

Министерство образования и науки Самарской области
Государственное образовательное учреждение для детей, нуждающихся в психолого-
педагогической и медико-социальной помощи,
Пестравский центр психолого - медико – социального сопровождения

Профилактическая
психолого-педагогическая программа
«Мы – школьники!»
(по адаптации первоклассников к школе)

Составитель:
педагог-психолог
Лашина Л.Н.
тел. 89370605933

Рецензия на профилактическую психолого-педагогическую программу по адаптации первоклассников «Мы - школьники»

Составитель программы - педагог-психолог **Лашина Л.Н.**

Начало обучения в школе – сложный и ответственный этап в жизни ребенка. Именно на этом этапе формируется учебный потенциал развивающейся личности, закладывается фундамент ее различных качеств. По мнению специалистов, в последнее время в системе общего образования особой проблемой является рост числа школьников, у которых наблюдаются трудности в период адаптации. Индикатором этих трудностей являются негативные изменения в поведении ребенка: чрезмерное возбуждение, агрессивность, страх, нежелание идти в школу или заторможенность и депрессивность. Эти дети требуют к себе пристального внимания педагога и психолога. В таких ситуациях актуальными являются мероприятия по содействию успешной адаптации первоклассников.

Цель программы: профилактическая работа с первоклассниками по предупреждению школьной дезадаптации и тревожности.

Для достижения поставленной цели педагогом-психологом решались следующие **задачи:**

1. Формирование положительного отношения к школе.
2. Развитие эмоциональной и коммуникативной сфер личности первоклассников.
3. Формирование устойчивой самооценки и низкого уровня школьной тревожности.
4. Развитие навыков сотрудничества, доверительного отношения друг к другу.

Программа включает в себя аннотацию, пояснительную записку, учебный и учебно-тематический план, учебную программу, список литературы. Адресатом программы являются учащиеся 1-х классов с нарушениями эмоционально-личностного развития, испытывающие трудности в поведении и общении в различных школьных ситуациях, негативным отношением к школе. Срок реализации программы: сентябрь - ноябрь. Режим проведения занятий один раз в неделю. Этапы реализации программы: диагностический, профилактический. В учебном и учебно-тематическом планах отражается соответствие занятий определенным этапам. В программе обозначены требования к результатам освоения программы и представлены сведения о практической апробации программы.

В целом программа соответствует психологическим особенностям выбранной категории детей, имеет значимую цель, и может быть рекомендована к использованию в условиях образовательных учреждений.

Доцент кафедры
социально-гуманитарных наук,
кандидат психологических наук

Подлинность подписи подтверждаю
Начальник отдела кадров



(Handwritten signature)

Е.Ю. Умярова

М.Ю. Денисова

Аннотация

Поступление в школу вносит большие перемены в жизнь ребенка. Первые месяцы обучения в школе являются сложными и напряженными. Ребенка, пришедшего в школу, встретит новый коллектив детей и взрослых. Опыт показывает, что не все дети готовы к этому. Некоторые первоклассники, даже с высоким уровнем интеллектуального развития, с трудом переносят нагрузку, к которой обязывает школьное обучение. Некоторым первоклассникам трудно адаптироваться к школе, так как не сформировалась еще личность, способная подчиняться школьному режиму, усваивать школьные нормы поведения, признавать школьные обязанности. В то же время именно в 1-ом классе закладывается основа отношения ребенка к школе и обучению. Адаптация ребенка к школе – довольно длительный процесс. Индикатором трудности процесса адаптации к школе являются негативные изменения в поведении ребенка: это может быть чрезмерное возбуждение, даже агрессивность или, наоборот, заторможенность, депрессивность. Может возникнуть чувство страха, нежелание идти в школу и т.д.

Социальная адаптация, как процесс активного приспособления первоклассника к школьной жизни, значима и необходима именно в первые дни пребывания в образовательном учреждении. Эффективным средством для воспитания психологической культуры учеников, создания благоприятных условий формирования успешности каждого ребёнка и коллектива в целом являются адаптационные занятия.

В ходе проведения тренинговых занятий педагог-психолог формирует конструктивные взаимоотношения между учителем и ребёнком, между ребёнком и ребёнком, между ребёнком и группой детей. Умелое использование эффективных взаимоотношений, исключающих стрессогенные факторы, провоцирующие нервозность, тревожность и другие негативные проявления, позволяет создать комфортную среду общения между первоклассниками. Очень важно наладить коммуникативные контакты при освоении коллективных форм взаимодействия в период адаптации.

Адаптационные занятия с элементами тренинга способствуют развитию толерантности, пониманию личностных особенностей других, умению принимать тех, кто находится рядом.

При использовании адаптационных тренингов у учащихся формируются чувства и эмоции, совместно переживаемые детьми, которые способствуют их сближению и

объединению. Открываясь навстречу другим, дети начинают лучше понимать самих себя, при этом каждый участник тренинга может проявить свои личностные качества в активной форме. Всё это способствует формированию благоприятной психологической атмосферы в классном коллективе, повышению эффективности воспитательно-образовательной деятельности.

Для того чтобы создать у первоклассников позитивное отношение к школе, сформировать необходимые навыки для успешной учебной деятельности, разработана программа, которая поможет первоклассникам успешно преодолеть сложный период адаптации к школе.

Основная цель программы:

Профилактическая работа с первоклассниками по предупреждению школьной дезадаптации и тревожности.

Задачи программы:

1. Создание условий для обеспечения эмоционального комфорта, чувства защищенности у первоклассников при вхождении в школьную жизнь.
2. Формирование положительного отношения к правилам поведения в школе.
3. Развитие эмоциональной и коммуникативной сфер личности первоклассников.
4. Выработка адекватных реакций на возможные затруднения в школьной жизни.
5. Развитие навыков сотрудничества, доверительного отношения друг к другу.

Наиболее эффективной профилактикой дезадаптации является групповая работа с детьми. Проводится такая работа в форме групповых адаптационных занятий, которые лучше проводить в начальный период обучения в первом классе.

Требования к результатам освоения программы

Профилактическая психолого-педагогическая программа «Мы – школьники!» поможет создать условия для благоприятной адаптации ребенка в школе, обеспечит его дальнейшее благополучное развитие, обучение и воспитание. В ходе реализации программы дети научатся правилам школьной жизни, умениям выстраивать взаимоотношения с одноклассниками, что им понадобится в дальнейшей успешной учебе и общении со сверстниками и учителями. Занятия способствуют созданию благоприятного климата в ученическом коллективе, пониманию личностных особенностей других, снижению уровня тревожности.

Сведения о практической апробация программы:

Данная программа прошла апробацию на базе ГБОУ СОШ с. Пестровка с группой детей в количестве 12 чел., набранных по результатам диагностики из трёх 1-х классов, в период с октября по декабрь 2013 года. Некоторые дети в группу отбирались по просьбе родителей и учителей, как имеющие сложности в общении и проявляющие такие особенности поведения, как повышенная нервозность, агрессивность. Результаты, полученные по итогам реализации программы, отслеживались с помощью диагностических методик: «Методика самооценки «Дерево» Дж. и Лампен, модификация Л.П. Пономаренко, Беседа о школе (модифицированная методика Т.А. Нежной, А. Л. Венгера, Д.Б. Элькониной), «Рукавичка», атрибуция успеха/неудачи.

До начала реализации программы у 68% детей наблюдалась несформированная позиция школьника, замкнутость, тревожность, заниженная самооценка. Курс занятий позволил сформировать у первоклассников положительную школьную мотивацию, сформировать навыки социального и межличностного общения в группе сверстников.

Сравнительный анализ свидетельствует о положительной динамике в эмоциональной и коммуникативной сферах личности первоклассника, у детей сформировалась внутренняя позиция школьника.

Решение
Педагогического совета
«04» сентября 2014

«Утверждаю»
Директор ГБОУ
Пестравский психологический
Центр
«05» сентября 2014
Е.Г. Горячева



Учебный план

к программе групповых занятий по адаптации первоклассников

Цель программы: Профилактическая работа с первоклассниками по предупреждению школьной дезадаптации и тревожности.

Категория обучающихся: обучающиеся 1-х классов с нарушениями эмоционально-личностного развития, испытывающие трудности в поведении и общении в различных школьных ситуациях, негативным отношением к школе.

Срок обучения: 12 часов (октябрь – декабрь)

Режим занятий: 1 раз в неделю. Продолжительность одного занятия 35-40 минут.

п/п	Содержание программы	Всего часов	Из них часов	
			теория	практика
1.	Знакомство	2	0,2	1,8
2.	Я в школе	6	0,6	5,4
3.	Я и мои друзья	3	0,3	2,7
4.	Заключительное занятие	1	0,1	0,9
	Итого:	12	1,2	10,8

Решение

Педагогического совета

«04» сентября 2014

«Утверждаю»

Директор ГБОУ

Истринский психологический
Центр

05 «сентября» 2014

Б.Г. Горячева



Учебно-тематический план

Цель программы: Психолого – педагогическая поддержка обучающихся первого класса в период адаптации к новой социальной ситуации развития.

Профилактическая работа с первоклассниками по предупреждению школьной дезадаптации и тревожности.

Категория детей: Обучающиеся 1-х классов с нарушениями эмоционально-личностного развития, испытывающие трудности в поведении и общении в различных школьных ситуациях, негативным отношением к школе.

Срок обучения: 3 месяца (12 занятий).

Режим работы: 2 раза в неделю. Продолжительность одного занятия 35-40 минут.

п/п	Содержание программы	Всего часов	Из них часов	
			теория	практика
1.	Знакомство	2	0,2	1,8
1.1	Как здорово, что все мы здесь сегодня собрались	1	0,1	0,9
1.2	Я и мое имя	1	0,1	0,9
2.	Я в школе	6	0,6	5,4
2.1	Узнай меня поближе.	1	0,1	0,9
2.2	Учимся работать вместе.	1	0,1	0,9

2.3	Моя школа	1	0,1	0,9
2.4	Школьные трудности	1	0,1	0,9
2.5	Школьные трудности	1	0,1	0,9
2.6	Первоклассник-это здорово	1	0,1	0,9
3.	Я и мои друзья.	3	0,3	2,7
3.1	Настоящий друг	1	0,1	0,9
3.2	Когда всем весело, а одному грустно	1	0,1	0,9
3.3	Волшебные слова	1	0,1	0,9
4.	Заключительное занятие	1	0,1	0,9
4.1	Волшебное зеркало	1	0,1	0,9
	Всего:	12	1,2	10,8

Решение
Педагогического совета
« 04 » сентября 2014

«Утверждаю»
Директор ГБОУ
Истринский психологический
Центр
05 » сентября 2014
Е.Г. Горячева



Учебная программа.

Начало школьного периода сложный период для первоклассников. Не день, не неделя требуются для того, чтобы маленький ученик освоился в школе по-настоящему. Адаптироваться к школе для первоклассника — задача не из легких. Происходит это у всех по-своему и, увы, не всегда гладко. И если «не гладко» (это называется дезадаптацией), то есть с нарушением механизмов «приспособления к школьной реальности».

Для того чтобы с самых первых уроков создать у первоклашек позитивное отношение к школе и чтобы дети наиболее благополучно прошли этап адаптации к школе, который является переломным в жизни первоклассника и решить непростые проблемы которые могут возникнуть у детей может помочь профилактическая психолого-педагогическая программа «Мы - школьники». Программа позволит первоклассникам в щадящей форме адаптироваться к условиям школьного обучения, поможет разрешить проблемы в общении, снять тревожность.

Структура и содержание программы:

Реализация программы предполагает определенную этапность работы:

Первый этап работы: - диагностический:

На этом этапе проводится диагностика потенциальных участников группы. Обследование проводится на материале следующих методик: «Методика самооценки «Дерево» Дж. и Лампен, модификация Л.П. Пономаренко, Беседа о школе (модифицированная методика Т.А. Нежной, А. Л. Венгера, Д.Б. Эльконина), «Рукавичка», атрибуция успеха/неудачи.

Набор детей в группу для проведения занятий осуществляется по заявлению родителей, после консультации по результатам диагностики.

Второй этап работы связан с определением содержательного компонента, то есть подбором упражнений, соответствующих задачам программы и индивидуальным особенностям участников группы.

Структура группового занятия с первоклассниками включает в себя следующие элементы:

- ритуал приветствия;
- разминка;
- основное содержание занятия;
- ритуал прощания.

Сферы ответственности участников программы:

Участники несут ответственность за:

- соблюдение правил групповой работы;
- свое поведение.

Психолог несет персональную ответственность за:

- жизнь и здоровье воспитанников во время проводимых им занятий, а также за нарушение прав и свобод в соответствии с законодательством РФ.
- адекватность используемых диагностических и коррекционных методов, обоснованность рекомендаций;

Психолог обязан хранить профессиональную тайну, не распространять сведения, полученные в результате диагностической, развивающей работы, если ознакомление с ними может нанести ущерб ребенку или окружающим.

В ходе реализации программы психолог взаимодействует с родителями обучающихся, посещающих занятия, систематически обменивается информацией с целью отслеживания динамики происходящих изменений с педагогами.

Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы:

1. Требования к специалистам, реализующим программу:

Для эффективной реализации программы необходимы психологические знания возрастной психологии, опыт тренинговой работы.

2. Требования к материально-технической оснащенности учреждения для реализации программы:

Занятия проводились в кабинете психолога. Необходимое оборудование: цветные карандаши, ножницы, цветная бумага, записи с музыкой для релаксации, записи мультфильмов.

Методы работы: Программа представляет собой систему тренинговых занятий, которые включают психологические игры, элементы психогимнастики, арт-терапии, сказкотерапии, групповые дискуссии.

Ожидаемые результаты:

В результате проведения занятий с элементами тренинга ожидается избежать дезадаптации учащихся первых классов, сократить процесс адаптации первоклассников к школе. Снижение уровня тревожности. Ознакомить ребят с правилами поведения в школе. Создать благоприятный климат в ученическом коллективе, научить детей договариваться и сотрудничать, лучше чувствовать и понимать других.

Система организации контроля за реализацией программы.

Контроль за реализацией программы осуществлялся администрацией образовательного учреждения. Психолого-педагогическая программа утверждена на педагогическом совете. По завершению занятий педагогом-психологом была проведена итоговая диагностика и составлен итоговой отчет, в котором отразились качественные и количественные результаты реализации программы.

Занятие 1.

«Как здорово, что все мы здесь сегодня собрались»

Цель: помочь детям войти в контакт друг с другом и с взрослыми, осознать себя как личность.

Ход занятия.

Ритуал приветствия.

Цель: создание положительного эмоционального фона, сплочение группы, формирование чувства близости с другими детьми.

Инструкция: Я хочу поговорить с вами о том, как обычно приветствуют друг друга люди. Кто из вас может продемонстрировать типичное русское рукопожатие? Я хотела бы, чтобы вы сейчас придумали смешное приветствие, которое мы будем использовать в ближайшее время. Это рукопожатие должно стать своего рода отличием нашей группы. Сначала выберите себе партнера. Вам предоставляется три минуты, чтобы изобрести, как можно более необычный способ рукопожатия. Это приветствие должно быть достаточно простым, чтобы все легко могли его запомнить, но при этом достаточно смешным, чтобы нам было весело пожимать друг другу руки именно таким способом. Теперь пусть каждая пара покажет придуманное ей приветствие. Нам необходимо выбрать то рукопожатие, которое мы будем с вами использовать на следующей встрече.

Разминка

Игра «Атомы и молекулы»

Цель: сближение и раскрепощение участников.

Психолог. Мы все — отдельные атомы, атомы бродят по одному, им скучно, и им захотелось собраться, соединиться в молекулы по два (затем по три, по пять и т.д., в конце — по количеству детей). Вот какая большая группа собралась, и всем атомам сразу стало веселей!

Рисование

Предложить всем сесть за парты и нарисовать по цветку.

Если ребенок не может или не хочет рисовать, сказать ему: «Если бы ты был художником, смог бы нарисовать? Я три раза щелкну, и ты начнешь рисовать».

Собрать все нарисованные цветы в один букет и «посадить» (разложить на столе или на полу) — получится красивый, яркий луг.

Игра «Передай тепло цветка другу»

Цель: развитие доверительного отношения друг другу.

Стоя в кругу, соединить ладони, прочувствовать, как тепло передается по цепочке.

В парах: на ощупь определить, какие у партнера руки, лицо, погладить по голове.

Игра «Аплодисменты по кругу»

Цель игры: дружеский ритуал завершения занятия.

Ход игры: «Мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется продолжить игру, в ходе которой аплодисменты сначала звучат тихонько, а затем становятся все сильнее и сильнее.

Ведущий начинает хлопать в ладоши, глядя и постепенно подходя к одному из игроков группы. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем.

3-ий выбирает 4-го и т.д. Последнему участнику аплодирует уже вся группа.

Домашнее задание.

Ребенок должен узнать у родителей, что обозначает его имя.

Ритуал прощания.

Один участник встает в центр круга, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятный день!» Оба остаются в центре, по-прежнему держатся за руки. Затем подходит третий участник, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятный день!». Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к вашей группе присоединится последний ребенок, замкните круг и завершите церемонию безмолвным крепким 3-кратным пожатием рук.

Занятие 2.

«Я и мое имя»

Цель: способствовать установлению контакта между детьми, помочь детям осознать свои положительные черты характера.

Ход занятия.

Ритуал приветствия.

Разминка

Психолог. На прошлом занятии мы узнали, как кого зовут. Мое имя обозначает... (психолог рассказывает о своем имени). А вы узнали, что обозначает ваше имя?

Дети по очереди рассказывают о своем имени. Если не знают, психолог помогает (необходимо до занятия узнать, что обозначают имена детей).

Психолог. Ребята, вам нравится, когда вас называют Колька, Машка? А Коленька, Машенька? Почему? Как вас называет мама?

Дети отвечают по очереди. Можно предложить детям придумать себе имя: «Как бы вы хотели, чтобы вас называли?»

Игра «Волшебный стул»

Цель: создать благоприятную эмоциональную атмосферу.

Один ребенок садится на отдельный стул в середине круга. Для того, кто садится на этот стул волшебный, произносятся самые лучшие слова и пожелания, называют его самые лучшие качества характера.

Рисование

Дети рисуют свой автопортрет.

Упражнение на релаксацию

Лежа на полу, дети под классическую музыку представляют себя волшебниками (сказочными персонажами), вспоминая и повторяя все положительные слова, сказанные им окружающими.

Ритуал прощания.

Один участник встает в центр круга, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятный день!» Оба остаются в центре, по-прежнему держатся за руки. Затем подходит третий участник, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятный день!». Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к вашей группе присоединится последний ребенок, замкните круг и завершите церемонию безмолвным крепким 3-кратным пожатием рук.

Занятие 3.

Тема «Узнай меня поближе»

Цель: Создание общей положительной атмосферы занятия, сплочение коллектива, узнать что-то новое друг о друге, подчеркнуть уникальность каждого участника.

Ход занятия.

Ритуал приветствия.

Упражнение «Воздушные шарик»

Цель: разогрев группы

Психолог предлагает детям превратиться в птиц, бабочек, стрекоз. Звучит спокойная музыка. Танцующие «летают», кружатся, прыгают высоко вверх. Всем легко, весело, радостно.

Упражнение «Разминка с шарами»

Цель: сплочение коллектива.

Участники выбирают себе шары, надувают их. Вся группа встает в круг и разворачивается «в затылок» друг к другу. Шары помещаются между участниками так, чтобы они держались без рук. Для этого дети должны встать достаточно близко друг к другу. По сигналу ведущего (под веселую музыку), начинается движение по кругу. Двигаться нужно так, чтобы удерживать телами шары. Помогать руками нельзя. Ведущий может в начале игры оговорить с детьми разный темп разминки. Допустим, будет пять скоростей движения. Тогда, при сигнале первая скорость, дети двигаются очень медленно, а при сигнале – пятая, очень быстро. Скорости движения можно чередовать. Следующим шагом будет – всему кругу развернуться для движения в другую сторону так, чтобы не потерять шары. Затем разминка повторяется при движении в другую сторону.

Упражнение «Пересядьте все те, у кого...»

Цель: игра способствует группообразованию, создать общую атмосферу занятия.

Участники группы сидят в кругу, ведущий стоит в центре круга, так как для него нет свободного стула. Он — водящий. Водящий должен объявить, кто будет меняться местами. Например, он говорит: «Пересядьте все те, у кого...» и называет общие вещи, свойства и пр., которые есть у большинства участников. Например: «Пересядьте все те, у кого есть волосы», «кто сегодня завтракал», «кто учится в школе». Во время пересаживания водящий должен успеть занять чье-то место, в результате кому-то из участников не хватает стула и он становится водящим и делает то же, что и первый, после чего цикл игры повторяется.

Упражнение «Что изменилось?»

Цель: игра тренирует наблюдательность и память, 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.

Упражнение «Что важно для меня?»

Цель: игра развивает взаимодействие между членами группы, дает возможность каждому ребенку представить себя другим детям, сплачивает 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?

Упражнение «Спасибо за прекрасный день»

Цель: развитие качества умение благодарить и выражать дружеские чувства. Это так же дружеский ритуал завершения занятия

Ход упражнения: Психолог. Пожалуйста, встаньте в общий круг. Я хочу предложить вам поучаствовать в небольшой церемонии, которая поможет нам выразить дружеские чувства и благодарность друг другу. Игра проходит следующим образом: один из вас становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятный день!» Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий ученик, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятный день!» Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к вашей группе присоединится последний участник, замкните круг и завершите церемонию безмолвным крепким троекратным пожатием рук. Этим занятие и завершается. Если представится возможность, психолог старается тоже оказаться в центре круга.

Ритуал прощания.

Занятие 4.

Тема: «Учимся работать вместе»

Цель: создание условий для знакомства первоклассников с навыками учебного сотрудничества.

Ход занятия:

Ритуал приветствия.

Упражнение «Поздороваемся»

Цель: Разминка. Установление контакта между участниками. Рукопожатие - это символический жест открытости и доброй воли. Немаловажно, что при этом происходит контакт глазами - это способствует возникновению близости и позитивной внутренней установки. То, что действие происходит без слов, повышает концентрацию внимания членов группы и придает действию прелесть новизны. Психолог предлагает всем поздороваться за руку, но особенным образом. Здороваться нужно двумя руками с двумя участниками одновременно, при этом отпустить одну руку можно только, когда найдешь того, кто тоже готов поздороваться, т. е. руки не должны оставаться без дела больше секунды. Задача - поздороваться, таким образом, со всеми участниками группы. Во время игры не должно быть разговоров.

Упражнение «Шарики»

Цель: Сплочение, ломка пространственных барьеров между участниками.

Участники, объединившиеся в тройки, получают задание: сначала как можно быстрее надуть 3 воздушных шарика, а потом добиться, чтобы они лопнули, зажав их между своими телами. При этом нельзя наступать на них, использовать какие-либо острые предметы, ногти, детали одежды.

Упражнение «Пингвины»

Цель: сплочение коллектива

Пингвины живут и охотятся стаяй, и во время зимних бурь и холодов они спасаются тем, что сбиваются в большую кучу. В центре этой кучи всегда теплее, на периферии – холоднее, но суровые условия переживают практически все остаются в живых. Как они это делают? Сейчас вы становитесь стаяй пингвинов, ваша задача не замерзнуть. По сигналу «Начали» все бродят по помещению, а после команды «Буря» все резко сбиваются в кучу. Подсказка: Пингвины с краю замерзают и стремятся попасть внутрь, а пингвины с центра стараются попасть наружу.

Упражнение «Сложить фигуру»

Цель: научите детей работать в команде и дать членам группы возможность предварительно оценить свои индивидуальные особенности и возможности своей работы в команде.

Ход упражнения. Группа делится на несколько команд (по 2-5 человек). Каждая команда получает конверт с набором разноцветных частей геометрических фигур и инструкцию:

«Задание, которое вам предстоит выполнить, состоит из трех этапов. Вначале каждая команда должна решить, какого цвета фигуру она будет составлять. После этого вы должны собрать у себя все детали одного цвета, обмениваясь с другими командами. На третьем этапе вы должны сложить из этих деталей целую фигуру.

Побеждает та команда, которая сделает всю работу быстрее других».

Упражнение «Клеевой дождик»

Цель: Развитие чувства коллектива, снятие эмоционального и физического напряжения, обучение согласованности своих движений с окружающими.

Дети встают в одну линию, ставят руки на пояс друг к другу и таким вот «паровозиком» (склеившимися дождевыми капельками) начинают движение. На пути им встречаются различные препятствия: необходимо перешагнуть через коробки, пройти по импровизированному мосту, обогнуть большие валуны, проползти под стулом и т. д.

Ритуал прощания.

Упражнение «Спасибо за прекрасный день»

Цель: развитие качества умение благодарить и выражать дружеские чувства. Это так же дружеский ритуал завершения занятия

Психолог. Пожалуйста, встаньте в общий круг. Я хочу предложить вам поучаствовать в небольшой церемонии, которая поможет нам выразить дружеские чувства и благодарность друг другу. Игра проходит следующим образом: один из вас становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятный день!» Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий ученик, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятный день!» Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к вашей группе присоединится последний участник, замкните круг и завершите церемонию безмолвным крепким троекратным пожатием рук. Этим занятие и завершается. Если представится возможность, психолог старается тоже оказаться в центре круга.

Занятие 5.

«Моя школа»

Цель: познакомить детей с правилами поведения на уроке и перемене, упражняться в их применении. Выявить школьную мотивацию.

Ход занятия.

Ритуал приветствия.

Беседа на тему «Что такое урок?»

Дети высказывают свои мнения.

Психолог. Как можно показать, что ты готов к уроку? Например, в школе есть правило «Готов к уроку»: по звонку ученик становится возле своей парты и ждет команды учителя.

Давайте потренируемся выполнять это правило.

Проигрывание ситуаций

Что нужно сделать:

а) когда входит учитель (или кто-то старший) в класс;

б) когда хочешь что-либо сказать;

в) когда кто-то опаздывает на урок и т.д.

Упражнение «Портрет школьника»

Цель: закрепление полученных знаний на предыдущих занятиях.

Ход упражнения. Психолог «Расскажите мне, что значит быть «школьником»? Что для этого нужно делать? Какие вы молодцы. Как вы много знаете! А еще быть настоящим школьником – это значит дружить со своими одноклассниками, помогать им во всем.

Упражнение «Тропинка»

Цель: создание тёплой атмосферы между детьми и развитие моторной координации

Ход упражнения. Психолог. «Предлагаю вам такую игру. Встаньте все в затылок друг за другом (психолог выбирает ведущего в этой игре сам: этот ребёнок должен быть инициативным и сообразительным). Участники этой игры идут змейкой по воображаемой тропинке в затылок друг за другом, причём ведущий переходит воображаемые препятствия, которые называет в ходе игры психолог: перепрыгивает воображаемые рвы, а остальные дети повторяют его движения. По хлопку психолога ведущий становится в хвост змейки, и ведущим становится второй стоящий в змейке ребёнок и т. д.». В этой игре все дети должны побывать в роли ведущего. Игру лучше всего проводить под музыкальное сопровождение.

Упражнение «Наш класс – это все мы!»

Цель: формирование у первоклассников отношения друг к другу как к целостной группе – “класс”, снятие напряженности, страхов, боязни школы

Ход упражнения. Психолог. Смотрите все вместе мы класс. Мы все разные. У каждого из нас свои привычки, увлечения, но мы с вами вместе составляем одно целое. Как лепестки у цветочка. Так давайте сейчас каждый из вас сейчас вырежет свой лепесток, подойдет ко мне назовет свое имя, и мы соберем все лепесточки вместе. Посмотрите, какой у нас получился красивый цветок. Вот какой наш класс – это все мы!

Психолог. На уроке надо быть очень внимательным. Чтобы проверить вашу наблюдательность, давайте поиграем. Закройте глаза и положите голову на парту. У кого сосед по парте со светлыми волосами? Поднимите руку с закрытыми глазами. Откройте глаза и проверьте себя. Опять закройте глаза. У кого сосед с темными глазами? Поднимите руку с закрытыми глазами.

Откройте глаза и проверьте себя. Опять закройте глаза. У кого сосед...

Беседа «Что можно сделать за перемену?»

Обобщение ответов детей: за перемену можно подготовиться к следующему уроку, сходить в туалет, переодеться на урок физкультуры, ритмики, дежурным вытереть доску, поиграть в игры.

Выработка правил поведения

Осуществляется самими детьми:

— в школе можно улыбаться и смеяться,

— нельзя ругаться и драться и т.д.

Рисование на тему «Что мне нравится в школе»

Завершение занятия

Психолог.

Прозвенит сейчас звонок —

Наш закончится урок.

Урок закончен. В начале урока мы научились выполнять правило «Готов к уроку», то же самое нужно делать, когда урок закончен. Учитель по звонку говорит: «Урок закончен», и все ученики должны встать возле своих парт.

Ритуал прощания.

Один участник встает в центр круга, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятный день!» Оба остаются в центре, по-прежнему держатся за руки. Затем

подходит третий участник, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятный день!». Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к вашей группе присоединится последний ребенок, замкните круг и завершите церемонию безмолвным крепким 3-кратным пожатием рук.

Занятие № 6.

«Школьные трудности»

Цель: разрядка агрессивных импульсов, актуализация школьных переживаний, осознание детьми позиции учителя, родителей, учеников.

Ход занятия.

Ритуал приветствия.

Игра “Брыкание”.

Цель: разрядка агрессивных импульсов и снятие личностного напряжения.

Ход игры: Дети ложатся на спину на ковер. Ноги свободно раскинуты. Медленно ребенок начинает брыкаться, касаясь пола всей ногой. Ноги чередуются и высоко поднимаются. Постепенно увеличивается сила и скорость брыкания. На каждый удар ногой ребенок говорит “нет”, увеличивая интенсивность удара.

Игра “Родитель, учитель, ученик”.

Цель: осознание позиции учителя, родителя и ученика.

Ход игры: Детям достаются карточки с заданиями: “похвалить”, “утешить”, “ободрить”, “отругать” и т. п. Каждый должен найти соответствующие слова и выполнить доставшееся ему задание с трех позиций: родителя, учителя и ученика, обращаясь к соседу.

“Неоконченные предложения”.

“Ученики любят учителя, когда . . . “

“Ученики боятся учителя, когда . . .”

“Ученики слушают учителя, когда . . .”

“Ученики не слушают учителя, когда . . .”

Работа со сказкой “О мальчике Вале”.

Жил в одном городе мальчик Валя. Этот Валя постоянно волновался. И так сильно, что порой чувствовал себя очень одиноким и несчастным. Все случаи, когда он волновался невозможно перечислить. Например, он часто волновался из-за отметок. Все боялся плохую

отметку получить.

А еще он боялся пропустить новую тему. А если вдруг контрольная, у него даже комок в горле застревал, пальцы деревянными делались: вдруг не получится! Вдруг учительница маме позвонит? А мама тут же накажет его или, того хуже разговаривать с ним не станет? Или отлупит? А то, может накричит на него? Из-за учительницы тоже волновался: вдруг она на него рассердится? А если уже действительно рассердилась, то он просто места себе не находил. А еще его волновало то, что другие могут заметить, как он волнуется. И чтобы, скрыть это, он изо всех сил старался быть послушным и спокойным. Но от этого становился неуверенным в своих силах. Прямо замкнутый круг какой-то!

«А можно сделать так? А как нужно? А так правильно?» эти слова стали его любимыми. И стал он похож на маленького старичка: не улыбочивый, робкий, жалкий. «Что это за жизнь! — думал он иногда. — Скучно так жить!»

А однажды перед контрольной, ужасно волнуясь и обкусывая себе ногти, он посмотрел на учительницу и вдруг подумал: «Интересно, а она ведь была когда-то маленькой? Конечно, была. А получала ли двойки? Пачкала платье мелом? Ругала ли ее мама? Может, иногда даже лупила? Наверное, плакала, когда мальчишки таскали ее за косички... А может, не плакала, а давала им сдачи? Вон у нее голос какой громкий! Небось и в детстве — как завизжит, так все взрослые сбегаются...»

Задумался Валя, даже глаза закрыл. Вдруг, чувствует, кто-то под локоть его тихонько толкает. А это учительница тетрадки для контрольных работ раздает.

- Скажите, Ирина Николаевна, а вы в детстве хулиганили? – Вдруг выпалил Валя.

Опешила Ирина Николаевна. Рассмеялась. Даже на стол села.

- Да, было дело. Однажды вытащила из маминого кошелька тринадцать копеек. До сих пор стыдно. А однажды. . .

. . . Что было дальше?

Придумайте сами!

Обсуждение:

- Какой был мальчик Валя?

- Как вы думаете почему он такой был?

- Что с ним произошло на контрольной работе?

- Испытывали вы когда-нибудь тоже, что и мальчик Валя? Когда?

Ритуал прощания.

Игра “Аплодисменты”.

Занятие № 7

«Школьные трудности»

Цель: актуализация школьных переживаний, предоставить детям возможность почувствовать себя в роли учителя, снятие вербальной агрессии, развитие уверенности в себя.

Ход занятия.

Ритуал приветствия.

Игра “Клоуны ругаются”.

Цель: снятие вербальной агрессии.

Ход игры: Дети превращаются в клоунов, которые ругаются друг на друга “овощами и фруктами”.

Например: “Ты, - говорит клоун, - капуста!” Дети могут выбрать пары, менять партнеров, “ругаться” вместе или по очереди, отругать всех детей.

Взрослый руководит игрой, останавливает, если используются другие слова или физическая агрессия.

Затем игра продолжается, изменяя эмоциональный настрой детей. Клоуны ласково называют друг друга цветами. Например: “Ты - колокольчик”. Интонирование должно быть адекватным. Дети вновь разбиваются на пары и т.п. и ласково называют друг друга цветами.

Психогимнастика “Изобрази предмет”.

Дети загадывают и пластически изображают какой-либо предмет из классной комнаты, не употребляя слов.

Ролевая игра “Родительская собрание”.

Цель: актуализация школьных переживаний, предоставить детям возможность почувствовать себя в роли учителя.

Ход игры: Каждый из участников занятия выходит к доске в роли учителя и “ведет родительское собрание”, говоря о классе в целом и о любом из учеников в отдельности. Дети сменяют друг друга в этой роли, продолжая рассказ “учителя” о школьных успехах и проблемах детей.

Обсуждение:

- Легко ли было в роли учителя? Что при этом чувствовали?

Игра “Изобрази ситуацию”.

Цель: актуализация школьных трудностей.

Ход игры:

Ведущий записывает на карточках трудные школьные ситуации и раздает карточки детям. Они по очереди изображают выпавшую им ситуацию. Дети могут объединяться по двое-трое. Группа отгадывает, какая ситуация была изображена.

- Ученик опоздал в школу . . .

- Ученика вызвали к доске решить задачу, а он не знает как . . .

и т. д.

Игра “Принц и принцессы”.

Цель: развитие уверенности в себе, умение выражать положительное отношение к другим.

Ход игры: Дети стоят в кругу. В центр ставится стул и объявляется, что это трон. На этот трон садится тот, у кого больше всего написано достижений и будет Принцем (Принцессой). Остальные ребята оказывают ему знаки внимания - делают из листов бумаги самолетики, по одному - запускают их в Принца и говорят ему что-нибудь хорошее.

Ритуал прощания.

Занятие № 8.

Тема: «Первоклассник – это здорово!»

Цель: Закрепление позитивного эмоционального отношения к школе и обучению.

Ход занятия:

Ритуал приветствия

Упражнение «Свеча»

Цель: приветствие, сплочение коллектива

Ход упражнения: Звучит спокойная музыка. Дети стоят в кругу. Психолог зажигает свечу. Психолог: Добрый день, ребята! Я очень рада встрече с вами. Давайте поприветствуем друг друга необычным способом. Сейчас каждый из вас будет передавать свечу, которая излучает тепло. Подарите теплоту ваших сердец друг другу, передавая свечу соседу, справа со словами “Я рада тебя видеть!”.

Упражнение «Волшебная подушка для первоклассника»

Цель: поднятие самооценки

Ход упражнения. Психолог. Я принесла волшебную подушку. Каждый по очереди может на нее сесть и рассказать нам о себе, что у него поменялось в жизни, когда он стал первокласником. Тот, кто сидит на подушке, будет всегда начинать рассказ словами: «Теперь я первокласник и у меня...» Все остальные будут внимательно его слушать.

Упражнение «Остров первокласников»

Цель: создание позитивного эмоционального отношения к школе и обучению

Ход упражнения. Психолог. Закройте глаза, сделайте глубокий вдох – выдох. Представьте себе солнечный осенний день. Вы плывете на красивом паруснике. Волны покачивают его из стороны в сторону. И вот на горизонте видите остров. Вы подплываете к нему, и обнаруживаете, что этот остров очень большой, на нем много травы, деревьев, но он необитаем. Сейчас мы с вами будем создавать из этого острова красивый остров первокласников. Представьте, какой он должен быть. Представили? Откройте глаза и посмотрите на остров, который нарисован на доске. Похож этот остров на тот который вы себе представили. (Нет) Ну тогда давайте вместе создадим из этого невзрачного необитаемого острова, свой красивый обитаемый остров первокласников.

Упражнение «Прекрасный сад»

Цель: арт-терапия, упражнение позволяет понять и ощутить себя, быть самим собой выразить свободно свои мысли и чувства, а также понять уникальность каждого, увидеть место, которое занимаешь в многообразии этого мира и ощутить себя частью этого прекрасного мира.

Ход упражнения. Участники сидят в кругу. Ведущий предлагает спокойно посидеть, можно закрыть глаза, и представить себя цветком. Каким бы ты был? Какие листья, стебель, а может быть шипы? Высокий или низкий? Яркий или не очень? А теперь, после того, как все представили это - нарисуйте свой цветок. Всем раздается бумага, карандаши, фломастеры. Дальше участникам предлагается вырезать свой цветок. Затем приклеивают свои цветы на остров. Создавая тем самым на нем прекрасный сад.

Предлагается полюбоваться на «прекрасный сад», запечатлеть эту картинку в памяти, чтобы она поделилась своей положительной энергией. Заметить, что хоть и много цветов, но всем хватило места, каждый занял только свое, то, которое выбрал сам. Увидеть, в окружении, каких разных, непохожих на твой цветок растет и твой. Но есть и общее - у кого-то окраска, у кого-то размер или форма листьев.

Упражнение «Огонь»

Цель: снятие напряжения, выражения настроения.

Ход упражнения. Психолог: Вот и ожил наш остров, и стало веселее. Ребята, свое настроение можно выразить словами, а можно обойтись и без слов. 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).

Упражнение «Лучи солнца»

Цель: сплочение группы

Ход упражнения. Психолог. Вернемся к нашему острову. Солнце над ним светит, но не греет, т.к. нет лучиков. Но всем без исключения цветам нужно солнце и внимание.

Давайте нарисуем солнечные лучи, посылая, таким образом, тепло тем, кому пожелаете. Произнесите имя того, кому посылаете свое тепло. (Дети рисуют на солнце лучи, называя имена своих друзей).

Упражнение «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 со звуками природы, шумом прибоя, криком чаек).

Закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите легко и глубоко, ... спокойно. Представьте себе, что вы находитесь на лугу в прекрасный осенний 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 почувствуете 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. Вот на столе лежат разноцветные бабочки. Выберите ту, которая соответствует вашему настроению, и приклейте на наш

замечательный остров. (Каждый выбирает бабочку и прикрепляет ее к картине. Дети становятся в круг. Звучит спокойная музыка.)

Упражнение «Тепло наших сердец».

Цель: завершающее упражнение

Ход упражнения. Психолог: Сохраните теплоту ваших сердец, дотрагиваясь ладонями друг до друга - правая ладошка вниз, а левая - вверх. Я вас благодарю за работу на занятии, похлопаем себе.

(Дети ударяют правой ладошкой о левую соседа. Затем становятся в тесный круг, обняв друг друга).

Ритуал прощания.

Занятие № 9 Ошибки и неудачи в школе

Цель: актуализация школьных переживаний, выработка правильного отношения к ошибкам и неудачам, избавление от неприятных воспоминаний.

Ход занятия.

Ритуал приветствия.

Игра «Путешествие по классной доске».

Цель: позволить детям раскрепоститься и делать всё, что хочется, не боясь оценки и критики, поскольку всегда есть возможность стереть то, что получилось, - и всё пропадёт, не оставив следа.

Инструкция: Сегодня мы все вместе отправимся в путешествие по... классной доске. Каждый из вас внесёт свой вклад в создание общей картины. Один за другим вы будете выходить к доске и рисовать на ней какие-нибудь линии. При этом следует придерживаться одного правила: нельзя отрывать мел от доски. Как только человек оторвал руку от доски - это сигнал того, что он закончил. Кроме того, каждому из вас даётся ограниченное время, примерно 10 секунд. Дольше этого рисовать никто не может, но если кто-то сможет уложиться в меньшее время - то это хорошо. Лучше, если вы будете работать быстро, не оценивая свои результаты.

Представьте себе, что мы все вместе отправляемся в путешествие. Когда мы путешествуем, мы идём то медленно, то быстро; мы чему-то поражаемся, мы открываем прелестные уголки, идём дальше, останавливаемся, иногда прыгаем от удовольствия. Когда картина наша будет готова, мы её сотрём, и она сохранится только в нашем воспоминании.

И ещё одно: нарисованные вами линии могут пересекаться, вы можете выбирать мелки разных цветов, вы можете рисовать всё, что хотите. Но помните при этом - как только мел перестанет касаться доски, вы должны будете вернуться на своё место. Кто хочет начать? Спасибо, (Коля), доске и возьми кусочек мела.

Игра «На ошибках учатся».

Цель: дать возможность детям обсудить то, как они обычно реагируют на свои крупные и мелкие ошибки, выработать правильное отношение к неудачам.

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

Некоторые люди, совершив ошибку, устраивают над собой строгий суд. Другие же просто ещё раз попытаются сделать то, что у них не получилось. С каждым таким шагом они учатся и никогда не делают больших проблем, если у них что-то сразу не вышло. А как вы реагируете на свои ошибки?

Ответьте, пожалуйста, на оба вопроса. Если хотите, можете ещё нарисовать подходящие картинки. (15 мин.)

Теперь объединитесь по двое-трое и обсудите, что вы вообще думаете по этому поводу. (10 минут.)

А теперь возьмите новый лист бумаги и напишите на нём 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 (10 минут.)

Работа с текстом

Сказка «Верить и стараться» (авт. О. В. Хухлаева)

Цель: развитие мотивации достижения успеха: выработка правильного отношения к неудачам, ошибкам.

Жила-была семья: мама, папа и маленький мальчик. Мальчик хотел быть хорошим. Он хотел хорошо учиться, но буквы посему-то перепутывались, друг с другом, ошибки сами вскакивали в слова, задачи не и вертеться.

Стихотворения не запоминались. Зато вертунчики хватили его за ладошки, а щекотунчики щекотали ножки, и мальчик начинал крутиться и вертеться. А то вдруг свалится нарочно со стула, выкрикнет что-нибудь громким голосом, когда все сидят тихо.

Мальчик очень хотел хорошо учиться, но то и дело получал замечания и двойки. Мама

огорчалась, учительница сердилась. А сам-то он как огорчался! «Почему я такой? Почему у меня ничего не получается? Стыдно! Очень стыдно! Я же так хочу хорошо учиться!» - думал мальчик во время обеда, и дома, и на улице, и в автобусе, и в постели перед сном. Мальчик так огорчался, что учился всё хуже и хуже. Ошибок становилось всё больше и больше. Учительница его постоянно отчитывала: «Опять не успел... Опять не выучил...» А мама даже заболела.

«Какой я несчастливый», - думал мальчик как-то вечером, лёжа на диване. Думал, думал и уснул. И ему приснился сон. А во сне он уже вырос, стал высоким, красивым мужчиной. Сидит он за столом, толстые книги быстро-быстро прочитывает, да и сам толстую книгу пишет, да ещё на компьютере какие-то сложные задачи решает. И подходит к нему маленький мальчик и спрашивает: «Дядя, а как ты вырос таким умным: так красиво пишешь, решаешь сложные задачи? Ты, наверное, в школе на одни «пятерки» учился?» А тот отвечает: «Что ты, малыш! В школе у меня были двойки, и тройки. Писал я некрасиво. Но зато я верил, что когда-нибудь и у меня всё получится. Главное - верить и стараться.

«Верить и стараться», - прошептал мальчик, просыпаясь. Верить и стараться! Верить, что всё получится! Стараться и не очень огорчаться, если не получается всё - сразу! Подпрыгнул мальчик три раза на правой ноге, раз - на левой и ещё раз - на обеих сразу и побежал рассказывать свой сон маме. «Теперь-то я знаю, что у меня обязательно всё получится! Я буду очень стараться!»

Обсуждение сказки:

- Какая мечта была у мальчика
- Почему он учился всё хуже и хуже?
- Кто помог мальчику?
- Как нужно действовать, чтобы добиться успеха?
- Нужно ли переживать из-за всех (даже самых незначительных) ошибок?

Игра «Страхни!»

Цель: избавление от неприятных воспоминаний.

Инструкция: Я хочу показать вам как можно легко и просто привести себя в порядок и избавиться от неприятных чувств. Порой мы носим в себе большие и маленькие тяжести, что отнимает у нас много сил» Например, кому-нибудь из вас может придти в голову мысль: «Опять у меня не получилось. Я не умею рисовать и никогда не научусь этому». Кто-то

другой может подумать: «В последнем диктанте я сделал кучу ошибок. В следующем диктанте я опять наделаю их не меньше»: А кто-то может сказать себе: «Я не очень симпатичен. С чего вдруг я могу кому-то нравиться?» Другой же может подумать: «Всё равно я не такой умный, как другие. Что мне зря стараться?»

Наверняка каждый из вас видел, как отряхивается промокшая собака. Она трясёт спиной и головой так сильно, что вся вода брызгами разлетается в стороны. Вы можете сделать примерно то же самое. Встаньте так, чтобы вокруг вас было достаточно места. И начните отряхивать ладони, локти и плечи. При этом представляйте, как всё неприятное - плохие чувства, тяжёлые заботы и дурные мысли о самих себе - слетает с вас, как вода с собаки. Потом отряхните свои ноги от носков до бедер. А затем потрясите головой. Будет еще полезнее, если вы будете издавать при этом какие-нибудь звуки. Теперь отряхните лицо и прислушайтесь, как смешно меняется ваш голо, когда трясется рот.

Представьте, что весь неприятный груз с вас спадает, и вы становитесь все бодрее и веселее, будто заново родились.

(всего – 30 – 60 секунд).

Ритуал прощания.

Игра «Прощание».

Одна команда образует маленький круг (спиной друг к другу). Вторая команда делает большой круг, причем каждый из участников большого круга стоит лицом к участнику первой команды. Каждый, кто стоит во внешнем кругу, должен сказать что-то хорошее тому человеку, который находится напротив него. Те, кто стоят во внутреннем круге, должен суметь поблагодарить партнера за добрые слова.

Внутренний круг остается на месте, а участники внешнего делают шаг в сторону – оказываются лицом к лицу с другим членом внутреннего круга. И снова – добрые слова с той и с другой стороны. И так до тех пор, пока ребята не обойдут весь круг и не окажутся напротив того, с кого начали.

Занятие 10.

Ты мой друг и я твой друг.

Цель: учить детей сопереживать друг другу, воспитывать дружелюбие, умение различать и понимать эмоциональные состояния.

Ход занятия.

Ритуал приветствия.

Разминка

Психолог. Во время прогулки в школьном дворе вы увидели грустного ученика. Ребята, давайте подумаем: почему он грустный?

Ответы детей. Вам его жалко? А как мы его можем утешить?

Дети предлагают варианты, выбирают наиболее подходящие. Психолог предлагает подойти к мальчику и попробовать его утешить.

Упражнение «Настроение»

Демонстрация лиц с различным эмоциональным состоянием: радости, печали, веселья, злости, удивления и т.д. Предложить детям выбрать и «сделать» какое-либо лицо, спросить, что ему хочется сделать в этом состоянии, нравится или нет такой человек и почему? Когда у человека бывает такое настроение?

Психолог. За цветом можно увидеть различные предметы, живые существа. При помощи цвета человек даже может выразить свое настроение. Когда человеку радостно, у него все получается, он доволен, говорят, что он видит все в розовом цвете. А когда у человека неприятности, какого цвета у него настроение? (Ответы детей.) Итак, если настроение хорошее, то его «рисуют» яркими, светлыми тонами: желтым, оранжевым, красным, светло-зеленым, голубым. Плохое настроение — темные цвета: черный, коричневый. Если трудно определить настроение, показать его можно при помощи синего, зеленого, серого цветов. Я вам предлагаю каждый день рисовать свое настроение.

Рисование. Предложить детям нарисовать лицо мамы, папы, братьев, сестер — какие они чаще всего бывают.

Упражнение «Подарок»

Цель: Развитие у детей чувствования друг друга, понимания настроения другого; развитие эмпатии.

Ведущий дает задание каждому сделать своему соседу справа подарок, но не какой-то конкретный подарок, а выдуманный: «Что вы хотели бы подарить именно этому человеку? Подарите тот подарок, который, по вашему мнению, сейчас ему особенно нужен». Подарок можно описать словами или показать жестами.

Игра «Вежливые слова»

Цель: Развитие уважения в общении, привычки пользоваться вежливыми словами.

Игра проводится с мячом в кругу. Дети бросают друг другу мяч, называя вежливые слова.

Затем упражнение усложняется: надо называть только слова приветствия (здравствуйте, добрый день, привет), благодарности (спасибо, благодарю, пожалуйста), извинения (извините, простите, жаль), прощания (до свидания, до встречи, спокойной ночи).

В конце упражнения спрашивается, какие чувства вызвали вежливые слова у того, кто их говорил, и у того, кому они были адресованы.

Упражнение «Клеевой дождик»

Цель: Развитие чувства коллектива, снятие эмоционального и физического напряжения, обучение согласованности своих движений с окружающими.

Дети встают в одну линию, ставят руки на пояс друг к другу и таким вот «паровозиком» (склеившимися дождевыми капельками) начинают движение. На пути им встречаются различные препятствия: необходимо перешагнуть через коробки, пройти по импровизированному мосту, обогнуть большие валуны, проползти под стулом и т. д.

Ритуал прощания.

Занятие № 11.

«Настоящий друг»

Цель: формирование внимательного, доброжелательного отношения к сверстникам, чувства общности, умение выражать свое положительное отношение к другим.

Ход занятия.

Ритуал приветствия.

Игра «Атомы и молекулы».

Цель: сближение и раскрепощение участников.

Ход игры: Атомы (участники группы) беспорядочно движутся. По сигналу ведущего они объединяются в молекулы определенной величины: 2 - 5 атомов, в течение 10 секунд. Атомы, не вошедшие в состав молекулы, выбывают. Ведущий должен каждый раз называть такое количество атомов входящих в молекулу, чтобы 1 участник оставался лишним. - Мы все разные. У каждого из нас есть как достоинства, так и недостатки. Нужно быть терпимее друг к другу, уважать и пытаться понять своих друзей. Чаще всего дружба бывает крепкой, верной и долгой, если у людей одинаковые интересы, вкусы, им нравятся одинаковые игры, занятия. Давайте узнаем, много ли у вас общего.

Игра «Пусть встанут те, кто....»

Психолог называет характеристику, которая присутствует у большинства учащихся. Это могут быть особенности внешности, характера, увлечения, занятия, вкусы. Дети, у которых

присутствует данная характеристика, должны встать. Например: “Пусть встанут те, кто любит читать книги, кто умеет кататься на коньках, кто считает себя доброжелательным, ответственным, у кого дома есть собака и т. п.

”Упражнение «Рисунок дружбы»

Детям предлагается нарисовать образ дружбы.

Обсуждение.

-Легко ли было образно изобразить дружбу?

-Какие цвета вы чаще использовали? Почему?

- Какие чувства вы испытывали, выполняя задание?

Игра «Вырежи елочку»

Цель: развитие чувства общности, умения договариваться друг с другом.

Ход игры: дети делятся на пары, обхватывают друг друга руками, пытаются вырезать елочку, а затем ее раскрасить. Побеждает пара, которая быстро и правильно выполнила задание.

Обсуждение:

-легко ли было вместе работать?

-Что при этом чувствовали?

- Как вы думаете, можно ли дружбу потерять? Что может разрушить дружбу?

“Моделирование ситуации.

Цель: освоить эффективные способы поведения и использовать их в реальной жизни.

На экране различные ситуации. Детям предлагается представить, как бы они поступили в той или иной ситуации.

Если бы я обидел своего друга, то я...

Если бы мой товарищ получил пятёрку, то я...

Если бы мой друг обидел меня, то я...

Если бы мой товарищ зацепился за стул и упал, то я...

Если бы у меня были конфеты, то я...

Если бы твой друг сломал твою любимую игру, то я...

Если бы мне друг рассказал секрет, то я...

Если бы я увидел, что мой друг хочет обидеть кого-то, то я...

Если мой друг не умеет решать задачи, то я...

Упражнение « Ритуал прощания». В произвольном порядке дети прощаются друг с другом при помощи любого прикосновения. Звучит музыкальный клип группы “Барбарики” на песню «Дружба»

Занятие 12.

«Волшебные СЛОВА»

Цель: воспитывать культуру поведения, вызвать желание соблюдать правила поведения, использовать в речи «волшебные» слова: здравствуйте, спасибо, до свидания, пожалуйста.

Ход занятия.

Ритуал приветствия.

Психолог.

— Здравствуйте! —

Ты скажешь человеку.

— Здравствуй! —

Улыбнется он в ответ.

И, наверно,

Не пойдет в аптеку

И здоровый будет много лет.

Когда люди говорят: «Здравствуйте», они не только приветствуют друг друга, но и желают здоровья. Любая встреча начинается с приветствия. Какие слова-приветствия вы знаете? А еще как можно приветствовать? (Кивок головой, помахать руками, поклон, рукопожатие.)

Разминка

Предложить детям походить по классу и поприветствовать друг друга. Спросить: чье приветствие больше понравилось, почему?

Драматизация сказки «Заяц и еж»

Дети слушают сказку в исполнении двух одноклассников.

Вопросы к детям: «Что можно сказать про зайца? Ежа? Что ты чувствовал в роли зайца? А в роли ежа? Кто вам симпатичен? А в жизни встречались вам такие люди? Как вы поступали?»

Психолог. Слова «До свидания!», «Спасибо!», «Простите!», Щедро дарите. Дарите прохожим, Другьям и знакомым, В троллейбусе, в парке, И в школе, дома. Слова эти очень важны, Они человеку, Как воздух, нужны. Без них невозможно на свете прожить. Слова эти нужно с улыбкой дарить.

Психолог. С кем можно здороваться, а с кем — нет: дома, в школе, на улице? В каких случаях говорим «на здоровье», «пожалуйста», «спасибо», и всегда ли надо их произносить? Вспомните, пожалуйста, случаи, когда вам помогли «волшебные слова».

Игра с мячом «Вежливые слова».

Цель: создать благоприятную эмоциональную атмосферу.

Психолог. Чтобы узнать, какие еще вежливые слова вы знаете, мы поиграем в игру. Я бросаю мячик, а вы, поймав, должны назвать вежливое слово и вернуть мяч. Не забывайте, что вежливые слова произносятся доброжелательно, глядя прямо в глаза.

Упражнение «Царевна Несмеяна».

Цель: проследить как дети узнали друг друга.

Чтобы развеселить Царевну Несмеяну, надо сказать ей добрые слова о том, какая она хорошая. (Дети по очереди говорят «царевне» о ее хороших качествах.)

Упражнение «Волшебная подушка для первоклассника»

Цель: поднятие самооценки

Ход упражнения. Психолог. Я принесла волшебную подушку. Каждый по очереди может на нее сесть и рассказать нам о себе, что у него поменялось в жизни, когда он стал первоклассником. Тот, кто сидит на подушке, будет всегда начинать рассказ словами: «Теперь я первоклассник и у меня...» Все остальные будут внимательно его слушать. их качествах.)

Игра «Чемодан в дорогу».

Цель: формирование внимательного отношения друг к другу.

Ход игры: Ведущий говорит о том, что это предпоследнее занятие и предлагает «собрать» каждому члену группы «чемодан пожеланий, комплиментов и разных приятных слов». Для этого нужно, чтобы каждый ребенок написал на разных листочках что-то приятное, хорошее о каждом учащемся, дал какие-нибудь пожелания и советы. Затем все пожелания раздаются их адресатам. Кто хочет, может зачитать вслух.

Обсуждение:

Легко ли было писать? Почему? Как вы выражаете свои симпатии в реальной жизни? Что чувствовали, когда читали пожелания?

Ритуал прощания.

Игра «Прощание».

Одна команда образует маленький круг (спиной друг к другу). Вторая команда делает большой круг, причем каждый из участников большого круга стоит лицом к участнику первой команды. Каждый, кто стоит во внешнем кругу, должен сказать что-то хорошее тому человеку, который находится напротив него. Те, кто стоят во внутреннем круге, должны суметь поблагодарить партнера за добрые слова.

Внутренний круг остается на месте, а участники внешнего делают шаг в сторону – оказываются лицом к лицу с другим членом внутреннего круга. И снова – добрые слова с той и с другой стороны. И так до тех пор, пока ребята не обойдут весь круг и не окажутся напротив того, с кого начали.

Список использованной литературы

1. Ключева Н.В., Филиппова Ю.В. Общение. – Ярославль: Академия развития: Академия холдинг, 2001. – 160с.
2. Ключева Н.В. Психолог и семья: диагностика, консультации, тренинг, - Ярославль: Академия развития, 2001 – 160с.
3. Лэндрет Г.Л. Игровая терапия: Искусство отношений. – М.: Международная пед.акад., 1994. – 365с.
4. Панфилова М.А. Игротерапия общения: Тесты и коррекционные игры. Практическое пособие для психологов и родителей. – М.:»Издательство ГНОМ иД», 2000. – 160с.
5. Сартан П.Н. Тренинг самостоятельности у детей. – М.: Сфера, 2001. – 128с.
6. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Программа формирования психологического здоровья у младших школьников, М.: Генезис, 2001. – 280с.