

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Приветненская школа» города Алушты**

 « Утверждаю»
Директор О.Л. Дюдина
« 31 » авг 20 20 год

**Коррекционно-развивающая психолого-педагогическая
программа работы с детьми младшего школьного
возраста (4 класс) по снижению уровня тревожности
«Шаг навстречу»**

Составила:

педагог- психолог

Голубева В.В.

2020 год

Актуальность программы. Чувство нестабильности и незащищенности, переживание эмоционального дискомфорта в жёстких условиях современного общества, расхождение между уровнем самооценки и притязаниями – эти и другие факторы оказывают влияние на формирование тревожности как устойчивой личностной черты.

Наиболее острые динамические характеристики проблема тревожности приобретает в при переходе обучающихся в среднее звено. Это связано со многими психологическими особенностями подростков, благодаря которым тревожность может закрепиться в структуре личности как устойчивая характеристика. Педагогическая практика показывает, что для многих школьников в это время типичны снижение успеваемости, нарушение поведения, эмоциональная нестабильность, повышенная утомляемость. Стремление учащихся к самоактуализации, критическое осмысление окружающего, становление образа Я и «внутренней позиции» личности создают условия для развития тревожности.

Проблему адаптации еще в середине прошлого столетия исследовали такие ученые, как Мельникова К.А., 1959 г., Эльконин Д.Б., Драгунова Т.В. 1967 г., описавшие в своих работах психофизиологические изменения в организме младших подростков. В последнее время возрос интерес исследователей к данной проблеме, который прослеживается в научных работах Цукерман Г.А., Сизовой О.А., Ясюковой Л.А., в обобщении практического опыта специалистов психологов Бетяновой М.Р., Азаровой Т.В., Коблик Е.Г. и др..

Актуальность данной разработки обуславливается насущной потребностью в создании специальной коррекционно–развивающей программы для работы с учениками четвертых классов .

Коррекционно-развивающую направленность данной программы обеспечивает подбор игр и упражнений, направленных на развитие эмоциональной стабильности, повышение самооценки, расширение и обогащение навыков общения со взрослыми и сверстниками, развитие адекватного отношения к оценкам и мнениям других людей.

Предложенные игры и упражнения рассчитаны на данный возраст и соответствуют специфике развития детей данной категории.

Работа по всем направлениям может проводиться как параллельно, так, и последовательно или постепенно, это зависит от желания и оценки ситуации ведущего (психолога, педагога).

За основу взята программа, разработанная педагогом-психологом Прихожан Л.М.

Введение.

Чаще всего тревожность проявляется тогда, когда ребенок находится в состоянии внутреннего конфликта. Он может быть вызван:

1. Неадекватными, чаще всего завышенными требованиями.
2. Негативными эмоциональными переживаниями ситуаций, сопряженных с необходимостью демонстрации своих возможностей.
3. Противоречивыми требованиями, которые предъявляют к ребенку родители и школа.

Выявленные факторы тревожности позволили выстроить коррекционно-развивающую работу с тревожными детьми по трем направлениям:

- повышение самооценки;
- обучение ребенка способам снятия мышечного и эмоционального напряжения;
- отработка навыков владения собой в ситуациях, травмирующих ребенка.

Цель программы:

- Снижение уровня школьной тревожности, формирование позитивной Я - концепции и устойчивой самооценки тревожных школьников в адаптационный период.

Задачи:

1. Совершенствование способности адаптироваться к различным жизненным ситуациям.
2. Коррекция самооценки.
3. Снятие психо-мышечного напряжения.
4. Обучение навыкам саморегуляции.
5. Развитие коммуникативных умений: умение слушать, говорить другому человеку приятное, выслушивать добрые слова в свой адрес и благодарить за них.
6. Формирование атмосферы открытости, доверия и взаимоуважения среди одноклассников, развитие толерантности.
7. Профилактика и коррекция возможных нарушений в поведении, расширение поведенческого репертуара.

Планируемые результаты:

Организационное обеспечение Программы:

Занятия по программе может проводить педагог-психолог, социальный педагог, классный руководитель.

В группе не должно быть более 10-12 детей. Желательно, чтобы дети были одного возраста, близкие по уровню психического развития, что позволяет проводить занятия в группе более эффективно.

Условия проведения:

Для занятий группы необходима большая комната. Столы ставятся так, чтобы дети могли расположиться за ними по кругу это позволяет видеть ребенку работы других детей, что способствует общению между ребятами.

Столы сдвигаются к одной из стен комнаты, в центре комнаты ставятся стулья по кругу для проведения игр, релаксационного тренинга, упражнений.

Оборудование: листы ватмана, магнитофон, цветная бумага, гуашь, карандаши, аудиозаписи: «Звуки леса», «Шум моря», «Вальсы» И.Штрауса, клубок ниток.

Занятия проводятся с группой по 40-45 минут 1 раз в неделю.

Группа формируется из детей, отбор которых основан на наблюдении и диагностике. Это дети имеющие

- по наблюдению учителей (схема – характеристика класса)
- по тесту А.И. Захарова формирующий невроз /15-30 баллов/ (31 балл дезадаптация)
- по тесту Филлипса более 50% общей тревожности
- по тесту «Неоконченные предложения» - более 5 негативных высказываний, связанных со страхом
- по проективному рисуночному тесту «Несуществующее животное»

- низкую самооценку

- тревожность

- нервное напряжение.

В группе не должно быть более 10-12 детей. Желательно, чтобы дети были одного возраста, близкие по уровню психического развития, что позволяет проводить занятия в группе более эффективно.

Форма проведения: коррекционно-развивающее занятие с элементами тренинга

Методы и техники, используемые в программе:

1. Ролевые игры. Разыгрывание различных ситуаций, предлагаемых как этюды (например, обиженный и обидчик, учитель и ученик).
2. Дискуссии. Обсуждение вопросов, связанных с основной темой занятия.

3. Рисуночная арт-терапия. Задания предметно-тематические («Я в школе», «Мой самый хороший поступок») и образно-тематические – изображение в рисунке абстрактных понятий в виде созданных воображением ребенка образов («Счастье», «Добро») а также выражающие эмоциональные состояния и чувства («Радость», «Гнев», «Обида»).

4. Моделирование образов поведения. Игры и упражнения, позволяющие преодолеть тревожность и расширить поведенческий репертуар ребенка.

Структура занятия

1. Каждое занятие начинается ритуалом приветствия, выполняющего функцию установления эмоционально – позитивного контакта со сверстниками.

2. Разминка включает упражнения, которые помогают детям настроиться на работу, повышают уровень их активности.

3. Основная часть занятия включает в себя психотехнические упражнения, игры и приемы, направленные на решение основных целей занятия.

4. Релаксационный тренинг – техники, снижающие психо-мышечное напряжение.

5. Арт-терапевтические упражнения под музыку на выражение эмоционального состояния детей.

6. Обсуждение итогов занятия, рефлексия является обязательным этапом занятия.

7. Прощание, отработка механизмов расставания.

Приведенная схема не является жестко обязательной и в соответствии с целевой направленностью может изменяться.

Технологии отбора учащихся в коррекционные группы:

1. Наблюдение учителей (схема-характеристика учащихся класса)

2. Анкетирование родителей (тест А.И. Захарова)

3. Психологическое обследование учащихся по методикам:

- «Несуществующее животное»
- тест школьной тревожности Филлипса
- «Неоконченные предложения»

Критерии оценки достижения результатов.

Критерием эффективности коррекционно-развивающей работы является повторное проведение диагностического исследования:

- анкетирование родителей (тест А.И. Захарова)

психологическое обследование учащихся по методикам:

- «Несуществующее животное»;
- тест школьной тревожности Филлипса;
- «Неоконченные предложения».

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Тема занятия	Количество часов
1	Знакомство, снятие напряжения, слушание музыки	1 час
2.	«Мои чувства». Снятие негативных переживаний, обучение выражению своих чувств.	1 час
3.	«Волшебный дождь» Повышение самооценки и значимости ребенка, настрой на успех.	1 час
4.	«Чего я боюсь». Уверенное поведение в конкретных ситуациях.	1 час
5.	«Спокойное место для размышления» Восстановление внутреннего равновесия, развитие навыков саморегуляции в состоянии стресса.	1 час
6.	«За что меня любят». Повышение значимости каждого ребенка в глазах окружающих.	1 час
7.	«На ошибках учатся». Корректировка позиции ребенка при негативно-целостном суждении о себе.	1 час
8.	«Мое настроение». Развитие позитивного отношения к жизни, снятие психо-эмоционального напряжения.	1 час
9.	«Моя уверенность». Тренировка детей в умении чувствовать настроение окружающих.	1 час
10.	«Как я понимаю счастье?» Активизация жизненных сил, развитие самостоятельности и умения присоединяться к группе, чувствовать себя достойным и ценным.	1 час
	ВСЕГО	10 часов

Дидактический раздел

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

Занятие 1.

Цель: отработка способов знакомства, снятие напряжения в незнакомой обстановке, знакомство с основными принципами тренинга, принятие правил работы группы, восприятие музыки и нахождение соответствующих образов.

Оснащение: Запись И. Штрауса «Вальсы», листы бумаги, карандаши, клубок ниток.

1. Упражнение «Паутина».

Инструкция: Сядьте, пожалуйста, в один большой круг. У каждого из Вас есть сейчас возможность сообщить нам свое имя и что-нибудь рассказать о том, что у него лучше всего получается, или о том, чем он любит заниматься в свое свободное время. У Вас есть минута, чтобы подумать, что Вы хотите рассказать нам о себе...

Меня зовут Наталья Петровна, и я люблю рисовать.... /зажмите свободный конец нити крепко в руке и бросьте клубочек ребенку, сидящему напротив/.

Если хочешь, ты можешь назвать нам свое имя и что-нибудь рассказать о себе.

Таким образом, клубок передается дальше, пока все дети не окажутся частью одной постепенно разрастающейся паутины. Затем детям можно сообщить о том, чем они будут заниматься, о чем узнают и чему научатся.

После разговора паутину нужно будет распутать. Для этого каждый ребенок должен вернуть клубок предыдущему, назвать его по имени, и пересказывая его рассказ о себе.

Анализ упражнения:

- Все ли высказались в ходе игры?
- Как ты чувствуешь себя сейчас?
- Трудно ли тебе было запомнить имена?
- Чьи рассказы заинтересовали больше всего?

2. Релаксационная гимнастика.

3. Упражнение «Графическая музыка».

Детям предлагается под музыку, закрыв глаза, проводить на бумаге линии в соответствии с восприятием мелодии. Затем, открыв глаза, найти в этих линиях образы и обвести их карандашом разного цвета.

/Обсуждение задания/.

4. Упражнение «Что я чувствовал сегодня на занятии?»

5. Прощание.

Упражнение «Ток». Взяться за руки и передать рукопожатие.

Занятие 2.

Цель: повышение эмоциональной устойчивости детей, снятие негативных переживаний, обучение внутренней разрядке через выражение своих чувств, формирование навыков принятия собственных негативных эмоций.

Оборудование: вырезанная из бумаги «черная метка» овальной формы, листы бумаги, краски, запись «Вальсы». Упражнение: «Пересядьте те, кто...»

1. Приветствие «Невербальный подарок».

2. **Разминка.** Участники группы сидят в кругу. Нужно поменяться местами «Кто сегодня завтракал?», «Умывался?» и т.д.
3. **Упражнение «Черная метка».** Дети сидят в круге. Ведущий, зажав в ладонях «черную метку», рассказывает о своих неудачах, обидах, страхах в детстве. Говорит, что с помощью «черной метки» можно избавиться от этих неприятностей. Нужно только подумать о них, рассказать и сильно зажать «метку» в ладони. «Метка» передается по кругу. Если ребенок не хочет говорить, то надо только постараться вспомнить и все передать «метке». Когда «метка» снова доходит до ведущего, он рвет её на глазах детей и все вместе они проговаривают: «Уходи, мой страх, исчезай, моя обида!».

Анализ упражнения:

- Кому «метка» помогла?
- Кому стало легче от этого упражнения?
- Было ли у тебя ощущение, что другие тебя внимательно слушают?
- Что ты испытывал во время рассказа?
- Что ты чувствовал, когда слушал?
- Переживал ли ты нечто похожее?
- Понимаешь ли, теперь кого-то из детей лучше?

Релаксационная гимнастика.

4. Упражнение «Рисуем чувства»

Возьмите бумагу, и нарисуйте, как вы себя в данный момент ощущаете. Подберите цвета, подходящие Вашему чувству. Вы можете рисовать линии, цветовые пятна, узоры или картинку, вообще все, что хочется. Под своей картинкой вы должны написать название чувства.

Анализ упражнения:

- Какое чувство тебе больше всего нравится?
- Какое чувство тебе не нравится?
- С каким чувством ты идешь в школу?
- Когда ты радуешься?
- Когда тебе страшно?
- Когда ты злишься?

5. **Прощание.** Дети по очереди подходят друг к другу и говорят «Спасибо всем!»

Занятие 3.

Цель: повышение самооценки ребенка, его значимости в коллективе, развитие умения говорить другому человеку приятное, выслушивать добрые слова в свой адрес и благодарить. Обучение способам настроя на успех.

Оборудование: лист ватмана, старые зубные щетки, гуашь.

1. **Приветствие.** Невербально поздороваться как «инопланетяне».

2. Упражнение «Очищающее дыхание»

Инструкция: Назовите мне день, когда Вы охотно идете в школу... Назовите, когда Вы неохотно идете в школу... Назовите ситуацию, в которой вы бываете собранными, когда Вы взволнованы и невнимательны...

Я хочу вам показать, как можно научиться чувствовать себя уверенным, довольным и бодрым.

Сядь, выпрямившись на стул и держи спину прямо. Положи руки на колени так, чтобы они смотрели в потолок. Теперь мысленным взором посмотри в центр своей груди. Вдохни глубоко и выдохни без паузы между вдохом и выдохом. Вдох происходит быстрее, чем выдох... когда ты вдыхаешь, представь себе, что твой выдох долетает до двери нашей комнаты. А когда ты вдыхаешь, - не напрягайся, пусть воздух просто снова войдет в твое тело... если хочешь, можешь придать своему дыханию какой-нибудь цвет.

Например, выдыхать серый воздух. И представь себе, что выдыхаешь свое беспокойство, свой страх, свое напряжение. А вдыхаемому воздуху можно придать какой-нибудь приятный цвет. Например, голубой. И представь себе, что вдыхаешь спокойствие, уверенность и легкость.

/Упражнение выполняется 3 минуты под классическую музыку/

3. Упражнение «Похвалилки».

Дети в кругу делают краткое сообщение о том, как однажды они здорово выполнили какое-то действие или совершили позитивный поступок.

Ведущий начинает словами: «Однажды я...». Например: «Однажды я помог товарищу в школе», или «Однажды я быстро выполнил домашнее задание».

Анализ упражнения:

- Краткая беседа о том, что каждый ребенок обладает какими-либо талантами, но для того, чтобы это заметить, необходимо очень внимательно, заботливо и доброжелательно относиться к людям, окружающим нас.

4. «Волшебный дождь».

Перед детьми – большой лист бумаги. В руках – старые зубные щетки и карандаши в качестве «волшебной палочки». Опуская щетки в жидкие краски и легко постукивая по ним «волшебными палочками», дети разбрызгивают краски, как дождь. В результате получается необыкновенная картина, которой все вместе придумывают название.

Обсуждение:

- 1) Что чувствовали. Когда получился рисунок?
- 2) Легко ли было придумать название?

5. Прощание.

- «Чем я могу тебе помочь?»

Дети, дотрагиваясь друг до друга, спрашивают: «Чем я могу тебе помочь?», «Что для тебя сделать?». Ответы могут быть ситуативные: «Улыбнись», «спой», «станцуй»...

Занятие 4.

Цель: научить детей распознавать свои школьные страхи, помочь найти способы их преодоления.

Оборудование: таблички с ответами «да», «нет», «иногда» (для упражнения «Чего я боюсь?»); бумага, цветные карандаши и краски для каждого ребенка (для упражнений «На ошибках учатся», «Рисуем слово»).

1. Приветствие: Невербальный подарок.

2. Разминка. Упражнение «Если весело живется, делай так»

Вся группа сидит на стульях по кругу, водящий (им может быть по очереди каждый из учащихся) задает какое-либо веселое движение (хлопки, притопы, щелканье языком), остальные все вместе повторяют его, произнося при этом: «Если весело живется, делай так». Упражнение длится, пока каждый не побудет ведущим. В конце можно повторить все действия по порядку, точно и ритмично.

3. Упражнение «Чего я боюсь?»

Развесьте таблички с ответами «да», «нет», «иногда» на разные стены комнаты. Предложите детям послушать утверждения, которые вы будете читать, подумать, выбрать ответ и встать рядом с нужной табличкой.

Прочитайте следующие утверждения:

- Я волнуюсь по поводу своей учебы.
- Я сильно нервничаю перед контрольной работой и во время её выполнения.
- У меня часто болит голова или живот.
- Мне трудно сосредоточиться.
- Мне трудно принимать решения.

- Иногда мне немного страшно знакомиться с новыми людьми.
- Я чувствую, что на меня давят другие люди.
- Ночью я не всегда отдыхаю хорошо.
- Думаю, я слишком много волнуюсь.
- Взрослые слишком многого от меня ждут.
- Я боюсь ошибаться и проигрывать.

Спросите детей, похожи ли их проблемы. Многие ли отвечали на вопросы одинаково?

Скажите следующее: «Человеку свойственно ошибаться в ситуациях, когда есть какая-то неопределенность, например, неожиданная контрольная работа, или вы не выполнили домашнее задание и не знаете, как к этому отнесется учитель.

Вы можете начать переживать неудачу заранее, еще даже не отдавая себе отчета в том, что вас конкретно беспокоит. Бывают ли у вас такие ситуации, что вы выучили стихотворение, но боитесь, что не сможете рассказать его без ошибки? Вспомните такие случаи.

Волноваться перед контрольной работой или перед ответом у доски – это нормально. Волнение помогает нам собраться, лучше вспомнить материал, но только в том случае, если оно не очень сильное. Если же мы слишком тревожимся, то, наоборот, иногда забываем даже то, что знаем хорошо. Можно справляться со своим страхом, стоит только захотеть. Для этого надо научиться верить в свои силы и не бояться делать ошибки».

4.Упражнение «На ошибках учатся»

Это упражнение поможет детям осознать неизбежность ошибок и научиться извлекать из них пользу, снизив, таким образом страх перед ошибками. Дети смогут поговорить друг с другом о том, как они обычно реагируют на свои ошибки.

Скажите следующее: «Каждый из нас совершает ошибки. Только таким образом мы можем чему-то учиться. Каждый из вас знает, что он время от времени ошибается. Можете ли вы вспомнить сейчас какую-нибудь свою крупную ошибку?

Некоторые люди, совершив ошибку, устраивают над собой строгий суд. Другие же просто еще раз пытаются сделать то, что у них не получилось. С каждым разом они учатся и не делают больших проблем из своих неудач. А как вы реагируете на свои ошибки?

Ответьте, пожалуйста, на оба вопроса. Если хотите, можете еще нарисовать небольшие иллюстрации к своему рассказу.

Теперь объединитесь по двое-трое и обсудите, что же вы думаете по этому поводу.

А сейчас возьмите новый лист бумаги и напишите на нем очень крупно: «Делать ошибки – это нормально. На своих ошибках мы учимся». Украсьте свои листы, чтобы вам было приятно на них смотреть. Потом вы можете взять эти плакаты себе домой на память».

После завершения работы задаются следующие вопросы:

- Переживаешь ли ты, когда совершаешь ошибку?
- Пытаешься ли ты снова и снова совершать какое-то действие до тех пор, пока не научишься его делать правильно?
- Кто радуется вместе с тобой, когда у тебя что-то получается?

Анализ упражнения.

5.Отработка адаптивного поведения:

«Мне страшно. Не надо так кричать. Мне очень страшно».

Конструктивная готовность к контакту, разрешение конфликта:

«Что мне сделать, чтобы ты успокоилась, чтобы ты не ругалась?».

Уход от неконструктивного взаимодействия: уйти из поля зрения, переждать в укромном уголке.

6. Прощание.

«Добрая улыбка на память»

Каждый дарит соседу слева улыбку на память.

Занятие 5

Цель: Восстановление внутреннего равновесия, развитие навыков саморегуляции в состоянии стресса, развитие эмпатии.

Оборудование: декоративный камень, листы бумаги, краски, аудиозапись «Звуки леса», мяч.

1. Приветствие.

2. Разминка. Участники бросают друг другу мяч с пожеланиями, на счет «три» хлопнуть вместе.

Упражнение «Сад чувств».

Инструкция: Дети сидят в кругу. Давайте, поговорим о том, что для вас тяжело и что происходит, когда Вы чувствуете напряжение. Вы расстраиваетесь? Или у вас болит живот или голова? Или Вы не можете сосредоточиться и делаете очень много ошибок? Многое в жизни вызывает у Вас тяжелое состояние: когда мы испытываем страх перед контрольной, когда мы на кого-нибудь сильно рассердимся, когда мы плохо выспались, когда поссорились с родителями. Но и хорошие вещи могут вызвать у нас напряжение, например, когда мы чрезмерно радуемся своему дню рождения, так, что даже не можем заснуть.

Думали ли вы о том, что вызывает у Вас напряжение, приводит к стрессу? И как он у Вас появляется? Подумайте об этом минутку в тишине. Теперь будет говорить только кто-нибудь один из Вас.

Этот ребенок должен взять «Камень повествования». Все остальные будут внимательно слушать.

Сначала каждый ребенок расскажет о своей стрессовой ситуации, а ведущий запишет на доске список различных ситуаций. Затем можно обсудить с детьми, что можно сделать, чтобы справиться с напряжением.

3. Релаксационное упражнение

Сядьте поудобнее и закройте глаза. Я хочу Вам показать, как и в плохие времена можно пополнить запас внутреннего спокойствия и обрести свежие силы. Три раза глубоко вдохните и слушайте внимательно мой голос.

Представь себе, что ты идешь по саду, по которому много лет не ступала нога человека, и твоя задача – позаботиться об этом саде. Тебе надо навести в саду порядок, и сгрести старые листья, сухие ветки, отцветшие цветы. Ты берешь легкие грабли и другой инструмент, который может понадобиться при уборке сада. Ты срезаешь старые сухие ветки, которые загораживают свет живым растениям, и выдергиваешь сорняки, которыми заросли маленькие тропинки. Ты заботишься о том, чтобы все снова было красиво и можно было бы любоваться ухоженным садом. Затем ты сажаешь новые растения, следя за тем, чтобы всем необычным и редким растениям нашлось свое место. Теперь сад выглядит уже намного ярче, и повсюду красочно сверкают пестрые цветы.

Ты слышишь чудесные звуки в этом саду: жужжание шмелей, пение птиц, шум далекого водопада. Но между тем, каким глубочайшим спокойствием наполнена природа! Этот покой помогает тебе хорошо сосредоточиться. Ты начинаешь острее слышать, ощущать самые тонкие запахи, становишься более чутким ко всему...

Все вокруг наполнено сильными запахами: смолистым ароматом сосен, запахом травы, благоуханием сирени, розы и жасмина. Вот в воздухе запахло дымом: где-то

зажгли костер, чтобы приготовить еду. Представь себе всю эту вкусную еду и на сладкое – свой любимый десерт. Тебе настолько любопытно, что ты идешь к этому лагерному костру.... и находишь богато накрытый стол. Кто-то подарил тебе еще одну радость! И ты садишься за стол и наслаждаешься едой. Сидишь ты при этом на большом пне, бывшим когда-то частью могучего дерева. Ты проводишь рукой по коре и ощущаешь, сколько силы было в этом дереве.

В этом саду ты мог бы провести еще много времени. За работу, которую ты сделал, ты будешь щедро вознагражден. Внутренний голос говорит, что ты можешь вернуться в этот чудесный сад в любое время, когда захочешь отдохнуть или найти покой. Этот сад цветет в твоём собственном воображении, которое также полно жизни и ярко, как и сам этот сад.

Теперь вздохни глубоко попрощайся с садом. Ты знаешь, что ты всегда сможешь туда вернуться. Потянись и открой глаза.

Обсуждение:

- Знаком ли тебе стресс, который приносит пользу?
- Каких стрессов ты можешь избежать?
- Что происходит с твоим телом, когда ты испытываешь стресс?
- Что делают твои родные, когда испытывают стресс?
- Когда у вас в классе бывают стрессовые ситуации?
- Достаточно ли тебе перемены, чтобы отдохнуть и «заправиться» энергией?
- Что больше всего тебе понравилось в воображаемом саду?
- Что доставило тебе наибольшую радость в твоей прогулке по саду?

4. Прощание «Комплименты»

Дети говорят на прощание добрые слова соседу слева.

Занятие 6

Цель: повышение значимости каждого ребенка в глазах окружающих людей.

Оборудование: магнитофон, аудиозапись «Шум океана».

1.Приветствие: Поздороваться так, как здоровается ваш любимый сказочный герой.

2.Разминка. Упражнение «Клубок». Встаем на корточки и все на счет «раз» ползем в центр круга с закрытыми глазами. Собраться в центре круга как можно плотнее. Ведущий страхует, чтобы дети не отдавили руки друг другу.

3.Упражнение «За что меня любит мама?»

Дети по кругу говорят всем, за что их любит мама, повторяя рассказ своего соседа справа.

Анализ: обсуждение, приятно ли было им узнать, что все, что они сказали, другие дети запомнили.

Вывод: надо внимательно относиться к окружающим и слушать их.

4. «Спокойное место для размышления».

Инструкция: Можете ли Вы назвать мне вопросы, которые ребята Вашего возраста больше всего любят обсуждать со своими друзьями, братьями и сестрами? Можете ли Вы назвать вопросы, которые Ваши сверстники больше всего любят обсуждать со своими мамами, папами?

Теперь я хочу, чтобы Вы некоторое время поразмышляли и придумали вопрос, на который Вам очень хочется узнать ответ. У всех есть такие вопросы? Кто уже придумал такой вопрос, поднимите руку. Я хочу показать Вам, каким образом Вы сами сможете ответить, полностью или частично, на свой вопрос.

Сядьте поудобнее и закройте глаза.... Сделайте три глубоких вдоха и выдоха и найдите внутри себя точку внутреннего спокойствия – такое место в душе, где тихо и спокойно.

Если ты хорошенько прислушаешься, то можешь услышать, как волны океана мягко накатываются на берег. Может быть, сначала шум океана слышится где-то вдали, однако постепенно звук накатывающейся на берег волны становится все громче и громче...Затем волна откатывается обратно.... Потом снова бросается на берег и снова отступает... Ритм прибоя звучит ровно и успокаивающе. Пусть волны смоят и унесут твои заботы и все, что тебя напрягает. И подобно тому, как волны разглаживают песок на берегу, они могут сделать твой ум спокойным и ясным. Представь себе, что ты сидишь на берегу моря. Окружающий тебя песок совершенно сухой и мягкий. Оглянись вокруг и ты обнаружишь, что на берегу ты один. Солнце клонится к закату и окрашивает небо в золотые, красные, розовые и сиреневые тона. Ты чувствуешь тепло весеннего солнца всей своей кожей и, бросая взгляд на воду, видишь играющие на волнах блики.

Набери всей грудью побольше воздуха и ощути солоноватый запах моря. Морской воздух свежий и немного влажный. Ты слышишь, как кричат чайки, позволяя ветру уносить себя высоко в небо. Временами они парят почти неподвижно, замирая во встречном потоке воздуха. Ты чувствуешь себя сейчас совершенно спокойно и безмятежно и пользуешься спокойствием и тишиной моря, чтобы задать себе важный вопрос. Найди для своего вопроса простые и ясные слова. И пока ты будешь тихо произносить свой вопрос, смотри на морскую даль и будь готов к тому, что море даст тебе какой-нибудь ответ.

Возможно, ты услышишь этот ответ сквозь шум прибоя... Возможно, море покажет тебе какую-нибудь картину, какой-то образ... Возможно, ты ощутишь в себе какое-то чувство, которое подскажет тебе новые слова, чтобы ты смог четко и ясно сформулировать свой вопрос.

В любом случае, теперь ты знаком с этим тихим и спокойным местом в глубине твоей души. И ты можешь возвращаться сюда в любое время, когда захочешь обдумать что-то важное. Сейчас ты можешь попрощаться с этим местом и медленно вернуться сюда, в эту комнату, потянись, выпрямись, открой глаза и снова будь здесь, свежий и полный бодрости.

Анализ упражнения:

- Получил ли ты какой-нибудь ответ на свой вопрос?
- Изменился ли твой вопрос?
- Как ты чувствуешь себя сейчас?

5. Рисунок «Спокойное место».

Ты можешь нарисовать то место у моря, где ты сейчас был, или то чувство, которое ты испытал, или твой вопрос, или полученный ответ. Нарисуй то, что считаешь нужным.

6. Прощание.

Сказать соседу слева: «Мне нравится в тебе...».

Занятие 7.

Цель: обучение расслаблению, корректировка позиции ребенка при негативно-ценностном суждении о самом себе.

Оборудование: магнитофон, запись «Шум моря».

1.Приветствие.

2.Разминка «На счет 3 хлопнуть вместе».

3. Упражнение «Водопад».

Инструкция: Сядьте поудобнее и закройте глаза. Три раза глубоко вдохните и выдохните....

Представь себе, что ты стоишь возле водопада. Но это не обычный водопад. Вместо воды в нем падает вниз мягкий белый свет. Теперь представь себя под этим водопадом и почувствуй, как этот прекрасный белый свет струится по твоей голове.... Ты чувствуешь, как расслабляется твой лоб, затем рот, как расслабляются мышцы шеи.

Белый свет течет по твоим плечам, затылку и помогает им стать мягкими и расслабленными.

Белый свет стекает с твоей спины, и ты замечаешь, как и в спине исчезает напряжение, и она тоже становится мягкой и расслабленной.

А свет течет по твоей груди, животу. Ты чувствуешь, как они расслабляются, и ты сам, без всякого усилия, можешь глубже вдохнуть и выдохнуть. Это позволяет ощущать себя очень расслабленно и приятно.

Пусть свет течет также по твоим рукам и ладоням, по пальцам. Ты знаешь, как руки и ладони становятся все мягче и расслабленнее. Свет течет и по ногам, спускается к твоим ступням. Ты чувствуешь, что и они расслабляются и становятся мягкими.

Этот удивительный водопад из белого света обтекает все твое тело. Ты чувствуешь себя совершенно спокойно и безмятежно, и с каждым вдохом и выдохом ты все глубже расслабляешься и наполняешься свежими силами...

Теперь поблаговари этот водопад света за то, что он так чудесно тебя расслабил. Немного потянись, выпрямись и открой глаза.

4. Упражнение «На ошибках учатся».

Инструкция: Каждый из нас совершает ошибки. Только таким образом мы можем чему-то учиться. Каждый из вас знает, что он время от времени ошибается. Можете ли вы вспомнить сейчас какую-нибудь свою крупную ошибку?

Некоторые люди, совершив ошибку, устраивают над собой строгий суд. Другие же просто еще раз пытаются сделать то, что у них не получилось. С каждым разом они учатся и не делают больших проблем из своих неудач. А как вы реагируете на свои ошибки?

Все ребята высказываются.

Давайте запомним правило: «Делать ошибки – это нормально. На своих ошибках мы учимся».

Анализ упражнения:

- Переживаешь ли ты, когда совершаешь ошибку?
- Можешь ли ты, после того, как совершишь ошибку, начать делать что-то другое?
- Пытаешься ли ты снова и снова совершать какое-то действие до тех пор, пока не научишься его делать правильно?
- Кто радуется вместе с тобой, когда у тебя что-то получается?

5. Упражнение «Скульптура».

Дети разбиваются на пары. Один из них – скульптор, другой – скульптура. По заданию ведущего скульптор лепит из «глины» скульптуру:

- ребенка, который ничего не боится;
- ребенка, который всем доволен;
- ребенка, который выполнил сложное задание;
- ребенка, у которого все получилось;
- ребенка, у которого неприятности позади.

6. Рисунок под музыку И. Штрауса «Вальсы».

7. Прощание. «Спасибо всем!»

Занятие 8.

Цель: развитие позитивного отношения к жизни, закрепление положительных эмоций, снятие психо-эмоционального напряжения, стимулирование воображения.

Оборудование: листы А4, карандаши.

1.Приветствие.

2.Разминка «Пересядьте те, кто...».

3.Упражнение «Я – уникальный».

Инструкция: Какие самые-самые приятные слова ты слышал о себе самом за всю свою жизнь? Говорил ли кто-нибудь тебе, что ты уникальный человек и неповторимая личность? Правильно ли будет сказать кому-нибудь: «Ты – уникальный человек»? Как можно доказать уникальность и неповторимость каждого человека?

- Хочешь ли ты время от времени слышать от других людей о том, что ты уникальный, особенный человек?

4. Упражнение «Концентрические круги»

Инструкция: Расставьте, пожалуйста, стулья по кругу в два ряда так, чтобы они стояли друг против друга и были повернуты друг к другу. А теперь, пожалуйста, рассаживайтесь. Я буду задавать вам тему для беседы, и два партнера, сидящие друг напротив друга, могут поговорить на эту тему. Через две минуты ученики, сидящие во внутреннем кругу, должны будут передвинуться на одно место влево, тем самым они окажутся уже напротив других людей. Первая тема звучит так: «Что я умею хорошо делать?» /2 минуты/

Завершайте беседу. Пусть дети из внутреннего круга сейчас передвинутся на один стул влево...

Другие темы для обсуждения:

- Что интересного я могу придумать?..
- Как я реагирую на критику в мой адрес?..
- Место, в котором я могу хорошо отдохнуть?..
- Успехи, которые я достиг в жизни?..
- Очень важная цель для меня?..
- Чем я в себе горжусь?..
- Как ты избегаешь стрессов?..
- Самая большая радость, которую я кому – либо доставил...
- Самое лучшее в моей семье...
- Самое лучшее в моем классе...

Анализ:

- О чем ты больше всего любишь говорить?
- На какую тему тебе труднее всего говорить?
- Какое настроение у тебя сейчас?

5. Рисование «Цветовые пятна на зеркале» /мое настроение/

6. Прощание: «Спасибо за прекрасный день!»

Занятие 9.

Цель: тренировка детей в умении чувствовать настроение окружающих, проявлять положительные эмоции.

1.Приветствие.

2.Разминка «Передай рукопожатие».

3.Упражнение «Твоя звезда».

Я хочу пригласить Вас в путешествие в страну фантазий, во время которого Вы услышите много приятных и прекрасных слов в свой адрес.

Сядьте поудобнее и закройте глаза, сделайте три глубоких вдоха и выдоха, расслабьтесь.

Ты знаешь о том, что в самой-самой глубине каждого из нас скрывается неповторимая и чудесная звезда? Эта звезда отличает нас от всех остальных людей. Ведь у каждого из нас звезда своя собственная. Некоторые звезды отличаются друг от друга по цвету, некоторые – по величине, но каждый из нас несет в своей душе ту звезду, которая и делает его уникальным и неповторимым человеком.

Давай разыщем твою собственную звезду.

Прекрасно! Ты нашел свою звезду. Посмотри на нее повнимательнее. Какого она цвета? Какого размера? А теперь представь себе, какое счастливое и довольное лицо у твоей звезды. Ты видишь широкую улыбку на всем ее лице? А, может быть, ты видишь тихую и маленькую улыбку? Когда ты разглядишь улыбку на лице твоей звезды, тихонько подними руку.

Твоя звезда смеется или улыбается, потому что она знает одну большую и важную тайну /начните говорить более тихим и проникновенным голосом/. Осторожно-осторожно возьми свою звезду на руки, поднеси ее к уху и внимательно послушай, что она хочет сказать тебе. Пусть она расскажет тебе, благодаря чему ты такой уникальный и неповторимый человек. После того, как ты внимательно выслушаешь все, что скажет тебе твоя звезда, снова потихоньку подними руку.

Теперь ты знаешь, почему ты такой уникальный и неповторимый человек. Теперь аккуратно погрузи свою звезду глубоко-глубоко на дно своей души, туда, где разыскал её, теперь она всегда будет напоминать тебе о твоей неповторимости и особенностях. Тихо-тихо скажи самому себе: «Я уникальный и неповторимый человек!». А теперь ты можешь потянуться, поочередно напрягая и расслабляя все мышцы своего тела. Попрощайся со своей звездой и постепенно открой глаза. Посмотри на окружающих тебя детей в классе и возвращайся к нам.

Анализ:

- Где ты нашел свою звезду?
- Есть ли у нее имя?
- Тебе она нравится?
- Что она сказала тебе?
- Теперь ты веришь в свою уникальность и особенность?
- Как ты себя сейчас чувствуешь?

4. «Прими уверенность» /для детей, которые не получили каких-нибудь ощущений в предыдущей игре/

Эти дети становятся в круг. Сейчас мы все вместе сделаем вам хороший подарок. Дождитесь, пока вы его почувствуете. Все закройте глаза и сделайте три вдоха и три выдоха.

Теперь представьте себе, что над тобой - чудесное сияющее солнышко, которое медленно опускается к тебе... Солнышко ласковое и дружелюбное, от его теплого света тебе становится хорошо и приятно. Свет солнца соединится сейчас с твоим собственным чувством уверенности. И эти чувства мы сейчас пошлем тем, кто стоит в кругу. Пусть солнце спускается сверху к твоей голове... И пусть оно наполняет тебя своим теплом и уверенностью... Вот ты уже ощущаешь это тепло, эту уверенность каждой клеткой своего тела...

Пусть солнышко опустится на твое лицо, согревая лоб, глаза, уши... От затылка тепло разливается по плечам и рукам, по груди и животу... Ощути, как уверенность струится по твоему телу и делает тебя сильнее и сильнее.

Пусть уверенность наполнит твое тело, и ты становишься все более сильным и смелым...

Теперь сосредоточь свое внимание на Кате и Олеге... Поделись наполняющей тебя энергией, твоей уверенностью и вместе с теплыми лучами солнца пошли ее ребятам.

Олег и Катя, принимайте направленные вам чувства. Чтобы легче воспринимать нежность и заботу группы, раскройте внутренне навстречу этим чувствам. Ощутите, как внутри Вас самих возникает все больше и больше уверенности, веры в свои собственные силы...

Удерживай, пожалуйста, в себе наполняющие тебя ощущения. Сохрани их в памяти до того времени, когда тебе понадобится уверенность – для самого себя или поделись ею с друзьями.

Теперь медленно возвращай свое внимание назад в класс. Сделай три вдоха и выдоха и вернись бодрым и свежим.

5. «Моя уверенность» /рисунки на зеркале/

6. Прощание «Улыбка»

Занятие 10.

Цель: активизация жизненных сил, развитие самостоятельности и умения присоединиться к группе, уметь сочувствовать другим, чувствовать себя достойным и ценным.

1. Приветствие.

2. Разминка.

3. «Посылай хорошие чувства»

Инструкция: Приходилось ли вам когда-нибудь заходить в помещение, где ощущается «напряженная атмосфера», т.е. находятся раздраженные, недовольные или разочарованные люди? По каким признакам можно определить, заметить это, даже если не знаем о том, что там произошло до нашего появления? И очень трудно самому сохранить хорошее настроение в такой ситуации. А по каким признакам мы замечаем, что в группе парит хорошее настроение? Передается ли и нам это хорошее настроение?

Сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха...

Теперь представь себе, что над твоей головой висит чудесная золотая звезда. Это – твоя звезда, она принадлежит тебе и заботится о том, чтобы ты был счастлив. Представь себе, что ты с ног до головы озарен светом этой звезды, светом любви и радости... Представь себе, что этот свет насквозь пронизывает все твое тело... Теперь последовательно приложи свою руку сначала к сердцу, потом – к груди и ко лбу. Почувствуй, как золотой свет особенно ясно сияет в этих местах. Представь себе, что ты, как и твоя звезда тоже выпускаешь во все стороны лучи ясного теплого света, и что этот свет идет ко всем ребятам в этой комнате... Подумай обо всех, кто находится в этой комнате, и пошли всем немного своего света...

Теперь пошли немного света людям, которых нет в этой комнате: твоим домашним, друзьям, а также близким и знакомым, живущим в других городах...

Теперь прислушайся к самому себе. Ощущаешь ли ты какие-нибудь сильные чувства, которые мы все сейчас посылаем друг другу?..

Сохрани в памяти эти чувства и обращай к ним в тех случаях, когда ты устал, или у тебя грустное настроение, ты волнуешься, или тебе просто нужны свежие силы...

А теперь попрощайся со своей звездой и мысленно возвращайся назад, когда я досчитаю до трех, ты сможешь открыть глаза и снова оказаться в этой комнате. Раз...два...три...

Анализ упражнения:

- Какие ощущения ты испытывал, когда посылал свет другим людям?
- Кому ты посылал особенно много света?
- Было ли у тебя ощущение, что ты и сам получаешь свет от кого-то из ребят?
- Что было самым трудным для тебя?

1. «Дружелюбные требования»

Инструкция: Временами мы хотим чего-то от других людей. Например, хотим, чтобы они нас приняли в свою игру. Когда мы чего-то хотим от другого человека, мы можем выразить свое желание удачно и не очень. Если мы тревожимся или робеем, то формулируем наши желания недостаточно ясно. Если мы чересчур решительны и напористы, то можем задеть чувства другого человека, оскорбить или обидеть его, лучше всего, если мы высказываем свои требования ясно и дружелюбно. Сделать это можно, например, следующим образом:

Мы смотрим человеку прямо в глаза, говорим спокойным и уверенным голосом и сразу начинаем с того, чего мы хотим, говоря например:

«Я хочу...Мне нужно...». Разумеется, мы не всегда слышим в ответ « да», и не всегда получаем то, чего хотим. Но если мы не пытаемся получить желаемое, то гораздо чаще оказываемся разочарованными и испытываем чувство собственной слабости и беспомощности. Мне хочется, чтобы вы сегодня научились выдвигать свои требования ясно и дружелюбно.

Представьте себе, вы пришли в магазин за покупками и продавщица не полностью отдает вам сдачу. Что вы ей скажете? /обсуждаются эффективные и неэффективные варианты реплик/.

Теперь возьмите листы, которые я вам приготовила. Разбейтесь на пары и обсудите, как лучше сказать в данной ситуации.

Лист участника.

Что бы ты сказал в следующих ситуациях:

1. Ты видишь несколько играющих друг с другом ребят и хочешь включиться в игру...
2. Несколько твоих друзей идут в кино, а тебя не пригласили. Ты хочешь пойти с ними...
3. Твоя подруга взяла у тебя книгу почитать и не возвращает её обратно. Ты хочешь получить книгу назад...
4. Ты хочешь, чтобы родители давали тебе больше карманных денег...
5. Ты не понял, как надо решать пример, и хочешь, чтобы учитель объяснил еще раз...
6. Неделю назад ты спросил у своего отца, можно ли тебе поехать в туристический поход на два дня с ночевкой, и до сих пор не получил ответа...
7. Твой друг взял у тебя деньги взаймы и не вернул. Эти деньги нужны тебе сейчас самому...
8. Кто-то из ребят смеется над твоей прической...
9. Ты стоишь в магазине в очереди, а какая-то женщина пытается подойти без очереди...
10. Вы дома давно ни во что не играли все вместе. Ты узнал новую игру и хочешь, чтобы родители поиграли в нее вместе с тобой...

6. «Счастье»

Инструкция: знаете ли вы какую-нибудь историю про счастливое животное? Знаете ли вы какого-нибудь человека, который практически всегда счастлив? Когда вы счастливы, что вы испытываете? /записать на доске высказывания детей/

Я хочу, чтобы вы нарисовали картинку, которая покажет, что бывает, когда вы счастливы. Используйте краски и линии, формы и образы, которые выразят ваше понимание счастья...

Анализ:

- Почему мы не можем чувствовать себя постоянно счастливыми?
- Что ты делаешь, чтобы после какой-нибудь неприятности снова стать радостным?

- Когда ты испытываешь большое-большое счастье?
 - Делаешь ли ты что-то, что делает счастливым другого?
- 6. Прощание «Подарок друг другу» /рисунок/**

Вариант нервно-мышечной релаксационной гимнастики

«Вы помните, что Вы под полным контролем: Вы можете расслабиться-напрячься, можете открыть глаза, если чувствуете беспокойство. У Вас всегда есть выбор. И теперь Вы начинаете понимать, что нужно делать, чтобы расслабиться. Это начинает расслаблять мысли. Они уже не блуждают в голове лихорадочно... Вы начинаете думать о чем-то очень-очень приятном.

МУХА

А сейчас прилетает надоедливая муха и садится на Ваш нос. Постарайтесь прогнать ее без рук... Сморщите нос до морщинок, подтяните нос вверх... Сильно подвигайте.... сожмите все морщинки... Расслабьте все лицо.... 2 раза. Вот опять прилетела муха. Прогоните ее...

Обратите внимание, как напрягается нос... все лицо... щеки, лоб... И это то, что мы чувствуем в жизни, когда беспокоимся, пугаемся – морщится и напрягается все лицо. И часто мы даже не замечаем этого... Когда мы расслаблены – нос... все лицо...расслаблены и спокойны.

СЛОНЕНОК

Вот идет маленький слоненок.... он медленно наступает на Вас, он может наступить на Вас... он не видит Вас в траве. Сожмите живот сильно, чтобы выдержать слоненка ... Наступил и уходит... 2 раза – вернулся снова. Сделайте свой живот каменным.

ЗАБОР

Представьте себе – на Вашем пути – забор – щель – щепки кругом и нужно протиснуться, чтобы проскользнуть – втянуть живот сильно-сильно – надо стать худеньким, все втянуть.

ЛУЖА

Представьте себе – Вы стоите в грязной луже с вязким дном... Ваши ступни погружаются в жижу... почувствуйте, как она проникает между пальцами...Расслабьте все мышцы ног... А теперь выйдите из лужи.
А теперь почувствуйте, как расслаблено Ваше тело и подумайте о чем-то хорошем, приятном.
Глубоко вздохните, я считаю до 3 и Вы медленно откроете глаза.... Следите за дыханием.

ЛИМОН В РУКЕ

В Вашей руке – лимон. Сдавите его сильно, чтобы выжать весь сок. Почувствуйте, как лимонный сок вытекает... Струится по пальцам... Медленно отпустите. Почувствуйте, как расслабились мышцы.

ЛЕНИВАЯ КОШКА

А теперь представьте себя пушистой ленивой кошкой. Вам очень хочется потянуться... руки – вперед, в стороны, вниз. Тяните сильно, до потолка – сильно и быстро бросьте руки вниз.

2 раза – почувствуйте напряжение и подтянутость – в шее, напрягитесь и расслабьтесь. Ощутите, что Ваши плечи расслаблены полностью. Вам очень тепло и приятно. Лениво...

ЧЕРЕПАХА

А теперь Вы – черепаха, Вы сидите на камешке возле хорошего прудика и просто расслабились на мягком, теплом, приятном солнышке. Вам тепло и безопасно, спокойно... О-о! Опасность? А ну-ка втяните голову в домик. Поднимите плечи к ушам, а голову спрячьте между ними. Крепко-крепко сожмитесь. Можно расслабиться и выглянуть из домика...

2 раза – снова опасность!... Спрячьтесь снова... Нелегко быть черепахой, чтобы защищаться, Вам нужно сжаться так сильно...

А теперь Вы можете расслабиться и выглянуть из домика.

ЖВАЧКА

А теперь представьте себе, что у Вас во рту жвачка...

Попробуйте ее разжевать.... сожмите челюсть и зубы, постарайтесь ее сжать, раздавить и ... расслабились, отпустите челюсть.

2 раза – напрягите все мышцы челюсти, губ, пусть шейные мышцы помогают...

Расслабьтесь – почувствуйте, как хорошо, когда все спокойно.

Диагностический инструментарий

Тест А.И Захарова на оценку уровня тревожности ребенка

Инструкция

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

Тест выполняют родители

Ваш ребенок:

1. Легко расстраивается, много переживает, все слишком близко принимает к сердцу.

2. Чуть что – в слезы, плачет навзрыд или ноет, ворчит, не может успокоиться.
3. Капризничает ни с того ни с сего, раздражается по пустякам, не может ждать, терпеть.
4. Более чем часто обижается, дуется, не переносит никаких замечаний.
5. Крайне неустойчив в настроении, вплоть до того, что может смеяться и плакать одновременно.
6. Все больше грустит и печалится без видимой причины.
7. Как и в первые годы, снова сосет палец, все вертит в руках.
8. Долго не засыпает без света и присутствия рядом близких, беспокойно спит, просыпается, не может сразу прийти в себя утром.
9. Становится повышенно возбудимым, когда нужно сдерживать себя, или заторможенным и вялым при выполнении задания.
10. Появляются выраженные страхи, опасения, боязливость в любых новых, неизвестных или ответственных ситуациях.
11. Нарастает неуверенность в себе, нерешительность в своих действиях и поступках.
12. Все быстрее устает, отвлекается, не может концентрировать внимание продолжительное время.
13. Все труднее найти с ним общий язык, договориться: становится сам не свой, без конца меняет решения или уходит в себя.
14. Начинает жаловаться на головные боли вечером или боли в области живота утром; нередко бледнеет, краснеет, потеет, беспокоит зуд без видимой причины, аллергия, раздражения кожи.
15. Снижается аппетит, часто и подолгу болеет, повышается без причины температура; часто пропускает школу.

Возможные варианты ответов:

- данный пункт выражен и возрастает в последнее время – 2 балла
- данный пункт проявляется периодически – 1 балл
- данный пункт отсутствует – 0 баллов

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

- от 20 до 30 баллов – невроз;
- от 15 до 20 баллов – невроз был или будет в ближайшее время;
- от 10 до 15 баллов – нервное расстройство, но не обязательно достигающее стадии заболевания;
- от 5 до 9 баллов – необходимо внимание к этому ребенку;
- менее 5 баллов – отклонения незначительны и являются выражением проходящих возрастных особенностей ребенка.

Проективный рисуночный тест «Несуществующее животное»

Проводится психологом, предназначен для психологического анализа личностных особенностей детей.

Инструкция.

Необходимо нарисовать несуществующее животное, то есть такое, какого нет в реальной жизни.

Детям предлагается лист бумаги и цветные карандаши. Взрослый не вмешивается в процесс рисования, а по окончании задает вопросы:

- Как зовут животное?
- С кем оно дружит?

- Чем питается?

Ответы фиксируются.

При анализе рисунка учитывается следующее:

- размер фигуры: связан с самооценкой ребенка (чем больше, тем выше)
- птички, бабочки, крылья: желание выйти из неблагоприятной ситуации;
- антенны, провода, локаторы и тому подобное: интерес к окружающим, стремление к контактам;

Важно при анализе рисунка учитывать все его особенности во взаимосвязи, а также ответы на вопросы.

МЕТОД «НЕОКОНЧЕННЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ»

Используется для диагностики страхов в различных сферах общения и деятельности школьника. Ребенку предлагается закончить предложение.

Когда я думаю о школе...

Когда я иду в школу...

Когда звенит звонок...

Когда я вижу учителя...

Когда кончаются уроки...

Когда я отвечаю у доски...

Когда я получаю двойку...

Когда учитель задает вопрос, я...

СХЕМА ХАРАКТЕРИСТИКА УЧАЩИХСЯ « » КЛАССА

Учитель _____

Дата _____

1	Охотно ли, с интересом ребенок учится?	
2	Достаточно ли ответственно относится к учению?	
3	Переживает ли свои учебные удачи и неудачи?	
4	Стремится ли к улучшению своих результатов?	
5	Активен ли на уроках? Часто ли выражает желание ответить на уроках?	
6	Вполне ли дисциплинирован ученик?	
7	Умеет ли организовать себя в работе?	
8	Достаточно ли при этом внимателен, целеустремлен, настойчив?	
9	Отвечает ли работоспособность ребенка предъявляемым школой требованиям?	
10	Достаточно ли контактен, доверчив ученик, легко ли откликается на воспитательные действия?	
11	Хорошо ли складываются его отношения с другими детьми?	
12	Можете ли вы опереться в работе с ребенком на помощь его родителей?	
13	Нуждается ли ребенок в дополнительной индивидуальной помощи? а) на уроках б) при выполнении домашнего задания?	
14	Легко ли откликается на помощь?	
15	Успешно ли прошел процесс адаптации ребенка к школе?	
16	Вполне ли удовлетворительно усваивает ребенок программные знания, умения, навыки?	

- 1 балл – «безусловно да»
- 2 балла – «скорее да, чем нет»
- 3 балла – «скорее нет, чем да»
- 4 балла – «безусловно нет»

* Средний балл = 3,1 – дезадаптация учащегося

Литература.

1. Брель Е.К. “Социально-психологические факторы формирования тревожности у младших школьников и пути ее профилактики и коррекции”. Авт. канд. дис. Томск, 1996 г.
2. Захаров А.И. “Неврозы у детей”. С-Пб., 1996 г.
3. Кряжева Н.Л. “Кот и пес спешат на помощь. Анималотерапия для детей”. Ярославль, “Академия.К”, 2000 г.
4. Лютова Е.К., Моница Г.В. “Тренинг эффективного взаимодействия с детьми”. С-Пб., 2000 г. Романов Е.С.
5. Прихожан Л.М. “Психокоррекционная работа с тревожными детьми” /Активные методы в работы школьного психолога/. М., 1990 г.
6. Романов Е.С., Потемкин О.Ф. “Графические методы в психологической диагностике”. М., 1992 г.
7. “Психогимнастика в тренинге”. /под ред. Н.Ю. Хряцовой. С-Пб., 1999 г.
8. Смирн Р. “Групповая работа с детьми и подростками”. М., 1999 г.
9. Фопель К. “Как научить детей сотрудничать”. Москва: Генезис, 1998 г. 2-4 части.



В зиссе Программе
проинформировано,
Курсантского и скреплен
летеню 23 (отсрочка
три) сиреню

Директор

О.А. Юдина