!». Ребенок садится напротив родителя и говорит, за что он себя не любит. Например: «Я бываю ленивой и за это я себя не люблю». В ответ родитель говорит ему: «Даже если ты бываешь ленивой, я тебя все равно люблю!».

Психолог: Какие чувства были во время упражнения, какие сейчас?

Упражнение «Дерево». Инструкция: «Сильно надави пятками на пол, сожми кулачки. Ты – большое и крепкое дерево. Ты – красивый, сильный и смелый!»

3. Заключительная часть

- Что для вас было самое интересное на занятии. Чему мы сегодня учились, где, в каких ситуациях это может пригодиться. У кого было самое взрослое поведение. В чем проявлялось? Прощание.

Домашнее задание: рисунок «За что я себя люблю». Повторить упражнения дома.

Занятие 2.3.13. Такие разные чувства (продолжение)

Задачи: закрепление и расширение полученных знаний о чувствах, с

формами их выражения; обучение способам саморегуляции; дифференциация собственных чувств и эмоций, а так же чувств окружающих.

Материалы: пиктограммы пройденных эмоций, карандаши, альбомы, шарф.

Ход занятия:

1. Вводная часть

Дети приветствуют друг друга, при этом предлагается положить свои руки сверху на руки соседа, сидящего слева, и поздороваться. И так по кругу.

Обсуждение домашнего задания: расскажи про свой рисунок. Какие упражнения при выполнении вызывали трудность. Как справлялись с трудностями?

Детям и взрослым предлагается оценить свое настроение по пяти-бальной шкале, рассказать, чем вызвано такое настроение.

Целеполагание: Какое качество будешь тренировать, в чем это будет проявляться? Что бы хотела мама, чтобы ребенок потренировал, в чем это для нее будет проявляться?

Разминка. Игры с теннисными мячиками. И.П. сидя по кругу. Мячик кидают по кругу. Правила игры: Первый участник передает мяч, ударяя его об пол, второй – по воздуху, следующий – ударив об пол, далее – по воздуху. И так продолжая по кругу, без остановки. Усложнение: Инструкция: «Если услышишь хлопок – это сигнал. С этого момента мяч надо кидать в обратном направлении, соблюдая тот же порядок.

2. Основная часть

Дыхательные упражнения. И.п. – стоя, «по швам». На вдох – ребенок одновременно, прогибаясь, поднимает правую руку вверх и отводит левую ногу назад. Задерживает дыхание на столько, сколько хватит терпения (психолог ведет счет). Затем выполняется движение противоположными

рукой и ногой. Вдох – плавный, продолжительный, выдох – трижды отрывисто выдохнуть воздух, не делая вдоха.

Глазодвигательные упражнения. И.п. – стоя. Ребенок совершает без предмета движения глаз: по воображаемому кругу; лежащей «на боку» цифре 8, пытается «нарисовать» фигуру, букву, цифру.

Ползание на четвереньках.

– выполняется движение боком, глаза поворачиваются в ту же сторону, куда делают шаг одноименные рука и нога, а язык в противоположную;

– выполняется движение боком, глаза поворачиваются в ту же сторону, куда делают шаг разноименные рука и нога, а язык в противоположную;

– выполняется движение боком, язык поворачивается в ту же сторону, куда делают шаг одноименные рука и нога, а глаза в противоположную;

– выполняется движение боком, язык поворачивается в ту же сторону, куда делают шаг разноименные рука и нога, а глаза в противоположную.

– Все упражнения выполняются сначала в движении правым боком, а затем левым.

Игра-драматизация «Ваза».

Ведущий рассказывает историю про Машу:

Девочка Маша стояла у раскрытого окна и смотрела на улицу. На столе у стола стояла ваза. Вдруг подул сильный ветер. Окно захлопнулось, а ваза упала. Девочка очень испугалась. И тут в комнату вошла мама.

Как вы думаете, что чувствовала в это время девочка? Почему? А мама? Почему? Как повела себя девочка? Что могла бы она сделать еще? Предложить детям придумать как можно больше способов поведения в данной ситуации для девочки.

Игра "Закончи предложение". Дети дают определение чувствам:

"Радость - это когда..."

"Грусть - это когда..."

" Злость – это когда..."

"Обида - это когда..."

"Страх - это когда..."

Игра «Изобрази эмоцию». Дети по очереди изображают молча, при помощи жестов и мимики любую эмоцию. Зрители отгадывают, какую эмоцию показывал каждый из участников.

Игра "Четыре стихии".

Дети двигаются в произвольном направлении, стараясь не задевать друг друга. Затем по команде ведущего выполняют определенные движения. На слово "Злость" – останавливаются, сжимая кулаки. На слово "обида" – делают спонтанные движения всем телом. На слово "Страх" – садятся на корточки и дотрагиваются до пола. На слово "грусть" – стоят на одной ноге с разведенными в стороны руками и опущенной головой.

Игра повторяется несколько раз.

Творческая деятельность. Детям предлагается нарисовать или вылепить из пластилина любую эмоцию, какую они захотят. Каждый рассказывает о своей работе.

3. Заключительная часть

- Что для вас было самое интересное на занятии. Чему мы сегодня учились, где, в каких ситуациях это может пригодиться. У кого было самое взрослое поведение. В чем проявлялось? Прощание. *Практические рекомендации родителям гиперактивного ребенка (приложение 3.14).*

Раздел 2.4. Какой Я?

Цели и задачи: Знакомство с нравственными понятиями. Формирование культуры человеческих отношений.

Занятие 2.4.1. Доброта

Задачи: способствовать формированию у детей представления о доброте и понимания того, что подлинная доброта – в добрых делах.

Материалы: мяч, атрибуты для сюжетной игры, карандаши, альбомы.

Ход занятия:

1. Вводная часть

Приветствие, разминка.

Дети приветствуют друг друга, при этом предлагается положить свои руки сверху на руки соседа, сидящего слева, и поздороваться. И так по кругу.

Детям и взрослым предлагается оценить свое настроение по 5-бальной шкале, рассказать, чем вызвано такое настроение. Какие достижения были за то время, пока не встречались?

Целеполагание: Какое качество будешь тренировать, в чем это будет проявляться? Что бы хотела мама, чтобы ребенок потренировал, в чем это для нее будет проявляться?

Разминка. Игры с теннисными мячиками. И.П. стоя по кругу. Мячик кидают по кругу. Правила игры: Первый участник передает мяч, ударяя его об пол, второй – по воздуху, следующий – ударив об пол, далее – по воздуху. И так продолжая по кругу, без остановки. Усложнение: Инструкция: «Если услышишь хлопок – это сигнал. С этого момента мяч надо кидать в обратном направлении, соблюдая тот же порядок.

2. Основная часть

Дыхательные упражнения. И.п. – стоя, «по швам»:

- на вдох – ребенок одновременно, прогибаясь, поднимает правую руку вверх и отводит левую ногу назад. Затем выполняется движение противоположными рукой и ногой;

- вдох – плавный, продолжительный, выдох – трижды отрывисто выдохнуть воздух, не делая вдоха.

Упражнение «Ритм по кругу». Дети садятся полукругом. Психолог отбивает какую-то ритмическую серию. Дети внимательно слушают ее и повторяют (по отдельности или вместе).

Упражнение «Росток». И.П. – на корточках по кругу. Психолог: «Представьте себе, что каждый из вас маленький росток, только что показавшийся из земли; он растет, раскрываясь и устремляясь вверх Я буду помогать каждому «расти». 1 – медленно выпрямляются ноги, 2 – ноги продолжают расти, постепенно оживают руки, но пока висят как тряпочки, 3 - осторожно выпрямляется позвоночник (от поясницы к плечам), 4 – выпрямляются плечи, шея и голова, 5 – руки поднимаются вверх, смотрим на солнышко, тянемся к нему». Повторяем 4-4 раза, при этом количество этапов роста увеличивается от 20 до 30.

Упражнение «Хасты» (см. занятие 2.3.1.)

Упражнение «Незаконченные предложения» (игра с мячом): педагог начинает предложение, поочередно бросая мяч детям. Задача владеющего мячом ребенка – продолжить предложение и вернуть мяч педагогу.

«Я сегодня ...»

«Мне нравится ...»

«Я умею ...»

«Я хочу ...»

«Я стараюсь ...»

Знакомство детей со сказкой «Доброе дело».

Эта история случилась в лесу. Солнечное и жаркое лето уже закончилось. Наступала ветреная и дождливая осень. Лесные жители начинали утеплять свои жилища и готовить припасы на зиму: ягоды, орешки и мед.

В этот день тетушка Ежиха встала рано, потянулась и ласково взглянула на своих маленьких ежат, которые спали, свернувшись калачиками. Она

умылась капельками утренней росы, взяла корзинку и отправилась за грибами. Усердно раздвигая кусты и еловые ветви, тетушка Ежиха обходила каждый пенечек, заглядывала под каждый листочек. Ее старания были вознаграждены. Тут и там ей попадались стройные подберезовики, нарядные подосиновики и благородные боровики. К полудню корзина наполнилась грибами и потяжелела. «Будет у нас с ежатами зимою ароматный и вкусный суп» – думала усталая, но довольная тетушка Ежиха.

Она уже возвращалась домой, когда на небе сгустились тучи и заморосил дождь. Тропинка стала влажной и скользкой. Она держалась за ветки, но одна ветка обломилась. Тетушка Ежиха упала и уронила корзинку. Грибы рассыпались. Она потирала ушибленный бочок и собиралась с силами, чтобы встать.

Мимо то и дело пробегали звери, пролетали птицы. Все они спешили по своим делам. Лишь некоторые обращали на Ежиху внимание.

«Какая ты неловкая!» - возмутилась сверху Сорока.

«Ты наверно ударилась?» - посочувствовала Белочка.

«Какие славные ты собрала грибы!» - похвалил Крот.

И только пробежавший мимо Зайчонок, увидев тетушку Ежиху, понял, что ей нужна помощь. Он помог ей подняться, собрал грибы, взял тяжелую корзинку и проводил до дома, где ее ждали и уже беспокоились маленькие ежата. Они подбежали к маме и окружили ее галдящим хороводом.

На прощание тетушка Ежиха поблагодарила Зайчика и пригласила в гости на грибной суп.

Беседа с детьми. Вопросы для обсуждения:

Кого в сказке можно считать добрым? Почему?

Кто является по-настоящему добрым: тот, кто не делает дурного, или тот, кто совершает добрый поступок?

Распределение ролей, сюжетно-ролевая игра.

Продуктивная деятельность:

Каждый ребенок на листе бумаги обводит свою ладошку, прорисовывает на ней личико («одушевляет» ее). Педагог напутствует детей, желает всем, чтобы ручки не ленились и успевали делать добрые дела, помогали близким, друзьям и другим людям.

3. Заключительная часть

Подведение итога: Почему важно помогать другим людям? Чему может научить данная сказка? В каких ситуациях и как в реальной жизни эти качества могут вам пригодиться? Кому и как вы можете помогать? Прощание.

Домашнее задание: «Список моих добрых дел». Обсудить дома вместе с детьми как они понимают фразу: «Чтобы изменить ситуацию, я должен измениться сам». Составить список положительных качеств каждого члена семьи.

Занятие 2.4.2. Внимательность.

Цель занятия: способствовать формированию у детей представления о внимательности к потребностям ближнего, о том, что подлинная доброта и внимательность – в заботливом отношении друг к другу.

Материалы: мяч, атрибуты для сюжетной игры, карандаши, альбомы.

Ход занятия:

1. Водная часть

Приветствие, разминка с мячом (см. занятие 2.4.1.) Проверка домашнего задания.

2. Основная часть

Дыхательные упражнения. И.п. – стоя, «по швам»:

- на вдох – ребенок одновременно поворачивает корпус вправо, обе руки также отводит вправо. На выдох – принимает И.п. Затем совершается поворот в противоположную сторону;

- на вдох – ребенок одновременно поворачивает корпус вправо, обе руки отводит влево. На выдох – принимает И.п. Затем совершается поворот в противоположную сторону.

Глазодвигательные упражнения. И.п. – стоя. Ребенок совершает без предмета движения глаз по воображаемому кругу, лежащей «на боку» цифре 8, пытается «нарисовать» фигуру, букву, цифру.

Ходьба вдоль стены.

Ребенок становится лицом к стене, носки ног упираются в стенку, ладони лежат на стене:

- ребенок одновременно переставляет правую руку и правую ногу, затем левую руку и левую ногу (ноги передвигаются вдоль стены, руки передвигаются по стене);

- ребенок одновременно переставляет правую руку и левую ногу, затем левую руку и правую ногу;

- ребенок одновременно переставляет правую руку и правую ногу, затем левую руку и левую ногу, при этом руки через шаг перекрещиваются;

- ребенок одновременно переставляет правую руку и левую ногу, затем левую руку и правую ногу, при этом руки через шаг перекрещиваются.

Упражнение выполняется сначала правым боком, затем левым.

Упражнение «Незаконченные предложения» (игра с мячом): педагог начинает предложение, поочередно бросая мяч детям. Задача владеющего мячом ребенка – продолжить предложение и вернуть мяч педагогу.

«Терпение - это...»

«Я добрый когда...»

«Настоящий друг...»

«Я должен...»

«Я хочу...»

«Я знаю...»

Проверка домашнего задания.

Знакомство детей со сказкой «Сказка о трех медвежатах».

Было у Медведицы три медвежонка – Крепыш, Крутыш и Топтыш.

Крепыш считался самым сильным. Каждое утро он делал зарядку и мог поднять одной лапой тяжелое сосновое полено.

Крутыш был ловким и смелым. Ему нравилось прыгать с обрыва в реку, лазить по деревьям и так грозно рычать, что звери по соседству разбегались или прятались в норы.

Топтыш, в отличие от братьев, не мог похвастаться удалью. Прыгнуть с разбегу в реку он не решался. Тяжелое бревно ему никак не поддавалось: лапки подкашивались, и он валился на землю.

«Какой ты у нас неуклюжий!» - удивлялись Крепыш и Крутыш.

Зато Топтыш имел доброе сердце. Но это не так заметно со стороны как сила или ловкость.

Как-то ясным летним утром мама Медведица достала из берлоги два вместительных деревянных бочонка и засобиравшись в дальний лес за медом. Она попросила медвежат не убежать далеко от дома и пообещала к обеду вернуться.

Как только мама Медведица скрылась за опушкой, медвежата затеяли шумную игру. Они скатывались кубарем с небольшой горки, кувыркались и бегали друг за другом.

Потом Крепыш стал показывать братьям свою силу. Сначала он поднял одно бревно, потом сразу два, а после вырвал с корнем старый пенек, который много лет стоял посреди поляны и весь покрылся зеленым мхом.

Крутыш в ответ на это забрался на полено, с которым тренировался Крепыш, и, ловко передвигая лапами, покатился на нем, воображая себя артистом. Потом он прыгнул в реку, переплыл на другой берег и вернулся назад.

А Топтыш с восхищением наблюдал за братьями, улыбался и хлопал в ладоши.

Прошло время, и за деревьями показалась мама Медведица. Она несла тяжелые бочонки, наполненные медом. Медведица тяжело дышала и медленно ступала лапами по траве. Медвежата тут же бросились к ней навстречу.

«Мама, посмотри, какой я ловкий!», – закричал Крутыш, вскочил на бревно и стал перекачивать его лапами.

«Мама, посмотри, какой я сильный!», – перебивал Крепыш, поднимая над головой большой старый пенёк.

«Давай я помогу, мама, ты же устала», – тихо сказал Топтыш и взял тяжелый бочонок с медом.

«А кто же из вас самый внимательный?», – спросила мама Медведица своих медвежат. Крутыш и Крепыш переглянулись и подошли к маме...

Через минуту по тропинке друг за другом шли три медвежонка. Один из них – самый сильный – нес на плече тяжелый бочонок с медом. Двое других за деревянные ручки аккуратно несли второй бочонок. Позади брела усталая, но довольная мама Медведица. «Подрастают мои медвежата» – думала она и улыбалась.

Вопросы:

Кто в сказке самый внимательный? Кто по-настоящему является самым внимательным человеком?

Распределение ролей, сюжетно-ролевая игра.

Продуктивная деятельность: нарисовать рисунок «О ком я могу заботиться?»

3. Заключительная часть

Подведение итога: Почему важно быть внимательным по отношению друг к другу? Чему может научить данная сказка? В каких ситуациях и как в реальной жизни эти качества могут вам пригодиться?

Чему очень важному мы с вами учились на наших занятиях, какими быть? В каких ситуациях эти качества нам пригодятся? Наши занятия подошли к концу, во время наших встреч мы научились самому главному – получать радость от совместного общения.

Вручение подарков и дипломов «Школьника» детям и родителям
Прощание. Давайте теперь возьмемся за руки, улыбнемся друг другу, и скажем «До свидания, до новых встреч»!

II. Завершающий этап

Раздел 1. Итоговая диагностика. Заполнение карты динамического развития ребенка. Анкета обратной связи. Рекомендации родителям по компенсации и коррекции выявленных нарушений в перспективе системного обучения ребенка в школе.

Библиографический список

1. Верхотурова Н.Ю. К проблеме генеза эмоциональной регуляции поведения в детском возрасте. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/k-probleme-genezisa-emotsionalnoy-regulyatsii-povedeniya-v-detskom-vozraste> (дата обращения: 15.02.2020)
2. Выгодский Л.С. Игра и ее роль в психическом развитии ребенка // Вопросы психологии. — 1966. — № 6. — С.15.
3. Давыдов В.В. Проблемы развивающего обучения. – 1986 – 240с.
4. Запорожец А.В. Избранные психологические труды. Т. I. – М. —1986 — С.5.
5. Капитоненко Н.В. Эмоциональная регуляция поведения: области изучения, компоненты и функции. – Режим доступа: https://docviewer.yandex.ru/view/28550039/?page=2&*=fY10oIrzVmeFGa0yrPL8n2Ac3Rp7InVybcI6Imh0dHBzOi8vUHN5Sm91cm5hbHMucnUvZmlsZXMvODIwNi9wc3llZHVfMjAwN19uNV9rdXB (Дата обращения: 20.01.2020)
6. Лебединский В.В., Никольская О.С., Баенская Е.Р., Либлинг М.М. Эмоциональные нарушения в детском возрасте и их коррекция. // М. - 1990 - С.173
7. Лебединский В.В. Нарушения психического развития у детей: Учебное пособие. // М. - Издательство Московского университета, 1985.
8. Мясищев В. Н. Значение проблемы неврозов, ее современное состояние и задачи ее разработки. — В кн.: Пограничные состояния. //— М. — 1965. — с. 15-23.
9. Семаго Н.Я., Семаго М.М. Проблемные дети: Основы диагностической и коррекционной работы психолога // М. —АРКТИ. —2000. — 208 с.
10. Спиваковская А. С. Психотерапия: игра, детство, семья. //Том 1. — 1999. — С. 12 — 15.

11. Семенович А.В. Нейропсихологическая диагностика и коррекция в детском возрасте// - М- 2002. - с232
12. Шевченко Ю.С. Коррекция поведения детей с гиперактивностью и психопатоподобным синдромом // М. —1997. — С. 52
13. Эльконин Д.Б. Психологическое развитие в детских возрастах. Избранные труды //издание 2-е — 1997. — С.416
14. Эльконин Д.Б. Психология игры.//М.— 1978. — С.12. —21.

Приложение

Приложение 1

Карта динамического развития ребенка

Фамилия, имя ребенка _____

Дата рождения _____ Дата поступления _____

Дата обследования: Первичное (п/о) _____ Итоговое (и/о) _____

Протокол динамического наблюдения за ребенком (бланк)

Параметры Фамилия, имя	Контакт	Эмоциональная сфера	Средства общения	Жесты и мимика	Внимание	Переключаемость	Произвольность	Работоспособность	Используемая помощь	Мотивация	Мнестическая деятельность

Методические рекомендации к заполнению «Карты динамического развития ребенка»

Бланк «Карты динамического развития ребенка» заполняется при первичном и повторном обследовании ребенка с заполнением протокола наблюдений.

Оценка по параметрам может обозначаться условно в баллах:

- хорошая: 3 балла;
- достаточная: 2 балла;
- низкая: 1 балл;
- очень низкая: 0 баллов.

Используемый метод: наблюдение.

Контакт

Особенности вступления в контакт ребенка с окружающими.

Оценка:

- хорошая: легко устанавливает контакт;
- достаточная: в контакт вступает, но не всегда проявляет заинтересованность;
- низкая: в контакт вступает с трудом, не проявляет заинтересованности;
- очень низкая: в контакт не вступает.

Эмоциональная сфера

Оценивается интенсивность выражения эмоций — их яркость и адекватность.

Оценка:

- хорошая: адекватность выражения эмоций согласно ситуации;
- достаточная: колебания настроения, эмоциональная лабильность, понимание ситуации и реагирование на нее не всегда или не совсем адекватны;
- низкая: повышенная эмоциональная возбудимость, вялость, раздражительность, инертность;
- очень низкая: наблюдаются заметные реакции невротического и патохарактерологического типа.

Средства общения

Использование в общении речевых средств, мимики, жестов.

Оценка:

- хорошая: общение посредством речевых средств общения с использованием дифференцированного голоса, мимики, выразительного взгляда, жестов;
- достаточная: общение посредством дифференцированного голоса, мимики, выразительного взгляда, аморфных слов-корней, жестов;
- низкая: общение посредством движений тела, головы, улыбки, голоса;
- очень низкая: общение слабо выражено, реализуется посредством движений тела в сочетании с невыразительной улыбкой, криком.

Жесты и мимика

Понимание жестов и мимики

Оценка:

- хорошая: понимает жестовые и речевые движения;
- достаточная: понимает кивки, указательные жесты, простую мимику;
- низкая: понимает конкретные жесты;
- очень низкая: не понимает.

Использование жестов и мимики

Оценка:

- хорошая: использует сложную мимику и жесты;
- достаточная: показывает объекты на расстоянии, показывает жестом желаемое;
- низкая: показывает нужное конкретной демонстрацией, действием, прикосновением к объекту;
- очень низкая: не использует жесты и мимику.

Внимание

Оценка:

- хорошая: длительность сосредоточения и переключения внимания по возрасту;
- достаточная : внимание достаточно устойчивое;
- низкая: внимание неустойчивое, поверхностное, быстро истощается;
- очень низкая: плохо сосредоточивается, с трудом удерживает внимание на объекте.

Переключаемость

Оценка:

- хорошая: легко переключается на другое задание без организующей помощи педагога;
- достаточная: переключается с одного задания на другое после предъявления образца следующего действия;

- низкая: для переключения с одного задания на другое требуется сопряженное выполнение этого действия;
- очень низкая: не переключается с одного действия на другое при их смене (продолжает выполнять предыдущее).

Произвольность

Оценивается уровень развития произвольности.

Оценка:

- хорошая: осуществляет контроль и самоконтроль в процессе деятельности (регуляторная зрелость), всегда подчиняет свое поведение нормам и правилам;
- достаточная: недостаточный контроль и самоконтроль в процессе деятельности, нуждается в постоянной помощи (недостаточная регуляторная зрелость), в равной степени подчиняет и не подчиняет свое поведение нормам и правилам;
- низкая: трудности контроля и самоконтроля в процессе деятельности, наличие ситуативных невротических реакций (регуляторная незрелость), чаще не подчиняет свое поведение нормам и правилам.;
- очень низкая: грубые нарушения, не подчиняет свое поведение нормам и правилам.

Работоспособность

Особенности темпа деятельности и ее продуктивность.

Оценка:

- хорошая: умеренный стабильный;
- достаточная: достаточный с небольшими колебаниями;
- низкая: низкий индивидуальный темп деятельности, проявляющийся во всех сферах психической деятельности;
- очень низкая: грубые нарушения.

Используемая помощь

Необходимость оказания помощи.

Оценка:

- хорошая: в помощи педагога нуждается редко;
- достаточная: периодически нуждается в помощи педагога;
- низкая: часто нуждается в помощи педагога;
- очень низкая: постоянно нуждается во всех видах помощи: повторение инструкции, стимулирующей, организующей и разъясняющей помощи.

Внимание

Используемые методики: диагностический альбом М. Я. Семаго, Н. Н. Семаго

Оценка:

- хорошая: степень сосредоточения и темп работы достаточно устойчивый, задание выполнено в пределах 3 минут без ошибок;
- достаточная: внимание достаточно устойчивое, однако есть изменения темпа деятельности, задание выполняется более 3 минут или с 1–2 ошибками;
- низкая: внимание неустойчивое, поверхностное, быстро истощается, временной норматив не соблюдается или есть ошибки;
- очень низкая: плохо сосредоточивается, с трудом выполняет задание.

Мотивация к обучению

Отношение ребенка к школе и учебной деятельности.

Используемая методика: анкета школьной мотивации Н. Г. Лускаловой

Оценка:

- хорошая: хорошая школьная мотивация;
- достаточная: положительное отношение к школе, но школа больше привлекает внеучебными сторонами;
- низкая: низкая школьная мотивация;
- очень низкая: негативное отношение к школе, школьная дезадаптация.

Мнестическая деятельность

Используемая методика: Запоминание 10 слов, по А. Р. Лурия,

Коррекционно-развивающая психолого-педагогическая программа «Формирование компонентов эмоционально-волевой сферы у детей дошкольного и младшего школьного возраста с задержкой психического развития, синдромом дефицита внимания и гиперактивности» Е.С.Хайдукова

Оценка:

- 3 балла: хорошая, воспроизвел 8–10 слов;
- 2 балла: достаточная, воспроизвел 5–7 слов;
- 1 балл: низкая, воспроизвел 3–5 слов;
- 0 баллов: очень низкая, воспроизвел менее 3 слов.

Приложение 2

Анкета обратной связи

№	Содержание анкеты	Ответы респондентов (%)
1.	Считаю, что занятия:	
	▪ были интересными и полезными для моего ребёнка	
	▪ были интересными и полезными для меня	
	▪ не заинтересовали моего ребёнка ни чем	
	▪ не заинтересовали меня ни чем	
	▪ другое	
2.	Я думаю, что занятия:	
	▪ помогли мне лучше узнать и понять моего ребёнка;	
	▪ помогли мне увидеть ещё некоторые положительные стороны моего ребёнка;	
	▪ помогли мне осознать некоторые мои ошибки в отношении к ребёнку;	
	▪ помогли мне находить оптимальные способы реагирования на некоторые ситуации, связанные с поведением ребёнка;	
	▪ способствовали улучшению общения с ребёнком;	
	▪ ни в чем мне не помогли;	
	▪ др.	

Вопрос 3. Особенно полезным на занятиях, по моему мнению, было...

Вопрос 4. Мне кажется, что не очень удачным было...

Вопрос 5. Мне хочется пожелать...

№	Содержание анкеты	Ответы респондентов (%)
6.	Хотели бы Вы сами продолжить занятия с психологом по развитию конструктивного взаимодействия с ребёнком?	
	▪ Да	

	▪ не знаю	
	▪ нет	

Приложение 3

3.1. Советы специалистов родителям первоклассников

Уважаемый родитель! Ваш ребенок – будущий первоклассник! Его успехи в учебе в первую очередь будут зависеть от него самого и только во вторую – от вас и учителя школы. Поэтому зададимся, прежде всего, вопросом: какие умения, навыки, психологические качества пригодятся ребенку в школе, помогут добиться успехов? Именно психологическая готовность к обучению в школе станет тем подспорьем, которое ребенок может использовать в сложной ситуации, при встрече с трудностями. С какими же трудностями придется ребенку столкнуться в первом классе?

Систематические занятия в школе предъявляют высокие требования к самоорганизации ребенка: не пропустить мимо ушей домашнее задание, не забывать захватить из дома все нужное для уроков, уметь быстро включиться в дело после перемены и т.д.

Иногда не надо проводить специального теста, достаточно вспомнить, как ваш малыш справляется с регулярными домашними обязанностями, всегда ли может найти среди своих вещей нужную, в данный момент. Если ребенок не организован, советуем поиграть, например, в такую игру, как «Семь нужных вещей». Водящий придумывает задание куда отправить игрока («на прогулку в дождь», «в лес за грибами», «на рисование», «В школу на урок математики», «на Северный полюс» и т.д.), а задача игрока – собрать в дорогу 7 – 10 нужных вещей.

Помните! Ребенка нельзя научить самоорганизации, если не доверять ему самостоятельное выполнение какой-либо работы. Пусть он чувствует ответственность за какое-то маленькое, но его собственное дело.

Еще одна значимая для успеха в школе особенность вашего ребенка – это его самооценка.

Если самооценка занижена (ребенок считает себя хуже других, неумехой, плохим другом, глупым и т.д.), он неохотно берется за дело – «Все равно не получится!».

Родители! Поддержите своего малыша! Помогите ему поверить в свои силы, поощряйте и хвалите его даже за мало заметные достижения, за старание и приложенные усилия, и главное – пусть ваш сын или ваша дочь почувствуют, что вы их любите, безусловно, несмотря на неудачи, только тогда он поверит в свои силы, если вы в него верите и принимаете.

Бывает, что самооценка у ребенка завышена. Он уверен в своем совершенстве, он лучше всех, умнее всех. В этом случае опасность заключается в том, что, потерпев неудачу, этот ребенок перестает верить в свои силы. Всякий человек имеет права на ошибки. Тривиальная поговорка «на ошибках учатся», открывает нам способ научить ребенка ошибаться так, чтобы самооценка от этого не страдала, не падал интерес к учебе и чтобы неудовлетворенная отметка к дневнике не приводила к истерикам или страху перед школой. Сформулируйте у ребенка следующие установки:

- прежде чем дело выйдет хорошо, надо потренироваться;
- если не получилось в первый раз, попробуем снова;
- оценка – за дело, а сам ребенок хорош и умен и в случае неудачи.

Для формирования этих установок особенно подходят игры: шашки, домино, лото, шахматы и др. Поможет вашему ребенку и наблюдение за тем, как вы, взрослые, иногда проигрываете и как переживаете неудачи.

Вопрос о положительной самооценке, уверенности в своих силах очень тесно переплетается с вопросом активности, инициативы ребенка, умения и желания высказывать свою точку зрения и отстаивать ее. Это, несомненно, важные личностные качества для школьника. Несмотря на то, что в первом

классе они еще не выходят на первый план, закладываются эти качества в старшем дошкольном возрасте.

Предложите своему малышу самому придумать для семьи планы на выходной, составить меню обеда, украсить комнату ко дню рождения и т.д., и вы увидите, с каким упоением он реализует свои собственные замыслы. Если у вас дома инициатива ребенка поддерживается, если вы даете малышу поэкспериментировать свободно, из него вырастет активный человек, способный на самостоятельные идеи и действия, а не пассивный исполнитель.

Эмоциональные переживания ребенка в первом классе часто бывают связаны с включением в новый коллектив, завязыванием новых дружеских контактов, необходимостью отстаивать свое место в социальной иерархии класса.

Проблем здесь будет меньше, если ребенок владеет коммуникативными навыками:

- умеет знакомиться, играть по правилам;
- может понять по мимике и позе другого его душевное состояние;
- способен проявлять сочувствие, помочь другому в трудной ситуации.

Психологическая готовность к школе предполагает также развитые до определенного уровня внимание и память, способность к логическому и конструктивному мышлению.

Хочется посоветовать родителям не «натаскивать» детей на выполнение тех или иных заданий, а обратить свои силы и внимание на положительное отношение ребенка к учебе и школе, эмоциональное благополучие его в отношениях со сверстниками, уверенность в своих силах. И тогда обучение в первом классе станет для ребенка открытием огромного еще не постигнутого мира знаний, в который он бесстрашно входит, чтобы учиться!

Успех в решении такой сложной задачи, как успешная учеба в школе, зависит от эффективного сотрудничества школы и семьи. Опыт показывает,

что никакая самая хорошая школа не может полностью заменить ребенку семью, семейное воспитание. Единство требований семьи и школы – очень важный принцип воспитания. Школа дает ребенку научные знания и воспитывает у него сознательное отношение к действительности. Семья обеспечивает практический жизненный опыт, воспитывает умение сопереживать другому человеку, чувствовать его состояние. Ребенок, лишенный родительской нежности, вырастает замкнутым, неконтактным.

Помните! Ребенок – самая большая ценность в вашей жизни. Стремитесь понять и узнать его, относитесь к нему с уважением, придерживайтесь наиболее прогрессивных методов воспитания и постоянной линии поведения:

- В любой момент оставьте свои дела и займитесь ребенком.
- Признайтесь ребенку в ошибке, совершенной по отношению к нему.
- Извинитесь перед ребенком в случае вашей неправоты.
- Чаще ставьте себя на место ребенка.
- Всегда воздерживайтесь от употребления слов и выражений, которые могут ранить самолюбие ребенка. Сохраняйте самообладание, даже если поступок ребенка вывел вас из себя.
- Будьте последовательны в своих требованиях.

3.2. Школьные страхи родителей

Для большинства родителей ребенок которого должен скоро начать учиться или уже начал учиться в школе, неминуемо встают вопросы: «Как следует относиться к школьным отметкам. Как реагировать на мнение учителя о своем ребенке? Следует ли помогать ребенку в учебе дома или нет?» и др.

Обычно ответы на эти вопросы определяются полуосознанным и полузабытым школьным опытом самих родителей. Ведь фигура учителя для многих взрослых продолжает оставаться символом контроля и источником тревожности. Некоторые родители воспринимают очень остро оценки своих детей, как будто эти оценки поставлены им самим. Это происходит потому,

что родители бессознательно относятся к оценке своего ребенка, полученной в школе, как к оценке их родительской успешности. Иными словами, родители, просматривая тетрадь или дневник, часто забывают, кто они на самом деле: отцы и матери своих детей или же дети некоего Суперродителя, символом которого выступает родитель.

Школа для родителей всегда выступает в качестве новой формы власти над их ребенком. А ребенок для родителей всегда выступает частью их самих, причем наиболее незащищенной частью. Поэтому наибольшие страхи перед школой испытывают те родители, которые сами имеют проблемы эмоционально-психологического характера: низкую самооценку (проблему в самоуважении).

Иногда родительские страхи перед школой, вынесенные ими из собственного детства, настолько велики, что находят выход в жестоком и агрессивном обращении к собственным детям.

Всем ясно, что жестокие наказания не способствуют развитию чувства собственного достоинства и самоуважения у ребенка. Но если проанализировать с этой точки зрения поведение таких родителей, то окажется, что собственное самоуважение отца или матери зависит от оценок их детей. Иными словами, взрослый человек, испытывая страх перед «унижением», делает ответственным за свою самооценку собственного ребенка: «Веди себя в школе хорошо, чтобы мне не было плохо». Иными словами: только от тебя зависит придется мне испытывать стыд или нет – ты несешь ответственность за мое внутреннее состояние.

Тогда ребенок вынужден нести бремя двойной ответственности и за себя, и за эмоциональное состояние родителей. Часто такой груз оказывается непосильным для ребенка, и он выстраивает систему психологических защит от всего сразу: и от школы, и от родителей, и от учения.

В подобных случаях мир взрослых для ребенка становится только опасным и сплоченным. В нем нет союзников, есть только враги. А на войне

как на войне. И первой жертвой войны будет способность и интерес ребенка к самому познанию, а главной для всех участников войны становится проблема «поведения».

У ребенка остается два выхода: или начать боевые действия, или сразу сдаться на милость победителя. В первом случае ребенок защищает свою свободу и желания становится хулиганом. Во втором - адаптируется ко всем взрослым по очереди, приучаясь к хитрым играм и особому «учебному поведению», адресованному учителю. Он приучается существовать в расколотой жизни. Приспосабливаясь к бесчисленным взрослым победителям, теряет связь со своими желаниями (путь невротика) и становится неспособным к самостоятельному жизненному выбору.

Родителям, дети которых находятся в самом начале своего школьного пути, необходимо самоопределиться в отношении своих детских страхов и своей собственной самооценки, чтобы ваш ребенок не стал средством для реализации ваших собственных нереализованных притязаний, которые вы не реализовали. Необходимо также определить в отношении тех детских страхов перед школой, которые вы до сих пор переживаете.

Представляйте чаще своего ребенка рядом с собой. Присутствие его образа позволит вам в большей степени почувствовать себя его родителем, а не ребенком обобщенного социального Супер-родителя, образ которого бессознательно отождествляется с учителем.

Родителям, испытывающим «школьные страхи», не следует забывать, что учитель, пугающий их, сам тоже многого боится. Перед учителем стоят задачи и обеспечить результативность усвоения знаний (результативность измеряется оценками) и сохранить у детей интерес к познанию.

Однако оценка их собственной работы идет только по первому критерию, что подталкивает учителя к достижению результативности любой ценой, в том числе и через возбуждение страха и тревожности у детей и родителей. И это не противоречит задаче школы как системы

принудительной передачи знаний детям для того, чтобы мир взрослых смог воспроизвести себя. И ребенку полагается овладевать знаниями и средствами, необходимыми для этого. Ребенок начинает быть ориентированным на оценки. И если учитель обеспечит результативность усвоения знаний (не важно каким способом) и не будет стремиться к развитию познавательной мотивации (интереса, потребности), то «оценку» за его труд ему не снизят.

Очевидно, что для вас, как для родителей важна не только задача результативности усвоения знаний, но и развитие познавательной потребности (не только формальной оценки, но и качества познания и понимания учебного материала).

Отсюда следует, что если вы помогаете ребенку делать уроки, то главным критерием для вас должна быть обратная связь от него типа «понял - не понял», а не то, какую оценку за совместно достигнутое с вами понимание он получит завтра в классе. Поэтому в домашней работе с ребенком не стоит пытаться копировать деятельность учителя: он делает свое дело, а вы свое. Ваша задача – обеспечить ребенку атмосферу безопасного познания вне зависимости от складывающихся у него отношений с учителем школьной успеваемости и подчеркнуть, что ваши чувства к нему и ваше отношение к себе не зависят от оценок, которые он принесет из школы.

Домашнее задание:

Учим ребенка прогнозировать последствия своего поведения!

Помогите ребенку объясниться самим с собой. Хочу:

- съесть 3 порции мороженого;
- пойти к друзьям на всю неделю;
- играть целый день;
- ходить в гости каждый день;
- съесть 3 килограмма конфет;
- пойти поздно вечером на прогулку;

– не ходить в школу.

Нельзя:

– Заболит горло; и т.д.

– После обсуждения достаньте свой плакат «У нас все можно» и дополните его такой, например, записью: «Что не вредно для здоровья и не доставит хлопот другим».

Поразмышляйте с ребенком:

– он (она) сломал (а) игрушку. Что думает он сам об этом случае, мама, папа, бабушка, дедушка, друзья и др.;

– он (она) пропылесосил (а) самостоятельно комнату, что думает он сам об этом случае, мама, папа, бабушка, дедушка, друзья и др.;

– придумайте сами случаи.

2. Родителям!

Подумайте и напишите, что ребенок будет вспоминать о своем детстве по окончанию школы.

3.3. Самодиагностика

Наличие рабочих навыков в школе.

- может слушать других;
- следует указаниям взрослых;
- сосредоточивается на заданиях;
- выполняет задания;
- аккуратен с дидактическими материалами;
- уважает чужую собственность;
- готов попробовать новое задание;
- уверен в своих возможностях;
- задает вопросы на выяснение непонятного;
- не беспокоит на занятиях окружающих;
- организован.

Выводы, предложения.

Если большинство показателей пока отрицательны, смените методику работы с ребенком.

Перед занятием с ребенком тщательно подготовьте рабочее место, уберите все отвлекающее внимание, по окончании вместе с ним приведите все в порядок. Задание давайте спокойным доброжелательным голосом, не повторяйте его больше двух раз.

Попросите ребенка повторить задание и объяснить, как его понял.

Не поощряйте бесконечные переспрашивания.

Поощряйте сосредоточенную работу.

Расширяйте самостоятельность ребенка. С одной стороны – это расширение обязанностей, а с другой стороны – расширение прав. Права и обязанности должны быть уравновешены. Получить возможность чуть больше смотреть телевизор, подольше повеселиться с друзьями – это существенное расширение прав. Но лишь тогда, когда выполнены обязанности. У 6-летних детей должны быть дома постоянные поручения. Приучая ребенка к тому, что регулярное выполнение определенной работы необходимо прежде всего ему самому, вы закладываете психологическую основу для нормальной учебы. И вообще, вы тоже много чего не обязаны делать, но делаете. Например, покупаете сладости или читаете ему перед сном книги.

Чтобы ребенок научился преодолевать трудности, у него не должно возникать впечатления беспросветности: сколько ни бьешься, а толку чуть. Поэтому крайне важно создавать у ребенка впечатление, что он продвигается вперед, пусть даже иллюзорное: «все лучше и лучше получается чтение и писать букву «о» стал гораздо лучше и т.д.». Если вы будете это терпеливо делать, со временем иллюзия непременно станет реальностью. Ребенок поверит в свои силы, и произойдет прорыв. Если же вы будете воздерживаться от похвал, дожидаясь реальных успехов, то, скорее всего, не

дождетесь. Буксуя на месте, дети часто теряют надежду вылезти из кювета и застревают в нем надолго, если не навсегда.

Не стоит внушать ребенку, а особенно тревожному, что на школе свет клином сошелся. В жизни есть много другого, не менее ценного. Многие великие люди учились неважно. Пушкин, например, был одним из самых последних в лицее. Естественно, никто не призывает вас плюнуть вместе с ребенком на школу и на отметки. Но успокоиться, расслабиться необходимо. Нервозностью все равно ничего не добьешься. Дети гораздо быстрее преодолевают психологические трудности как бы между делом, когда их внимание отвлечено чем-то другим.

3.4. Речь ребенка

Прочтите внимательно и постарайтесь объективно ответить. Ваш ребенок:

- говорит ясно, четко произносит все звуки;
- говорит выразительно;
- с готовностью откликается на просьбу рассказать о чем-либо;
- старается повторять за родителями, воспитателями новые слова;
- стремится использовать в речи как можно больше известных слов;
- может рассказывать истории, в том числе из своего опыта, при этом последователен;
- может сочинять сказки;
- демонстрирует интерес к чтению.

Если на половину вопросов вы отвечаете «нет», спешите к логопеду. В любом случае в присутствии ребенка и с ребенком говорите правильно, красиво, выразительно, больше беседуйте с ним, побуждайте рассказывать, пересказывать стихи, сказки, истории. Если он уже читает, просите чаще читать вам вслух.

Развиваем речь!

Нетрадиционное использование сказок – это обучение ребенка оригинально, по-своему не только воспринимать содержание, но и творчески преобразовывать ход повествования, придумывать различные концовки, вводить непредвиденные ситуации, смешивать несколько сюжетов в один и т.д. Используя сказки таким образом, Вы сможете развивать творческое воображение и речь, а так же активно воспитывать добрые чувства.

«Рукавичка», «Бычок – смоляной бочок», «Гуси-лебеди», «Волк и семеро козлят» «Три поросенка» и другие.

Игровые вопросы и задания после рассказывания: составление продолжений, сказки наоборот, подбор пословиц и стихотворений к сказкам, поиск красивых слов и сказочных словосочетаний, сочинение сериалов про основных героев, рисование и аппликация по мотивам сказок и т.д.

Домашний кукольный театр. Первыми куклами могут быть ваши собственные руки (ладони, пальцы), сцену можно сделать при помощи установленных на стол больших картонных коробок и ширм.

Придумайте для рук и пальцев образ, соответственно нарядите их. Отработайте их движения – походку, бег, танец. Придумайте простейший сюжет и разыграйте его с ребенком перед домашними. Например, по мотивам стихотворения «Мальчик с пальчик».

3.5. Мышление ребенка

Известно, что мышление ребенка развивается в ситуации затруднения. Проверьте, может ли Ваш ребенок:

- воспроизводить внешний вид и свойства предметов по памяти;
- угадывать предметы по словесному описанию свойств и признаков;
- воссоздать внешний облик предмета на основе какой-то его части;
- находить в двух и более объектах общие и различные признаки;
- переносить действие, применимое к одному предмету, на другой;

- располагать предметы в порядке убывания (возрастания) какого-либо свойства и делать выводы;
- составлять сюжетный рассказ о каком-либо объекте;
- строить проблемные ситуации;
- разрешать противоречия;
- использовать мерку при сравнении предметов по величине, весу.

Выполнение большинства предложенных заданий говорит о достаточно высоком уровне логического мышления. Если же на большинство вопросов Вы даёте отрицательный ответ, в занятиях с ребёнком чаще используйте сравнения, сопоставления, обобщения.

Задания и упражнения на формирование мышления.

1. Что случится, если:

- часы остановятся;
- телевизор сломается;
- постель постоянно в движении;

Придумайте свои примеры.

2. Придумайте слова близкие по смыслу к слову «хороший».

Придумайте свои примеры.

3. Среди написанных ниже слов выделите такие группы, которые могут быть обозначены одним общим словом или словосочетанием: животное, пихта, сосна, растение, кролик, щука, рысь, корова, овца, лось, берёза, мак, василек, дерево, цветы, липа, дуб, волк, лошадь, хищник, василек, дерево, цветы, липа, дуб, волк, лошадь, хищник.

4. Составьте несколько смешных предложений с тремя обязательными словами: «озеро», «карандаш», «медведь». Например: Медведь никак не мог нарисовать озеро карандашом. Волшебный карандаш почему-то захотел покатать медведя по озеру.

5. Учимся представлять последствия событий.

- На улице кто-то разбил банку варенья: собака поранила лапу, дедушка поскользнулся и др. Придумайте свои примеры.

3.6. Ваши взаимоотношения с ребенком

Правдиво и искренне дайте ответ на следующие вопросы, которые помогут Вам оценить **Ваши взаимоотношения с ребенком**:

- Нравится ли Вам Ваш малыш?
- Слушаете ли Вы, что ребенок говорит?
- Смотрите ли Вы на малыша, когда он говорит?
- Стараетесь ли Вы создать у ребенка ощущение значимости того, о чем он говорит?
- Поправляете ли Вы речь малыша?
- Позволяете ли вы ребенку совершать ошибки?
- Хвалите ли Вы малыша, обнимаете ли вы его?
- Смеетесь ли Вы вместе с ним?
- Отводите ли Вы каждый день время для чтения ребенку и для бесед с ним?
- Играете ли вы с малышом в какие-нибудь игры?
- Поощряете ли Вы интересы и увлечения ребенка?
- Есть ли у малыша хотя 1-2 собственные книги?
- Есть ли у ребенка место (например, полка), которое отведено только ему?
- Стараетесь ли Вы подать малышу пример, читая газеты, журналы, книги?
- Обсуждаете ли Вы с семьей и с ребенком что-нибудь интересное из прочитанного Вами?
- Стараетесь ли вы сказать все за малыша, прежде чем он успеет открыть рот?
- Смотрите ли Вы телевизор вместе с ребенком?

- Задаете ли Вы малышу вопросы о смысле увиденного по телевизору?
- Ограничиваете ли вы возможность ребенка смотреть телевизор?
- Есть ли у ребенка возможность проявлять «мощь своих мышц» в играх, играть, вырезать, рисовать, мять глину, пластилин, тесто и т.п., чтобы излить свои чувства в рамках общепринятого поведения?
- Стараетесь ли вы ходить с малышом на прогулки?
- Ходите ли Вы с ребенком в театр, музеи?

Ключ: За каждый ответ «почти всегда» начислите себе 4 балла, «иногда» - 2 балла, «никогда» - 0 баллов. Полученные баллы сложите.

Если сумма:

- 88 баллов – здорово
- 44 балла – неплохо
- меньше 22 баллов – стоит задуматься.

3.7. Чтобы уроки не были в тягость

Большинство родителей считает, что в основе отказа ребенка готовить уроки лежит обыкновенная лень. Но зачастую тот же самый «ленивый» ребенок часами что-то мастерит, пылесосит квартиру, лепит пирожки и др. Выходит, дело не в природной лени, а в чем-то другом?

Чаще всего за подобной «псевдоленью» скрывается панический страх неудачи. Страх настолько сильный, что он затуманивает разум, мешает ребенку сосредоточиться, дезорганизует его поведение. Причем ребенок, в отличие от взрослых, далеко не всегда отдает себе отчет в том, что с ним происходит. И от этого дезорганизуется еще больше. А иные дети, наоборот, от страха затормаживаются, частично или полностью, отключаясь от происходящего.

Родители приходят в бешенство. Им кажется, что ребенку наплевать на все: и на оценки, и на замечания учителей, и на мамины крики, и на папин ремень. На самом же деле ребенок глубоко травмирован школьными неудачами.

Поэтому родителям следует запастись терпением и помогать сыну или дочери, особенно первоклассникам, с которыми приходится сидеть рядом, напоминая правила ведения записей в тетради, подсказывая, как держать ручку, куда положить локти и т.д. Даже если, по вашему мнению, они вполне способны делать их самостоятельно. Поверьте, как только ребенок сможет управляться без вашей помощи, он непременно от нее откажется. Всем детям доставляет огромную радость осознание того, что они, наконец, и «сами с усами». Никому не нравится чувствовать себя недотепой и неумейкой.

Детям, которые поступают в школу, все в новинку, и удержать в памяти столько нового они часто не в состоянии. Когда ребенок освоится, втянется в учебу, можно потихоньку отодвигаться в сторону, но все равно в начальной школе важно держать приготовление уроков под неусыпным контролем. Конечно, он должен быть ненавязчивым, «нависать» не надо. Ко второму-третьему классу постарайтесь, чтобы ребенок обращался к вам лишь при каких-либо затруднениях, а все остальное, что ему по силам, делал самостоятельно. Дети должны твердо усвоить, что учатся они не для Вас, а для себя, и, соответственно уроки – это их личное дело и не перекладывали выполнение домашнего задания на ваши плечи. Но проверять качество уроков, безусловно, необходимо.

Иначе говоря, у ребят должна создаваться иллюзия, будто они свободны в своем выборе: делать уроки или не делать. Но именно иллюзия, поскольку отказ от приготовления уроков должен сопрягаться с отказом от развлечений. А это для детей не привлекательно.

Ну и конечно, детям нужно давать возможность хорошенько отдохнуть после школы. Логика: чем быстрее отмучаешься, приготовив уроки, тем лучше будет для тебя (по принципу «сделал дело – гуляй смело»), в корне порочна Свое дело они сделали в школе и имеют право на отдых. А малыши-первоклашки, для которых учеба – дело новое, трудное и ответственное, заслужили этот отдых вдвойне.

А главное, нужно постоянно поощрять малыша. Ведь в первые месяцы каждая поправка кажется им вселенной трагедией. Детей надо не просто хвалить, а хвалить часто, преувеличенно и далеко не всегда за дело. Ребенку, как и взрослому, хочется соответствовать пусть не очень справедливой, но похвале.

Ребенок, не знающий себя и своих возможностей, в гораздо большей степени, чем взрослый, зависит от оценки окружающих. Может поэтому дети любят призы и подарки. Да что греха таить, любят их и взрослые. Они дают осязаемое, реальное подтверждение личностной состоятельности, стимулируют к новым достижениям.

Уличения лучше свести к минимуму. Ребенку труднее будет справиться с ленью, если он будет каждый день слышать, что он ленивый. «Называть» и «Обзывать» - однокоренные слова. Дети уличения воспринимают как личное оскорбление.

«Срывание» всех и всяких масок вообще занятие далеко не всегда благородное. Если вы желаете добра своему ребенку, помогите построить защитную маску. Пусть она будет из добротных материалов – его достоинств.

И когда ребенок делает уроки, придвиньтесь к нему поближе, погладьте по голове, по спинке, пошепчите на ухо что-нибудь ласковое и одобряющее. Помните: ребенку нужна не только реальная помощь, сколько открытое выражение родительских чувств. Поэтому главное – не раздражаться и не считать потерянным то время, которое вы проведете, сидя рядом с ребенком за письменным столом. Кто знает? Может быть, именно эти мгновения запомнятся ему на всю жизнь как что-то самое важное, драгоценное.

Когда же ребенок перестанет сомневаться в вашей любви, пообещайте: если он быстро и хорошо сделает уроки, вы с ним займетесь чем-нибудь интересным, например, поиграете в настольную игру, погуляете, почитаете

книгу. Посмотрите с ним мультфильм и др. Для ребенка, которому всегда не хватает общения (как бы вы его не занимали), это самый лучший стимул.

Но неужели не бывает, что ребенок просто избалован и садится на шею? - спросите вы. Конечно, бывает! Хотя справиться с этим не так уж и трудно. Тут главное – соблюдать принцип «утром деньги – к вечеру стулья». К примеру, хочет сын или дочь пригласить приятелей – пожалуйста, но прежде пусть выполнит домашнее задание. И никаких авансов! Если ребенок избалован, рассчитывать на его «благонадежность» не приходится. Такие дети склонны обещать в три короба, но, добившись своего, нарушают обещания.

О портфеле:

Важно научить ребенка собирать портфель накануне. Не надо настаивать, чтобы сын или дочка с первых же дней учебы делали это самостоятельно. Поначалу большинство детей тратит на приготовление к школе достаточно много времени, и это может набить оскомину. Однако не берите на себя все сборы целиком. Родителям следует выступать лишь в качестве помощников, а затем контролеров. Иначе, ваши дети окажутся как бы ни при чем.

3.8. Воспитание ответственности

Чтобы с поступлением в школу ребенка в первый класс вся ваша жизнь не превратилась в бесконечную позиционную войну, важно придерживаться следующей тактики.

Постарайтесь внушить ребенку, что уроки – это его дело, ибо учится он не для мамы с папой и не для бабушки с дедушкой. Пускать все на самотек, конечно, не надо, но и высказывать излишнюю заинтересованность – тоже.

Родителям обычно кажется, что если детям по сто раз не напоминать про уроки, они все на свете позабудут. Но в действительности это не так. Ученики начальных классов еще трепетно относятся ко всему, что связано со школой. И признаться перед всеми, что ты не выучил урок, им гораздо

страшнее, чем, скажем, восьмиклассникам, которые подчас даже бравируют своим наплевательским отношением к учебе. Так что пусть почувствуют последствия собственной безопасности, пусть пару раз сходят в школу с несделанным упражнением по русскому языку или с нерешенной математической задачей. Это гораздо полезнее, чем вам полдня трепать себе нервы, умоляя чадо приступить к урокам и тем самым создавая у него впечатление, будто он работает исключительно ради вашего спокойствия.

В вопросе приготовления уроков жестко придерживайтесь принципа «единственной альтернативы». Да, домашнее задание – дело ребенка, и он доволен выбирать, готовить их или нет.

Однако за двойку, полученную в результате невыученных уроков, следует лишать его каких-то важных жизненных благ. Тогда выбор в пользу безделья окажется невыгодным: вот вам и принцип «единственной альтернативы». Но прямого принуждения («Я кому сказала, марш за стол»!) удастся избежать.

В начальных классах, конечно, нужно контролировать качество выполнения домашних заданий. Если ребенок устраивает в тетради мазню имеет смысл предложить ему сперва делать уроки в черновике. Он бунтует? Что ж, это вполне понятно. Кому охота выполнять двойную работу! Снова предложите ребенку выбор: пишешь аккуратно – переписывать не придется. Ну, а наляпаешь ошибок – не обессудь. И не бойтесь скандала.

Поняв, что вы непреклонны, ребенок перестанет скандалить и возьмется за ум.

Постепенно старайтесь перейти от тотальной проверки домашних заданий к выборочной (естественно, с условием, что при отрицательных результатах такого «среза знаний», вы снова вернетесь к более строгому контролю и будете опекать ребенка как маленького).

Настраивайте детей на то, что если они будут внимательно слушать объяснения учителя, большую часть устных уроков им удастся выучить в классе и дома не придется тратить на это время.

Обязательно давайте детям возможность отдохнуть после школы. И не полчаса – час, как делают многие мамы, а хотя бы часа два – два с половиной.

Если ребенок переутомился и плохо соображает, позвольте ему перенести часть уроков на утро. Очень многим детям легче встать чуть пораньше и сделать все на свежую голову.

Гиперактивным, возбудимым, повышено утомляемым детям необходимо часто делать небольшие перерывы на занятиях. Это, конечно, удлинит процесс приготовления уроков, но толку будет гораздо больше.

3.9. Определение комфортности и затруднений ребенка в школе

Проживая в школе, в классе немалую часть собственной жизни, ваш ребенок порой не умеет рассказать о ней так, чтобы вы перестали (или, наоборот, начали) беспокоиться, получили бы более-менее четкое представление о радостях, переживаниях, успехах и трудностях ребенка. Предлагая вам несколько несложных методик родительской диагностики, мы надеемся, что они позволят довольно легко и естественно проникнуть в школьный мир вашего ребенка. Пользуясь ими, старайтесь не забывать о нескольких важных вещах:

– к рассказу, информации, собственному отношению к человеку или событию, которые доверил вам ваш ребенок, следует относиться очень «педагогически осторожно», если не трепетно. Если ребенок заподозрит, почувствует, что вы пользуетесь его откровенностью по своему усмотрению и без его согласия, эта откровенность сойдет «на нет» очень быстро.

– приложите максимум своей изобретательности, способности к педагогической импровизации для того, чтобы разговоры с ребенком на общие темы по возможности не возникали нарочно, по обязанности или

принуждению. Помните, что в обычном клубке дневных забот почти всегда отыщется ниточка «кстати», потянув за которую и можно начать нужный вам разговор.

– поверьте, что ваш ребенок наблюдает за вашей жизнью, работой, делами не меньше, чем это делаете вы в отношении его школьных событий. Спокойно, в меру откровенно и доступно рассказывая ему о своих заботах и радостях, вы можете рассчитывать на его открытость. Если такой обмен, диалог станет привычным уже в начальной школе, то даже вступив в пору «трудной подростковости», ваш ребенок не замкнется, а вы не испытаете горькие месяцы и даже годы отчуждения от переживаний и дел собственных дочери и сына.

Методики:

«Пять вопросов в конце недели».

Вечером последнего учебного дня недели, после (во время) ужина или перед тем как ребенок ляжет спать, поговорите с ним, обсудив несколько простых вопросов:

- Доволен ли ребенок, как прошла школьная неделя и почему?
- Что за пять учебных дней стало для него главным, показалось интересным, расстроило, обрадовало?
- Какие «роли» ему пришлось выполнять за неделю (ученик, дежурный, зритель, участник дела, события, победитель, наказанный, помощник и т.д.)? Выполнение каких ролей ему понравилось, а каких - нет?
- Какой из дней запомнился ярче всего? Почему?
- С чем связана для него грядущая неделя? Будет ли она в представлении трудной, радостной, скучной, успешной?

«Беседа о классной фотографии».

Положите перед собой классную фотографию вашего ребенка. Пусть для начала он познакомит вас с одноклассниками, покажет соседей по парте, по ряду и т.д. В дальнейшем через фотографию можно будет подробно

расспрашивать ребенка о взаимоотношениях в классе, о личных симпатиях и антипатиях. Старайтесь, чтобы ребенок больше говорил о положительном и интересном в отношении одноклассников. Не провоцируя ребенка на «ябедничество», нужно очень тонко дать понять, что вас интересуют не только конфликты или поступки ребят сами по себе, сколько его собственное отношение к этому. Лучше не задавать вопросы типа: «Кто в классе у вас больше всего балуется?» или «У кого самые плохие оценки?». В конце концов, если ребенок действительно захочет, он случайно или специально вам расскажет об этом сам. Предпочтительнее вопросы, помогающие создать, укрепить положительное, доброе, уважительное отношение к одноклассникам: «К кому можно обратиться за помощью?», «С кем интереснее всего играть?», «Кто самый веселый?» и т.п.

«Как я закончу четверть?»

За две-три недели до конца четверти (года) предложите ребенку составить собственный прогноз итоговых оценок. Нарисуйте вместе с ним будущий табель и попросите выставить ожидаемые отметки. Объясните, что лучше стремиться оценивать будущие достижения реально-оптимистично, а не мечтательно-предположительно. Кто-то из детей уже в начальной школе имеет склонность к занижению собственных (даже неплохих) достижений, кто-то, напротив, оценивает свои будущие результаты необоснованно высоко. Когда вы получите настоящий табель и положите его рядом с «прогнозом», у вас будет, о чем поговорить с ребенком. При этом педагогическим смыслом разговора должно стать не только обсуждение собственно результатов четвертной работы, но и степень точности составленного заранее прогноза.

«Плюсы и минусы школьного дня».

Это несложная диагностика-игра, позволяющая вам достаточно объективно оценивать ежедневное настроение ребенка, связанное со школой. На листе бумаги или с помощью двух видов предметов (например, пуговицы

и бусинки, зерна красной и белой фасоли и т.п.) нужно «нарисовать» прошедший школьный день. Что в нем оказалось больше – радостного или неприятного, хорошего или плохого? Главное – увидеть общее настроение, а не допытываться по поводу каждого «плюса» или «минуса», хотя вполне вероятно, что о некоторых из них ребенок захочет рассказать вам сам.

«Копилка школьных успехов».

Поставьте в специальном месте стеклянную (пластиковую) баку или прозрачную коробочку. Договоритесь с ребенком о правилах игры. Отныне это «копилка школьных успехов», в которую будут складываться, например, четверки и пятерки. Не сами по себе, конечно, а в виде чего-то материального, например, тех же зерен фасоли.

3.10. Что делать, если у вас беспокойный ребенок?

Определите причины:

Если эмоциональная неустойчивость (то смех, то слезы, то обида, то истерика) появилась неожиданно и вы вдруг стали замечать, что ребенок начал обостренно эмоционально реагировать на все происходящее вокруг, то причиной может быть:

– Кризисный возраст (6-7 лет). Ребенок учится управлять своими эмоциями, проявлять их адекватно ситуации, но это пока не очень хорошо получается.

– Недостаточно сильно развитое торможение. Ребенок непосредственно, импульсивно реагирует на происходящее, так как не может задержать эмоцию, оставить ее при себе. Торможение поддается тренировке (начиная с 5-7 лет) с помощью игр и упражнений: «Замри», «Прятки» и др.

– Незнание ребенка, как ему выразить свое настроение, отсутствие навыков владения способами адекватного проявления эмоций.

– Неблагоприятные отношения внутри семьи, которые ребенок сильно переживает, и накопленное напряжение, выплескивающееся в своих эмоциональных реакциях.

Как вести себя с беспокойным ребенком?

Избегайте крайностей: нельзя позволять ребенку делать все, что ему заблагорассудится, но нельзя и все запрещать. Четко решите для себя, что можно, а что нельзя, и согласуйте это со всеми членами семьи.

Своим поведением показывайте ребенку пример: сдерживайте свои эмоции, ведь он подражает вам в поведении.

Уделяйте ребенку достаточно внимания, пусть он никогда не чувствует себя забытым, но в то же время объясните ребенку, что бывают моменты, когда у вас есть другие заботы, надо это понять и принять.

Помните, что истерические приступы, чаще всего, связаны со стремлением ребенка обратить на себя внимание или вызвать жалость и сочувствие. Не надо потакать ребенку, не надо изменять своих требований, лучше, когда ребенок успокоится, объяснить ему, почему вы поступили так, а не иначе.

Помните, что управлять сложным миром эмоций даже взрослому человеку подчас бывает трудно. Не требуйте от ребенка чрезмерного самоконтроля и наберитесь терпения!

Советуем поиграть:

– Необходимо познакомить вашего ребенка с несколькими основными эмоциями и тем, как они проявляются.

– Научите вашего малыша расслаблять мышцы. Часто эмоциональная неустойчивость у ребенка соседствует с двигательной закрепощенностью, беспокойным сном, сильным внутренним напряжением.

– Во время чтения сказок, любимых совместных игр попросите ребенка мимикой показывать чувства героев: радость, интерес, удивление. Печаль, страх, гнев.

– Обращайте внимание ребенка на то, как приятно состояние напряженности, спокойствия. После подвижных игр предложите ему превратиться в соню, лентяя, расслабив при этом все мышцы тела. Хорошо, если в минуты расслабления в комнате будет звучать тихая, спокойная музыка.

3.11. Что делать, если у вас застенчивый ребенок?

Определите причины:

Чаще всего застенчивость – реакция на эмоцию страха, которая возникла у ребенка в определенный момент при взаимодействии с другими людьми и закрепились.

Работа по преодолению застенчивости требует осторожности и деликатности, так как застенчивые дети могут отреагировать на вмешательство взрослых совсем не так, как вы ожидаете.

Как себя вести с застенчивым ребенком:

– Расширяйте круг знакомств ребенка, чаще приглашайте к себе друзей, берите малыша в гости, расширяйте маршруты прогулок, учите его спокойно относиться к новым местам.

– Не стоит постоянно беспокоиться за ребенка, стремиться полностью оберегать его от всевозможных опасностей, в основном придуманных вами; не старайтесь сами делать все за ребенка, предупредить любые затруднения, дайте ему определенную меру свободы и открытых действий.

– Постоянно укрепляйте у ребенка уверенность в себе, в собственных силах.

– Привлекайте ребенка к выполнению различных поручений, связанных с общением, создавайте ситуации, в которых бы застенчивому ребенку пришлось вступить в контакт с «чужими» взрослыми.

Помочь ребенку преодолеть застенчивость, сформировать у него желание общаться нужно, пока ребенок еще маленький, ведь с возрастом

застенчивость может закрепиться, стать стилем поведения, затрудняющим жизнь.

Советуем поиграть:

– «Колдун» заколдовал ребенка так, что он потерял голос. На все вопросы он должен отвечать только жестами и мимикой. Игра направлена на овладение неречевыми средствами общения.

– «Сказка». Предложите ребенку с вашей помощью придумать сказку о человеке, которого зовут так же, как его, опираясь на значение и звучание имени. Например: Марина – морская сказка о девочке, живущей в море. Игра способствует лучшему осознанию себя, развитию умения говорить о себе без стеснения, оценке лучших своих сторон.

– Попросите ребенка рассказать о его сильных сторонах: о том, что он любит, ценит, принимает в себе. Если ребенку трудно, можно говорить по очереди: сначала он, потом вы, затем снова он и т.д.

– «Закончи предложение». Предложите ребенку закончить фразу (Я хочу..... Я умею..... Я смогу..... Я добьюсь.....)

– Совместные настольные и подвижные игры. Хорошо, если участвуют несколько детей.

3.12. Что делать, если ребенок медлительный?

Определите причины:

– Причиной медлительности может быть реакция на стресс, так называемое «защитное торможение» - защитное свойство организма. Чтобы еще больше не травмировать себя, ребенок подсознательно старается отгородиться от чрезмерных требований, затормозиться, сделаться апатичным.

– Медлительность может быть от природы, т.к. скорость реакций у ребенка зависит скорости протекания нервных процессов.

– Часто медлительность детей проистекает от того, что у детей неловкие, непослушные руки, слабая моторика.

Как себя вести с медлительным ребенком:

В первом случае *нужно просто* создать ребенку душевный комфорт и подождать, пока все само собой придет в норму. Если этого не делать, то защитная корка будет утолщаться, и дело может кончиться тем, то он не только в критические моменты, а всегда будет вялым, сонным и безынициативным.

Если сын или дочь медлительны от природы, то прежде всего необходимо ослабить напор. Лучше, с одной стороны, максимально облегчить медлительному ребенку жизнь, а с другой стороны – возвысить (элевировать), медлительность до обстоятельности, т.е. недостаток поднять до достоинства.

Внушайте ему и всем остальным, что он не медлительный, а обстоятельный. И значит, все делает основательно, с умом: семь раз отмерит, один раз отрежет. Торопыжки же нарвоят вперед забежать, и многое у них получается тяп-ляп. Главное, что вам не придется кривить душой. Медлительность действительно возвышается до обстоятельности, а это очень ценное качество. И обстоятельный ученик выполнит задание не спеша, но с толком. Но при этом не забывайте тактично помогать медлительному ребенку, и вы скоро убедитесь в том, что тише едешь – действительно дальше будешь.

Сходите к невропатологу и проверьте, все ли у ребенка в порядке с мелкой моторкой. Если выяснится, что моторика оставляет желать лучшего, то необходимо заняться ее развитием. Если нет рядом специалиста, можно заниматься самим. Полезно нанизывать на нитку бусы, ягоды. Бисер, складывать мозаики, играть в конструктор, лепить, рисовать, вышивать по контуру и т.д.

Медлительному ребенку, естественно, сложно одеваться. Если вы действительно хотите помочь ребенку преодолеть излишнюю медлительность, позаботьтесь о том, чтобы одежда, которую он носит, была

максимально лишена пуговиц, завязок, всего того, с чем ему справляться трудновато. Пусть одевает не рубашки, а водолазки, ботинки не на шнурках, а на липучках. Не волнуйтесь, завязывать шнурки бантиком он все равно научится. Это не самое главное. Главное, чтобы, вспоминая детство, он не леденел, мысленно слыша ваши раздраженные окрики.

Медлительного ребенка следует чаще вовлекать в подвижные игры. В любые: салочки, прятки, вышибалы и проч. На первом этапе, пока медлительный ребенок не освоил игру, чтобы не вызвать насмешки у сверстников, ему лучше играть со взрослыми, которые должны создавать ощущение успешности.

3.13. Что делать, если у вас конфликтный ребенок

Определите причины:

– Возможно, конфликтность – следствие эгоистичности ребенка. Если дома он – центр внимания и малейшее его желание выполняется, то ребенок ждет такого же отношения к себе и со стороны других детей. Но, не получая желаемого, он начинает добиваться своего, провоцируя конфликты.

– Возможно, ребенок «заброшен», ему не хватает в семье заботы, внимания, он испытывает обиду и злость и вымещает в ссорах накопившиеся в его душе чувства.

– Возможно, ребенок часто является свидетелем ссор между родителями или другими членами семьи и просто начинает подражать их поведению.

– Конфликтное поведение ребенка – это сигнал, что с вами, уважаемые родители, что-то не так. Поэтому будьте готовы изменить свое поведение.

Как себя вести с конфликтным ребенком:

– Сдерживайте стремление ребенка провоцировать ссоры с другими. Обращайте внимание на недружелюбные взгляды друг на друга или бормотание чего-либо с обидой.

– Не стремитесь прекратить ссору, обвинив другого ребенка в ее возникновении и, защищая своего, старайтесь объективно разобраться в причинах конфликта.

– После ссоры обсудите при ребенке проблемы его поведения с другими, иначе он может утвердиться в мысли, что конфликты неизбежны, и будет продолжать провоцировать их.

– Не всегда следует вмешиваться в ссоры детей: только если во время ссор один всегда побеждает, а другой выступает «жертвой», следует прерывать их контакт, чтобы предотвратить формирование робости у побежденного.

Советуем поиграть:

– Попросите ребенка нарисовать его друзей, потом рассказать что-нибудь о каждом.

– С компанией детей сочините сказку, так чтобы каждый по очереди добавлял свое предложение. Такое придумывание сказки помогает детям выразить свою индивидуальность, высказать мысли, учит адекватным способам взаимодействия – взаимопомощи, умению спокойно выслушивать собеседника.

Приложение 3.14.

Практические рекомендации родителям гиперактивного ребенка.

Воспитывать ребенка с синдромом дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ) нелегко. Практически все родители таких детей постоянно расстраиваются из-за их поведения и плохой успеваемости. Более того, им приходится часто слышать, что они плохие родители, а порой и у них самих складывается такое впечатление. Эти чувства вполне понятны, но не оправданны. Симптомы СДВГ – нарушения внимания, гиперактивность и импульсивность – это, прежде всего, проблема биологическая. Проблема, требующая комплексного медицинского, педагогического и психологического сопровождения, как самого ребенка, так и его семьи. В

грамотно и профессионально выстроенного сопровождения, надеяться только на свои силы и опыт воспитания других детей здесь нельзя. У детей с СДВГ слишком высок риск отклоняющегося развития, как в социальной, так и в личностной перспективе.

Подчеркиваем, СДВГ не является следствием плохого воспитания, но правильно организованное воспитание играет исключительно важную роль в помощи таким детям. Как синдром, как заболевание дефицит внимания и гиперактивность необходимо, можно и нужно лечить. В тоже время, понимая состояние своего ребенка, родители могут и обязаны помочь ему! К сожалению, чаще приходится сталкиваться с явными родительскими промахами, нежели с примерами их высокой компетентности.

Родители гиперактивных детей, как правило, рассматривая поведение таких детей как непослушание, стремятся жесткими мерами бороться с «непослушанием» сына или дочери. Усиливают дисциплинарные способы воздействия, увеличивают рабочие нагрузки, строго наказывают за малейший проступок, вводят непреклонную систему запретов. Другие, устав от бесконечной борьбы со своим чадом, махнув на все рукой, стараются не обращать внимания на его поведение или, «опустив руки», предоставляют ребенку полную свободу действий, тем самым лишая его необходимой для него поддержки взрослых.

Некоторые же родители, слыша в школе, и в других общественных местах непрекращающиеся упреки и замечания в адрес своего ребенка, начинают винить только себя в том, что он такой, и даже приходят в отчаяние и впадают в состояние депрессии (которое, в свою очередь, негативно влияет на чувствительного ребенка). Во всех этих случаях родители часто теряются при выборе линии поведения с ребенком.

Родители должны понять, что ребенок ни в коей мере не виноват, что он такой, и что дисциплинарные меры воздействия в виде постоянных

наказаний, замечаний, окриков, нотаций не приведут к улучшению поведения ребенка, а в большинстве случаев даже ухудшат его.

Общие стратегические рекомендации родителям, воспитывающим детей с СДВГ.

Принципы построения домашней программы помощи детям с СДВГ

В домашней программе коррекции детей с СДВГ должен преобладать поведенческий аспект. Прежде всего, необходимо изменить поведение взрослого и его отношение к ребенку. А именно:

– Проявляйте достаточно твердости и последовательности в воспитании.

– Следите за своей речью, говорите всегда медленно, спокойным голосом.

– Старайтесь, по возможности держать свои эмоции в охлажденном состоянии, укрепляя нервы для того, чтобы выдержать ожидаемые эксцессы.

– В своих отношениях с ребенком старайтесь придерживаться “позитивной модели”. Хвалите его в каждом случае, когда он этого заслужил, подчеркивайте даже незначительные успехи. Помните, что *гиперактивные дети игнорируют выговоры и замечания, но чувствительны к малейшей похвале.*

– Не давайте ребенку категорических указаний. Избегайте непрерывного отрицательного реагирования. Чаще говорите “да”, избегайте слов “нет”, “нельзя”, “прекрати”.

– Стройте взаимоотношения с ребенком на взаимопонимании и доверии.

– Избегайте завышенных или, наоборот, заниженных требований к ребенку. Старайтесь ставить перед ним задачи, соответствующие его способностям.

– Реагируйте на действия ребенка неожиданным способом (пошутите, повторите действия ребенка, сфотографируйте его, оставьте в комнате одного и т.д.).

– Не настаивайте на том, чтобы ребенок обязательно принес извинение за проступок.

– Помните! Ваше спокойствие – лучший пример для ребенка.

– В повседневном общении с гиперактивными детьми избегайте резких запретов, начинающихся словами “нет” и “нельзя”. Гиперактивный ребенок, являясь импульсивным, скорее всего, тут же отреагирует на такой запрет непослушанием, либо вербальной агрессии. В этом случае, во-первых, надо говорить с ребенком спокойно и сдержанно, даже если вы что-либо ему запрещаете, а во-вторых, желательно не говорить ребенку “нет”, а дать ему возможность выбора. Например, если ребенок “носитя как вихрь” по квартире, можно предложить ему на выбор 2 или 3 других занятия: побегать во дворе или послушать чтение взрослого. Если ребенок громко кричит, можно вместе с ним спеть по его выбору несколько любимых песен. Если ребенок швыряется подушками и вещами, можно предложить ему игры с водой.

– Не допустить перевозбуждения, родителям рекомендуется ограничить пребывание гиперактивных детей в местах скопления большого количества людей. Пребывание в магазинах, на рынках и т.п. оказывают на ребенка чрезмерно возбуждающее действие.

– Довольно часто родители гиперактивного ребенка, стремясь дать возможность своему чаду израсходовать избыточную энергию, записывают его в различные спортивные секции. К сожалению, это не всегда способствует успокоению ребенка. Кроме того, большое значение имеет стиль преподавания взрослого. Хорошо когда ребенок занимается, например, плаванием, конным спортом. Полезные гиперактивному ребенку и спокойные прогулки с родителями перед сном, во время которых родители

имеют возможность откровенно, наедине поговорить с ребенком, узнать о его проблемах. А свежий воздух и размеренный шаг помогут ребенку успокоиться.

– По возможности надо оградить гиперактивного ребенка от длительных занятий на компьютере и от просмотра телевизионных передач, особенно способствующих его эмоциональному возбуждению (не более одного часа в сутки, точнее два раза по 25 минут).

– Обратите внимание на психологический микроклимат в семье: уделяйте ребенку достаточно внимания, проводите досуг всей семьей, не допускайте ссор в присутствии ребенка.

– Старайтесь, чтобы ребенок высыпался. Недостаток сна ведет к еще большему ухудшению внимания и самоконтроля.

Специальная поведенческая программа.

– Придумайте гибкую систему вознаграждений за хорошо выполненное задание и наказаний за плохое поведение. Можно использовать балльную или знаковую систему вознаграждения. Заведите дневник самоконтроля и отмечайте в нем вместе с ребенком его успехи дома и в школе.

– Не прибегайте к физическому наказанию. Ваши отношения с ребенком должны основываться на доверии, а не на страхе.

– Определите для ребенка круг обязанностей, которые имеют существенное значение для его развития. Задания должны быть в пределах его возможностей, а исполнение обязанностей следует держать под постоянным наблюдением и контролем.

– Воспитывайте в ребенке навыки самоуправления гневом и агрессией. Развивайте у него осознанное торможение, учите контролировать себя. Перед тем, как что – то сделать, пусть посчитает от 1 до 10.

– Старайтесь расшифровать сигналы, предупреждающие возможности взрыва в поведении ребенка. Спокойно вмешивайтесь в ситуацию, чтобы

избежать неприятностей. Постарайтесь отвлечь его и спокойно обсудить возникшую конфликтную ситуацию.

– Ограничивайте число товарищей по играм одним, самое большое двумя детьми одновременно. Лучше всего приглашать детей к себе в дом, т.к. здесь вы можете обеспечить контроль за ситуацией.

– Не нужно принуждать таких детей читать, писать, заниматься раскрасками. Имеется в виду – прямо заставлять. А вот создавать косвенные условия для такой деятельности важно.

– Если ребенку трудно учиться, не требуйте от него высоких оценок по всем предметам. Достаточно иметь хорошие отметки по 2 – 3 основным.

– Давайте ребенку больше возможности расходовать избыточную энергию. Полезна ежедневная физическая активность на свежем воздухе – длительные прогулки, бег и т.д. Но не переутомляйте его. Формула объема физических нагрузок проста – 1км.на год жизни (разделив это расстояние на три отрезка утром, днем и вечером)

– Воспитывайте у ребенка интерес к какому – ни будь занятию. Ему важно ощущать себя умным и компетентным (хороши шахматы, но подойдут и шашки и др. интеллектуальные игры).

– Помните, вербальные средства убеждения, призывы, беседы редко оказываются результативными. Для гиперактивных детей наиболее действенными будут средства убеждения “через тело”: лишение удовольствия, лакомства, привилегий; запрет на приятную деятельность (телефонные разговоры...); прием “выключенного времени” (досрочное отправление в постель...); внеочередное дежурство по кухне: чистка картофеля и т.д.

– Помните, что вслед за понесенным наказанием необходимо эмоциональное подкрепление, знаки “принятия”.

Приложение 4

Родительское собрание

Тема: «Первый раз в первый класс».

Цель: Познакомить родителей с основными компонентами готовности ребенка к школе. Уточнить представления о мерах профилактики риска школьной дизадаптации.

Ход:

«Сегодня мы с вами будем говорить о проблеме готовности ребенка к обучению в школе. Безусловно у многих родителей уже есть некоторое представление об этом вопросе. И все же, необходимо понять, какого ребенка можно считать готовым к обучению, а какого нет. Разобраться в этом нам поможет мультфильм «Первый раз в первый класс». У вас будет задание: ответить на вопрос - на ваш взгляд, готова ли Маша к школе?»

После просмотра родителям предлагается ответить на данный вопрос и подкрепить свое мнение фактами, полученными при просмотре мультфильма. Следует обратить внимание на Машино желание посещать школу, на то, какие вещи она принесла с собой в портфеле, на ее поведение во время урока и на перемене.

После завершения дискуссии познакомить родителей с основными компонентами готовности к школе (с презентацией можно ознакомиться на сайте:

http://pkds31.ru/svedeniya_ob_obrazovatelnoj_organizacii/obrazovanie/metodicheskie_dokumenty/korrekcionnorazvivayuwaya_psihologopedagogicheskaya_programma/#tabs-3689).

Практическая работа: работа в группах с понятием «готовность к школе» (заполнить бланк - Пути формирования школьной зрелости), после обсудить полученные результаты и сформировать общую таблицу.

Познакомить родителей с обобщенной информацией по результатам первичной диагностики готовности детей к обучению в школе.

Предложить для родителей рекомендации.

Итог:

1. Достигли ли мы сегодняшней цели?
2. Что позволяет нам это утверждать?

Проверьте себя:

- Я знаю, что такое готовность к обучению школе.
- Я знаю не менее 3-х критериев готовности моего ребенка к школе
- Я знаю не менее 3-х следствий, к которым приводит неготовность моего ребенка к обучению в школе
- Я знаю способы профилактики неготовности моего ребенка к обучению в школе.

Раздаточный материал
Пути формирования (бланк)



Рекомендации для родителей

Взрослый должен:

- ставить перед ребенком такую цель, которую бы он не только понял, но и принял ее, сделав своей. Тогда у ребенка появится желание в ее

достижении;

- направлять, помогать в достижении цели;
- приучать ребенка не пасовать перед трудностями, а преодолевать их;
- воспитывать стремление к достижению результата своей деятельности в рисовании, играх-головоломках и т.п.;
- развивать физические способности, развивать двигательную сферу ребенка: быстроту, ловкость, пластику, скорость в играх, беге, прыжках, метаниях и т.д.
- ориентировать ребенка на выполнение любого задания с начала до конца - при уборке комнаты, помощи родителям, выполнении задания и т.д.
- запомнить, что правильно организованная домашняя работа постоянно приучает ребенка к самостоятельному, терпеливому, кропотливому учебному труду;
- при наличии ошибок попросить ребенка самому найти их, это первая форма самоконтроля;
- не запугивайте ребенка школой! Намного разумнее сразу формировать верные представления о школе, положительное отношение к ней, учителю, книге, к самому себе;
- никогда не сравнивайте своего ребенка с другими детьми, каждый ребенок уникален по-своему, чаще хвалите его даже за самый маленький успех, так вы поддержите его веру в себя и доверие к вам.