

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Отдел образования администрации Красносельского района

Комитет по образованию Санкт-Петербурга

ГБОУ Ш-И № 289 Красносельского района Санкт-Петербурга

РАССМОТРЕНО

на заседании

Методического совета  
ГБОУ Ш-И №289

Протокол №1  
от «27» 08.2024 г.

СОГЛАСОВАНО

на заседании

Педагогического  
совета ГБОУ Ш-И  
№289

Протокол №1  
от «29» 08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБОУ Ш-И  
№289

Еолчийнц Т.А.

Приказ №204  
от «29» 08.2024 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

психолого-педагогического сопровождения

«Психокоррекционные развивающие занятия для адаптации учеников  
пятых классов (дети 10 – 12 лет)»

**Класс: 5**

**Преподаватель: Веселкова Ирина Васильевна**

**Срок реализации программы: в течение года**

**Год реализации программы: 2024/2025 учебный год**

**Общее количество часов по плану: 34**

**Количество часов в неделю: 1 час**

Рабочая программа психолого-педагогического сопровождения составлена в соответствии с требованиями Закона №273 РФ «Об образовании в РФ», Федеральных государственных образовательных стандартов начального общего образования, основного общего образования и среднего общего образования.

## **Пояснительная записка**

**Участники тренинга:** данная программа, её логика, упражнения и заданная глубина рефлексивного процесса предполагают в качестве её участников учащихся средних классов, то есть младших подростков от 10 до 12 лет (5 классы).

Группа может состоять как из учащихся одного класса, так и быть сформирована из подростков разных классов. Реализуется в течение года по мере надобности и по результатам диагностики процесса адаптации в 5 м классе.

Участники тренинга могут быть как мотивированными, так и слабо мотивированы, совсем немотивированных участников не должно превышать 2 – 3 человек, которые попали на тренинговую программу по настоянию классного руководителя или родителя. Данная программа может оказаться трудной для освоения учащимися с крайне низким интеллектом, поскольку имеется определенная корреляция между уровнем интеллекта и креативными, творческими способностями.

**Цель программы:** преодолеть тревожность, развить коммуникативные навыки и адаптироваться в образовательной среде. Достижение этой цели возможно, с нашей точки зрения, в процессе реализации следующих задач:

1. адаптацию к нормам и условиям обучающей среды;
2. компенсацию недостатков коммуникативных навыков.

**Программа выстраивается согласно 7 этапам тренинга:**

**Первый этап: «Знакомство».**

Участники тренинга, как правило, приходят с большими страхами и неуверенностью перед собой и школой. Таких детей очень сложно привлечь к работе. Поэтому, приступаем мы к работе с адаптивных занятий, направленных на знакомства и сплочения коллектива.

**Второй этап: «Выявления уровня психологической адаптации, тревожности, психического состояния».**

После первого этапа, после того как процессы знакомства были завершены, необходимо определить уровень адаптации детей, уровень тревожности и сплочения коллектива. Для этого проводится специальное тестирование, в котором применяются психологические тесты.

- 1.) Методика Филипса – для определения школьной тревожности.
- 2.) «Анкета для определения школьной мотивации учащихся».
- 3.) Опросник «Чувства в школе» – для диагностики адаптации к школе.

**Третий этап: «Обеспечиваем условия для адаптации».**

Необходимыми упражнениями мы обеспечиваем условия для адаптации. Результат проявляется в практике.

**Четвертый этап: «Повышаем самооценку».**

Необходимыми упражнениями мы повышаем самооценку. Результат проявляется в практике.

**Пятый этап: «Сплочение коллектива с помощью развития психических процессов».**

Необходимыми упражнениями мы обеспечиваем сплочение коллектива с помощью развития психических процессов. Результат проявляется в практике.

**Шестой этап: «Выявляем индивидуальные особенности».**

Необходимыми упражнениями мы обеспечиваем условия для выявления индивидуальных особенностей (темперамент, таланты). Результат проявляется в практике.

**Седьмой этап:**

После шестого этапа, после того как вся работа была завершена, необходимо заново определить уровень адаптации детей, уровень тревожности и сплочения

коллектива, и сравнить полученные результаты, с ранее проведёнными. Для этого проводится специальное повторное тестирование, в котором применяются психологические тесты.

- 1.) Методика Филипса – для определения школьной тревожности.
- 2.) «Анкета для определения школьной мотивации учащихся».
- 3.) Опросник «Чувства в школе» – для диагностики адаптации к школе.

**Научно – методологическими и методическими основаниями программы** послужили научные положения Шелдона Левиса о стрессах ребёнка, Битянова М. Р. об организации психологической работы в школе, Выготского Л.С. о развитии психических процессов, личности человека, возрастные особенности формирования познавательных процессов и личности школьников (Эльконин Д.Б., Обухова Л.Ф., Цукерман Г.А. и др.), о развитии общих и творческих способностей, одаренности (Дружинин Н.В., Богоявленская Д.Б., Лейтес Н.С., Лук А.Н. и др.), о педагогических, методах, способах и технологии развития творческого мышления и креативности (Альтшуллер Г.С., Зденек М, Пономарев Я.А., Симановский А.Э., Хуторской А.В., Меерович М.И., Шрагина Л.И. и др.), о технологии ведения тренинговых групп (Хрящева Н.Ю., Большаков В.Ю., Вачков И., Гиппиус С., Макшанов С.И. и др.).

**Необходимость реализации данной программы.** Данная «Программа психокоррекционных – развивающих занятий для учеников пятых классов», рассчитана на преодоление тревожности, компенсацию недостатков коммуникативных навыков и адаптацию в образовательной среде. Предлагаемая программа объединена своей внутренней логикой, и полностью реализовать поставленные задачи возможно при выполнении всей программы. Упражнения, в том числе и психотехнические, подобраны так, чтобы максимально достичь цели. Сочетание различных методов (групповые и индивидуальные артметоды, дискуссии, задания невербального характера – телесно – ориентированные, мозговой штурм, минилекции, технологические приемы создания конструкторских решений, неожиданные задания) позволяет достичь развития у участников ключевых характеристик креативности (оригинальности, беглости, разработанности, гибкости). Рефлексивные методы направлены на развитие самосознания и личностных качеств школьников.

**Предполагаемый результат обучения:** в ходе реализации программы предполагается подкорректировать, уменьшить уровень тревожность, развить коммуникативные навыки, адаптировать в образовательной среде. Достижение этой цели возможно, в процессе реализации адаптации к нормам и условиям обучающей среды, развитию коммуникативных навыков.

Программа даёт дополнительные знания технологий решения творческих задач, способов создания образов воображения, закономерностей креативного процесса, критериев оценки креативного результата. Развивает уверенность в себе, повышает самооценку, коммуникативные навыки, организаторские и лидерские качества, жизнерадостность и спонтанность.

**Критериями эффективности тренинга** являются (фиксируются в процессе мониторинга наблюдения освоения учащимися программы):

- понижение уровня тревожности;
- наличие положительной динамики создания индивидуальных положительных продуктов в условиях тренинга;
- субъективное чувство свободы участников тренинга от стереотипов мышления и деятельности;
- повышение самооценки учащихся;
- толерантность к творческим продуктам других людей;
- мотивация на дальнейшее участие в тренингах;
- мотивация на саморазвитие;

- активность и продуктивность учеников в деятельности, как в образовательном процессе, так и внеклассной и внешкольной деятельности (отслеживается психологов ведущим, либо выявляется в процессе интервью с классным руководителем или заместителем директора по воспитательной работе, является показателем устойчивости результатов программы – тренинга).

Объективными методами измерения эффективности программы служат диагностические методы:

1. Опросник «Чувства в школе» - для диагностики адаптации к школе.
2. Методика Филипса – для определения школьной тревожности.
3. «Анкета для определения школьной мотивации учащихся».

При повторном проведении тестов можно увидеть положительные результаты проведённой работы.

**Материально – техническое оснащение и оборудование.** Занятия могут проходить как в специально оборудованном для тренингов классе, театральном классе, а также и в учебном классе после занятий. Учебный класс сначала участниками может субъективно, бессознательно оцениваться как «сковывающий», препятствующий свободному выражению своих мыслей, но впоследствии этот барьер будет преодолен, и это даст возможность более свободно перенести умения, полученные в тренинге на школьную и внешкольную жизнь. Кабинет должен быть оборудован стульями, какой – либо доской или стеной для возможности крепить продукты труда.

**Занятия проводятся один раз в неделю, время 1 час каждое занятие.**

**Для реализации программы необходимо следующее оборудование:**

- Помещение предназначенное для обучения детей;
- Удобные стулья;
- Удобные парты;
- Белая бумага;
- Ручки;
- Карандаши (цветные, простые);
- Фломастеры;
- Кисточки 30 штук;
- Ватманы;
- Газеты;
- Ножницы;
- Клей;
- Тетрадь 48 листов;
- Набор кубиков;
- Бланки с заданиями;
- Фотографии любых знаменитостей;
- Шарф для завязывания глаз;
- Пуговицы 30 штук;
- Крупы для развития ощущения;
- Книга со сказками;
- Будильник, часы;
- Карточки с разнообразными заданиями;
- Мячик или другой удобный предмет (его дети передают по кругу для того, чтобы обозначить говорящего, передать слово);
- Устройство для воспроизведения музыки (возможно, мобильный телефон, музыкальный центр).

**Информационная обеспеченность учреждения.** В процессе освоения программы ее участники могут обратиться в библиотеку, к ресурсам Интернет с целью поиска интересных заданий и решений, знакомства с вопросами Международных эвристических

олимпиад и ответов на них. Но в целом, обращение к дополнительным информационным ресурсам имеет желательный, но не обязательный характер. Ценность программы в том, что можно обойтись минимумом средств (креативность в условиях дефицита ресурсов), что создает дополнительный стимул для креативного поиска и создания ресурсов.

**Требования к ведущему.** Психологу, ведущему занятия необходимо обладать знаниями специфике творческих процессов в младшем подростковом возрасте, а также определенными личностными характеристиками: собственной креативностью, недирективным стилем управления группы, способностью оценить креативный продукт другого, устойчивостью к неопределенности, спонтанностью и высокими рефлексивными навыками, владение технологиями создания творческих продуктов.

### Основное содержание

#### Занятие 1

##### Тема: «Давай знакомиться»

Всего часов 45 минут (15 минут – теоретические, 30 минут – практические).

**Цель:** знакомство, адаптация в коллективе, создание благоприятной атмосферы.

**Задачи:** знакомство детей в группе, принятие правил.

##### **Содержание:**

*«Снежный ком»*

Цель: познакомить участников группы между собой.

Ход упражнения:

Участники сидят в кругу. Первый человек называет свое имя, второй – свое имя и имя предыдущего человека и так дальше по нарастающей, а потом в другую сторону.

*«Напиши свое имя или как тебя зовут»*

Цель: познакомить участников группы между собой.

Ход упражнения:

Нужно оформить «визитку», вырезав из бумаги основу нужной формы и используя фломастеры и цветные карандаши. Во время упражнения, помимо основной цели — знакомства участников друг с другом, — необходимо параллельно работать над изменением стереотипов, связанных с восприятием ребятами работы группы как урока. Должен быть точно продемонстрирован стиль взаимоотношений, предлагаемый ведущим группы.

*«Принятие правил»*

Цель: определение организационной ясности.

Ход упражнения:

Участникам предлагается придумать правила поведения на занятиях (внимательно слушать, не перебивать говорящего, делать выводы, играть и улыбаться).

*«Передали»*

Цель: разминка мышц и тренировка внимательности.

Ход упражнения:

Все встают в круг, и каждый придумывает простое движение, а по команде «передали» по часовой стрелке начинает повторять движение человека справа. Так несколько раз, пока движения не вернутся к своему владельцу или потеряются вовсе.

Можно повторить несколько раз.

*«Хлопай в ладоши»*

Цель: тренировка невербальных методов общения.

Ход упражнения:

Выбираем водящего. Он выходит из класса. Дети прячут какой – то предмет. Входит водящий. Задача группы привести водящего к спрятанному предмету. Дети хлопками выводят водящего к цели.

*«На что похоже настроение?»*

Цель: определение эмоционального состояния учащихся

Ход упражнения:

Участники игры по очереди говорят, на какое время года, природное явление, погоду похоже их сегодняшнее настроение. Начать сравнения лучше взрослому: «Мое настроение похоже на белое пушистое облачко в спокойном голубом небе, а твое?»

Игра проводится по кругу. Взрослый обобщает какое же сегодня у всей группы настроение: грустное, веселое, смешное, злое и т. д. Интерпретируя ответы детей, учитите, что плохая погода, холод, дождь» хмурое небо, агрессивные элементы свидетельствуют об эмоциональном неблагополучии.

*«Рефлексия»*

Цель: обсудить полученный опыт, научиться выражать свои чувства, описывать их.

## **Занятие 2**

### **Тема: «Вместе весело!»**

Всего часов 45 минут (15 минут – теоретические, 35 минут – практические).

**Цель:** сплочение коллектива.

**Задачи:** создание атмосферы доверия и понимания, самовыражение участников.

**Содержание:**

*«Обсуждение предыдущего задания»*

Цель: обсудить полученный опыт, научиться выражать свои чувства, описывать их.

*«Меня зовут... Я люблю себя за то, что...»*

Цель: восстановление в памяти имен участников группы и создание рабочей атмосферы.

Ход упражнения:

Упражнение проводится в кругу. Каждый поочередно говорит две фразы «Меня зовут...» и «Я люблю себя за то, что...». Не отвлекайтесь на споры и обсуждения по поводу ваших желаний. Просто высказывайте их поочередно, беспристрастно и быстро.

*«Поздороваться»*

Цель: разогреть группу

Ход упражнения:

Поздороваться с каждым участником группы используя: только руки, только уши, колени и так далее.

*«Дракон, кусающий свой хвост»*

Цель: снятие напряжения, скованности.

Ход упражнения:

Дети встают в цепочку. Держат друг друга за пояс. Ведущий показывает, кто «голова», а кто «хвост». Задача «хвоста» убежать от «головы» и не порвать цепочку. Игра проходит под музыку. Через 2 минуты голова и хвост меняются ролями.

*«Скульптура»*

Цель: формирование положительного отношения к себе.

Ход упражнения:

Ученикам предлагаются разные темы, на которые они должны изобразить скульптуру, например «Скульптуру ребенка, который ничего не боится» или «Скульптуру ребенка, который выполнил сложное задание» и т. д. Необходимо напоминать детям, что скульптура не двигается и подсказывать подходящие позы. В выбранном положении ребята должны простоять некоторое время, после чего их необходимо похвалить.

*«Похвалки»*

Цель: повышение самооценки участников.

Ход упражнения:

Дети сидят в кругу (или за партами). Каждый получает карточку, на которой зафиксировано какое – либо одобряемое окружающими действие или поступок. Причем формулировка обязательно начинается словами: «Однажды я...».

Например: «Однажды я помог товарищу в школе» или «Однажды я быстро

выполнил домашнее задание» и так далее.

На обдумывание задания дается 2 – 3 минуты, после чего каждый ребенок по кругу (или по очереди) делает краткое сообщение о том, как однажды он здорово выполнил именно то, что указано в его карточке.

После того как все дети выскажутся, взрослый может обобщить сказанное. Если же дети готовы к обобщению без помощи взрослого, пусть они это сделают сами.

В заключение можно провести беседу о том, что каждый ребенок обладает какими – либо талантами, но для того чтобы это заметить, необходимо внимательно, заботливо и доброжелательно относиться к окружающим.

*«Рефлексия»*

Цель: обсудить полученный опыт, научиться выражать свои чувства, описывать их.

### **Занятие 3**

#### **«Методика диагностики уровня школьной тревожности Филипса»**

Цель методики (опросника) состоит в изучении уровня и характера тревожности, связанной со школой у детей младшего и среднего школьного возраста.

Тест состоит из 58 вопросов, которые могут зачитываться школьникам, а могут и предлагаться в письменном виде. На каждый вопрос требуется однозначно ответить «Да» или «Нет».

Инструкция: Ребята, сейчас Вам будет предложен опросник, который состоит из вопросов о том, как Вы себя чувствуете в школе. Старайтесь отвечать искренне и правдиво, здесь нет верных или неверных, хороших или плохих ответов. Над вопросами долго не задумывайтесь.

Отвечая на вопрос, записывайте его номер и ответ «+», если Вы согласны с ним, или «-», если не согласны.

Обработка и интерпретация результатов.

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

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

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

Факторы	№ вопросов
1. Общая тревожность в школе	2, 3, 7, 12, 16, 21, 23, 26, 28, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58; сумма = 22
2. Переживание социального стресса	5, 10, 15, 20, 24, 30, 33, 36, 39, 42, 44 сумма = 11
3. Фрустрация потребности в достижение успеха	1, 3, 6, 11, 17, 19, 25, 29, 32, 35, 38, 41, 43; сумма = 13
4. Страх самовыражения	27, 31, 34, 37, 40, 45; сумма = 6
5. Страх ситуации проверки знаний	2, 7, 12, 16, 21, 26; сумма = 6
6. Страх не соответствовать	3, 8, 13, 17, 22; сумма = 5

ожиданиям окружающих

7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу 9,14.18.23,28; сумма = 5
8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями 2,6,11,32.35.41.44.47; сумма = 8

#### КЛЮЧ К ВОПРОСАМ

-	-	7	1	1	2	3	3	4	4	5
		3-	9-	5+	1-	7-	3+	9-	5-	
		8	1	2	2	3	3	4	5	5
-	-	4-	0+	6-	2-	8+	4+	0-	6-	
		9	1	2	2	3	3	4	5	5
-	-	5-	1-	7-	3-	9+	5-	1-	7-	
		1	1	2	2	3	4	4	5	5
-	0-	6-	2+	8-	4-	0-	6-	2-	8-	
		1	1	2	2	3	4	4	5	
-	1+	7-	3-	9-	5+	1+	7-	3-		
		1	1	2	3	3	4	4	5	
-	2-	8-	4+	0+	6+	2-	8-	4-		

#### Результаты

1) Число несовпадений знаков («+» - да, «-» - нет) по каждому фактору (абсолютное число несовпадений в процентах: < 50 %; > 50 % и 75%).

Для каждого респондента.

2) Представление этих данных в виде индивидуальных диаграмм.

3) Число несовпадений по каждому измерению для всего класса; абсолютное значение - < 50 %; > 50 % и 75%.

4) Представление этих данных в виде диаграммы.

5) Количество учащихся, имеющих несовпадения по определенному фактору 50 % и 75 % (для всех факторов).

6) Представление сравнительных результатов при повторных замерах.

7) Полная информация о каждом учащемся (по результатам теста).

Содержательная характеристика каждого синдрома (фактора).

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

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

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

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

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

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



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

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

Текст опросника.

1. Трудно ли тебе держаться на одном уровне со всем классом?
2. Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько ты знаешь материал?
3. Трудно ли тебе работать в классе так, как этого хочет учитель?
4. Снится ли тебе временами, что учитель в ярости от того, что ты не знаешь урок?
5. Случалось ли, что кто –нибудь из твоего класса бил или ударял тебя?
6. Часто ли тебе хочется, чтобы учитель не торопился при объяснении нового материала, пока ты не поймешь, что он говорит?
7. Сильно ли ты волнуешься при ответе или выполнении задания?
8. Случается ли с тобой, что ты боишься высказываться на уроке, потому что боишься сделать глупую ошибку?
9. Дрожат ли у тебя колени, когда тебя вызывают отвечать?
10. Часто ли твои одноклассники смеются над тобой, когда вы играете в разные игры?
11. Случается ли, что тебе ставят более низкую оценку, чем ты ожидал?
12. Волнует ли тебя вопрос о том, не оставят ли тебя на второй год?
13. Стараешься ли ты избегать игр, в которых делается выбор, потому что тебя, как правило, не выбирают?
14. Бывает ли временами, что ты весь дрожишь, когда тебя вызывают отвечать?
15. Часто ли у тебя возникает ощущение, что никто из твоих одноклассников не хочет делать то, чего хочешь ты?
16. Сильно ли ты волнуешься перед тем, как начать выполнять задание?
17. Трудно ли тебе получать такие отметки, каких ждут от тебя родители?
18. Боишься ли ты временами, что тебе станет дурно в классе?
19. Будут ли твои одноклассники смеяться над тобой, ли ты сделаешь ошибку при ответе?
20. Похож ли ты на своих одноклассников?
21. Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли с ним справился?
22. Когда ты работаешь в классе, уверен ли ты в том, что все хорошо запомнишь?
23. Снится ли тебе иногда, что ты в школе и не можешь ответить на вопрос учителя?
24. Верно ли, что большинство ребят относится к тебе по – дружески?
25. Работаешь ли ты более усердно, если знаешь, что результаты твоей работы будут сравниваться в классе с результатами твоих одноклассников?
26. Часто ли ты мечтаешь о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают?
27. Боишься ли ты временами вступать в спор?
28. Чувствуешь ли ты, что твое сердце начинает сильно биться, когда учитель говорит, что собирается проверить твою готовность к уроку?
29. Когда ты получаешь хорошие отметки, думает ли кто –нибудь из твоих друзей, что ты хочешь выслужиться?

30. Хорошо ли ты себя чувствуешь с теми из твоих одноклассников, к которым ребята относятся с особым вниманием?
31. Бывает ли, что некоторые ребята в классе говорят что – то, что тебя задевает?
32. Как ты думаешь, теряют ли расположение те из учеников, которые не справляются с учебной работой?
33. Похоже ли на то, что большинство твоих одноклассников не обращают на тебя внимание?
34. Часто ли ты боишься выглядеть нелепо?
35. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся учителя?
36. Помогает ли твоя мама в организации вечеров, как другие мамы твоих одноклассников?
37. Волновало ли тебя когда – нибудь, что думают о тебе окружающие?
38. Надеешься ли ты в будущем учиться лучше, чем раньше?
39. Считаешь ли ты, что одеваешься в школу так же хорошо, как и твои одноклассники?
40. Часто ли ты задумываешься, отвечая на уроке, что думают о тебе в это время другие?
41. Обладают ли способные ученики какими – то особыми правами, которых нет у других ребят в классе?
42. Злятся ли некоторые из твоих одноклассников, когда тебе удается быть лучше их?
43. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся одноклассники?
44. Хорошо ли ты себя чувствуешь, когда остаешься один на один с учителем?
45. Высмеивают ли временами твои одноклассники твою внешность и поведение?
46. Думаешь ли ты, что беспокоишься о своих школьных делах больше, чем другие ребята?
47. Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, чувствуешь ли ты, что вот – вот расплачешься?
48. Когда вечером ты лежишь в постели, думаешь ли ты временами с беспокойством о том, что будет завтра в школе?
49. Работая над трудным заданием, чувствуешь ли ты порой, что совершенно забыл вещи, которые хорошо знал раньше?
50. Дрожит ли слегка твоя рука, когда ты работаешь над заданием?
51. Чувствуешь ли ты, что начинаешь нервничать, когда учитель говорит, что собирается дать классу задание?
52. Пугает ли тебя проверка твоих знаний в школе?
53. Когда учитель говорит, что собирается дать классу задание, чувствуешь ли ты страх, что не справишься с ним?
54. Снилось ли тебе временами, что твои одноклассники могут сделать то, чего не можешь ты?
55. Когда учитель объясняет материал, кажется ли тебе, что твои одноклассники понимают его лучше, чем ты?
56. Беспокоишься ли ты по дороге в школу, что учитель может дать классу проверочную работу?
57. Когда ты выполняешь задание, чувствуешь ли ты обычно, что делаешь это плохо?
58. Дрожит ли слегка твоя рука, когда учитель просит сделать задание на доске перед всем классом.

#### **Занятие 4**

**«Опросник «Чувства в школе» - для диагностики адаптации к школе»**

Цель: Выяснить, как школьник чувствует себя на занятиях и в школьном коллективе.

Дата опроса \_\_\_\_\_ Пол \_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_

Отметь значком «+» те чувства, которые ты наиболее часто испытываешь в школе.

Ответы анонимны.

Я испытываю в школе Да

Спокойствие

Усталость

Скуку

Радость

Уверенность в себе

Беспокойство

Неудовлетворенность собой

Раздражение

Сомнение

Обиду

Чувство унижения

Страх

Тревогу за будущее

Благодарность

Симпатию к учителям

Желание приходить сюда

### Занятие 5

#### «Анкета для определения школьной мотивации учащихся»

Вопросы анкеты:

- Тебе нравится в школе или не очень?
  - не очень (1);
  - нравится (3);
  - не нравится (0).
- Утром, когда ты просыпаешься, ты всегда с радостью идешь в школу или тебе часто хочется остаться дома?
  - чаще хочется остаться дома (0);
  - бывает по – разному (1);
  - иду радостью (3).
- Если бы учитель сказал, что завтра не обязательно приходить всем ученикам, желающим можно остаться дома, ты пошел бы в школу или остался бы дома:
  - не знаю (1);
  - остался бы дома (0);
  - пошел бы в школу (3).
- Тебе нравится, когда у вас отменяют какие-нибудь уроки:
  - не нравится (3);
  - бывает по-разному;
  - нравится (0).
- Ты хотел бы, чтобы тебе не задавали домашних заданий?
  - хотел бы (0);
  - не хотел бы (3);
  - не знаю (1).
- Ты хотел бы, чтобы в школе остались одни перемены?
  - не знаю (1);
  - не хотел бы (3);
  - хотел бы (0).

7. Ты часто рассказываешь о школе родителям?

- часто (3);
- редко (1);
- не рассказываю.

8. Ты хотел бы, чтобы у тебя был менее строгий учитель?

- точно не знаю (1);
- хотел бы (0);
- не хотел бы (3).

9. У тебя в классе много друзей?

- мало (1);
- много (3);
- нет (0).

10. Тебе нравятся твои одноклассники?

- нравятся (3);
- не очень (1);
- не нравятся (0).

Варианты ответов:

1. 25 – 30 баллов – высокий уровень школьной мотивации, учебная активность.

2. 20 – 24 балла – хорошая школьная мотивация.

3. 15 – 19 баллов – положительное отношение к школе, но школа привлекается больше внеучебными сторонами.

4. 1 – 14 баллов – низкая мотивация.

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

### **Занятие 6**

#### **Тема: «Наш успешный 5 класс»**

Всего часов 45 минут (15 минут – теоретические, 35 минут – практические).

**Цель:** выявить уровень психологической адаптации детей к обучению в средней школе.

**Задачи:** применить игротерапию (психогимнастика).

#### **Содержание:**

*«Обсуждение предыдущего задания»*

Цель: обсудить полученный опыт, научиться выражать свои чувства, описывать их.

*«Меняющаяся комната»*

Цель: выявить уровень психологической адаптации детей к обучению в средней школе.

Ход упражнения:

Выполнение инструкции.

Давайте сейчас все будем медленно ходить по комнате...

А теперь представьте, что комната наполнена жвачкой и вы продираетесь сквозь нее...

А теперь комната стала оранжевой – оранжевые стены, пол и потолок, вы чувствуете себя наполненными энергией, веселыми, легкими, как пузырьки в «Фанте»...

А теперь пошел дождь, все вокруг стало голубым и серым. Вы идете печально, грустно, усталые...

А теперь вы разные птицы, прилетевшие с зимовья и радующиеся встрече...

Встретились птицы, пощебетали и разлетелись по своим гнездам, на свои места.

*«Покажи фразу»*

Цель: выявить уровень психологической адаптации детей к обучению в средней школе.

Ход упражнения:

Для следующего испытания вам нужно выбрать троих ребят – самых

сообразительных и артистичных – на роль ведущих. На обсуждение дается одна минута.

(здесь следует обратить внимание на поведение детей, на то, какие кандидатуры они предлагают).

Сейчас я буду показывать следующие карточки, на которых написаны фразы. Их задача – изобразить при помощи различных жестов и звуков прочитанную фразу, так чтобы класс (группа) ее сумел назвать и понять. Каждому ведущему предстоит изобразить по три фразы:

Встреча гостей.

Решение задачи.

Прогулка в парке.

Занятие спортом.

Чтение интересной книги.

Игра на компьютере.

Укладывание чемодана.

Игра на музыкальных инструментах.

Просмотр телепередач.

(на данном этапе важно обратить внимание на то, насколько удачно дети справляются с заданием, кто из них быстро и правильно понимает показанное).

Как вы думаете, какое качество вам помогло пройти это испытание?

«*Машинки*»

Цель: выявить уровень психологической адаптации детей к обучению в средней школе.

Ход упражнения:

Выполнение инструкции.

Сегодня у вашего класса есть уникальная возможность увидеть и поиграть с машинкой из будущего. Эта игрушечная машинка управляется при помощи голоса своего хозяина. Что хозяин ей говорит, то она и делает. Во время игры вы побываете сначала в одной роли, а потом в другой. Сейчас мы проведем конкурс на лучшего хозяина машинки. Задача хозяина – четко говорить, что нужно делать, бережно относиться к машинке, стараться, чтобы с ней ничего не случилось. В свою очередь машинка должно очень внимательно слушать хозяина и четко выполнять его команды. Для того, чтобы выяснить, кто в паре будет хозяином, а кто машинкой, рассчитайтесь на первый – второй.

Первые машинки – вторые хозяева. Выигрывает тот хозяин, чья машинка сумеет без аварий проехать свой путь. В ходе игры мой помощник будет пометать на листе бумаги каждое столкновение машинки с предметом. Прошу выйти три пары и найти себе место так, чтобы вас отделяла друг от друга свободное пространство.

Дети выходят и становятся друг напротив друга. Завязывают платком глаза ребятам – «машинкам».

(в ходе игры отмечать тех детей, которые испытывают трудности в восприятии устных инструкций, их выполнении, путаются в пространственных понятиях, не умеют слушать других детей, с трудом контролируют свое поведение).

Как вы думаете, кто же оказался лучшим хозяином машинки? Почему?

Какое качество помогло справиться с этим испытанием?

«*Мяч*»

Цель: выявить уровень психологической адаптации детей к обучению в средней школе.

Ход упражнения:

Следующее испытание поможет вам узнать еще одно важное качество. Сейчас вам нужно стать в круг и без помощи рук передавать по кругу мяч. Если мяч во время передачи падает на пол, то он возвращается к первому игроку и игра начинается заново и продолжается до тех пор, пока мяч не пройдет по всему кругу.

(в ходе выполнения задания дети должны выйти на понятие «старательность»).

### *«Страшилки»*

Цель: вербализация собственных причин школьной тревожности в безопасной проективной форме.

Ход упражнения:

Ведущий «страшным голосом» читает участникам группы страшилку про школу (например, из книги Э. Успенского «Ужасный фольклор советских детей»).

«В одну школу поступил новенький. Когда всех школьниковпустили домой, он после уроков остался. Уборщица говорит ему: «Иди домой, а то тут ходят красные зубы». Мальчик сказал: «Я посмотрю школу и пойду». Он походил по школе, зашел в один кабинет и уснул. Когда пробило двенадцать часов, в кабинете появились красные зубы. Они бросились на мальчика и съели его. Утром, когда ребята пришли в класс, они увидели человеческие кости. У всех стали проверять зубы — ни у кого таких зубов нет. Напоследок решили проверить у директора. У него оказались красные зубы!!!»

Участникам предлагается нарисовать рисунок по мотивам страшилки, либо прочитанной, либо «авторской», и рассказать о нем.

### *«Рефлексия»*

Цель: обсудить полученный опыт, научиться выражать свои чувства, описывать их.

## **Занятие 7**

### **Тема: «Наш успешный 5 класс»**

Всего часов 45 минут (15 минут – теоретические, 35 минут – практические).

**Цель:** выявить уровень психологической адаптации детей к обучению в средней школе.

**Задачи:** применить групповую дискуссию и арттерапию.

### **Содержание:**

#### *«Переправа»*

Цель: выявить уровень психологической адаптации детей к обучению в средней школе.

Ход упражнения:

В следующем испытании вам нужно различными способами перебраться из одной половины класса в другую. Вам дается две минуты на обсуждение возможных способов переправы. Помните о том, что у всех они должны быть разными. Если хотя бы двое будут повторять действия друг друга, то все участники должны вернуться на исходное место, игра начнется заново.

(дети обсуждают способ переправы. Взрослые наблюдают за дискуссией).

Ваше время истекло, прошу всех выстроиться в одну шеренгу в правой части класса. Ваша задача – по сигналу начать передвигаться к противоположной стороне.

(способы переправы у ребят могут быть разнообразны. В случае если кто – то из детей копирует другого, игру следует повторить с момента обсуждения).

Как вы думаете какое качество вам помогло в этой игре? Совершенно верно, справиться с этим заданием вам помогли дружба и воображение.

#### *«Вопрос – ответ»*

Цель: выявить уровень психологической адаптации детей к обучению в средней школе.

Ход упражнения:

В следующем испытании вам предлагается за пять минут ответить на 6 вопросов. Отвечать надо быстро и правильно. Если не знаете ответа, говорите: «дальше». За каждый правильный ответ начисляется по одному баллу. Ваша главная задача набрать наибольшее количество баллов. Сейчас вам будут предложены загадки, для отгадывания которых надо переставить буквы в слове так, чтобы получилось новое слово.

(Выяснить, все ли дети поняли правила игры. Первая загадка даётся для тренировки. Наблюдать за тем, насколько дети влюблены в работу, отмечать активных).

Легко дышать в моей тени,  
Меня ты летом часто хвалишь,  
Но буквы переставь мои –  
И целый лес ты мною свалишь.

(липа – пила)

Вдоль по проволоке мчусь  
Ночи я и дни,  
А с конца меня прочтут –  
Тигру я сродни.

(ток – кот)

Лежу я на земле,  
Прибитая к железу.  
Но буквы переставь –  
В кастрюлю я полезу.

(шпала – лапша).

Известное я блюдо.  
Когда прибавишь «М»,  
Лететь, жужжать я буду,  
Надоедая всем.

(уха – муха).

Географию со мной  
Изучают в школе дети,  
Дай порядок букв иной –  
И найдешь меня в буфете.

(атлас – салат).

Я – дерево в родной стране,  
Найдешь в лесах меня ты всюду,  
Но слоги переставь во мне –  
И воду подавать я буду.

(сосна – насос).

Мы резким голосом кричим  
И ковыляем так комично,  
Но вставьте «Л» – и зазвучим.

Тогда довольно мелодично.

(гуси – гусли).

Скажите, сколько баллов вам удалось набрать в этом испытании?

*«Расшифруй»*

Цель: выявить уровень психологической адаптации детей к обучению в средней школе.

Ход упражнения:

В следующем испытании вам предлагается набор карточек с буквами. Ваша задача – в течении двух минут, используя все буквы, составить слово, обозначающее качество.

(Класс получает набор карточек с буквами. В ходе выполнения задания наблюдайте, как дети взаимодействуют. В результате получается слово «любопытность»).

*«Я в настоящем – я в будущем»*

Цель: выявить уровень психологической адаптации детей к обучению в средней школе.

Ход упражнения:

Нарисовать рисунок себя в настоящем, себя в будущем. Делим белый лист бумаги

по полам, с левой стороны настоящее, с правой будущее.

*«Рефлексия»*

Цель: Рисунок «Мои достижения» (вербализация личных целей участия в группе).

Ход упражнения:

Участники получают задание: «Представьте себе, что наши занятия уже закончились. Нарисуйте, пожалуйста, себя по окончании занятий» (желательно под музыку; перед этим заданием можно попросить участников самостоятельно вспомнить цели занятий и озвучить их). После завершения работы устраивается выставка. Каждый рассказывает о том, что он нарисовал. В случае несоблюдения правил работы группы ведущий вводит игровые санкции за их нарушения.

обсудить полученный опыт, научиться выражать свои чувства, описывать их.

### **Занятие 8**

**Тема: «Я в школе»**

Всего часов 45 минут (15 минут – теоретические, 35 минут – практические).

**Цель:** адаптация к нормам и условиям обучения.

**Задачи:** знакомство с общими понятиями, осознание своего статуса.

**Содержание:**

*«Обсуждение предыдущего задания»*

Цель: обсудить полученный опыт, научиться выражать свои чувства, описывать их.

*«Поздороваться как»*

Цель: разогреть группу

Ход упражнения: Поздороваться с каждым участником группы как бы это сделали: учитель, деловой человек с портфелем, одноклассник, родственник.

*«Что значит быть школьником»*

Цель: осознания статуса школьника.

Ход упражнения: психолог предлагает ответить на вопросы:

- Вы – школьники. Что это значит?
- Как должен себя вести школьник?

*«Закончи предложение».*

Цель: настрой на работу.

Ход упражнения: дети завершают предложения, которые произносит ведущий: «Я хотел идти школу, потому что...» «Я хожу в школу, чтобы научиться...» и т. д.

*«Для чего ходят в школу»*

Цель: осознание детьми для чего нужна школа.

Ход упражнения:

Психолог: «Девочка Маша не знает, для чего ходить в школу. Она сидит, и размышляет. Ребята, давайте поможем Маше. Если то, что она говорит, правильно, вы хлопните и ладоши. Если неправильно топаете ногой.

В школу ходят, чтобы играть.

В школу ходят, чтобы читать.

В школу ходят, чтобы разговаривать с соседом по парте.

В школу ходят, чтобы дружить.

В школу ходят, чтобы считать.

В школу ходят, чтобы писать.

В школу ходят, чтобы учиться.

В школу ходят, чтобы драться.

В школу ходят, чтобы узнать что – то новое на уроке.

В школу ходят, чтобы подсказывать одноклассникам.

В школу ходят, чтобы похвастаться нарядами.

В школу ходят, чтобы выполнять задания учителя.



Психолог: «Итак, сегодня мы узнали, что в школу ходят для того, чтобы учиться, чтобы узнать много нового, что может пригодиться в жизни, что в школу ходят, чтобы внимательно слушать учителя, выполнять его задания, чтобы подружиться с ребятами в классе и доброжелательно относиться друг к другу

*Рисунок «Я в школе»*

Цель: диагностическое задание.

Ход упражнения:

Дети рисуют себя в школе. Ведущий напоминает им, чтобы они не забыли изобразить ребят, учительницу, учебные предметы. Предлагает им использовать яркие цвета, добавлять веселые детали: цветы, игрушки или что-либо еще.

Если дети с трудом адаптируются к школе, они будут использовать в основном темные тона, рисовать себя в одиночестве.

*«Рефлексия»*

Цель: обсудить полученный опыт, научиться выражать свои чувства, описывать их.

### **Занятие 9**

#### **Тема: «Школьные помощники»**

Всего часов 45 минут (15 минут – теоретические, 35 минут – практические).

**Цель:** адаптация к условиям обучения.

**Задачи:** закрепление знаний о школьных принадлежностях, тренировка внимания.

**Содержание:**

*«Обсуждение предыдущего задания»*

Цель: обсудить полученный опыт, научиться выражать свои чувства, описывать их.

*«Поздороваться»*

Цель: разогреть группу

Ход упражнения: Поздороваться с каждым участником группы используя: только руки, только уши, колени и т. д.

*«Воздушный бал»*

Цель: разогрев группы.

Ход упражнения:

Психолог предлагает детям послушать музыку. Звучит спокойная музыка. Дети становятся в круг, с центр круга выходят два человека, по часовой стрелке, один мальчик, одна девочка. И показывают движение, из балльных танцев.

*«Что мне нужно в школе?»*

Цель: знакомство со школьными принадлежностями

Ход упражнения:

Психолог учащимся загадывает загадки про школьные принадлежности.

В снежном поле по дороге

Мчится конь мой одноногий

И на много – много лет

Оставляет черный след.

(Ручка)

Если ты его отточишь,

Нарисуешь все, что хочешь!

Солнце, море, горы, пляж.

Что же это?..

(Карандаш)

Жмутся в узеньком домишке

Разноцветные детишки.

Только выпустишь на волю –

Где была пустота,

Там, глядишь, - красота!

(Карандаши цветные)

Если ей работу дашь –  
Зря трудился карандаш.  
(Резинка)

То я в клетку, то в линейку, —  
Написать по ним сумей-ка,  
Можешь и нарисовать,  
Называюсь я...  
(Тетрадь)

В школьной сумке я лежу,  
Как ты учишься – скажу.  
(Дневник)

Новый дом несут в руке,  
Дверцы дома на замке.  
Тут жильцы бумажные,  
Все ужасно важные.  
(Портфель)

«А теперь скажите: с чем школьник ходит в школу? (Дети отвечают: с портфелем.) Правильно, с портфелем. А что он берет с собой в портфеле? (Дети отвечают: ручки, карандаши, пеналы, учебники, ластик.) Молодцы! А что захотят взять с собой в школу дошкольники? (Дети отвечают: игрушки, куклы, машинки.)

*«Я положу в свой в портфель»*

Цель: развитие памяти, закрепление знаний о школьных предметах.

Ход упражнения:

Дети сидят или стоят в кругу. Первый ребенок говорит: «Я положу в свой портфель...» — и называет какой-нибудь необходимый в школе предмет. Следующий ребенок повторяет то, что назвали до него, и добавляет свой предмет.

*«Летает – не летает»*

Цель: тренировка внимания.

Ход упражнения:

участники встают, когда ведущий называет что-то, что летает и садятся, если то, что называет ведущий – не летает.

*«Герб группы»*

Для развития навыков эффективного общения. Участникам предлагается на большом листе бумаги (обои) нарисовать общий рисунок — герб группы. Условие: в создании рисунка все дети должны принять равное участие. При обсуждении проговариваются и записываются на ватмане правила бесконфликтного взаимодействия. Общий рисунок и ватман с правилами остаются в помещении группы. В случае конфликтов необходимо обсуждение правил совместного рисования.

*«Рефлексия»*

Цель: Нарисовать рисунок «Я в школе», обсудить полученный опыт, научиться выражать свои чувства, описывать их.

## Занятие 10

**Тема: «Учись и тренируйся!»**

Всего часов 45 минут (15 минут – теоретические, 35 минут – практические).

**Цель:** адаптация к условиям обучения.

**Задачи:** тренировка внимания, навыков взаимодействия.

**Содержание:**

*«Обсуждение предыдущего задания»*

Цель: обсудить полученный опыт, научиться выражать свои чувства, описывать их.

*«Пусть поменяются те, кто»*

Цель: развить скорость и внимательность, способность к группировке признаков.

Ход упражнения:

Дети сидят в кругу. Стульев должно быть на 1 меньше, чем участников. Человек, которому стула не досталось – ведущий. Он выбирает видимый признак, присущий более чем одному из участников, например: у кого белые носки или у кого накрашены ногти. В свою очередь, те люди, которые обладают этим признаком, обязательно должны поменяться местами, а в это время ведущий занимает место одного из них и ведущим становится другой человек, который придумывает свой признак.

Так можно повторить несколько раз.

*«Что изменилось?»*

Цель: игра тренирует наблюдательность и память, но кроме этого, она побуждает членов группы внимательно посмотреть на себя и на других. Это способствует развитию чувства привязанности, возникновению ощущения групповой сплоченности и самоутверждению.

Ход упражнения:

Встаньте, пожалуйста, в два ряда так, чтобы вы оказались напротив друг друга. Оглянитесь внимательно с ног до головы того, кто стоит напротив вас, и постарайтесь запечатлеть в памяти все подробности — сделайте как бы мысленную фотографию своего партнера (1 мин). Теперь повернитесь спиной друг к другу. Я прошу каждого изменить что –нибудь в своей внешности. Меняйте все, что хотите, — снимите одну сережку, ленточку, наденьте кольцо на другую руку и т.п. (30 сек).

А теперь снова повернитесь и оглядите друг друга. Догадайтесь, что именно стоящий напротив вас партнер изменил в своем внешнем облике.

*«Что важно для меня?»*

Цель: игра развивает взаимодействие между членами группы, дает возможность каждому ребенку представить себя другим детям, спланирует группу.

Ход упражнения:

Представьте себе, что вы надолго уезжаете, чтобы провести каникулы на необитаемом острове. Вы можете взять с собой чемодан и упаковать в него ровно три вещи, самые важные для вас. Что вы выберете? Хорошо подумайте над этим минут пять, и назовите эти три вещи. После проведения данного упражнения необходимо обсуждение. Было ли трудно выбрать вещи? Есть ли совпадения выбранных вещей среди первоклассников?

*«Угадай, кто я»*

Для создания рабочей атмосферы, раскрепощения. Участники по очереди показывают пантомимы, изображая какое – то помещение в школе. Остальные должны догадаться, какое помещение загадано. Некоторые дети могут демонстрировать вербальную агрессию, которую необходимо пресекать в рамках установленных правил.

*«Школа для людей»*

Для формирования позитивной установки на школу. Разыгрывается урок ИЗО, на котором дети рисуют рисунок «что мне нравится в школе» (желательно под музыку). Учитель, выбранный по жребию, всех хвалит (важно, чтобы это был не агрессивный ребенок). Устраивается выставка рисунков, они комментируются авторами.

*«Ласковое имя»*

Цель: создание благоприятной эмоциональной атмосферы

Ход упражнения:

Каждому ребёнку предлагается назвать ласково соседа, сидящего справа, который непременно должен поблагодарить говорящего, сказав “спасибо”. Упражнение выполняется по кругу.

*«Рефлексия»*

Цель: обсудить полученный опыт, научиться выражать свои чувства, описывать их.

**Занятие 11**

**Тема: «Я и мои друзья»**

Всего часов 45 минут (15 минут – теоретические, 35 минут – практические).

**Цель:** повышение самооценки.

**Задачи:** дать возможность ученикам ощутить свои ресурсы, закрепить навыки самопрезентации.

**Содержание:**

*«Обсуждение предыдущего задания»*

Цель: обсудить полученный опыт, научиться выражать свои чувства, описывать их.

*«Дождик»*

Цель: психогимнастическое упражнение.

Ход упражнения:

Упражнение выполняется с использованием музыки. Психолог: «Посмотрите, что-то падает с неба. Вытяните левую руку, откройте ладонку. Вытяните правую руку, откройте ладонку. Поймайте ладонками капельки дождя. Потянитесь вверх. Глубоко вдохните. Опустите руки вниз, стряхните капельки с ладошек. Выдохните. Повторим ещё раз».

*«Зайки и слоники»*

Цель: дать возможность детям почувствовать себя сильными и смелыми, способствовать повышению самооценки.

Ход упражнения:

«Ребята, я хочу вам предложить игру, которая называется «Зайки и слоники». Сначала мы с вами будем зайками – трусишками. Скажите, когда заяц чувствует опасность, что он делает? Правильно, дрожит. Покажите, как он дрожит. Поджимает уши, весь сжимается, старается стать маленьким и незаметным, хвостик и лапки его трясутся» и так далее. Дети показывают. «Покажите, что делают зайки, если слышат шаги человека?» Дети разбегаются по группе, классу, прячутся и так далее. «А что делают зайки, если видят волка?..» Педагог играет с детьми в течение нескольких минут.

«А теперь мы с вами будем слонами, большими, сильными, смелыми. Покажите, как спокойно, размеренно, величаво и бесстрашно ходят слоны. А что делают слоны, когда видят человека? Они боятся его? Нет. Они дружат с ним и, когда его видят, спокойно продолжают свой путь. Покажите, как. Покажите, что делают слоны, когда видят тигра...». Дети в течение нескольких минут изображают бесстрашного слона.

После проведения упражнения ребята садятся в круг и обсуждают, кем им больше понравилось быть и почему.

*«Хрустальное путешествие»*

Цель: релаксация.

Ход упражнения:

Психолог: Сядьте удобно, расслабьтесь, закройте глаза. Представьте себе следующее. Вы входите в весенний яблоневый сад, медленно идете по аллее, вдыхая запах нежных бело – розовых цветов и наслаждаясь им. По узкой тропинке вы подходите к калитке, открываете ее и попадаете на душистый зеленый луг. Мягкая трава качается, приятно жужжат насекомые, ветерок ласкает ваше лицо, волосы... Перед вами озеро... Вода прозрачна и серебриста, гоняются друг за другом солнечные зайчики. Вы медленно идете к острову, идете по берегу вдоль озорного ручейка и подходите к водопаду... Вы входите в него, и сияющие струи очищают вас, наполняют силой и энергией... За водопадом — грот, тихий, уютный, в нем вы остаетесь один на один с собой. А теперь пора возвращаться. Мысленно проделайте весь свой путь в обратном направлении, выйдите из яблоневого сада и только тогда откройте глаза.

*«Кораблик успехов»*

Для повышения самооценки через самоанализ достоинств. Участникам предлагается нарисовать корабль (один на всех) с тем условием, чтобы каждая проведенная ребенком линия означала какое-то его положительное качество. Каждый по очереди рисует одну линию, называя вслух свою хорошую черточку. По завершении

рисунок остается на стене в помещении, где проводится группа. В случае затруднений участнику можно предложить варианты положительных качеств или попросить помощи у позитивно настроенных к нему членов группы.

*«Волшебный стул для пятиклассника»*

Цель: поднятие самооценки

Ход упражнения:

Психолог: Я принесла волшебный стул. Каждый по очереди может на него сесть и рассказать нам о себе, что у него поменялось в жизни, когда он стал первоклассником. Тот, кто сидит на стуле, будет всегда начинать рассказ словами: «Теперь я первоклассник и у меня...» Все остальные будут внимательно его слушать.

*«Рефлексия»*

Цель: нарисовать рисунок «Какой я со стороны», обсудить полученный опыт, научиться выражать свои чувства, описывать их.

## Занятие 12

### Тема: «Понимаем, принимаем»

Всего часов 45 минут (15 минут – теоретические, 35 минут – практические).

**Цель:** повышение самооценки.

**Задачи:** дать возможность ученикам ощутить свои ресурсы, закрепить навыки общения.

**Содержание:**

*«Обсуждение предыдущего задания»*

Цель: обсудить полученный опыт, научиться выражать свои чувства, описывать их.

*«Игра со стульями»*

Цель: разогреть группу.

Ход упражнения:

стулья ставят спинками друг к другу. Стульев на 1 меньше, чем участников. Ведущий включает музыку и участники начинают ходить вокруг. Когда музыка останавливается, все садятся на стулья. Тот, кому места не хватило, выходит из игры, забрав один стул.

*«Глухой телефон»*

Цель: сплочение группы.

Ход упражнения:

участники садятся в круг. Ведущий говорит слово шепотом на ухо тому, кто сидит рядом и так слово передается по цепочке. Когда оно доходит до последнего, сверяют вариант автора и конечный продукт. Водят дети по очереди.

*«Огонь»*

Цель: снятие напряжения, выражения настроения.

Ход упражнения:

Психолог: Давайте выразим свое настроение в движении, изображая фигуры. Мы сейчас будем двигаться под веселую музыку, прыгать, танцевать – на слово “Огонь!”, а по сигналу: “1,2,3-замри!”- вы должны изобразить фигуру, которая соответствует вашему настроению (Дети двигаются под музыку и по команде изображают фигуры).

*«Полет бабочки»*

Цель: релаксации, эмоциональная диагностика

Ход упражнения:

Психолог. Нашим цветам солнышко светит ярко, излучая тепло, значит с настроением у нас все в порядке. Можно расслабиться и немного отдохнуть. (Звучит релаксационная музыка, возможно со звуками природы)

Закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите легко и глубоко... спокойно. Представьте себе, что вы находитесь на лугу в прекрасный день. Прямо перед собой вы видите великолепную бабочку, порхающую с цветка на цветок...

Проследите за движениями ее крыльев. Движения ее крыльев легки и грациозны. Теперь каждый пусть вообразит, что он – бабочка. Что у него красивые и большие крылья... Почувствуйте, как ваши крылья медленно и плавно движутся вверх и вниз, вверх и вниз...

Наслаждайтесь ощущением медленного и плавного парения в воздухе. А теперь взгляните на пестрый луг, над которым вы летите. Посмотрите, сколько на нем ярких цветов... Найдите глазами самый красивый цветок и постепенно начинайте приближаться к нему. Теперь вы даже чувствуете аромат своего цветка. Медленно и плавно вы садитесь на мягкую пахучую серединку цветка... рассматриваете его и цветы вокруг... Вдохните еще раз его аромат ... представьте какого цвета бабочка и откройте глаза.

Участники по очереди рассказывают об увиденном и о полученных впечатлениях.

*«От печали до радости»*

Цель: снятие психоэмоциональной нагрузки.

Ход упражнения:

участникам предлагается выразить с помощью мимики и движений то или иное эмоциональное состояние:

злоба – лицо;

грусть – спина;

скука – рот;

печаль – плечи;

страх – ноги;

радость – глаза.

*«Электрик»*

Цель: сплочение коллектива.

Ход упражнения: ведущий отворачивается. Он – электрик. А группа встает в круг и берется за руки, чтобы запутаться. Они – провода. Затем электрик поворачивается и распутывает провода.

*«Портрет группы»*

Способствующее развитию навыков эффективного общения. На большом листе бумаги участники рисуют автопортреты с учетом выработанных правил (он остается в помещении группы, висит на стене).

*«Чего я достиг»*

Позволяющее осознать личные достижения. Участники рисуют рисунок «Мои достижения», затем сравнивают его с рисунком, нарисованным на занятии 3, при обсуждении рассказывают о своих достижениях. Затем участники заполняют «Дипломы достижений», в которых расписываются ведущий и все желающие.

*«Комплимент»*

Цель: закрепление положительных эмоций от общения.

Ход упражнения:

Сидя в кругу, все берется за руки. Глядя в глаза соседу, надо сказать ему несколько добрых слов, за что – то похвалить. Принимающий кивает головой и говорит: «Спасибо, мне очень приятно!». Затем он дарит комплименты своему соседу. Игра проводится по кругу.

Примечание. Если ребенок долго не может сказать комплимент, не ждите, когда загрузит его сосед, скажите комплимент сами.

*«Рефлексия»*

Цель: нарисовать свое настроение, обсудить полученный опыт, научиться выражать свои чувства, описывать их.

## **Занятие 13, 14**

**Тема: «Знакомство с психологией или что такое воображение»**

Всего часов 45 минут (15 минут – теоретические, 35 минут – практические).

**Цель:** познакомить детей с основами психологии.

**Задачи:** беседа с элементами групповой дискуссии, арттерапия.

**Содержание:**

*«Обсуждение предыдущего задания»*

Цель: обсудить полученный опыт, научиться выражать свои чувства, описывать их.

*«Психический процесс воображение»*

Ход работы:

*«Два дома»*

Цель: развиваем воображение.

Ход упражнения:

У вас на парте есть лист бумаги, где нарисованы две рамки. В первой рамке нарисуйте дом, который вы видели раньше.

Что вы делали, когда его рисовали?

Вы вспоминали, работала ваша память.

А теперь придумайте, представьте себе новый, необычный дом. Такого, какого еще не было. Нарисуйте его во второй рамке.

А сейчас, что вы делали?

Придумывали, воображали то, чего не было раньше.

*«Запоминаем слова»*

Цель: развиваем воображение.

Ход упражнения:

Самое простое для ребенка — составить из них необычный рассказ, в котором слова следуют друг за другом. Например, даны слова: ресницы, гусь, море, стул, велосипед. Попросите малыша придумать фантастическую историю, которая наверняка ему отлично запомнится. Например: „Хлопая ресницами, стоял гусь и глядел на море, по которому плыл стул, а на берегу, выброшенный волной, лежал велосипед“. Такой метод можно закрепить с помощью списка вещей, которые кроха должен надеть перед выходом на улицу (комбинезон, свитер, шапка, шарф, варежки, носки, сапоги). Другой вариант: попробуйте вместе с карапузом придумать стишок. Проговаривая его, ребенок должен представлять картинку и (желательно) последовательность предметов.

*«Предмет»*

Цель: развиваем воображение.

Ход упражнения:

Выберите предмет на уровне глаз на расстоянии 1 – 3 метра. Предмет для начала должен быть очень простым: книжка, ручка, спичечный коробок. Закройте глаза, представьте себе белое, пустое светящееся пространство. Держите его четкий образ перед мысленным взором 3 – 5 минут. Потом откройте глаза и 3 – 5 минут созерцайте предмет. При этом не думайте о нем, а просто смотрите сквозь него, как будто вы смотрите вдаль, пытаясь охватить предмет в целом. Закройте глаза и представьте себе этот предмет в воображении, поместив его в белое светящееся пространство на 3 – 5 минут. Упражнение нужно проделать 5 – 8 раз, стараясь выполнять его спокойно, не напрягаясь, без усилий воли.

*«Буква А, буква Б»*

Цель: развиваем воображение.

Ход упражнения:

Закройте глаза и представьте себе черную букву «А» на белом фоне. Держите в воображении образ буквы несколько минут. Буква может изменяться в форме, уплывать, уменьшаться – спокойно возвращайте ее на прежнее место в первоначальном виде. На следующий день таким же образом представьте букву «Б». Держите букву в своем воображении до тех пор, пока образ не будет четко фиксироваться. На следующем этапе этого упражнения удерживайте сочетания букв «АБ», потом «ВГ» и так далее. Потом удерживайте в своем воображении уже три буквы. Некоторым сразу удастся удерживать

на мысленном экране 5 и более букв. Работайте дальше, доведите количество удерживаемых в воображении букв до десяти. Упражнение способствует развитию концентрации внимания, расширению объема восприятия, улучшению памяти.

#### *«Квадрат»*

Цель: развиваем воображение.

Ход упражнения:

Представьте себе небольшой красный квадрат, зафиксируйте его в воображении. Теперь представьте, что квадрат увеличивается в размерах, расходится гранями в бесконечность. Теперь перед вами красное пространство, созерцайте его. На следующий день проделайте такой же опыт с оранжевым пространством. Затем с желтым, зеленым, голубым, синим и фиолетовым. Научившись этому, перейдите к более сложным вещам. Представьте себе сначала красный цвет, плавно переходящий в оранжевый, оранжевый переходит в желтый и так до фиолетового. Затем от фиолетового нужно вернуться назад. Потом представьте себе краснокожих людей, идущих по зеленому лесу. Кожа людей постепенно становится оранжевой, желтой - и так до фиолетового. Затем она опять постепенно становится красной.

#### *«Яблоко»*

Цель: развиваем воображение.

Ход упражнения:

Представьте себе яблоко. Начинайте вращать его в пространстве по часовой стрелке. Представьте, как оно вылетает из вашей головы и летает по комнате. Разместите яблоко напротив вашей переносицы, смотрите на него. Осторожно попытайтесь мысленно войти в него, почувствовать себя в его размере, форме. Затем отлетите в яблоке от тела на один метр вверх и смотрите на мир с этой точки. Вы должны увидеть внизу свое тело, стены комнаты, мебель, близкий потолок. Это упражнение нужно проделывать сидя в кресле или лежа на кровати, так как возможен произвольный выход в астральный мир. Крайне важно во время упражнения не терять контроля над собой. Почуввав неладное, сразу же открывайте глаза.

#### *«Путешествия»*

Цель: развиваем воображение.

Ход упражнения:

Совершайте мысленные путешествия. Представьте, как вы прошли по комнате, залу, кухне, вышли в коридор, вернулись. Представьте, как вы вышли из дому, идете по улице, садитесь в автобус, едете в лес, на речку, купаетесь и так далее.

#### *«Выложим карты на стол»*

Цель: развиваем воображение.

Ход упражнения:

Игра заключается в том, чтобы придумать рассказ по случайно выбранным из колоды карточкам. Специальная колода карт должна быть заранее подготовлена «воодушевителем» игры путем наклеивания на пятьдесят картонных карточек разнообразных картинок, вырезанных из газет и журналов. Прочтение этих картинок всякий раз иное, ибо каждая карта может быть связана с предыдущей лишь путем вольных ассоциаций и в любом случае благодаря игре фантазии. Существует три варианты этой игры. Самый простой (и забавный!), когда каждый из участников рассказывает историю по случайным карточкам. В другом варианте возрастает элемент состязательности – ведь участники придумывают свой рассказ по одним и тем же карточкам. Необычайно интересный способ игры «Вопросы и ответы»: по случайным карточкам один участник задает вопросы, а другой должен отвечать на них с помощью своих карточек. Получается примерно так: «Вам нравятся гамбургеры?». «О да, ночью они особенно вкусны».

Играть в описанную игру не только весело, но и очень полезно. Составление логически законченной истории из разрозненных элементов развивает навыки речи и



помогает «раскрыть» своё воображение. А ещё игроки смогут лучше узнать друг друга, ведь картинки на карточках могут вызвать у каждого свои ассоциации, и придуманная по ним история будет своего рода отражением внутреннего мира человека. Игра подходит для компаний любого возраста и разного размера – от 3 до 12 человек.

*«Три предмета»*

Цель: развиваем воображение.

Ход упражнения:

Играющим дают три ничем не связанных между собой предмета, например, кофеварку, пустую бутылку и мотыгу, и предлагают найти им применение – придумать и разыграть какой –нибудь эпизод. Это почти то же, что рассказать историю на основе трех слов, впрочем, нет, намного лучше: ведь реальные вещи – гораздо более прочное подспорье воображению, нежели слова, их можно осмотреть, потрогать, повертеть в руках, это будит воображение, рассказ может родиться благодаря случайному жесту, звуку... Коллективный характер игры лишь содействует ее живости: вступают в соприкосновение и творчески сталкиваются разные натуры, опыт, темперамент, приходит в действие критическое начало группы в целом.

*«Старые игры»*

Цель: развиваем воображение.

Ход упражнения:

Одна из таких игр заключается в следующем: вырезаются из газет заголовки статей, вырезки тасуются и группируются - получают сообщения о нелепейших, сенсационных или просто забавных событиях вроде:

Купол собора святого Петра,

Раненный ударом кинжала,

Ограбив кассу, сбежал в Швейцарию.

Серьезное столкновение на шоссе А – 2

Между двумя танго

В честь Алессандро Мандзони.

Таким образом, всего лишь с помощью газеты и ножниц можно сочинять целые поэмы. Я не утверждаю, что это самый полезный способ читать газету или что газету следует приносить в школу только для того, чтобы ее кромсать. Бумага – вещь серьезная. Свобода печати – тоже. Но уважения к печатному слову игра отнюдь не подорвет, разве что несколько умерит его культ, только и всего. И в конце концов, придумывать истории тоже дело серьезное.

Несуразности, получающиеся в результате вышеописанной операции, могут дать и кратковременный комический эффект, и зацепку для целого повествования. На мой взгляд, для этого все средства хороши.

Есть еще одна игра, в записочки с вопросами и ответами. Начинается она с ряда вопросов, заранее намечающих некую схему, канву повествования.

Например:

Кто это был?

Где находился?

Что делал? Что сказал?

Что сказали люди?

Чем кончилось?

Первый член группы отвечает на первый вопрос и, чтобы никто не мог прочесть его ответ, край листа загибает. Второй отвечает на второй вопрос и делает второй загиб. И так, пока не кончатся вопросы. Затем ответы прочитываются вслух как слитный рассказ. Может получиться полная несуразица, а может наметиться зародыш комического рассказа. Например:

Покойник

На Пизанской башне

Вязал чулок.

Он сказал: сколько будет трижды три?

Люди пели: «Услышь мою боль!»

Кончилось со счетом три – ноль.

(Эта отменная рифма получилась случайно.)

Участники игры зачитывают ответы, хохочут, и на том все кончается. Или же полученная ситуация подвергается анализу, с тем чтобы из нее вышел рассказ.

Есть знаменитая сюрреалистическая игра: рисунок в несколько рук. Первый участник группы изображает нечто подсказывающее образ, делает набросок, который может иметь какой – то смысл, а может и не иметь смысла. Второй участник игры, непременно отталкиваясь от первоначальной наметки, использует ее в качестве элемента другого изображения, с иным значением. Точно так же поступает третий: он не восполняет рисунок первых двух, а меняет его направленность, трансформирует замысел. Конечный результат чаще всего представляет собой нечто непонятное, поскольку ни одна из форм не завершена, одна переходит в другую – настоящий перпетуум мобиле.

Дети увлекаются этой игрой, на лету схватывая ее правила. Первый рисует, предположим, овал глаза. Второй, интерпретируя овал по – своему, пририсовывает к нему куриные ноги. Третий вместо головы изображает цветок. И так далее. Конечный продукт интересует играющих меньше, чем сама игра, чем борьба, возникающая при попытке завладеть чужими формами и навязать свои, чем неожиданности и открытия, случающиеся на каждом шагу, в виде движения, которое Умберто Эко назвал бы, наверное, «миграцией содержания». Однако в итоге изображение может заключать в себе и целый рассказ. Ненароком появляется необычный персонаж, эдакое чудо – юдо, или фантастический пейзаж. Тут игру можно продолжить словесно, опять – таки в направлении от бессмыслицы к смыслу.

#### *«Рефлексия»*

Цель: обсудить полученный опыт, научиться выражать свои чувства, описывать их.

#### **Занятие 15, 16, 17**

#### **Тема: «Знакомство с психологией или что такое память»**

Всего часов 45 минут (15 минут – теоретические, 35 минут – практические).

**Цель:** познакомить детей с основами психологии.

**Задачи:** беседа с элементами групповой дискуссии, арттерапия.

#### **Содержание:**

*«Обсуждение предыдущего задания»*

Цель: обсудить полученный опыт, научиться выражать свои чувства, описывать их.

*«Психический процесс память»*

#### *«Запоминаем движения»*

Тут вам помогут любимые сказочные персонажи малыша. Например, надо запомнить движения танца — шаг вправо, шаг влево, прыжок на месте, хлопок в ладоши, поворот на месте. Пусть это будет Человек – Паук, который уворачивается от ударов врага, отступая вправо, влево, потом перепрыгивает через карниз, хлопком в ладоши пускает паутину и, повернувшись на месте, убегает. Сначала придумывать эти истории придется вам, но скоро ребенок и сам станет проявлять инициативу.

*«Запоминаем картинки или образы»*

Цель: развиваем память.

Ход упражнения:

Научите малыша превращать задуманное в рассказ. Приготовьте карточки с изображениями животных, предметов обихода, природы. К каждым 5 – 10 картинкам нужно придумать рассказ на тему путешествия, спорта, учебы или дружбы. Развитие памяти и внимания в будущем поможет ребенку быстро выучить буквы и слоги,

*«Мой любимый фрукт»*

Цель: развиваем память.

Ход упражнения:

Упражнение позволяет ведущему создать рабочий настрой в группе, также происходит развитие памяти, развитие способности к длительной концентрации внимания.

складывать из них слова и запоминать их. Используя ассоциации, малыш развивает способность быстро находить оригинальные решения и генерировать оригинальные идеи. Система эйдетики учит детей запоминать без зазубривания, стресса, взяв за основу ассоциации и запоминающиеся особенности предметов. Например, нужно запомнить слово boy (мальчик). Можно придумать рифму «идет с тобой» и нарисовать шагающего мальчика — эта картинка и фраза точно отложатся в памяти ребенка.

Дети вообще хорошо запоминают то, что нарисовано. Ведь это не придуманный, а реальный (пусть и на бумаге) образ. Поэтому так часто метод ассоциативного рисунка применяется в заучивании стихотворений. Еще бы, слушать стихи любят все дети, а вот повторить их может далеко не каждый. И даже горя желанием выступить на новогоднем утреннике, многие малыши не в состоянии выучить самое простое стихотворение. Слова не запоминаются, строчки путаются, и неудача навсегда лишает ребенка желания выступать. Значит, стихотворение нужно... нарисовать — последовательно и понятно. Какие — то слова изобразить не получится, но это не страшно. Глядя на рисунок, кроха сможет повторить стихотворение, а когда сделает это несколько раз, оно прочно засядет у него в памяти.

Можно сколько угодно знакомить ребенка с понятием формы, показывая «круглый» шарик или «квадратный» кубик, для него это будет скучным и неинтересным занятием. А ведь подключая его фантазию и внимание, в игре можно добиться результатов гораздо быстрее и уж, конечно, веселее.

*«Развивающая игра»*

«Что изменилось?» Поставьте на стол несколько предметов, среди которых будут шарики, кубики, раскрытая книжка, карандаш, кукла. Попросите ребенка назвать каждую вещь и постараться запомнить их. После этого переставьте игрушки и накройте простыней или полотенцем. Задача малыша — угадать, где какой предмет находится. А чтобы запомнить, что было на столе, стоит опять же обратиться к методу рассказа — поверьте, фантазия ребенка не знает границ, нужно только дать ему возможность ее использовать.

*«Открытия каждый день»*

Система эйдетики — это игра, благодаря которой ребенок быстро и легко запоминает слова, числа, стихи, а позже — даты, сложные определения, иностранные языки. Важно постоянно возвращаться к этой игре — гуляя, обращать внимание, что дерево похоже на семерку, в окошке спряталась четверка, а бабочка, сложившая крылья, напоминает тройку. Как запомнить, какие автобусы идут от метро до дома? Очень просто: 73 — дерево, на котором сидит бабочка, и 28 — лебедь в очках.

Участники группы представляются по кругу. Назвав себя по имени, каждый участник называет свой любимый фрукт; второй — имя предыдущего и его любимый фрукт, свое имя и свой любимый фрукт; третий — имена двух предыдущих и названия их любимых фруктов, а затем свое имя и свой любимый фрукт и так далее. Последний, таким образом, должен назвать имена и названия любимых фруктов всех членов группы.

*«Школьный двор»*

Цель: развиваем память.

Ход упражнения:

Детям предлагается по памяти подробно нарисовать школьный двор, путь из дома в школу — то, что они видели сотни раз. А одноклассники дополняют пропущенные детали за счет своих рисунков.

*«Запомним»*

Цель: развиваем память.

Ход упражнения:

Для запоминания 20 слов дается 40 секунд, после чего следует записать то, что за помнили. Ответ считается правильным, если верно указывается и порядковый номер.

- 1) украинец
- 2) экономика
- 3) каша
- 4) татуировка
- 5) нейрон
- 6) любовь
- 7) ножницы
- 8) совесть
- 9) глина
- 10) словарь
- 11) масло
- 12) бумага
- 13) сладости
- 14) логика
- 15) социализм
- 16) глагол
- 17) прорыв
- 18) пустыря
- 19) свеча
- 20) вишня

*«Лица с именами и фамилиями»*

Цель: развиваем память.

Ход упражнения:

Бывает очень неприятно, когда забываешь, как зовут знакомого, или вообще не можешь вспомнить, знакомы ли вы. Так нередко случается, когда знакомство не было связано с какими – либо эмоциями.

Чтобы запомнить лицо, внимательно рассмотрите его, отмечая характерные особенности. Мысленно повторите несколько раз имя и отчество человека. Свяжите с ними зрительный образ.

Возьмите 10 незнакомых фотографий с именами и фамилиями (их можно вырезать из газет, журналов). На запоминание дается полминуты. После этого те же фотографии, но в другом порядке, вновь предлагаются испытуемому, он должен опознать их. Эффективность запоминания получите, умножив число правильных ответов на 10.

Учащимся среднего звена можно предложить для пересказа короткие тексты.

Примеры текстов для пересказа:

1. Двенадцатилетний Петя, ученик 412 – й школы, проводил летние каникулы у бабушки в деревне. Как – то вечером, возвращаясь из леса, Петя заметил неисправность железнодорожных путей. Петя сообщил об этом железнодорожникам. Авария была предотвращена. Мальчик проявил бдительность, поэтому был награжден премией.

2. Немецкий пассажирский пароход «Берлин» в среду вечером натолкнулся на мину вблизи Калининграда. Все 70 пассажиров, включая 18 женщин и 9 детей, были спасены, несмотря на снежную бурю и мрак. Все пассажиры были доставлены в порт теплоходом «Россия».

3. Шли по лесу два товарища, и выскочил на них медведь. Один бросился бежать и влез на дерево и спрятался, а другой остался на дороге. Делать ему было нечего. Он упал наземь и притворился мертвым.

Медведь подошел к нему и стал нюхать: он и дышать перестал. Медведь понюхал ему лицо, подумал, что мертвый, и отошел.

Когда медведь отошел, первый слез с дерева и смеется. «Ну, что, — говорит, — мед ведь тебе на ухо говорил?» «Он сказал мне, что плохие люди те, которые в опасности от товарищей убегают».

4. Корабль дошел в бухту, несмотря на сильное волнение моря. Ночь простояли на якоре. Утром подошли к пристани. 18 моряков отпустили на берег. 10 человек пошли в музей. 8 матросов решили просто погулять по городу. К вечеру все собрались вместе, зашли в городской парк, плотно поужинали. В 23 часа все вернулись на корабль. Вскоре корабль отправился в другой порт.

*«Запомним слова»*

Цель: развиваем память.

Ход упражнения:

Участники делятся на пары.

Каждый из партнеров берет листок бумаги и пишет 20 любых слов.

Пока подростки пишут, они должны их запомнить. Дается ограничение во времени — 1 минута.

После этого участники обмениваются листочками и проверяют, насколько хорошо каждый из них запомнил записанные им самим слова.

Число слов, которые воспроизведены, фиксируется. Ведущий должен определить, кто занял 1, 2 и 3 – е место.

*«С одной буквы»*

Цель: развиваем память.

Ход упражнения:

Эта игра развивает память подростков. Участники игры делятся на 2 команды.

Ведущий называет букву, а команды по очереди называют по одному предмету, находящемуся в комнате и начинающемуся с этой буквы. Та команда, которая называет последнее слово, побеждает.

*«Картина»*

Цель: развиваем память.

Ход упражнения:

Эта игра может быть использована для развития памяти подростков.

Участники игры сидят в кругу.

Первый участник называет какое – либо существительное, например сквер. Второй повторяет слово *сквер* и продолжает рисовать картину, называет слово, например дерево. Третий повторяет два предыдущих слова и называет свое, которое позволяет дольше рисовать картину.

Кто не сможет восстановить в памяти все названные до него детали картины, выбывает.

*«Антонимы, или слова, противоположные по значению»*

Цель: развиваем память.

Ход упражнения:

Игра развивает память и мышление подростков. Участники игры сидят в кругу.

Ведущий называет какое – либо прилагательное, например холодный. Игроки по кругу должны будут называть антонимы к этому слову. Повторяться нельзя.

Тот, кто не сможет назвать антоним, выбывает из игры. Тот, кто остается последним, побеждает. Игру можно проводить несколько раз.

*«Зрительная память»*

Цель: развиваем память.

Ход упражнения:

Пусть кто – то из участников игры будет изображать свой собственный портрет. Участники разбиваются на 2 команды. Все участники игры под руководством ведущего

внимательно рассматривают этот портрет, стараются запомнить все детали. Затем ведущий просит отвернуться всех игроков и вносит как можно больше изменений в этот портрет.

Затем из каждой команды по очереди к портрету должны подходить игроки и по одному изменению должны приводить его в исходное положение. Какая команда больше поправит изменений, та и выиграла.

*«Геометрические фигуры»*

Цель: развиваем память.

Ход упражнения:

Детям предъявляется таблица с 4 геометрическими фигурами, определенным образом расположенными в пространстве. Время предъявления – 10 секунд. Затем таблица убирается, и дети воспроизводят увиденное, выкладывая перед собой геометрические фигуры. Постепенно задание усложняется: увеличивается количество фигур, усложняются их комбинации. В норме ребенок должен запомнить 7 – 9 фигур и их пространственное расположение.

*«Символы»*

Цель: развиваем память.

Ход упражнения:

Детям предлагается запомнить картинку с символом, а затем нарисовать ее по памяти. Таких картинок предлагается не больше 10. Время предъявления каждой – 10 сек.

*«Рефлексия»*

Цель: обсудить полученный опыт, научиться выражать свои чувства, описывать их.

## **Занятие 18, 19, 20**

**Тема: «Знакомство с психологией или что такое мышление»**

Всего часов 45 минут (15 минут – теоретические, 35 минут – практические).

**Цель:** познакомить детей с основами психологии.

**Задачи:** беседа с элементами групповой дискуссии, арттерапия.

**Содержание:**

*«Обсуждение предыдущего задания»*

Цель: обсудить полученный опыт, научиться выражать свои чувства, описывать их.

*«Психический процесс мышление»*

*«Архитектор»*

Цель: развиваем мышление.

Ход упражнения:

Вы – архитектор, ребенок – строитель. У обоих одинаковое число кубиков разных видов. Архитектор показывает с помощью своих кубиков, какое сооружение надо построить (лесенку, арку, домик), строитель повторяет задание.

*«Найди слова – 1»*

Цель: развиваем мышление.

Ход упражнения:

На доске или на чистом листе написаны слова, в каждом из которых необходимо отыскать другое, "спрятанное" в нем слово. Например: смех, волк, столб, коса, полк, зубр, удочка, мель, набор, укол, дорога.

*«Найди слова – 2»*

Цель: развиваем мышление.

Ход упражнения:

Ребенку предъявляется буквенный текст, в котором вставлены слова. Ребенок должен найти и подчеркнуть эти слова:

Бсолнцеитранвстолорюджиметокноггщищцашатмашинаро

*«Навуходоносор»*

Цель: развиваем мышление.

Ход упражнения:

На доске записывается слово. Задание: составить из букв записанного слова как можно больше слов. Каждую букву можно использовать в каждом слове не больше, чем она встречается в заданном слове. Игра на время или на заданное количество слов (кто первым напишет). По окончании участники зачитывают по очереди составленные ими слова. Остальные зачеркивают у себя прочитанные слова. Выигрывает тот, кто составил больше слов.

Например: потолок (пол, ток, около и так далее), ярмарка (яр, марка, карма, кара и так далее.)

*«Угадай животное»*

Цель: развиваем мышление.

Ход упражнения:

Можно играть вдвоем и больше. Каждый участник по очереди загадывает животное и описывает его: "Я знаю животное, которое..." (например: сумчатое, живет на дереве, обитает в Австралии; самое большое морское животное; домашнее животное, которое ловит мышей). Следующий участник должен отгадать. Если он затрудняется, загадавший животное участник может дополнить его описание.

Рекомендуется использовать различные описания одного и того же животного, а также классификацию: домашнее, дикое, хищное; птица, рыба, насекомое и так далее.

Эта игра удобна тем, что играть в нее можно где угодно и когда угодно: дома, на улице, в гостях и так далее.

По этому же принципу можно играть в «транспортные средства», «одежду», «кухонные принадлежности» и так далее.

*«Где чей домик?»*

Цель: развиваем мышление.

Ход упражнения:

Игра для развития устойчивости внимания. Является аналогом различных «лабиринтов», которые также можно использовать для прослеживания. Предложите ребенку рисунок с изображением лабиринта. Нужно пройти лабиринт, не проводя карандашом по линиям. Если же задание сложно для ребёнка, тогда разрешите, но со временем отложите карандаш в сторону.

*«Пуговица»*

Цель: развиваем мышление.

Ход упражнения:

Играют два человека. Перед ними лежат два одинаковых набора пуговиц, в каждом из которых ни одна пуговица не повторяется. У каждого игрока есть игровое поле — это квадрат, разделенный на клетки (можно использовать шахматную доску). Начинаящий игру выставляет на своем поле 3 пуговицы, второй игрок должен посмотреть и запомнить, где какая пуговица лежит. После этого первый игрок закрывает листком бумаги свое игровое поле, а второй должен на своем поле повторить то же расположение пуговиц. Чем больше в игре используется клеток и пуговиц, тем игра становится сложнее. Эту же игру можно использовать в работе на развитие памяти, пространственного восприятия и мышления.

*«Наложённые изображения»*

Цель: развиваем мышление.

Ход упражнения:

Ребенку предъявляют 3 — 5 контурных изображений (предметов, геометрических фигур, букв, цифр), наложенных друг на друга. Необходимо назвать все изображения.

*«Спрятанные изображения»*

Цель: развиваем мышление.

Ход упражнения:

Предъявляют фигуры, состоящие из элементов букв, геометрических фигур. Требуется найти все спрятанные изображения.

*«Кто больше увидит»*

Цель: развиваем мышление.

Ход упражнения:

Рассмотреть картинку, назвать всех животных, которых удалось увидеть.

Найди рыбу, волка, лошадь, улитку, мышшь, клоуна, молящегося человека.

*«Собери картинку»*

Цель: развиваем мышление.

Ход упражнения:

Педагог показывает ребёнку рисунок из треугольников разной величины, вида, цвета. Задание: выложить один из рисунков или найти на рисунке треугольник такой же формы.

*«Рефлексия»*

Цель: обсудить полученный опыт, научиться выражать свои чувства, описывать их.

### **Занятие 21, 22**

**Тема: «Знакомство с психологией или что такое ощущение»**

Всего часов 45 минут (15 минут – теоретические, 35 минут – практические).

**Цель:** познакомить детей с основами психологии.

**Задачи:** беседа с элементами групповой дискуссии, арттерапия.

**Содержание:**

*«Обсуждение предыдущего задания»*

Цель: обсудить полученный опыт, научиться выражать свои чувства, описывать их.

*«Психический процесс ощущение»*

*«Действуют трое»*

Цель: развиваем ощущение.

Ход упражнения:

В комнате должна сохраняться полная тишина. Трём игрокам завязывают глаза. Каждый должен поймать одного из партнеров, но от другого убежать. Участники игры прислушиваются к шагам, дыханию друг друга и, когда считают нужным, называют игрока по имени и спрашивают: «Где ты?» Игрок, которого спрашивают, должен тотчас же ответить: «Я здесь». Первый, кому удалось поймать «противника», становится победителем. После этого к игре приступают трое других.

*«Развиваем наблюдательность»*

Цель: развиваем ощущение.

Ход упражнения:

Играющие делятся на две команды, и участникам игры предлагается в течение 10 минут записать как можно больше предметов, группируя их по следующим признакам: форме, цвету, сделанные из одного материала, начинающиеся с одной буквы. Педагог дает задание составить список предметов: красного цвета, круглых, деревянных, начинающихся на букву К и так далее. За более длинный список предметов по каждому из признаков команде начисляются баллы.

*«Движение»*

Цель: развиваем ощущение.

Ход упражнения:

Возьмите кисточку или перышко. Расслабьтесь. Почувствуйте "пустоту" в голове, проведите кисточкой от кисти до локтя мягко, не торопясь. Попытайтесь восстановить эти ощущения. Повторяйте до тех пор, пока не достигнете четвертого уровня. Помогайте себе представлением, что Вы ведете кисточкой по руке. Проработайте таким образом все части тела: руки, ноги, туловище, лицо.



### *«Прикосновение»*

Цель: развиваем ощущение.

Ход упражнения:

Приведите себя в привычное состояние безмыслия и расслабленности, положите левую руку ладонью вверх. Правой рукой возьмите предмет и положите его на ладонь левой руки. Сосредоточьтесь на ощущениях, которые исходят от предмета, характере давления на руку, уберите его и попытайтесь с закрытыми глазами восстановить ощущения в руке до четвертого уровня, помогая себе зрительным представлением предмета. Таким образом, надо "пропустить" через ощущения 20 – 30 различных предметов, проработав все части тела.

### *«Письмо»*

Цель: развиваем ощущение.

Ход упражнения:

Закройте глаза, расслабьтесь, приведите себя в состояние безмыслия. Попросите, чтобы Вам кисточкой на теле "писали" печатным или прописным шрифтом буквы алфавита (вразброс). Когда Вы сможете без труда читать буквы, переходите к слогам, затем к словам, словосочетаниям, предложениям и текстам. Причем, Вы должны не только "прочитать" букву, но и вызвать устойчивое ощущение, то есть восстановить ощущение по принципу первого и второго упражнения. Довести ощущения до пятого уровня. Учтите, что кроме четких ощущений, Вы должны чувствовать весь текст на теле.

*«Синхронизация тактильного и зрительного восприятия».*

Цель: развиваем ощущение.

Ход упражнения:

Приготовьте 30 дощечек размером 100 x 200 мм и следующие материалы: клеенка, вата, мягкая материя, жесткая, пшено, горох, спички и так далее. Наклейте один – два слоя на каждую дощечку, приготовьте десять слов или открыток. Закройте глаза, положите одну руку на дощечку (крупу и так далее). Попросите, чтобы продиктовали слова с паузой в 30 секунд или смотрите на открытки, составляя рассказ. Во время запоминания каждого слова или открыток проводите пальцами по разложенным без Вашего участия дощечкам. Одно слово или открытка – одна дощечка. После запоминания попросите, чтобы дощечки меняли местами. Ваша задача – воспроизвести слово, закрыть глаза и разложить дощечки по порядку, пользуясь тактильными ощущениями и словами, которые Вы будете воспроизводить в воображении. Тренируйтесь таким образом полтора – два часа в день в течение одной – двух недель. Показателем того, что Вы достигли научного результата, будет то, что, называя слово, Вы неосознанно (на начальном этапе занятий нужно делать это осознанно) ощущаете прикосновение к телу дощечки, соответствующей этому слову. Вариации: выполняете ту же работу, только босыми ногами, щекой, прикладывая дощечки на солнечное сплетение и так далее. Необходимо проработать все тело. В течение указанного времени рекомендуется запоминать информацию с помощью дощечек, вызывая тактильные ощущения и вызывая такие же ощущения мысленно, не пользуясь дощечками (запоминайте таким образом – открытки, слова, слайды и так далее). Когда Вы достигнете указанного результата, возвращайтесь к первому разделу и, представляя в воображении (то есть, стараясь ярко видеть и подключать одновременно тактильные ощущения), четко чувствовать всем телом одновременно, проработайте все упражнения от начала до конца, проецируя требования, предъявляемые к образам, на тактильные ощущения.

*«Изменение тактильных ощущений»*

Цель: развиваем ощущение.

Ход упражнения:

Прикоснитесь ладонью к деревянной дощечке (на ней ничего не наклеено), уберите ладонь, припомните ощущение и распространите его на все тело. Удерживайте его в течение 30 – 40 минут. Когда почувствуете, что его удерживать стало сложно,

представьте и почувствуйте на теле участок, к которому прикоснулись ватой. Возник очаг "мягкости". Теперь, когда тяжело держать ощущение "дерева" и возник "очаг мягкости", представьте, что он начал распространяться и "захватил" все тело. Представьте "мягкость" как тетиву и отпустите ее.

*«Рефлексия»*

Цель: обсудить полученный опыт, научиться выражать свои чувства, описывать их.

### **Занятие 23, 24, 25**

**Тема: «Знакомство с психологией или что такое внимание»**

Всего часов 45 минут (15 минут – теоретические, 35 минут – практические).

**Цель:** познакомить детей с основами психологии.

**Задачи:** беседа с элементами групповой дискуссии, арттерапия.

**Содержание:**

*«Обсуждение предыдущего задания»*

Цель: обсудить полученный опыт, научиться выражать свои чувства, описывать их.

*«Психический процесс внимание»*

*"Секретное письмо"*

Цель: развиваем внимание.

Ход упражнения:

Начертите в воздухе контуры геометрической фигуры, цифру, букву или даже слово. Пусть ребенок попытается угадать, что написали вы "прозрачными красками на прозрачной бумаге". Следующее секретное послание писать ребенку.

*«Волшебное слово»*

Цель: развиваем внимание.

Ход упражнения:

Сначала следует договориться, какие же слова считать «волшебными». «Волшебными» можно считать слова на букву «М» или на любую другую букву (тогда игра будет одновременно развивать фонематический слух ребенка), а можно – обозначающие птиц, домашних животных. Вы рассказывает историю или произносите подряд любые слова. При произнесении «волшебных слов» ребенок должен подать сигнал: стукнуть ладонью по столу (поднять руку вверх или встать).

*«Селектор»*

Цель: развиваем внимание.

Ход упражнения:

Упражнение на развитие концентрации, устойчивости внимания.

Для упражнения выбирается один из участников игры – "приемник". Остальная группа – "передатчики" – заняты тем, что каждый считает вслух от разных чисел и в разных направлениях. "Приемник" держит в руке жезл и молча слушает. Он должен поочередно настроиться на каждый "передатчик". Если ему сложно услышать тот или иной "передатчик", он может повелительным жестом заставить его говорить громче. Если ему слишком легко, он может убавить звук. После того как "приемник" достаточно поработает, он передает жезл своему соседу, а сам становится "передатчиком". В ходе игры жезл совершает полный круг.

*«Летает – не летает»*

Цель: развиваем внимание.

Ход упражнения:

Упражнение на развитие переключения внимания, произвольности выполнения движений.

Дети садятся или становятся полукругом. Ведущий называет предметы. Если предмет летает – дети поднимают руки. Если не летает – руки у детей опущены. Ведущий может сознательно ошибаться, у многих ребят руки произвольно, в силу подражания будут подниматься. Необходимо своевременно удерживаться и не поднимать рук, когда назван нелетающий предмет.

### *«Ладони»*

Цель: развиваем внимание.

Ход упражнения:

Упражнение на развитие устойчивости внимания.

Участники садятся в круг и кладут ладони на колени соседей: правую ладонь на левое колено соседа справа, а левую ладонь на правое колено соседа слева. Смысл игры заключается в том, чтобы ладошки поднимались поочередно, то есть пробежала "волна" из поднимающихся ладошек. После предварительной тренировки ладошки поднятые не вовремя или не поднятые в нужный момент выбывают из игры.

### *«Съедобное – несъедобное»*

Цель: развиваем внимание.

Ход упражнения:

Упражнение на развитие переключения внимания.

Ведущий по очереди кидает участникам мячик и при этом называет предметы (съедобные и несъедобные). Если предмет съедобный, мячик ловится, если нет – отбрасывается.

### *"Найди отличие"*

Цель: развитие умения концентрировать внимание на деталях.

Ход упражнения:

Ребенок рисует любую несложную картинку (котик, домик и другие) и передает ее взрослому, а сам отворачивается. Взрослый дорисовывает несколько деталей и возвращает картинку. Ребенок должен заметить, что изменилось в рисунке. Затем взрослый и ребенок могут поменяться ролями.

Игру можно проводить и с группой детей. В этом случае дети по очереди рисуют на доске какой – либо рисунок и отворачиваются (при этом возможность движения не ограничивается). Взрослый дорисовывает несколько деталей. Дети, взглянув на рисунок, должны сказать, какие изменения произошли.

### *"Морские волны"*

Цель: научить детей переключать внимание с одного вида деятельности на другой, способствовать снижению мышечного напряжения.

Ход упражнения:

По сигналу педагога "Штиль" все дети в классе "замирают". По сигналу "Волны" дети по очереди встают за своими партами. Сначала встают ученики, сидящие за первыми партами. Через 2 – 3 секунды поднимаются те, кто сидит за вторыми партами и так далее. Как только очередь доходит до обитателей последних парт, они встают и все вместе хлопают в ладоши, после чего дети, вставшие первыми (за первыми партами), садятся и так далее. По сигналу учителя «Шторм» характер действий и последовательность их выполнения повторяется, с той лишь разницей, что дети не ждут 2 – 3 секунды, а встают друг за другом сразу. Закончить игру надо командой «Штиль».

### *«Ищем буквы»*

Цель: развиваем внимание.

Ход упражнения:

Это задание способствует развитию концентрации внимания и самоконтроля при выполнении школьниками письменных работ. Для их проведения потребуются любые печатные тексты (старые ненужные книги, газеты), карандаши, ручки. Для детей 6 – 11 лет желательно использовать тексты с крупным шрифтом.

Для достижения какого – либо успеха это задание следует проводить минимум 5 раз в неделю по 5 минут. Занятия могут быть индивидуальными или групповыми.

Теперь сама инструкция: В течении 5 минут нужно найти и зачеркнуть все встретившиеся буквы «А»(указывать можно любую букву): и маленькие и заглавные, и в названии текста, и в фамилии автора.

По мере овладения игрой правила усложняются: меняются отыскиваемые буквы, по – разному зачеркиваются и так далее; одновременно отыскиваются две буквы, одна зачеркивается, другая подчеркивается; на одной строке буквы обводятся кружком, на другой отмечаются галочкой и так далее. По итогам работы подсчитывается число пропусков и неправильно зачеркнутых букв. Показатель нормальной концентрации внимания – 4 и меньше пропусков. Больше 4 пропусков – слабая концентрация.

Проигрыш не должен вызывать чувства неудовлетворения у детей, поэтому можно ввести веселые «штрафы»: столько раз промякать, сколько сделано ошибок, прокукарекать, проскакать на одной ножке и так далее. Время игры не должно превышать 5 минут.

*«Упражнения на развитие устойчивости и переключения внимания».*

Цель: развиваем внимание.

Ход упражнения:

Можно поиграть и так. Называйте ребенку различные слова: стол, кровать, чашка, карандаш, медведь, вилка и так далее. Ребёнок внимательно слушает и хлопает в ладоши тогда, когда встретится слово, обозначающее, например, животное. Если ребёнок сбивается, повторите игру с начала. В другой раз предложите, чтобы ребенок вставал каждый раз, когда услышит слово, обозначающее растение. Затем объедините первое и второе задания, то есть малыш хлопает в ладоши, когда слышит слова, обозначающие животных, и встает при произнесении слов, обозначающих какое-либо растение. Такие и подобные им упражнения развивают внимательность, быстроту распределения и переключения внимания, а, кроме того, расширяют кругозор и познавательную активность ребенка. Хорошо проводить такие игры с несколькими детьми, желание, азарт и приз победителю сделают их еще более увлекательными.

*«Нарисуй и раскрась вторую половинку»*

Цель: развиваем внимание.

Ход упражнения:

Есть и такие упражнения на развитие концентрации внимания. Нужно приготовить несколько наполовину нарисованных картинок. И предложить ребенку вначале дорисовать вторую половину картинки, а затем ее раскрасить. (Это может быть бабочка, стрекоза, домик, елка, то есть любая симметричная картинка из интернета, разрезанная пополам).

*«Упражнение, направленное на увеличение уровня распределения внимания».*

Цель: развиваем внимание.

Ход упражнения:

(умения выполнять несколько дел одновременно).

Прочитайте вслух небольшое предложение. Чтение сопровождается негромким постукиванием карандашом по столу. Ребёнок должен запомнить текст и сосчитать число ударов. Можно провести это упражнение в качестве соревнования для группы детей: кто правильно сосчитал, тот и выиграл. Выигравшие получают, например, красный кружок, конфету и так далее. Так как на занятии лучше играть несколько раз, подсчет выигрышей проводится в конце занятия, и победители как – нибудь поощряются. В процессе занятий количество предложений, используемых в тексте, увеличивается. Можно использовать разные варианты этого упражнения

а) Ребенок рисует круги в тетради и одновременно считает хлопки, которыми взрослый сопровождает рисование. Время выполнения задания — 1 мин.

Подсчитывается количество кружков и сосчитанное количество ударов. Чем больше кружков нарисовано и правильнее сосчитаны хлопки, тем выше оценка.

б) Задание похоже на предыдущее. В течение 1 минуты нужно одновременно рисовать двумя руками: левой — кружки, правой — треугольники. В конце подсчитывается количество нарисованных треугольников и кружков.

(Треугольники с «округленными» вершинами не считаются, так же как и круги с «углами»). Задача ребенка — нарисовать как можно больше треугольников и кругов.) Задания подобного типа родители могут придумывать сами. Это могут быть рисование и устное решение несложных примеров; запись слов и прослушивание кусочка стихотворения и так далее. Важно сформировать такое качество, как помехоустойчивость у ребенка.

*«Выполни по образцу»*

Цель: развиваем внимание (тренировка концентрации внимания).

Ход упражнения:

Упражнение включает в себя задание на прорисовку достаточно сложных, но повторяющихся узоров. Каждый из узоров требует повышенного внимания ребенка, так как требует от него выполнения нескольких последовательных действий:

- а) анализ каждого элемента узора;
- б) правильное воспроизведение каждого элемента;
- в) удержание последовательности в течение продолжительного времени.

*«Найди ошибку»*

Цель: развиваем внимание.

Ход упражнения:

Ребенку предлагают карточку с неправильными написаниями: слов — одна буква написана зеркально (пропущена, вставлена лишняя); примеров — сделана ошибка на вычисление, цифра написана зеркально и другое; предложений — пропущено или вставлено неподходящее по смыслу слово (сходное по написанию и так далее). Ребенок объясняет, как исправить эту ошибку.

*«Перевернутые изображения»*

Цель: развиваем внимание.

Ход упражнения:

Предъявляют схематические изображения предметов, букв, цифр, повернутые на 180°. Требуется назвать их.

*«Рефлексия»*

Цель: обсудить полученный опыт, научиться выражать свои чувства, описывать их.

### **Занятие 26, 27**

**Тема: «Знакомство с психологией или что такое чувство»**

Всего часов 45 минут (15 минут – теоретические, 35 минут – практические).

**Цель:** познакомить детей с основами психологии.

**Задачи:** беседа с элементами групповой дискуссии, арттерапия.

**Содержание:**

*«Обсуждение предыдущего задания»*

Цель: обсудить полученный опыт, научиться выражать свои чувства, описывать их.

*«Психический процесс чувство»*

Чувства это – эмоциональное и телесное переживаемое отношение человека к тому или иному событию или явлению.

Описать это трудно, но стоит попробовать.

Чувство – это жизнь тела. Чувства – живые и теплые, и внимание к чувствам – это всегда внимание вовнутрь, внимание к тому живому, что происходит в нашем теле. Жизнь тела – это ощущение внутреннего тепла, это телесные импульсы и тяга желаний, это нравится и хочу, это волны настроений и вибрации звука, превращающиеся в мелодию и танец. Жизнь – это движение, а чувство – это переживание энергии тела.

Эту энергию можно оседлать и на ней можно кататься, энергией радости можно брызгать во все стороны из веселых глаз, в энергии тела можно купаться, в нее можно

погружаться и нырять, она может захлестнуть, в ней можно утонуть... Чувства идут из ощущений тела, внимательны к движениям и потребностям тела. Чувство – это тело. Это погружение в жизнь тела.

К чувствам относят и физические ощущения (ощущение прикосновения или ощущение холода – так называемые внешние чувства), и эмоциональные, внутренние чувства (чувство радости или печали, чувство страха, чувство гордости или чувство любви).

Внешние чувства рассказывают нам о внешнем мире, внутренние чувства – о состояниях нашего тела.

Если вы где – то в книге читаете о чувствах, вы можете быть уверены – автор имеет в виду внутренние чувства. Если молодой человек рассказывает о своих чувствах девушке, он рассказывает ей не об особенностях своего восприятия внешнего мира, он рассказывает ей не о своих внешних, а о своих внутренних чувствах.

#### *«Метод развития чувства времени»*

Чувство времени имеет большое значение для успешной работы и жизни человека. Рассмотрим, где оно применимо, и какое положение занимает по отношению к другим компонентам управления временем.

Первое важное значение чувства времени — планирование деятельности. Многие из нас составляют план на день, но только единицам удается сделать все так, как задумано. Мы расписываем задачи на день, отмечаем длительность каждой задачи, ставим приоритеты. Однако несмотря на это выполнение планов срывается. Это значит, что ваш план не был реален еще на стадии составления. Вы успешно строите иллюзорные планы, которые на практике терпят фиаско. Нам же нужен инструмент для успешного планирования. Реальный план — только тот, который воплощается. И основная причина иллюзий — слабое чувство времени. Если вы хорошо владеете чувством времени, то имеете гораздо больше шансов точно планировать свой день. Чем больше у вас дел, чем больше этапов вы неверно оценили с точки зрения их продолжительности, тем дальше ваш общий план от реальности и ближе к невыполнимости. Во время реализации все пойдет не так, как хотелось.

Следующая область использования чувства времени — это управление собой во время работы. К примеру, вы запланировали подготовиться к переговорам за 60 минут. Спустя 30 минут подготовки вы понимаете, что сделано только 10% работы. Многих наверняка подобная ситуация будет нервировать. Однако достаточно лишь принять решение о том, как поступить в данной ситуации, и вы выключите свой «будильник». Можете дать себе дополнительное время на подготовку к переговорам, скорректировав планы на день, либо перенести переговоры, если это возможно. А можно выбрать наиболее важное и успеть уложиться в оставшиеся 30 минут. Таким образом, чувство времени помогает выработать реалистичный взгляд на свою деятельность и на требуемое для нее время. Как следствие этой реалистичности, оно помогает сделать вовремя большинство задуманных дел.

Третья область применения чувства времени — контроль стресса. Предположим, вы планируете ряд задач на ближайший месяц. Если объем работ посильный, вы работаете и радуетесь жизни. Если нет — вы в цейтноте. Работы невпроворот, вы не справляетесь. Стресс возникает в результате опасения того, что работа не будет выполнена в срок. Так зачем мы берем на себя непосильную ношу? Проблема в неточном определении критического объема работы, сверх которого наступает стресс. Ответ кроется в точности настройки чувства времени. Роль чувства времени в контроле стресса заключается в том, что вы всегда можете следить за уровнем рабочей нагрузки и принимать решения, как изменить ситуацию.

Чувство времени есть у каждого из нас. Степень его развития различна и зависит большей частью от рода деятельности. Методы развития просты и доступны любому. Перейдем к их рассмотрению.

Рассмотрим доступные каждому упражнения для развития чувства времени.

Самое простое упражнение — «калибровка». Выполняется оно следующим образом. Перед началом события смотрим на часы, говорим и записываем себе: «Я выполню его за N минут». При этом помните, что отводить 45 минут на десятиминутное дело — заведомо обманывать себя. Назначайте реальные сроки для выполнения.

Выполняем дело, снова смотрим на часы. Сверяем запланированное время с реально потраченным. Оцениваем, насколько наше предсказание отличается от реальности. Если ошибка составила более 5 минут, то степень развития вашего чувства времени оставляет желать лучшего. Соответственно, чем дальше вы зашли за 5 минут, тем ниже точность ваших внутренних часов.

Следующее упражнение, занимающее первое место по эффективности, — «хронометраж». Нарисуйте на листе бумаги таблицу со следующими полями: время начала, время окончания, дело. Далее в течение дня заносите в нее все дела, которыми вы занимаетесь. Фиксируете время начала дела, время его окончания, и кратко — название дела.

Для чего мы фиксируем это на бумаге? Записывая эти данные, мы разгружаем память. Наша цель — выработать чувство времени, а не запоминать, что и когда мы делали. И самое главное — процесс записи переводит фокус нашего внимания на время. Чем чаще мы это будем делать, тем быстрее наработаем отличное чувство времени.

Итак, суть хронометража для выработки чувства времени — это момент фиксации нашего внимания на времени, а процесс записи позволяет удерживать наше внимание в нужном русле. Именно поэтому важно делать это письменно.

Как это выполнять проще? Можно фиксировать виды деятельности символами — сокращениями. Обычно на второй – третий день вы придумаете пять – семь часто используемых значков. Такой вариант стенографической записи позволяет сократить затраты на хронометраж до 5 – 7 минут в день.

Основное правило применения хронометража: не переусердствуйте в самом начале. Как мышцы нужно нагружать постепенно и регулярно, так и здесь следует знать меру. Начать лучше с двух – трех дней хронометража в неделю. Затем сделайте недельный перерыв. После проведите хронометраж пяти рабочих дней. Снова неделя отдыха. И потом две недели непрерывного хронометража. После такой последовательной подготовки ваш мозг готов к настоящим нагрузкам. Хотя к тому времени многие уже наверняка получают ожидаемый результат.

Отметим, что хронометраж дает большой качественный скачок в точности наших внутренних часов. Уже на первой – второй неделе человек реально изменяет политику своего расхода времени, начинает чувствовать его движение.

Результаты хронометража следующие. За 4 – 6 недель человек нарабатывает 80% точности своих часов. Этого вполне достаточно, чтобы получать хорошие результаты в планировании. Следует заметить, что человеку, чья жизнь была и до занятий жестко регламентирована, может потребоваться всего 1 – 2 недели. Однако для успешного управления собой следует уделить еще 4 – 6 недель хронометражу и довести точность до 90 –

95%. Помните, что чувство времени, как и мышцы, нужно держать в тонусе. Для этого минимум две недели в год следует вести хронометраж. Двухнедельный хронометраж — вполне достаточная профилактика.

Чувство времени есть у каждого из нас. Его развитость зависит от рода деятельности. Любой человек может повысить точность своих внутренних часов. Для этого требуется немного усилий и некоторое время. Чувство времени — очень важная часть управления собственной жизнью. Начните его развивать, приложите немного усилий — и довольно скоро получите приличный результат. Согласитесь, лучшее, что мотивирует в работе, — это положительные результаты наших усилий. Тем более если эти результаты адекватны затратам.

*«Рефлексия»*

Цель: обсудить полученный опыт, научиться выражать свои чувства, описывать их.

### **Занятие 28, 29**

**Тема: «Знакомство с психологией или что такое эмоции»**

Всего часов 45 минут (15 минут – теоретические, 35 минут – практические).

**Цель:** познакомить детей с основами психологии.

**Задачи:** беседа с элементами групповой дискуссии, арттерапия.

**Содержание:**

*«Обсуждение предыдущего задания»*

Цель: обсудить полученный опыт, научиться выражать свои чувства, описывать их.

*«Психический процесс эмоции»*

*«Обсуждение предыдущего задания»*

Цель: обсудить полученный опыт, научиться выражать свои чувства, описывать их.

Ход упражнения:

*«Поделись улыбкой»*

Если у вас хорошее настроение, что вы можете подарить другим людям при встрече? Как вы без слов сообщаете им о своем прекрасном настроении?

Правильно, улыбкой. Улыбка может согреть своим теплом, показать дружелюбие и улучшить настроение. Поднимите большой палец правой руки те, у кого сейчас хорошее настроение и кто готов им поделиться с остальными. А теперь, поднимите руку те, у кого сейчас не очень хорошее настроение. Давайте теперь образуем круг, и все, кто хотел поделиться хорошим настроением, смогут передать его своим одноклассникам с помощью улыбки.

(Дети садятся на свои места).

У всех теперь хорошее настроение?

Трудно было его изменить?

От кого зависела перемена настроения?

Мы узнали с вами, что можем менять свое настроение, если этого захотим сами.

*«Преобразование в животных»*

*«Раскрыть понятия мысли, поведение, чувства»*

*«Рефлексия»*

Цель: обсудить полученный опыт, научиться выражать свои чувства, описывать их.

### **Занятие 30**

**Тема: «Знакомство с психологией или что такое речь»**

Всего часов 45 минут (15 минут – теоретические, 35 минут – практические).

**Цель:** познакомить детей с основами психологии.

**Задачи:** беседа с элементами групповой дискуссии, арттерапия.

**Содержание:**

*«Обсуждение предыдущего задания»*

Цель: обсудить полученный опыт, научиться выражать свои чувства, описывать их.

*«Психический процесс речь»*

Речь и язык современного человека – результат длительного исторического развития. Ребенок усваивает язык в процессе общения со взрослыми и учится пользоваться им. Благодаря речи (особенно в ее письменном виде) осуществляется историческая преемственность опыта людей. Будучи средством выражения мыслей людей в процессе их общения, речь становится основным механизмом их мышления.

Ход упражнений:

Учим стихотворения, читаем сказки, отгадываем загадки, сочиняем кроссворды, пишем (сочинение, изложение).

*«Рефлексия»*



Цель: обсудить полученный опыт, научиться выражать свои чувства, описывать их.

### Занятие 31, 32

#### Тема: «Индивидуальные особенности»

Всего часов 45 минут (15 минут – теоретические, 35 минут – практические).

**Цель:** познакомить детей с элементарными психологическими знаниями.

**Задачи:** беседа с элементами групповой дискуссии, арттерапия, подвижная игра.

#### Содержание:

*«Обсуждение предыдущего задания»*

Цель: обсудить полученный опыт, научиться выражать свои чувства, описывать их.

Учитель говорит. Сегодня к нам в гости пришел Чебурашка. Он просит у нас совета. Его друг Гена как – то сказал, что у старухи Шапокляк скверный характер. Чебурашка ничего не понял, потому что не знает, что такое характер, а спросить у Гены постеснялся. Мы должны помочь ему разобраться в этом вопросе.

Я предлагаю вот что: возьмите каждый зеркальце, внимательно взгляните в свое отражение, как будто вы это делаете впервые, и познакомьтесь с самим собой. Смотрите молча, ничего пока не говорите (длительность упражнения 1 – 2 минуты).

Далее дети рассказывают о том, что они увидели.

Учитель говорит. Мы видим себя: свои глаза, уши, нос, губы, волосы, тело. А что мы можем увидеть, если взглянем еще внимательнее? Можно ли увидеть настроение, привычки? Посмотрите еще немного на свое отражение (длительность 1—2 мин).

- Чебурашка, а что видишь ты?

Чебурашка (глядя в зеркало). Мне кажется, что у меня добрые глаза, хотя я иногда проказничаю. Наверное, я не очень аккуратный, потому что вижу вымазанный рот. А еще я увидел свою привычку крутить головой в разные стороны, поэтому я бываю невнимательным.

Учитель. Ребята, о чем сейчас нам рассказал Чебурашка? Так ведь он назвал черты своего характера: добрый, не очень аккуратный, чуть – чуть невнимательный. Ну, а вы, ребята, что увидели? Какие привычки? Какой характер? (Ответы детей.)

Учитель рассказывает учащимся о том, что, когда привычки часто повторяются, они закрепляются и «переходят» в черты характера. Например, привычка мыть руки, убирать за собой, чистить обувь и переходит в такую черту характера, как аккуратность. Учитель спрашивает у ребят: в какую черту характера может перейти привычка говорить правду, не обманывать? А прятать от других свои игрушки, ни с кем не делиться? А защищать слабых? Помогать родителям? (Ответы детей.)

Черты характера, как и привычки, бывают хорошие и плохие. Вы часто слышите слова:

добрый — злой

щедрый — жадный

правдивый — лживый

вежливый — грубый

трудолюбивый — ленивый

аккуратный — неряшливый

Что означают эти слова? Каких героев мультфильмов или рассказов, имеющих эти качества, вы знаете? (Ответы детей.)

Предлагается назвать 10 черт своего характера. Приветствуются ответы, содержащие не только положительные отзывы о себе, но и критическое отношение к своим привычкам чертам характера.

Чебурашка. Спасибо, ребята. Теперь мне стало ясно. Я понял, что характер человека проявляется в том, как он относится к другим людям, к самому себе, к учебе, работе, игре. Характер — это часть внутреннего мира человека.

Учитель. А как вы думаете, можно ли только один раз посмотреть на человека и узнать его характер? (Ответы детей.)

Советы организаторам.

1. На втором этапе организуйте обсуждение качеств характера так, чтобы дать возможность каждому желающему ребенку выразить свое мнение и назвать «хорошее» и «плохое» в своем характере.

2. Полученные знания систематически расширяйте и углубляйте в ходе анализа поведения героев литературных произведений, кинофильмов.

3. Помните (а по возможности и объясняйте детям), что чертами характера являются только устойчивые особенности личности, которые складываются и проявляются в деятельности и общении. Это означает, что любое качество может проявиться в каждом человеке, но не все качества являются характерными. Например, если ребенок немного струсил перед разговором с директором школы, это еще не означает, что трусость — черта его характера.

4. Обратите внимание учащихся на то, что только длительное наблюдение за человеком в различных жизненных ситуациях поможет понять особенности его характера.

5. При анализе личности своих учеников помните: главное, что раскрывает характер человека, — это поступки и действия, особенно в совместной работе с другими (так внутреннее преломляется через внешнее). Однако не всегда внешнее социально полезное поведение свидетельствует о положительных чертах характера и наоборот. Например: проявившаяся агрессивность может быть следствием неудачи в учебе, произошедшего конфликта или потери интереса к деятельности. Такое ситуативное поведение не может быть отнесено к числу устойчивых черт личности.

6. Объясните детям значение слова характер — это то, что отличает внутренний мир одного человека от внутреннего мира другого. Характер раскрывается в том, как человек относится к работе, учебе, к другим людям и самому себе.

*«Опросник Айзенка по определению темперамента»*

Инструкция: Вам предлагается несколько вопросов. На каждый вопрос отвечайте только «да» или «нет». Не тратьте время на обсуждение вопросов, здесь не может быть хороших или плохих ответов, так как это не испытание умственных способностей.

Вопросы

1. Часто ли вы испытываете тягу к новым впечатлениям, к тому, чтобы отвлечься, испытать сильные ощущения?

2. Часто ли вы чувствуете, что нуждаетесь в друзьях, которые могут вас понять, ободрить, посочувствовать?

3. Считаете ли вы себя беззаботным человеком?

4. Очень ли трудно вам отказаться от своих намерений?

5. Обдумываете ли вы свои дела не спеша и предпочитаете ли подождать, прежде чем действовать?

6. Всегда ли вы сдерживаете свои обещания, даже если это вам невыгодно?

7. Часто ли у вас бывают спады и подъемы настроения?

8. Быстро ли вы обычно действуете и говорите?

9. Возникало ли у вас когда –нибудь чувство, что вы несчастны, хотя никакой серьезной причины для этого не было?

10. Верно ли, что на «спор» вы способны решиться на все?

11. Смущаетесь ли вы, когда хотите познакомиться с человеком противоположного пола, который вам симпатичен?

12. Бывает ли когда –нибудь, что, разозлившись, вы выходите из себя?

13. Часто ли бывает, что вы действуете необдуманно, под влиянием момента?

14. Часто ли вас беспокоит мысль о том, что вам не следовало что-либо делать или

говорить?

15. Предпочитаете ли вы чтение книг встречам с людьми?
16. Верно ли, что вас легко задеть?
17. Любите ли вы часто бывать в компании?
18. Бывают ли у вас такие мысли, которыми вам бы не хотелось делиться с другими?
19. Верно ли, что иногда вы настолько полны энергии, что все горит в руках, а иногда чувствуете усталость?
20. Стараетесь ли вы ограничить круг своих знакомств небольшим числом самых близких друзей?
21. Много ли вы мечтаете?
22. Когда на вас кричат, отвечаете ли вы тем же?
23. Считаете ли вы все свои привычки хорошими?
24. Часто ли у вас появляется чувство, что вы в чем – то виноваты?
25. Способны ли вы иногда дать волю своим чувствам и беззаботно развлекаться в веселой компании?
26. Можно ли сказать, что нервы у вас часто бывают натянуты до предела?
27. Слывете ли вы человеком живым и веселым?
28. После того как дело сделано, часто ли вы мысленно возвращаетесь к нему и думаете, что смогли бы сделать лучше?
29. Чувствуете ли вы себя беспокойно, находясь в большой компании?
30. Бывает ли, что вы передаете слухи?
31. Бывает ли, что вам не спится из – за того, что в голову лезут разные мысли?
32. Если вы хотите что – то узнать, вы предпочитаете найти это в книге или спросить у людей?
33. Бывает ли у вас сильное сердцебиение?
34. Нравится ли вам работа, требующая сосредоточения?
35. Бывают ли у вас приступы дрожи?
36. Всегда ли вы говорите правду?
37. Бывает ли вам неприятно находиться в компании, где подшучивают друг над другом?
38. Раздражительны ли вы?
39. Нравится ли вам работа, требующая быстродействия?
40. Верно ли, что вам часто не дают покоя мысли о разных неприятностях и ужасах, которые могли бы произойти, хотя все кончилось благополучно?
41. Верно ли, что вы неторопливы в движениях и несколько медлительны?
42. Опаздываете ли вы когда – нибудь на работу или на встречу с кем – либо?
43. Часто ли вам снятся кошмары?
44. Верно ли, что вы так любите поговорить, что не упускаете любого случая побеседовать с новым человеком?
45. Беспокоят ли вас какие – нибудь боли?
46. Огорчились бы вы, если бы долго не могли видиться с друзьями?
47. Вы нервный человек?
48. Есть ли среди ваших знакомых те, которые явно вам не нравятся?
49. Вы уверенный в себе человек?
50. Легко ли вас задевает критика ваших недостатков или вашей работы?
51. Трудно ли вам получить настоящее удовольствие от мероприятий, в которых участвует много народу?
52. Беспокоит ли вас чувство, что вы чем – то хуже других?
53. Сумели бы вы внести оживление в скучную компанию?
54. Бывает ли, что вы говорите о вещах, в которых совсем не разбираетесь?
55. Беспокоитесь ли вы о своем здоровье?

56. Любите ли вы подшутить над другими?

57. Страдаете ли вы бессонницей?

#### Обработка результатов

Экстраверсия — находится сумма ответов «да» в вопросах: 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 46, 49, 53, 56 и ответов «нет» в вопросах: 5, 15, 20, 29, 32, 37, 41, 51.

Если сумма баллов равна 0—10, то вы интроверт, замкнуты внутри себя.

Если 15—24, то вы экстраверт, общительны, обращены к внешнему миру.

Если 11—14, то вы амбиверт, общаетесь, когда вам это нужно.

Невротизм — находится количество ответов «да» в вопросах: 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57.

Если количество ответов «да» равно 0—10, то — эмоциональная устойчивость.

Если И—16, то — эмоциональная впечатлительность.

Если 17—22, то появляются отдельные признаки расшатанности нервной системы.

Если 23—24, то невротизм, граничащий с патологией, возможен срыв, невроз.

Ложь — находится сумма баллов ответов «да» в вопросах: 6, 24, 36 и ответов «нет» в вопросах: 12, 18, 30, 42, 48, 54.

Если набранное количество баллов 0—3 — норма человеческой лжи, ответам можно доверять.

Если 4—5, то сомнительно.

Если 6—9, то ответы недостоверны.

Если ответам можно доверять, по полученным данным строится график.



Сангвиник – экстраверт: стабильная личность, социален, направлен к внешнему миру, общителен, порой болтлив, беззаботный, веселый, любит лидерство, много друзей, жизнерадостен.

Холерик – экстраверт: нестабильная личность, обидчив, возбужден, несдержан, агрессивен, импульсивен, оптимистичен, активен, но работоспособность и настроение нестабильны, цикличны. В ситуации стресса — склонность к истерико – психопатическим реакциям.

Флегматик – интроверт: стабильная личность, медлителен, спокоен, пассивен, невозмутим, осторожен, задумчив, мирный, сдержанный, надежный, спокойный в отношениях, способен выдержать длительные невзгоды без срывов здоровья и настроения.

Меланхолик – интроверт: нестабильная личность, тревожен, пессимистичен, очень сдержан внешне, но чувствителен и эмоционален внутри, интеллектуальный, склонен к

размышлениям. В ситуации стресса — склонность к внутренней тревоге, депрессии, срыву или ухудшению результатов деятельности (стресс кролика).

### **Занятие 33**

#### **Тема: «Индивидуальные особенности»**

Всего часов 45 минут (15 минут – теоретические, 35 минут – практические).

**Цель:** познакомить детей с элементарными психологическими знаниями.

**Задачи:** беседа с элементами групповой дискуссии, арттерапия, подвижная игра.

#### **Содержание:**

*«Обсуждение предыдущего задания»*

Цель: обсудить полученный опыт, научиться выражать свои чувства, описывать их.

*«Поменяйтесь местами те – кто...»*

Цель: создать приятную атмосферу в группе.

Ход упражнения:

Предлагается поменяться местами тем детям, которые подходят под названную категорию. Называется качество, раскрывающее индивидуальные особенности детей.

*«Нарисуй свой характер»*

Цель: познать самого себя.

Ход упражнения: на листе белой бумаги ребёнок рисует свой характер.

*«Рефлексия»*

Цель: обсудить полученный опыт, научиться выражать свои чувства, описывать их.

### **Занятие 34**

#### **Тема: «Повторное тестирование».**

Всего часов 45 минут (15 минут – теоретические, 35 минут – практические).

**Цель:** сравнить полученные результаты с началом года.

#### **Содержание:**

*«Методика диагностики уровня школьной тревожности Филипса»*

*«Опросник «Чувства в школе» - для диагностики адаптации к школе»*

*«Анкета для определения школьной мотивации учащихся»*

## Список литературы

1. Анцупов, А.Я. Профилактика конфликтов в школьном коллективе. [Текст] – М.: ВЛАДОС, 2003.
2. Баева, И.А. Тренинги психологической безопасности в школе. [Текст] – СПб.: Речь, 2002.
3. Безруких, М.М. Здоровьесберегающая школа. [Текст]/М.М. Безруких. – М.: МПСИ, 2004.
4. Беличева, С.А., Рыбакова, Н.А. по социальной психологии, по возрастной психологии. [Текст]/Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работе, 2002.
5. Быховский, Я.С., Коровко, А.В., Патаракин, Е.Д. Учим и учимся с Веб 2.0. Быстрый старт. Руководство к действию [Текст] – М.:Интуит.ру, 2007.:ил. (Учебно – методическое пособие).
6. Гайдукова, С.П. Образование как процесс обеспечения физического, психологического и социального благополучия и развития ребенка [Текст]/ С. П. Гайдукова, А. А. Грошева, Т.М. Балбекова/Валеология. 2001.№ 1. Елисеев, О. П. Практикум по психологии личности [Текст]/О.П. Елисеев. 2 – е изд. СПб.:Питер, 2003.
7. Клюева, Н.Е. Технологии работы психолога с учителем [Текст]/Н.Е. Клюева. М.:Сфера,2000.
8. Костина Л. М. Игровая терапия с тревожными детьми. [Текст] – СПб.: Речь, 2003/
9. Кучма, В.Р. Стресс у школьников: причины, последствия, профилактика/В.Р. Кучма, М.И. Степанова [Текст] /Медицина труда и промышленная экология.2001.№ 8.
10. Лайтер, Дон Воспитание ребенка. 50 эффективных способов научить вашего ребенка правильно себя вести.[Текст] М.:АСТ, Астрель,2006 г.
11. Мозговая, Н.С., Головач, М.В., Филатова, И.Г. и др. Как научить ребенка учиться. Беседы с родителями. [Текст]- Советы школьного психолога Серия: Школа и родители. М.: Учитель, 2007.
12. Мухина, В.С. Возрастная психологии: Учебник для студ. ВУЗов [Текст]/В.С. Мухина. 7-е изд.- М.:Академия,2003.
13. <http://festival.1september.ru/articles/210413/>.
14. <http://yuss26.ru/index.php/diplomy/169-diplom-trevozhnost-mladshikh-shkolnikov-prodolzhenie>.
15. <http://vashpsixolog.ru/correctional-work-school-psychologist/46-program/1256-programma-reabilitaczii-mladshix-shkolnikov-s-povyshennym-urovнем-trevozhnosti-sredstvami-artterapii-i-metodami-czvetovospriyatiya>.
16. <http://rosinka.net/problema-trevozhnosti-v-mladshem-shkol/>.
17. <http://nsportal.ru/shkola/psikhologiya/library/socialno-psihologicheskiiy-trening-po-snyatiyu-trevozhnosti-mladshih>.
18. <http://works.tarefer.ru/70/100479/index.html>.
19. [http://vestnik.tspu.ru/index.php?option=com\\_content&task=view&id=1493&Itemid=276](http://vestnik.tspu.ru/index.php?option=com_content&task=view&id=1493&Itemid=276).

## Методические рекомендации

Особое внимание необходимо уделить формированию в группе атмосферы поддержки и принятия. Занятия и упражнения ребята не должны воспринимать, как трудную работу: важно не навязывать программу, а адаптировать ее под ребят так, чтобы оставалось пространство для творчества.

Следите за тем, чтобы все участники правильно понимали инструкции и точно выполняли задания. Регулярно напоминайте им о принятых правилах и следите за их выполнением.

Если ученик не желает выполнять какое – либо упражнение, предложите ему присутствовать. Скорее всего, почувствовав отсутствие давления, он сам захочет включиться в процесс, ведь все упражнения интересны и увлекательны. Само по себе присутствие и наблюдение за занятием также положительно отражается на ребенке. Тем не менее, старайтесь избегать таких ситуаций. Выясняйте причину и по возможности устраняйте ее.

Обращайте внимание на настроение учеников. Старайтесь побеседовать с каждым до начала занятия. Выясните обстановку вокруг ребенка, его моральное и физическое состояние.