

Муниципальное учреждение
Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи
«Развитие»

ПРИНЯТО

педагогическим советом муниципального учреждения

Центр «Развитие»

УТВЕРЖДЕНА

Приказом №01-07/2 от 15.01. 2016 г.

директор _____ Павлова М.В.

« ____ » ____ 20 ____ г.

**Комплекс коррекционно-развивающих
психологических программ.**

Авторы-составители:

Щебнева Т.А., педагог-психолог

Волкова С.В., педагог-психолог

Ратникова В.С., педагог-психолог

г. Ярославль

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	3
Программа по коррекции и развитию эмоциональной сферы ребенка методами игровой терапии «Взаимодействие».....	8
Программа психолого-педагогической коррекции и развития саморегуляции деятельности у детей с нарушениями активности и внимания.	25
Приложение	47

Пояснительная записка

Актуальность и перспективность программы. Согласно Федеральным государственным образовательным стандартам Российской система образования отказывается от традиционного представления образовательных результатов воспитанников и учащихся в виде знаний, умений и навыков и ориентируется на формирование у детей базовых компетентностей и обеспечение самоопределения в нравственной, интеллектуальной, коммуникативной, гражданско-правовой, трудовой сферах деятельности, в развитии индивидуальности каждого воспитанника, ученика, воспитание его как субъекта социализации, готового к продуктивному социальному взаимодействию.

У современных детей особенно остро ощущается недостаток социальной адаптации. Родители и учителя все чаще жалуются на “плохое поведение” детей, их агрессивность, неуправляемость, расторможенность. Большая часть проблем, препятствующих нормальному ходу обучения и воспитания ребенка, в своей основе связаны с эмоциональной неустойчивостью ребенка, с проблемами развития эмоционально-волевой сферы.

Эмоциональная сфера человека представляет собой сложную регуляторную систему, и нарушения в этой сфере препятствуют свободному взаимодействию личности с окружающим миром, приводят к отклонениям в личностном развитии, стимулируют появление соматических расстройств. К числу наиболее часто встречающихся проявлений нарушений эмоционально-волевой сферы в дошкольном и младшем школьном возрасте мы можем отнести гипертроированную ранимость, обидчивость таких детей, непереносимость ими фruстраций, застrevания на отрицательных эмоциях и т. д. Кроме того, следует иметь в виду, что у детей и подростков снижение настроения – это не только препятствие для успешной учебной деятельности и адекватной оценки своих возможностей, но и возможная причина появления суицидальных мыслей, намерений и поступков.

Таким образом, даже имея сохранный интеллект, дети с нарушениями в эмоционально-волевой сфере вследствие присущих им черт (таких как беспокойство, неусидчивость, импульсивность, чрезмерная скромность, высокая эмоциональная лабильность, возбудимость) имеют значительные трудности в социальной адаптации, которые, закономерно распространяются

и на трудности в приобретении учебных навыков, что ведет к выраженной дезадаптации в образовательной организации.

В связи с этим становится актуальным и значимым вопрос создания программы для коррекции нарушений и развития эмоционально-волевой сферы у детей, реализуемой в рамках общеобразовательных учреждений, а также учреждений дополнительного образования (уровень ППМС-центров).

Учитывая это, специалисты Центра «Развитие» разработали комплекс программ, направленных на коррекцию и развитие эмоционально-волевого компонента личности ребенка. Данный комплекс программ позволяет системно подходить к вопросу развития и коррекции трудностей детей: через непосредственное формирование навыков саморегуляции, планирования и контроля, развитие эмоционально-волевой сферы, а также опосредованно – через формирование положительных детско-родительских взаимоотношений, положительного эмоционального фона.

Цель комплекса программ: психологическое сопровождение детей с нарушениями эмоционально-волевой сферы, достижение гармонизации их психического развития и положительной социальной адаптации.

Данная цель реализуется посредством следующих **задач**:

1. Своевременная и адекватная диагностика актуального уровня развития ребенка, квалификация его психологического статуса (включая анализ «слабых» и «сильных» звеньев);
2. Составление индивидуального плана коррекционно-развивающей работы для каждого ребенка;
3. Реализация плана коррекционно-развивающей работы с вовлечением родителей ребенка, педагогов и иных участниками образовательного процесса.

Комплекс программ адресован детям дошкольного и младшего школьного возраста, имеющим нарушения в формировании эмоционально-волевой сферы, функций саморегуляции и контроля. Это может выражаться различными проявлениями:

- Синдром дефицита внимания с гиперактивностью;
- Социальная дезадаптация;
- Агрессия;
- Чрезмерная застенчивость;
- Страхи, фобии, высокая тревожность;
- Нарушения общения, другие проблемы поведения.

Программы рассчитаны на детей с нормальным интеллектуальным развитием.

Научные, методологические основания программы.

Данные программы разрабатывались и апробировались в Центре «Развитие». При разработке программ учитывались следующие научные идеи:

1. Идея об общественно-историческом происхождении психики человека (концепция культурно-исторического развития Л.С. Выготского);
2. Современные представления о высших психических функциях (в представлениях Л.С. Выготского, А.Р. Лурия и П.Я. Гальперина);
3. Представление о развитии как о последовательном выстраивании иерархически организованных, взаимосвязанных уровневых структур, последовательном превращении одной системной организации психики в качественно иную (Л.С. Выготский, С.Л. Рубинштейн, Б.Г. Ананьев, Л.М. Веккер).
4. Ребенок в своем развитии проходит определенные этапы. Эта возрастная периодичность должна быть соблюдена для нормального развития ребенка. Данный подход разделяют оба направления, в которых строится работа специалистов в рамках данной программы. К ним относятся идея замещающего онтогенеза (А.В. Семенович), которая рассматривает поэтапное развитие нервной системы ребенка в целом и головного мозга в частности, и психоаналитический подход, рассматривающий развитие психики ребенка;
5. Проблема ребенка – симптомом семейного неблагополучия
6. Основной фокус работы смещается с симптома на причины, его вызывающие. То есть работа не ведется непосредственно с симптомом, а направлена на устранение причины, вызвавшей данный симптом. Например, в случае с ребенком с СДВГ педагог не будет работать с двигательной расторможенностью, а будет обучать навыкам самоконтроля; в случае невротической симптоматики педагог работает с тревожностью ребенка и т.д. Оба подхода (психоаналитический и нейропсихологический) придерживаются идеи о том, что симптом является либо следствием нарушения какой-либо функции ребенка, либо его (нарушения) компенсацией.
7. Понимание ребенка через его символическое пространство (игра, рисунок, фантазии как язык, как способ взаимодействия).

8. Ребенок – языковое существо, для которого необходимо обозначение пространства словом (концепция французского психоанализа, авторы – Ж. Лакана и Ф. Дольто).

Программы разработаны в соответствии с Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 03.02.2014), Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 №1155 «О введении Федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного образования», Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10. 2009 г. № 373 «О введении ФГОС начального общего образования», Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897 «О введение ФГОС основного общего образования», Приказом Минтруда России от 18.10.2013 № 544-н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)», СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», Уставом муниципального учреждения Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Развитие».

Практическая направленность комплекса программ.

Представленные программы являются программами дополнительного образования, ориентированы на оказание психолого-педагогической помощи различным категориям обучающихся, имеющим затруднения в развитии эмоционально-волевой сферы.

Структура комплекса программ. В основании разработанной нами модели сопровождения детей с нарушением эмоционально-волевой сферы лежит комплекс программ психолого-педагогического сопровождения, в который вошли:

- Программа по коррекции и развитию эмоциональной сферы ребенка методами игровой терапии «Взаимодействие»;
- Программа психолого-педагогической коррекции и развития саморегуляции деятельности у детей с нарушениями активности и внимания.

Продолжительность реализации и режим работы. Комплекс программ рассчитан на реализацию в течение учебного года при соблюдении

режима проведения занятий – 1 занятие в неделю. Занятия проводятся как в групповой, так и в индивидуальной форме.

При необходимости обучающиеся, прошедшие курс занятий по одной из программ комплекса, могут продолжить занятия по другой программе.

Ожидаемые результаты:

- Уменьшение проявлений дизадаптации ребенка в образовательном учреждении;
- улучшение детско-родительских отношений;
- улучшение функций саморегуляции и контроля.

Система оценки достижения планируемых результатов: Все входящие в комплекс программы предполагают наличие начальной («входящей») и итоговой диагностики с использованием методик, включенных в примерный перечень психодиагностических методик Центра, а также изучение удовлетворенности родителей результатами коррекционно-развивающих мероприятий (метод анкетирования). Конкретные методики, используемые для диагностики и отслеживания эффективности занятий, представлены в каждой программе.

Все программы, входящие в комплекс психологических программ, апробировались на базе Центра «Развитие» в 2008 – 2015 годах и подтвердили высокую эффективность и результативность. Более подробные сведения представлены в каждой программе отдельно.

Программа по коррекции и развитию эмоциональной сферы ребенка методами игровой терапии «Взаимодействие».

Цель программы: коррекция и развитие эмоциональной сферы ребенка через гармонизацию детско-родительских отношений в паре мать-ребенок.

Задачи:

- содействие установлению и развитию отношений партнерства и сотрудничества между родителями и детьми;
- развитие эмпатии, понимания родителями своего ребенка, его переживаний и потребностей;
- устранение дезадаптивных форм поведения и обучение адекватным способам реагирования в проблемных и стрессовых ситуациях;
- укрепление уверенности родителей в собственных воспитательных возможностях;
- развитие умения оказывать психологическую поддержку своему ребенку.

Программа адресована для индивидуальной и групповой работы педагога-психолога с детьми дошкольного и младшего школьного возраста с интеллектуальным развитием, приближенным к возрастной норме, а также их родителями.

Продолжительность программы. Программа рассчитана на 4 месяца работы (30 часов): 12 часов составляют групповые занятия, 18 часов составляет индивидуальная работа, которая включает в себя предварительную и заключительную диагностику детей, а также консультирование родителей.

Режим работы по программе: групповые занятия проводятся еженедельно, продолжительностью от 30 до 40 минут. Индивидуальные занятия (в том числе и в паре родитель+ребенок) проводятся с частотой 1 раз в неделю, продолжительность одного занятия с ребенком – 30 минут (+20 минут консультирование по итогам проведенной работы с родителем). Дополнительно 1 раз в неделю – индивидуальное консультирование родителя.

Условия реализации программы:

Количественный состав группы: 4-6 пар (8-12 человек).

Если возраст детей 5-6 лет, размер группы ограничивается 4-мя детьми (или 4-мя парами), поскольку в этом возрасте очень важно быть «замеченным» и ощущать поддержку. Для детей 8-9 лет оптимальный размер

группы 6 человек (или 6 пар). В такой группе есть и возможность творческого разнообразия, и возможность держать каждого ребенка в поле зрения.

Наиболее целесообразно включать в группу разнополых детей близкого возраста: 5-7 или 8-9 лет. Также желательно учитывать характер детей: благоприятное сочетание примерно равного количества стеснительных, тревожных и активных, агрессивных детей.

Вместе с ребенком занятия посещает мать (или отец, опекун и т.д.). Дети и родители присутствуют на занятии в удобной (например, спортивной) одежде.

Реализация программы не требует особенного инвентаря. Понадобятся цветные карандаши, шариковые ручки, акварельные краски, гуашь, пластилин (возможно глина), листы формата А3 и А4. Может потребоваться мячик или мягкая игрушка – для игр на знакомство и, в дальнейшем, для передачи по кругу при выполнении заданий, направленных на групповое обсуждение.

Ожидаемые результаты реализации программы:

- позитивное психоэмоциональное состояние детей и их родителей;
- изменение родительских установок, формирование толерантности к различным негативным аспектам детского поведения и самовыражения;
- установление отношений принятия и сотрудничества между родителями и детьми.

Система оценки достижений планируемых результатов: Оценка результатов проводится по анализу динамики и изменений ребенка в группе, характеру его взаимоотношений с другими детьми и ведущим, отношений с матерью дома, анализом проективной продукции ребенка (его рисунков, историй) и заключительным тестированием ребенка на последних этапах.

Критерии оценки достижения планируемых результатов:

К количественным критериям достижения планируемых результатов можно отнести:

- соответствие параметров развития эмоционально-волевой сферы ребенка условной возрастной норме;
- снижение количества жалоб родителей на поведение ребенка (уменьшение психосоматической симптоматики, например);

К качественным показателям достижения планируемых результатов можно отнести:

- принятие родителем особенностей своего ребенка;
- снижение уровня тревоги и напряженности в детско-родительских отношениях (по мнению родителя);
- улучшение коммуникативных качеств детей как со сверстниками, так и с родителями.

Учебно-тематический план программы

Формируется в рамках индивидуальной программы коррекционно-развивающей работы в соответствии с индивидуальными потребностями ребенка. Предлагаемая структура плана носит рамочный характер.

N	наименование блоков (разделов)	всего часов	в том числе		форма контроля
			теоретических	практических	
1	<i>Ориентировочный</i> Задачи: знакомство детей друг с другом, создание сплоченности в группе детей, формирование и закрепление навыков взаимодействия в контакте.	6	1	5	Наблюдение, рефлексия родителя
2	<i>Психокоррекционный.</i> Задачи: развитие позитивного отношения в паре мать-ребенок, принятия своего ребенка с его особенностями и потребностями, формирование навыков конструктивного общения.	5		5	Наблюдение, рефлексия родителя

3	<i>Обобщающе-закрепляющий.</i> Задачи: обобщение сформированных навыков понимания и коммуникации между родителями и детьми; рефлексия опыта групповой работы и опыта совместного переживания.	1		1	Наблюдение, рефлексия родителя
4	Индивидуальное консультирование родителей	18		18	Наблюдение, рефлексия родителя
	Итого	30			

Содержание программы **Часть № 1.**

Занятие 1

Цель: знакомство детей друг с другом и групповой формой работы, создание благоприятных условий для работы группы.

Задачи:

- установление контакта между детьми
- знакомство с правилами групповой работы;
- сплочение группы и формирование позитивного настроя.

Необходимые материалы: листы бумаги форматом А 4; карандаши, восковые мелки и фломастеры.

План занятия:

1.«Знакомство»: детям предлагается назвать себя, рассказать, как называют их дома, как будут называть взрослым, как хочется, чтобы называли в группе.

2.«Наши правила»: с детьми обсуждаются правила, которые нужно соблюдать, находясь в группе

- правило «здесь и теперь» (говорим о том, происходит в данный момент, на данном занятии);
- правило «открытости» (нужно говорить о том, что думаешь и чувствуешь «здесь и сейчас», это важно для всех);
- правило «стоп» (каждый имеет право сказать, если он не хочет что-то говорить);
- правило «искренности» (говорить только о реально испытываемых чувствах и от своего имени);

3. «*Таблички с именами*»: детям предлагается оформить табличку своего имени – если умеют, написать его, нарисовать свой символ или эмблему. По окончании работы каждый ребенок называет свое имя и «расшифровывает» свою эмблему.

4. «*Путаница*»: один участник игры выходит за дверь, а остальные участники образуют круг, держась за руки; затем начинают запутываться. Задача водящего распутать круг, при этом, не разрывая рук.

5. «*Гнездышко*»: дети приседают в кругу, взявшись за руки – это гнездышко. Внутри сидит птичка. Снаружи летает еще одна птичка и дает команду: «Птичка вылетает!» Гнездо рассыпается и все летают, как птицы. Ведущий командует: «В гнездо!» Опять приседают. Кто не успел, ведущий.

6. «*Клеевой дождик*»: дети встают друг за другом и держатся за плечи впереди стоящего. Они должны преодолевать разные препятствия, не отцепляясь от своего партнера. В таком положении они преодолевают препятствия:

- поднимаются и отходят от стула,
- проползают под столами,
- гибают «широкое озеро»,
- пробираются через «дремучий лес»,
- прячутся от «диких животных».

На протяжении всего упражнения участники не должны отцепляться от партнера.

7. Рефлексия: дети по кругу характеризуют настроение, обмениваются мнениями и чувствами о проведенном занятии (понравилось — не понравилось, что показалось самым важным, полезным, что чувствовали, какие мысли приходили в голову и т.д.).

8. Прощание.

Занятие № 2.

Цель: сплочение группы.

Задачи:

- эмоциональное и мышечное расслабление участников группы;
- развитие навыков общения и самовыражения;
- формирование отношений принятия и доверия.

Необходимые материалы: клубок ниток, листы бумаги формата А 3, цветные карандаши, мелки и фломастеры.

План занятия:

1. Обсуждение настроения и чувств, с которыми ребенок пришел в группу.

2. «Клубочек»: дети садятся в круг, в то время как ведущий держит в руках клубочек. Он обматывает нитку вокруг пальца и задает любой, интересующий его, вопрос участнику игры (например: «как тебя зовут, хочешь ли ты со мной дружить, что ты любишь, чего ты боишься» и т.д.), потом кидает клубок ребенку. Тот ловит клубочек, обматывает нитку вокруг пальца, отвечает на вопрос, а затем задает свой вопрос следующему игроку. Таким образом, в конце упражнения клубочек возвращается ведущему. Все видят нити, связывающие участников игры в одно целое, фантазируют, на что фигура похожа. Замечание: если ведущий вынужден помогать затрудняющемуся ребенку, то он берет при этом клубочек себе назад, подсказывает и опять кидает ребенку. В результате, можно увидеть детей, испытывающих затруднения в общении - у ведущего с ними будут двойные, тройные связи.

3. «Атомы и молекулы»: ведущий просит представить детей, что они атомы. Он показывает, как атомы выглядят. Атомы постоянно двигаются и объединяются в молекулы. Число атомов в молекуле может быть разное, оно определяется тем, какое число называет ведущий. «Мы все сейчас начнем быстро двигаться, и я буду говорить число, в которое нужно объединиться. Если я говорю, например, три, атомы должны объединиться в молекулы по три атома в каждой». Он показывает, как молекула выглядит. После выполнения упражнения ведущий спрашивает, как ребята себя чувствуют, все ли соединились с теми, с кем хотели.

4. «Новоселье»: дети рисуют все вместе рисунок, который называется «Новоселье», потом обсуждают рисунок, переживания и свои фантазии.

5. Релаксация: под тихую музыку детям рассказывается сказка «Фиолетовый котенок»

ФИОЛЕТОВЫЙ КОТЕНОК

Фиолетовый котенок мыл лапы только в лунном свете.

- Ну что мне с ним делать? - кошка всплескивала лапами. - Ведь хороший, умный котенок, а тут - ну что ты будешь делать, хоть кол на голове теши - ни в какую. Только в лунном! Ну что ты будешь делать?

- Да что с ним цацкаться? - рычал кабан. - Макнуть его головой в солнечный ушат или просто в речку! Ишь ты - все котята как котята, а этому лунный свет подавай!

- Он просто глупый, - каркала ворона. - Голова маленькая, мозгов немного. Вырастет - его из солнечного света не вытащишь!

Фиолетовый котенок мыл лапы только в лунном свете.

Луна была большая, белая, яркая.

- Милый котенок, - говорила Луна, - а почему ты фиолетовый?

- А как бывает еще? - удивлялся котенок.

- У меня есть брат, - сказала Луна, - он очень большой и ярко-желтый. Хочешь на него посмотреть?

- Он похож на тебя? Конечно, хочу.

- Тогда не ложись спать, когда я стану таять в небе, а немножко подожди. Он выйдет из-за той горы и займет мое место.

Ранним утром котенок увидел Солнце.

- Ух, какой ты теплый! - воскликнул котенок. - А я знаю твою сестру Луну!

- Передай ей привет, - сказал Солнце, - когда встретишь. А то мы редко видимся.

- Конечно, передам.

Фиолетовый котенок теперь умеет мыть лапки не только на солнце, а даже в мыльной ванной.

Ну и что?

6. Рефлексия: дети по кругу характеризуют настроение, обмениваются мнениями и чувствами о проведенном занятии (понравилось — не понравилось, что показалось самым важным, полезным, что чувствовали, какие мысли приходили в голову и т.д.).

7. Прощание.

Занятие № 3.

Цель: развитие интереса у детей друг к другу.

Задачи:

- развитие навыков самосознания и самовыражения;
- развитие навыков достижения цели;
- снятие эмоционального напряжения.

Необходимые материалы: листы бумаги, цветные карандаши, мелки, фломастеры.

План занятия

1. Обсуждение настроения и чувств, с которыми ребенок пришел в группу.

2. «Прорвись в круг»: водящий выходит из круга, и его задача прорваться в круг различными способами. В этой игре важно, чтобы в роли водящего побывал каждый ребенок и прорвался в круг.

3. «Дотронься до...»: все дети одеты по-разному; ведущий выкрикивает: «Дотронься до... синего!». Все должны как можно быстрее сориентироваться, обнаружить у ребенка в одежде что-то синее и дотронуться до этого цвета. Цвета периодически меняются, кто не успел – ведущий.

4. «Мой щит»: каждый участник группы рисует свой «щит», с последующим объяснением. Затем рисунки обсуждаются в группе.

5. Релаксация: под тихую музыку детям рассказывается сказка «История голубого города».

ИСТОРИЯ ГОЛУБОГО ГОРОДА

Много лет тому назад у подножия высоких гор, в цветущей долине стоял прекрасный город. А владел этим городом Дракон, который ненавидел голубой цвет. Всем людям в городе он запретил носить голубую одежду и есть из голубой посуды. Он отобрал у них все голубые флаги и игрушки. За самое маленькое голубое пятнышко каждому жителю грозило изгнание. Даже голуби - самые обыкновенные серые голуби - были выгнаны из города только за название.

Однажды ночью Дракону приснилось, что весь город стал голубым. Даже трава и деревья были почему-то голубыми. Даже его дворец, и звезды на нем, и все стены и потолки - были голубыми-голубыми.

Дракон вскочил, испуганный. Когда он понял, что это был всего только его сон, он пришел в бешенство. Он вылетел из дворца на рассвете. Облетев город три раза, он увидел в парке голубую скамейку. Он проглотил ее вместе с аллеей и ринулся в лес. В темном, росистом лесу расцвели голубые цветы. Он затоптал их. Его ярость все время росла. Он полетел в горы и стал лазить по кручам и пещерам. В одной из пещер Дракон увидел голубые камни. В бешенстве он принял колотить хвостом по скале, так что голубые камни полетели во все стороны, и вскоре скала рухнула прямо на Дракона. Полузадохнувшись, Дракон выбрался из-под развалин. В тот день он не мог говорить, только рычал.

Прошел день, настала ночь. А на следующее утро во дворец к Дракону прибежал гонец и закричал: "Господин Дракон! В город прилетели голубые бабочки!" И, бешено вращая глазами и рыча, Дракон вылетел из дворца. Город был полон голубых бабочек. Он принял глотать их. Но их было очень много, они были везде. И вместе с ними яростный Дракон стал глотать дома и деревья, и людей, и булыжники из мостовой. Он глотал все, и к полудню он все проглотил. Даже собственный дворец. Даже гору и лес. И миллионы маленьких бабочек.

Пусто стало кругом.

С крыльев голубых бабочек сыпалась пыльца. Целая туча голубой пыльцы бродила в животе у Дракона. Она проникла ему в нос. Нос защекотало. Дракон сжал зубы, но нос щекотало так сильно, что Дракон не выдержал и чихнул, и тогда еще больше пыльцы набилось ему в нос, и он чихнул ужасно сильно, и еще, и еще... И с каждым чихом из его рта вылетали проглощенные им люди, и дома, и деревья, и булыжники, и все они были голубые из-за налипшей на них голубой пыльцы. И все вставали на свои места. А Дракон чихал и становился все меньше и меньше. Когда он вычихал последнего человека и последнюю бабочку, он превратился в стрекозу. Еще и сейчас в Голубом городе, где все и все голубое, летают маленькие черные стрекозы - потомки Дракона.

И все это время над городом и над всей землей висело голубое небо. Бедный Дракон! Он так и не узнал об этом.

6. Рефлексия.

7. Прощание.

Занятие № 4.

Цель: формирование сензитивности и доверия в контакте.

Задачи:

- развитие внимательности и эмпатии в общении;
- развитие навыков самовыражения;
- снятие мышечного расслабления.

Необходимые материалы: листы бумаги, краски, кисточки.

План занятия

1. Обсуждение настроения, чувств, с которыми ребенок пришел в группу

2. «*Тень*»: один играющий ходит по помещению и делает разные движения: неожиданные повороты, приседания, соги в стороны, кивает головой, машет руками и т. д. Все остальные встают в линию за ним на

небольшом расстоянии. «Тени» должны быстро и четко повторять его движения. Затем ведущий меняется.

3. «*На что похоже настроение?*»: дети по очереди говорят, на какое время года, природное явление, погоду похоже их сегодняшнее настроение. Начать сравнения лучше взрослому: «Мое настроение похоже на белое пушистое облачко в спокойном голубом небе, а твое?» Упражнение проводится по кругу. Взрослый обобщает, какое же сегодня у всей группы настроение: грустное, веселое, смешное, злое и т. д.

4. «*Доверяющее падение*»: дети образуют круг; один ребенок встает в середину круга и, закрыв глаза, падает на руки ведущего группы и других ребят. В этом упражнении важно, чтобы в группе был доброжелательный, поддерживающий настрой.

5. «*Рисуем настроение*»: на мокром листе бумаги красками ребенок рисует свое настроение. Рядом он может изобразить настроение мамы, папы, сестры, кошки и т.п.

6. Рефлексия.

7. Прощание.

Занятие № 5.

Цель: формирование групповой сплоченности и позитивного настроя.

Задачи:

- раскрепощение участников;
- развитие креативности;
- десенсибилизация страхов.

Необходимые материалы: листы бумаги, краски, кисточки.

План занятия:

1. Обсуждение настроения, чувств, с которыми ребенок пришел в группу.

2. «*Жужса*»: ведущий (Жужа) сидит на стуле с полотенцем в руках. Все остальные бегают вокруг нее, строят рожицы, дразнят, дотрагиваются до него, щекочут. «Жужа» терпит, но когда ей все это надоедает, она вскакивает и начинает гоняться за «обидчиками» вокруг стула, стараясь ударить их полотенцем. В то же время ведущий следит за формой выражения «дразнилок». Они не должны быть обидными и болезненными.

3. «*Страна кляксы*»: каждый ребенок на листе бумаги брызгает жидкую краску, складывает лист пополам, затем разворачивает. Детям предлагается подумать и пофантазировать, на что стала похожа их клякса.

4. Релаксация: под тихую музыку детям рассказывается сказка «Боюськи».

ДЕД, ВНУЧКА И БОЮСКИ

Однажды дед на внучке женился. Свадьбу сыграли, в родителей вишневыми косточками кидали. Стали в большом доме жить. Хороша невеста, да всего боится. "Боюсь я, дед, на огород ходить: там червяки в земле ковыряются!" Лазает дед по огороду, от землицы борода чернеет. "Боюсь я, милый, коров: у них хвост да рога мотаются". Дед и коров доит, молоком в вечеру белеет. "Ох, и огня, дед, и огня! Печка - она искрами плюется!" Вот и ужин дед кашеварит, бороду задумчиво кочергой очесывает. От такого от хозяйства добра не жди; не успевал дед всего сделать. Корову продал, лошадь продал, и от огорчения сам слег. Заболел. Ну, внучка попробовала поплакать и тихо, и в голос, да все не в помощь. Решила она тогда в город на базар сходить, купить лекарств и еды. Денег у нее, правда, не было, но она решила: "Продам чего-нибудь". И вот, хоть и было ей страшно, на базар далекий она с утревка и отправилась. Деда ведь своего все же любила!

На базаре - толчая, гомон; она стала в сторонке, чистый плат расстелила. А что же дальше? Подходит народ: на сем месте что продается? Мнется бедная внучка, не знает, что и сказать. Тянет кого-то за рукав: "Дядь, а что продавать здесь можно, чтоб подороже?" Он спрашивает: "А что у тебя есть?" - "Да ничего нет". "А что умеешь делать?" Тут она заплакала: "Да ничего не умею, я всего боюсь!" "Хм, - говорит дядька, - так ты боюски и продавай". "А возьмут?" - не верит дивчина. "А ты попробуй". И вдруг как закричал дядька: "Эй, народ! Товар исключительного назначения! Подходи за боюсками!"

Народ стал осторожненько подходить, интересоваться: что за товар такой? Дядька говорит: боюски на любой вкус. Для жен, детей, крупного и малого рогатого скота. А девчонка говорит: "И курей с петухами". "Что для курей?" - подлезает бабка. "А вот бегают твои куры далеко от дома?" - спрашивает посредник. "Ох, бегают, проклятые", - соглашается бабка. "А ты купи для них боюску дальнего пространства. Есть у нас такая?" - спрашивает у девчонки. "Еще как, - солидно говорит она. - Вам на целый птичий двор?" - "Уж пожалуйста", - говорит бабка.

Вот торговля завертелась не на шутку! Купили боязнь огорода для гусей и коз, купили боюски темноты для крыс и тараканов, ну все раскупили на корню! Один оригинал купил боязнь рек и моря, чтобы палить в облака и тучки: хотел, чтобы они проливались только над сухой землей. И только для малых ребятишек ни одной боюски не продали, ни мамкам, ни нянькам. Вот как! На вырученные деньги купила внучка лекарства и еду, и для того

дядьки, который ей помог, праздничную рубашку, и для себя леденец. Целый день провела на базаре. Только к вечеру вернулась домой. Там дед ее встретил, своим глазам не поверил. От радости он и без лекарств выздоровел. И потекла их жизнь весело и бойко, и работали они теперь вместе, и на ярмарку вместе ездили. Найти бы и нам такое счастье.

Я собрал свои боюски недавно. Старые они были, поломанные и запачканные. Кто такие возьмет? Эх, молодость! Плюнул, выбросил мешок с боюсками за крыльцо. Там и валяется. Кто интересуется - подходи, выбирай, мне не жалко. Только чур - не для малых ребяташек!

5.Рефлексия.

6.Прощание.

Занятие № 6.

Цель: создание позитивной групповой атмосферы.

Задачи:

- формирование и закрепление навыков взаимодействия в контакт;
- развитие навыков самовыражения и самопонимания;
- эмоциональное и мышечное расслабление.

Необходимые материалы: листы бумаги, цветные карандаши, мелки и фломастеры.

План занятия

1. Обсуждение настроения, чувств, с которыми ребенок пришел в группу

2. "*Путаница*": дети встают, взявшись за руки, в круг либо в цепочку (можно повернуться лицом в разные стороны). Ведущий двигается, запутывая цепочку по сложной траектории, переворачиваясь, кувыркаясь, ползая и, вообще, всячески усложняя передвижение всей цепочки, участники которой, в свою очередь, мягко и плаstично двигаясь, следуют за ведущим.

3. «*Коллективный рисунок*»: на одном листе каждый участник рисует деталь заранее выбранного сюжета (чай-то портрет, морское дно, утро в лесу, незнакомую планету и т.д.). Затем все называют картину и придумывают общую историю или сказку.

4. «*Бульдозер и пеньки*»: один из детей принимает роль "Бульдозера", который должен выкорчевать "Пенек", роль которого выполняет другой ребенок. Тот, кто играет роль "Пенька" должен стоять на месте, укоренившись, и не сходить с места, держать место. Играющий роль "Бульдозера" пытается стащить партнера с этого места всеми способами - хватаясь за руки, толкая или спихивая его. В этом варианте эта игра

напоминает игру "Царь горы". Через какое-то время партнеры меняются ролями.

5. Рефлексия.
6. Прощание.

Часть № 2.

Занятие № 7 (с мамами)

Цель: формирование сплоченности между мамами и детьми.

Задачи:

- развитие чувства близости между мамами и детьми;
- развитие умения чувствовать мамой внутреннее состояние ребенка;
- установление тактильного контакта в паре мать-ребенок.

Необходимые материалы: листы бумаги, цветные карандаши, мелки и фломастеры.

План занятия

1. Обсуждение настроения, чувств, с которыми ребенок пришел в группу

2. «*Рисуем портреты*»: присутствующие разбиваются на пары «мама-ребенок». Один – натурщик, он должен сосредоточиться и постараться не менять позу и выражение лица, пока «художник» работает над его портретом. Рисовать можно цветочками, звездочками, снежинками, морковками и т. д., лишь бы получился портрет именно того, кого рисуешь. «Художник» не показывает свое произведение «натурщику», пока тот не побывает в роли «художника». Затем пары обмениваются «шедеврами», обсуждают, что не так, как было бы лучше. Возможно повторное рисование, исправление недочетов.

3. «*Тесто*»: это упражнение выполняется в паре мать-ребенок. Ребенок лежит на любой поверхности и выполняет роль "теста". Его задача - чутко реагировать на воздействия "повара" именно той частью тела, куда направлено данное воздействие. Лучше, если ребенок закроет глаза, не будет торопиться и опережать движения партнера. Упражнение обыгрывается, итогом могут быть испеченные "пирожки", "пирожные".

4. «*Нарисуй и отгадай настроение*»: мама и ребенок, сидя спиной друг к другу, рисуют свое состояние или настроение. Затем отгадывают, что они нарисовали. Следующий этап: рисунки собираются, и уже вся группа должна определить состояние и чувства ребенка и мамы. Если есть желание, можно совместно обсудить рисунки группой.

5. Рефлексия: участники по кругу характеризуют настроение, обмениваются мнениями и чувствами о проведенном занятии (понравилось — не понравилось, что показалось самым важным, полезным, что чувствовали, какие мысли приходили в голову и т.д.).

6. Прощание.

Занятие № 8.

Цель: формирование позитивного отношения между матерью и ребенком.

Задачи:

- развитие навыков эмпатии, позитивного настроя в паре мать-ребенок;
- осознание родителями своей жизни и своих трудностей;
- развитие навыков самопонимания и самовыражения.

Необходимые материалы: листы бумаги, цветные карандаши, мелки и фломастеры.

План занятия

1. Обсуждение настроения, чувств, с которыми родители и дети пришли в группу.

2. Проигрывание трудных ситуаций: родители или дети рассказывают трудные для себя ситуации, а затем эти ситуации разыгрываются в группе. После разыгрывания предложенные варианты реагирования обсуждаются в группе.

3. «*Мой особенный ребенок*»: мамы и дети собирают «копилку» ласковых слов, а потом говорят их детям. После завершения упражнения — совместно в группе - по кругу происходит обсуждение чувств и внутренних переживаний.

4. «*Прошлое – настоящее – будущее*»: предлагается задание нарисовать отрезок и разделить его на 3 части, которые соответствуют прошлому, настоящему и будущему. Поставить значок в том месте рисунка, где Вы находитесь сейчас. Обсуждение. Что было в прошлом, что происходит и волнует сейчас, о чем мечтаете в будущем?

5. «*Моя жизнь*»: мать рисует 2 образа или настроения, которые бы символизировали ее маленькую и ее взрослую. Потом можно обсудить, похожи ли эти два символа, что себе сегодняшней может дать она маленькая и она взрослая? Ребенок рисует себя в настоящем и себя в будущем. Что нравится - не нравится в рисунках, что хотелось бы изменить. Что понравится в рисунке маме? Что она скажет, посмотрев на рисунок?

6. Рефлексия: участники по кругу характеризуют настроение, обмениваются мнениями и чувствами о проведенном занятии (понравилось

— не понравилось, что показалось самым важным, полезным, что чувствовали, какие мысли приходили в голову и т.д.).

7. Прощание.

Занятие № 9.

Цель: развитие умения оказывать психологическую поддержку своему ребенку.

Задачи:

- формирование чувства близости между родителями и детьми, принятия друг друга;
- развитию навыков телесного контакта;
- развитие умения безоценочно относиться друг к другу.

Необходимые материалы: «колыбелька» из покрывала, простая пища – печенье, фрукты (по желанию), набор разнообразных предметов (ракушки, игрушки, кубики, камушки и т.п.).

План занятия

1. Обсуждение настроения, чувств, с которыми дети и мамы пришли в группу.

2. «Колыбелька»: ребенок ложится в приготовленную из покрывала «колыбельку», а мамы его качают. Затем происходит обсуждение внутренних ощущений детей и их фантазий.

3. «Совместное кормление»: упражнение проводится в паре мать-ребенок, сначала ребенок кормит маму с завязанными глазами, а потом роли меняются. Обсуждение чувств и переживаний в группе.

4. «Щепки плывут по реке»: участники встают в две шеренги на расстоянии вытянутой руки друг от друга – они берега. Один участник группы – щепка. Он медленно «проплывает» между «берегами». «Берега» мягкими прикосновениями помогают «щепке». Говорят ей ласковые слова, называют по имени. «Щепка» сама выбирает, с какой скоростью ей двигаться. Упражнение можно проводить с открытыми или закрытыми глазами.

5. Совместное придумывание сказки в паре мать-ребенок. Предлагается набор разнообразных предметов: ракушка, игрушка, кубик и т.д. Нужно посмотреть на них и выбрать один предмет, который чем-то похож на маму или ребенка, чем-то мне близок, который нравится. Придумать и рассказать историю, сказку, притчу об этом персонаже.

6. Рефлексия.

7. Прощание.

Занятие № 10.

Цель: формирование отношений партнерства и сотрудничества между матерью и ребенком.

Задачи:

- развитие навыков общения, принятия и понимания;
- развитие эмоционального и физического контакта между мамами и детьми.

Необходимые материалы: листы бумаги, цветные карандаши, платки или шарфы.

План занятия

1. Обсуждение настроения, чувств, с которыми родители и дети пришли в группу.

2. «*Моё будущее*»: каждый ребенок рисует свое будущее (кем я буду? каким я буду?), а мама рисует то, каким она видит своего ребенка в будущем.

3. «*Подарок*»: мамы и дети обмениваются подарками: каждый рисует что-то в подарок и дарит то, что бы ему хотелось дать именно этому человеку.

4. «*Живые руки*»: упражнение проводится в парах (родитель и ребенок). Участникам завязывают глаза, взаимодействуют только руки. Они «знакомятся», «дерутся», «мирятся» и «прощаются».

После игры желательно обсудить с участниками ее ход, спросить, что они чувствовали, что хотелось сделать на различных этапах, и т.п.

5. «*3 дерева*»: мамы и дети рисуют каждый свой рисунок «Три дерева», затем в группе рассказывают о своих рисунках, сочиняют историю о своих деревьях, делятся своими впечатлениями от рисунка, говорят о том, что удивило, что порадовало, что хотелось бы изменить?

6. Рефлексия.

7. Прощание.

Занятие № 11.

Цель: развитие рефлексии отношениях.

Задачи:

- обобщение опыта работы в группе;
- развитие навыков самопонимания и самовыражения;
- закрепление сформированных навыков общения между родителями и детьми.

Необходимые материалы: листы бумаги, цветные карандаши, пластилин, ракушки, бусинки, цветная бумага, клей.

План занятия

1. Родителей просят ответить на следующие вопросы (в это время дети готовят для родителей поделку-сюрприз или рисуют рисунок):

- Изменились ли ваши взаимоотношения?
- Что нового в поведении ребенка вы заметили?
- Что показалось вам самым важным и полезным в такой работе?
- Что Вы сами приобрели в процессе занятий?

2. Детей поделиться впечатлениями от занятий:

- Что вам больше всего понравилось на занятиях?
 - Что было интересного во время занятий?
 - Какие игры и упражнения понравились?
 - Что нового в поведении ваших родителей вы заметили за это время?
3. Подарки детей родителям.
4. Прощание.

Часть № 3.

Занятие № 12 (для родителей).

Цель: подведение итогов.

План занятия

- Обсуждение родителями настроения, чувств, с которыми пришли в группу и с которыми ее покидают, изменений наблюдений за поведением ребенка, результатов работы в группе.

Список литературы

1. А. Айхингер , В Холл Психодрама в детской групповой терапии М. 2003г.
2. Вайолет Оклендер Окна в мир ребенка М. «Класс» 1997г.
3. Гиппенрейтер Ю. Б. Общаться с ребенком. Как? - М., 2000. - 240с
4. Джайнотт Х. Родители и дети // Знание. - 1996. - №4. - С. 17 - 29.
5. Джон Аллан Ландшафт детской души Диалог 1997г.
6. Джон Дилоо Детский рисунок Эксмо пресс 2001г.
7. Дмитрий Соколов Сказки и сказкотерапия М. «Класс» 1997г.
8. Дольто Ф. На стороне ребенка. СПб., 1997г.
9. Игры – обучение, тренинг досуг. М. Новая школа . 1994г.
- 10.Ирвин Ялом Теория и практика групповой психотерапии П. 2000г.
- 11.Лендрет Г. Л. Игровая терапия: искусство отношений М. 1994г.
- 12.Н.Л.Васильева Горилла и динозавр или что чувствуют дети. - СПб, 2006.
- 13.Хоментаускас Г. Т. Семья глазами ребенка. - М.: Педагогика, 1989. - 160с.
- 14.Э.Г. Эйдемиллер, В. В. Юстицкий Семейная психотерапия. – Л.:Медицина, 1990.

Программа психолого-педагогической коррекции и развития саморегуляции деятельности у детей с нарушениями активности и внимания.

Цель программы: повышение адаптивных возможностей ребенка с нарушением активности и внимания.

Задачи:

- устранение дезадаптивных форм поведения и формирование новых паттернов поведения;
- повышение самооценки;
- формирование регуляторных компонентов деятельности.

Программа адресована для работы педагога-психолога с детьми в возрасте 5-7 лет с различными вариантами нарушения активности и внимания.

Противопоказанием к использованию данной программы является наличие интеллектуальных нарушений, задержка психического развития, а также тяжелые слуховые и зрительные патологии.

Продолжительность реализации программы: Программа состоит из 10 коррекционно-развивающих занятий (10 ак.ч.), что составляет около 2х месяцев при соблюдении режима проведения – 1 раз в неделю.

Продолжительность одного занятия – 30-40 минут. Занятия проходят в группах или подгруппах в зависимости от степени выраженности нарушения активности и внимания детей.

Результаты освоения программы:

- повышение познавательной активности детей
- формирование адекватной самооценки,
- сформированные (на уровне возрастной нормы) навыки регуляции поведения, планирования;
- снижение частоты и интенсивности проявлений дезадаптивных форм поведения, если таковые наблюдались раньше.

Система оценки достижения планируемых результатов.

Повышение познавательного интереса может оценить сам специалист, который проводит занятия с детьми, так же возможны внешние экспертные оценки родителей и педагогов, которые работают с данными детьми в ОУ. Внешне это может выражать в том, что ребенок с желанием ходит на занятия, выполняет дома предложенные темы для повторения, начал задавать больше вопросов познавательного характера и т.д.

Изменение показателей в развитии психических процессов (внимания, памяти, мыслительных операций) можно отследить по результатам итоговой диагностики, которая проводится в конце реализуемой программы.

Изменения в поведении детей можно оценить через наблюдение за их поведением, как во время занятий, так и в промежутки между занятиями. Родители смогут отслеживать изменения с помощью дневника наблюдения.

Критерии оценки достижения планируемых результатов (качественные и количественные).

	Критерии оценки	
	Качественные	Количественные
Когнитивная сфера	1. Динамика усвоения коррекционно-развивающей программы	1. Соответствие уровня развития высших психических функций возрастным нормативам (приближение к нормативным показателям)
Эмоционально-волевая сфера	1. Сформированность навыков планирования и контроля, саморегуляции; 2. Положительная динамика в освоении социально одобряемого поведения	1. Устойчивое снижение неадекватных эмоциональных и двигательных реакций в различных ситуациях

Учебно-тематический план программы

Формируется в рамках индивидуальной программы коррекционно-развивающей работы в соответствии с индивидуальными потребностями ребенка. Предлагаемая структура плана носит рамочный характер.

N	наименование блоков и тем	всего часов	в том числе		форма контроля
			теоретических	практических	
1	Диагностический блок	1		1	Тестирование, наблюдение
2.	Коррекционно-развивающий блок	9		9	Тестирование, наблюдение
2.1	Игры и упражнения, направленные на формирование положительного отношения к занятию, ведущему, к членам группы.	1		1	Тестирование, наблюдение
2.2	Упражнения, направленные на развитие навыков самоконтроля	2		2	Тестирование, наблюдение
2.3	Упражнения на расширение поведенческих механизмов адаптации.	2		2	Тестирование, наблюдение
2.4	Игры и упражнения для снятия нервно-мышечного напряжения.	2		2	Тестирование, наблюдение
2.5	Упражнения на выражение эмоционального состояния.	2		2	Тестирование, наблюдение
Итого		10		10	

Структура и содержание программы

Занятия программы имеют общую структуру, которая определяется особенностями, присущими детям с СДВГ и вытекающими из данных особенностей задачами коррекционной работы. Каждое занятие состоит из:

1. Вводной части – игр и упражнений, направленных на формирование положительного отношения к занятию, ведущему, к членам группы.
2. Упражнений, направленных на развитие навыков самоконтроля.
3. Упражнений на расширение поведенческих механизмов адаптации.
4. Игр и упражнений для снятия нервно-мышечного напряжения.
5. Упражнений на выражение эмоционального состояния.

Последовательность упражнений может варьироваться в зависимости от групповой динамики, потребностей участников группы, групповой ситуации (физического и эмоционального состояния участников группы и т.д.)

Также используется система поощрений по типу жетонной. В конце каждого занятия ведущий вместе с детьми обозначает, за что участник получает жетон. Данная система поощрений отличается от классической бихевиоральной тем, что ребенок поощряется в обязательном порядке на каждом занятии за любые успехи и любое поведение, получающее положительную оценку участников группы. (Например: за то, что сегодня внимательно слушал других детей, не перебивал их; принимал участие во всех играх и т.п.). Данная процедура способствует повышению самооценки ребенка на каждом занятии.

Важной частью занятий является использование 2 пальчиковых кукол: мальчика Степы и Бима, с помощью которых ведущий разыгрывает перед детьми сюжеты тех или иных сложных ситуаций, конфликтов, возникающих в жизни детей. Поскольку гиперактивные дети испытывают трудности в рефлексии и децентрации, использование данного приема позволяет развить способность к децентрации, формированию самокритичности и развитию морально-этических представлений.

Занятие №1

Цель: Знакомство детей друг с другом, установление благоприятной обстановки. Отработка навыков приветствия и вхождения в группу.

Оборудование: Пальчиковые куклы, лист ватмана, краски, карандаши, жетоны, наклейки.

Упражнение №1.

Все садятся в круг, берутся за руки и по очереди называют свое имя. Можно вместе спеть какую-нибудь песенку.

Ведущий с помощью вопросов: «Для чего мы все собрались в игровой комнате? Что нужно сделать, чтобы всем было хорошо, и все могли играть, как хотят?» формулирует общие правила:

- в игровой комнате всем должно быть хорошо, поэтому нельзя драться, обзывать и дразнить других ребят.
- в игровой комнате нельзя ломать и портить игрушки, нельзя уносить их с собой.

Так же обозначается система поощрений с помощью жетонов.

Упражнение №2.

«Паровозик»

Цель: формирование навыков совместных действий, улучшение понимания друг друга.

Дети встают в ряд, выстраиваются «паровозиком» в затылок друг другу. Всезакрывают глаза, кроме первых-вагоновожатых, которые медленно начинают движение. Их задача - аккуратно, молча вести паровоз, огибая препятствия. Задача остальных – прислушиваться к стоящему впереди.

Упражнение №3

«Воздушный шарик»

Цель: снять напряжение, успокоить детей.

Все грающие стоят или сидят в кругу. Ведущий говорит: «Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, какого он цвета. Представили? Я тоже представляю ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу»

Упражнение №4

Сказка: «Жил был мальчик Степа. Он был очень веселый, любил погулять, поиграть, смотреть мультфильмы, красиво рисовал. Но часто случалось, что, играя, он кого-то толкал, иногда начинал драться. Дома нередко ронял вещи, проливал на себя суп и чай. Мама с папой и воспитатели ругали Степу, думали, что он невнимательный, неуклюжий. А ему было обидно, потому что безобразничал он не специально. И вот однажды, когда Степа играл в игрушки, в его комнате появился необычный мохнатый человечек. Он сказал:

-Привет, меня зовут Бим, а тебя как?.

-Степа, ответил мальчик.

-А ты почему такой грустный? спросил Бим.

-Меня мама отругала за то, что я себя в садике плохо вел, подрался с Ваней.

-А почему?

-Я его нечаянно толкнул, а он подумал, что специально и ударил меня. Мне стало обидно и я ударил его еще сильнее, вот и разодрались.

-А как ты думаешь, что надо было сделать, чтобы не драться?, спросил Бим.

Степа задумался и ответил:

-Наверное, сказать, я нечаянно и извиниться. А еще постараться быть аккуратнее и не задевать других.

Тут Бим сказал:

-Знаешь, мне тоже так кажется, может ты попробуешь сделать так в следующий раз? А я еще прилечу к тебе и ты расскажешь, получилось ли у тебя не драться с Ваней, хорошо?

-Хорошо сказал Степа, я постараюсь. Буду ждать, когда ты ко мне прилетишь.»

Происходит разыгрывание описанной выше ситуации участниками группы.

Упражнение №5

«Шалтай-Болтай»

Цель: расслабить мышцы рук, спины и груди.

«Давайте поставим маленький спектакль.

Шалтай-Болтай

Сидел на стене

Шалтай-Болтай

Свалился во сне

Сначала будем поворачивать туловище вправо и влево, руки при этом свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова «Свалился во сне» - резко наклоняем корпус тела вниз».

В конце каждого занятия дети рисуют общий рисунок на свободную тему, либо с заданной тематикой (исходя из актуальных потребностей группы, ее динамики) и наклеивают картинки на него. Также каждому ребенку выдаются жетоны с обозначением, за что именно.

Упражнение №6

«Пряничная куколка»

Цель: содействовать развитию у детей положительного образа Я.

В этой игре ведущий и участники «лепят» из ребенка пряничную куклу. Для

этого ребенок ложится на матрасик и превращается в тесто. Сначала «замешивают тесто» — поглаживают тело ребенка, затем добавляют в тесто различные качества и характеристики (по желанию ребенка), такие как красота, ум, хорошие друзья и т. п. После этого приступают к лепке «куколки»: вылепливают ручки, ножки, тело, голову. Делают это легкими поглаживающими движениями, приговаривая что-нибудь вроде: «Какие ручки замечательные получились, а головка еще лучше!» Когда «куколка» готова, взрослый вдувает в нее жизнь со словами «Куколка, живи!». Затем предлагают ребенку подойти к зеркалу и посмотреть, какая чудесная куколка получилась.

Занятие №2

Цель: Развитие сплоченности группы, навыков самоконтроля.

Оборудование: Пальчиковые куклы, лист ватмана, краски, карандаши, жетоны, наклейки.

Упражнение №1

«Корабль и ветер»

Цель: настроить группу на рабочий лад.

«Представьте, что наш парусник плывет по волнам, но вдруг он остановился. Давайте поможем ему и пригласим на помочь ветер. Вдохните в себя воздух, сильно втяните щеки... А теперь шумно выдохните через рот воздух, пусть вырвавшийся на волю ветер подгоняет кораблик. Давайте попробуем еще раз. Я хочу услышать, как шумит ветер».

Упражнение №2

«Сиамские близнецы»

Цель: научить детей гибкости в общении друг с другом, способствовать возникновению доверия между ними.

Скажите детям следующее. «Разбейтесь на пары, станьте плечом к плечу, обнимите друг друга одной рукой за пояс, правую ногу поставьте рядом с левой ногой партнера. Теперь вы сросшиеся близнецы. Попробуйте ходить по помещению, что-то надо сделать, лечь, встать, порисовать, попрыгать, похлопать в ладоши и т.п.». Можно «срастись» спинками, головами и т.д.

Упражнение №3

История про Степу.

Снова Степа играет у себя в комнате, и вдруг появляется Бим.

-Привет, Степа! Радостно кричит Бим.

-Привет, Бим !- отвечает Степа. Рад, что ты снова пришел.

-Как у тебя в садике, больше не толкал никого?

-Нет, я был очень аккуратным и, если нечаянно толкал, то сразу извинялся и на меня никто не обижался. Только сегодня опять была неприятность – грустно сказал Степа.

-А что такое? - поинтересовался Бим.

-Мы сегодня играли в игру, и мне сложно было дождаться своей очереди, я никого не ждал, кричал первое всех. И вот, меня отругали.

-А как же надо было себя вести? – спросил Бим. Давай попробуем поиграть в игру и ты сможешь потренироваться ждать своей очереди, а ребята нам в этом помогут?

Все играют: дети по очереди выполняют какое-то движение, а все остальные за ним повторяют.

Упражнение №4

«Говори!»

Цель: развитие умения контролировать импульсивные действия.

«Ребята, я буду задавать вам простые и сложные вопросы. Но отвечать на них можно будет только тогда, когда я дам команду: «Говори!» Давайте потренируемся: Какое сейчас время года? (Педагог делает паузу) «Говори!» Какого цвета у нас в группе потолок? ...«Говори!» Какой сегодня день недели? .. «Говори!» и т.д.»

Упражнение №5

«Солнечный зайчик»

Цель: расслабление всех мышц.

Дети принимают удобную позу, можно лечь на матрасики, закрыть глаза. Ведущий включает тихую спокойную музыку и начинает тихонечко говорить.

Занятие №3

Цель: Продолжение развития сплоченности группы, позитивного отношения друг к другу. Формирование навыков сотрудничества.

Оборудование: Пальчиковые куклы, платки или шарфы для завязывания глаз, лист ватмана, краски, карандаши, жетоны, наклейки.

Упражнение №1

«Доброе животное»

Цель :дыхательная релаксация.

Участники встают в круг и берутся за руки. Ведущий тихим голосом говорит. «Мы - одно большое доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит!». Дети прислушиваются к своему дыханию и дыханию соседей. «А

теперь подышим вместе!». Вдох – все делают шаг в круг, поднимают руки вверх. Выдох - шаг назад, руки опускают. Повторить 5-6 раз.

Упражнение №2

«Прогулки с компасом» Цель: формирование у детей чувства доверия к окружающим.

Группа разбивается на пары, где есть ведомый («турист») и ведущий («компас»). Каждому ведомому (он стоит впереди, а ведущий сзади, положив партнеру руки на плечи) завязывают глаза. Задание: пройти все игровое поле вперед и назад. При этом «турист» не может общаться с «компасом» на вербальном уровне (не может разговаривать с ним). Ведущий движением рук помогает ведомому держать направление, избегая препятствий — других туристов с компасами. После окончания игры дети могут описать, что они чувствовали, когда были с завязанными глазами и полагались на своего партнера.

Можно предложить другое упражнение - «Поезд». Дети в результате обсуждения (с участием психолога) приходят к решению построить, например, поезд из имеющегося в зале разнообразного подручного материала. Они обсуждают форму паровоза, количество вагонов, маршрут и т.д. В процессе самого выполнения замысла возникает необходимость учитывать действия других и согласовывать с ними возникающие разногласия. Затем вместе с психологом происходит обсуждение процесса взаимодействия детей и анализ полученного результата — подводится общий итог. либо «Автомобиль». Упражнение выполняется аналогично предыдущему, но дети выступают в роли деталей («колеса», «дверцы», «багажник», «капот» и т.п.), из которых ребенок-ведущий «собирает» автомобиль.

Упражнение №3

Степа сидел на кухне и жевал булку, как вдруг появился Бим.

-Привет, Степа,- радостно прокричал Бим. Как твои дела, как поживаешь, что интересного у тебя?

Степа очень обрадовался и тоже радостно сказал

-Привет, Бим! Я очень тебя ждал, чтобы рассказать, что я теперь в садике играю с ребятами в разные игры и научился ждать своей очереди, как мы тренировались в прошлый раз!

-Здорово, улыбнулся Бим. Ты молодец, я рад за тебя.

-Только вот недавно знаешь, что произошло? – спросил Степа.

-Что?

-Петя не давал мне игрушку и я его стукнул, меня наказали, было очень обидно.

-Как же надо было сделать, чтобы он дал тебе поиграть игрушку.

-Не знаю!

-А давай спросим ребят?

Дети активно предлагают варианты разрешения ситуации. Дальше предлагается игра «Попроси игрушку».

«Попроси игрушку»— вербальный вариант.

Цель: обучить детей эффективным способам общения. Группа делится на пары, один из участников пары (участник 1) берёт в руки какой-либо предмет, например, игрушку, тетрадь, карандаш и т. д. Другой участник (участник 2) должен попросить этот предмет. Инструкция участнику 1: «Ты держишь в руках игрушку (тетрадь, карандаш), которая очень нужна тебе, но она нужна и твоему приятелю. Он будет у тебя ее просить. Постарайся оставить игрушку у себя и отдать ее только в том случае, если тебе действительно захочется это сделать». Инструкция участнику 2: «Подбирай нужные слова, постарайся попросить игрушку так, чтобы тебе ее отдали». Затем участники 1 и 2 меняются ролями.

Упражнение №4

«Прислушивание»

Цель: развитие произвольного внимания.

Группа рассаживается в полукруг. Психолог предлагает участникам не расслабляться и по его команде прислушаться к тому, что происходит в полукруге, в комнате, в соседней комнате, в коридоре, на улице, какие ощущения возникают в теле. На каждое прислушивание дается 2-3 мин. После этого полезно обсудить услышанное.

Занятие №4

Цель: Развитие произвольного внимания, навыков самоконтроля.

Снятие телесных зажимов. Формирование навыков толерантного поведения в конфликтной ситуации.

Оборудование: Пальчиковые куклы, лист ватмана, краски, карандаши, жетоны, наклейки.

Упражнение №1

«Поза доброй кошки».

Цель: дыхательная релаксация

Ребенок встает на колени, руки и бедра надо поставить перпендикулярно полу и параллельно друг другу. Плавно поднять голову, максимально прогнуться в пояснице. Необходимо удерживать позу 10—15 секунд.

Дыхание ровное, спокойное. Попросите ребенка подумать о чем-то добром и радостном.

Упражнение №2

«Любопытная кошка»

Взрослый встает на четвереньки и говорит, что он бревнышко, а ребенок — любопытный котенок, который очень хочет пролезть под бревнышком и посмотреть, что там за ним. «Котенок», выгибая спину, аккуратно пролезает под «бревном», рассказывает, что увидел, и возвращается тем же способом назад. Промежуток между полом можно постепенно уменьшать и повторять упражнение несколько раз, развивая гибкость, пластичность, и воображение.

Упражнение №3

«Найди отличие»

Цель: развитие умения концентрировать внимание на деталях.

Ребенок рисует любую несложную картинку (котик, домик и др.) и передает ее взрослому, а сам отворачивается.

Взрослый дорисовывает несколько деталей и возвращает картинку. Ребенок должен заметить, что изменилось в рисунке. Затем взрослый и ребенок могут поменяться ролями.

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

Упражнение №4

«Съедобное - несъедобное»

Цель: развитие внимания.

Дети встают в линию, ведущий поочередно бросает каждому мяч и называет что-либо съедобное или несъедобное. Тот, кто поймал съедобное, делает шаг вперед. Побеждает тот, кто первым дойдет до обозначенной линии.

Упражнение №5

Степа играл на улице и уже собирался идти домой, как вдруг, откуда ни возьмись, появился Бим.

-Привет, Степа! – радостно прокричал он.

-Привет! – обрадовался Степа.

-Как твои дела, как в садике, не отбираешь у других игрушки?

-Нет, что ты. Я же научился на прошлом занятии просить, ты ведь помнишь?

-Конечно, помню, ребята нам очень в этом помогали.

-Точно, точно!

-А вот сегодня – продолжал Степа, я никого не задевал, не хулиганил. Зато Коля меня толкнул, мне стало больно, и я тоже его толкнул, мы подрались. Нас потом обоих наказали, было обидно.

-Да, сказал Бим. Действительно неприятно. А что же можно было сделать? Ребята, помогите нам!

Участники группы предлагают варианты. Предлагается поиграть в игру «Жужа»

«Жужа»

Цель: научить агрессивных детей быть менее обидчивыми, дать им уникальную возможность посмотреть на себя глазами окружающих, побывать на месте того, кого они сами обижают, не задумываясь об этом.

«Жужа» сидит на стуле с полотенцем в руках. Все остальные бегают вокруг нее, строят рожицы, дразнят, дотрагиваются до нее. «Жужа» терпит, но когда ей все это надоедает, она вскакивает и начинает гоняться за обидчиками, стараясь поймать того, кто обидел ее больше всех, он и будет «Жужей».

Взрослый должен следить, чтобы «дразнилки» не были слишком обидными.

Упражнение №6

«Улитка».

Суетливость и поспешность нередко мешают детям организовать свое поведение, эта игра способствует развитию самоконтроля, выдержки.

Дети встают в одну линию. Им предлагается представить себя улитками, которые передвигаются очень медленно. По команде все начинают медленно продвигаться к указанному месту. Побеждает «улитка», доковылявшая до финиша самой последней. Останавливаться и разворачиваться нельзя.

Занятие №5

Цель: Развитие коммуникативных навыков. Формирование навыков волевой регуляции, тренировка внимания. Снятие нервно-мышечного напряжения.

Оборудование: Пальчиковые куклы, лист ватмана, краски, карандаши, жетоны, наклейки. Три силуэта ладошек разного цвета, запись спокойной музыки.

Упражнение №1

Цель: Установление положительного отношения к занятию, развитие навыков неверbalного общения.

«Что ты хочешь нам сегодня показать, спросить, попросить, рассказать?» Все остальные участники угадывают смысл происходящего.

Упражнение №2

Цель: развитие коммуникативных навыков, активизация детей.

«Менялки» Игра проводится в кругу, участники выбирают водящего, который встает и выносит свой стул за круг, таким образом получается, что стульев на один меньше, чем играющих. Далее ведущий говорит: «Меняются местами те, у кого ... (светлые волосы, часы и т. д.). После этого имеющие названный признак должны быстро встать и поменяться местами, в то же время водящий старается занять свободное место. Участник игры, оставшийся без стула, становится водящим.

Упражнение №3

Цель: развитие наблюдательности, умения действовать по правилу, волевой регуляции.

«Кричалки—шепталки—молчалки» (Шевцова И.В.)

Из разноцветного картона надо сделать 3 силуэта ладони: красный, желтый, синий. Это — сигналы. Когда взрослый поднимает красную ладонь — «кричалку» можно бегать, кричать, сильно шуметь; желтая ладонь — «шепталка» — можно тихо передвигаться и шептаться, на сигнал «молчалка» — синяя ладонь — дети должны замереть на месте или лечь на пол и не шевелиться. Заканчивать игру следует «молчалками».

Степа играл в комнате в паровозик, как вдруг перед ним проявился Бим.

-Привет, Степа, радостно сказал он.

-Привет!

-Как твои дела, что интересного?

-Знаешь, мне кажется, я стал лучше себя вести, стараюсь быть аккуратным, не толкаться. Только вот сегодня я задел девочку, а оказалось, что ей больно. Я не думал, что это было сильно.

-А давай попробуем померить, как сильно ты задеваешь другого, а ребята нам в этом помогут!

Упражнение №4

Дети по очереди пробуют прикасаться друг к другу с разной силой. А тот, к кому прикасаются, говорит о своих ощущениях от этого прикосновения. Таким образом, дети получают обратную связь о силе своего прикосновения.

Упражнение №5

Упражнение-релаксация «Чудесный сон котенка»

Дети ложатся по кругу на спину, руки и ноги свободно вытянуты, слегка разведены, глаза закрыты. Включается тихая, спокойная музыка, на фоне

которой ведущий медленно произносит: «Маленький котенок очень устал, набегался, наигрался и прилег отдохнуть, свернувшись в клубочек. Ему снится волшебный сон: голубое небо – яркое солнце – прозрачная вода – серебристые рыбки – родные лица – друзья – знакомые животные – мама говорит ласковые слова – свершается чудо. Чудесный сон, но пора просыпаться. Котенок открывает глаза, потягивается и улыбается». Ведущий спрашивает детей об их снах, что они видели, слышали, чувствовали, свершилось ли чудо?

Занятие №6

Цель: Работа со страхами, развитие эмпатии, способности понимать другого. Поиск социально-приемлемых форм выражения агрессивных переживаний. Формирование позитивного отношения друг к другу.

Оборудование: Пальчиковые куклы, маленький мячик, лист ватмана, краски, карандаши, жетоны, наклейки.

Упражнение №1

«Ветер»

Цель: тренировка дыхания

На медленном выдохе пальцем или всей ладонью прерывать воздушную струю так, чтобы получился звук ветра, клич индейца, свист птицы.

Степа завтракал, как вдруг, появился Бим.

-Привет, дружище!

-Привет!

-Что у тебя нового?

-Я вчера в садике себя очень хорошо вел, и меня похвалили, а ребята со мной играли.

-Молодец, только мне кажется, что ты не очень веселый, что-то случилось? – спросил Бим.

-Нет, ничего не случилось – ответил Степа. Просто я вчера испугался темной комнаты, мне стало страшно, и я стесняюсь, что только я этого боюсь.

-А давай спросим у ребят, боятся ли дети чего-нибудь?

Упражнение №2

«Конкурс "боюсек"»

Цель: предоставить детям возможность актуализировать свой страх и поговорить о нем.

Дети быстро передают друг другу мячик. Получивший его должен назвать тот или иной страх человека, например, боязнь темноты, боязнь одному оставаться дома, боязнь вампиров и т. п. Выглядит это так: ребенок,

получивший мяч, называет какой-нибудь страх, например: «Дети боятся оставаться одни», после чего передает мяч другому ребенку. Тот говорит свою фразу, например: «Дети боятся спать одни», и передает мяч следующему и т. п. Повторяться нельзя. Кто не может быстро придумать страх, выбывает из игры. В конце определяется победитель конкурса — это ребенок, который назовет как можно больше «боюсек».

Упражнение №3

«Я могу защитить...»

Цель: формировать у детей способность использовать агрессивные действия в социально желательных целях.

Дети и ведущий перебрасываются мячиком. Тот, у кого в руках мячик, заканчивает фразу «Я могу защитить...». Если дети достаточно взрослые, можно использовать фразу «Я могу защитить..., потому что...».

Упражнение №4

«Кто лучше разбудит»

Цель: способствовать формированию у детей умения любить окружающих. Один ребенок превращается в кошечку и засыпает — ложится на коврик в центре группы. Ведущий просит детей по очереди будить «спящую кошечку». Желательно делать это по-разному (разными словами, разными прикосновениями), но всякий раз ласково. В конце упражнения дети все вместе решают, кто «будил кошечку» наиболее ласково.

Упражнение №5

«Ладонь, полная солнца»

Цель: способствовать формированию у детей умения любить окружающих. Ведущий заранее готовит плакат — на большом листе ватмана рисует солнце. Дети по очереди или все вместе (если группа маленькая) кладут на бумагу свои ладошки так, чтобы пальцы касались солнца. Затем обводят их, и после этого каждый ребенок закрашивает чужую ладошку так, чтобы она была красивой. Когда коллективный рисунок будет готов, ведущий просит детей представить себе, какие ценности будут находиться в этих ладонях, наполненных солнцем. Это могут быть дружба, смех, любовь и т. п. С более старшими детьми можно провести обсуждение этого вопроса.

Занятие №7

Цель: формирование позитивного образа «Я», повышение самооценки. Развитие способности анализировать ситуацию, прогнозировать ее последствия. Тренировка внимания и контроль двигательной активности. Развитие эмпатии, умения сопереживать.

Оборудование: Пальчиковые куклы, рисунок с изображением дерущихся мальчиков, лист ватмана, краски, карандаши, жетоны, наклейки.

Упражнение №1

«Подарок под елкой»

Цель: расслабление мышц лица, особенно вокруг глаз.

«Представьте себе, что скоро Новогодний праздник. Вы целый год мечтали о замечательном подарке. Вот вы подходите к елке, крепко-крепко зажмуриваете глаза и делаете глубокий вдох. Затаите дыхание. Что лежит под елкой? Теперь выдохните и откройте глаза. О, чудо! Долгожданный подарок перед вами! Вы рады? Улыбнитесь!»

После выполнения упражнения можно обсудить, кто, о чём мечтает

Упражнение №2

Цель: тренировка внимания и контроль двигательной активности.

Все идут по кругу или передвигаются по комнате в свободном направлении. Когда ведущий хлопнет в ладоши один раз, дети должны остановиться и принять позу «аиста» (стоять на одной ноге, руки в стороны) или какую-либо другую позу. Если ведущий хлопнет два раза, играющие должны принять позу «лягушки» (присесть, пятки вместе, носки и колени в стороны, руки между ступнями на полу). На три хлопка играющие возобновляют ходьбу.

Упражнение №3

«Кто в домике живет?»

Цель: способствовать развитию самоуважения детей.

Дети «забираются» в домики — для этого каждый ребенок смыкает руки уголком над своей головой в виде крыши. Ведущий «стучится в каждый домик» со словами: «Кто-кто в домике живет?» Ребенок называет свое имя. Потом ведущий спрашивает каждого ребенка: «Что ты любишь больше всего?», «В чем ты самый-самый лучший?» и т. п., а ребенок отвечает на эти вопросы.

Упражнение №4

Степа сидел в комнате и рассматривал какую-то картинку, как вдруг появился Бим.

-Привет, Степа!

-Привет, Бим!

-А что ты такое рассматриваешь?

-Я нашел интересную картинку, но мне не все на ней понятно. Например, почему подрались мальчики, чем это закончится, как они себя потом будут чувствовать?

-А давай спросим об этом ребят, они нам помогут.

«Почему подрались мальчики»

Цель: развивать у детей рефлексию (способность анализировать причины и следствия) своего агрессивного поведения.

Ведущий заранее готовит рисунок, на котором изображены дерущиеся мальчики. Показывает этот рисунок и предлагает придумать, почему ребята подрались, чем закончится драка, будут ли они жалеть о том, что подрались, и как можно было бы поступить по-другому.

Упражнение №5

«Обиженный кустик»

Цель: способствовать формированию у детей умения любить окружающих.

Один из детей играет роль обиженного кустика, которому сломали несколько веточек. Он садится в центр круга и грустит. Дети по очереди пытаются утешить, пожалеть его.

Упражнение №6

способствовать повышению самооценки детей.

Ведущий предлагает детям повторить вслед за ним несколько слов. Каждый раз ведущий произносит слово с разной громкостью: шепотом, громко, очень громко. Таким образом, все дети прошептывают, затем проговаривают, затем кричат слово «Я», затем — слово «очень», потом — слово «хороший».

Занятие №8

Цель: Продолжение формирования позитивного образа «Я», повышение самооценки. Тренировка способности контролировать проявления своих эмоций. Снятие негативных переживаний.

Оборудование: Пальчиковые куклы, лист ватмана, краски, карандаши, жетоны, наклейки. Маленький мячик, небольшое ведерко.

Упражнение №1

Цель: установление положительной атмосферы

Все дети сидят в кругу. Ведущий предлагает всем вместе спеть какую-либо песенку.

Упражнение №2

Цель:

«Ласковое имя» (дети сидят кругом) Инструкция: «Вспомните, как вас ласково зовут дома. Мы будем бросать друг другу мячик. И тот, к кому мячик попадет, назовет одно или несколько своих ласковых имен. Важно, кроме того, помнить, кто каждому из вас бросил мячик.

Когда все дети назовут свои ласковые имена, мячик пойдет в обратную

сторону. Нужно постараться не перепутать и бросить мяч тому, кто в первый раз бросил вам, а кроме того, произнести его ласковое имя».

Упражнение №3

Степа мыл посуду, когда появился Бим.

-Здравствуй, Степочка!

-Здравствуй, Бимчик!

-Как твои дела?

-Знаешь, я уже гораздо лучше веду себя, меня хвалят в садике, но сегодня мама отругала.

-А почему, что случилось?

-Как я уже говорил, меня похвалили в садике, я радостный прибежал домой, да так громко закричал: "Ура, мама, хвали меня!", что младшая сестренка — она была еще грудная — проснулась и заплакала. А мама застыдила меня. "Но почему? — грустно сказал Степа. — Я ничего не понимаю"».

-А давай спросим ребят, почему рассердилась мама, и как надо было поступить.

Упражнение №4

Цель: повышение самооценки.

«Я умею» (дети сидят кругом)

Инструкция: «Давайте поиграем в игру "Я умею". Каждый по очереди будет называть, а если захочет, то и показывать какое-нибудь свое умение, например, быстро бегать, забивать гвозди, выращивать цветы и т. п. Всем нужно внимательно слушать, так как каждое умение может быть названо только один раз. Если кто-то не сумеет вспомнить свое умение, то он выбывает из игры. Выигрывает тот, кто останется в круге до конца».

После окончания игры можно вместе вспомнить те сферы умений, которые были забыты детьми.

Упражнение №5

Цель: отреагирование негативных переживаний

Упражнение «Мусорное ведро». Ведущий ставит на середину класса небольшое ведерко и предлагает детям порассуждать, зачем человеку нужно мусорное ведро и почему необходимо постоянно освобождать его от мусора. Потом детям предлагается представить себе жизнь без мусорного ведра, когда мусор постепенно наполняет комнаты, становится тяжело дышать, невозможно передвигаться, люди начинают болеть. Но ведь так же и с чувствами — у каждого из нас скапливаются чувства, часто ненужные и бесполезные. И некоторые любят копить свои чувства, например, обиды или же страхи. Далее детям предлагается выбросить старые ненужные обиду,

гнев, страх в мусорное ведро. Для этого дети на листочках записывают чувства, от которых они хотят избавиться, например: «Я обижаюсь на...», «Я злюсь на...», «Я боюсь...», затем сворачивают их комочками, выбрасывают в мусорное ведро, а дежурный выносит это ведро в мусорный ящик.

Упражнение №6

Цель: тренировка навыков самоконтроля.

Упражнение «А-а-ах». Ведущий кладет руку на стол, а дети все вместе начинают тихо произносить звук «а». Ведущий медленно поднимает руку, дети при этом постепенно усиливают громкость звука. Когда рука достигнет вертикального положения, упражнение завершается громким совместным «ах» и дети мгновенно замолкают.

Упражнение «Шепталки». Это упражнение является вариантом предыдущего, только текст все вместе говорят все тише и тише, а в самом конце — шепчут.

Занятие №9

Цель: Занятие имеет несколько целей, это развитие самостоятельности, умение эффективно взаимодействовать в группе, а также диагностика способов общения ребенка. Для этого часть занятия проходит в свободной игре, наблюдая за которой, психолог имеет возможность оценить описанные выше особенности.

Оборудование: Пальчиковые куклы, лист ватмана, краски, карандаши, жетоны, наклейки.

Упражнение №1

«Давайте поздороваемся»

Цель: снятие мышечного напряжения, переключение внимания.

Дети по сигналу ведущего начинают хаотично двигаться по комнате и здоровятся со всеми, кто встречается им на пути. Здороваться надо определенным образом:

1 хлопок — здороваемся за руку;

2 хлопка — здороваемся плечиками;

3 хлопка — здороваемся спинками;

Желательно ввести запрет на разговоры для полноты тактильных ощущений.

Упражнение №2

Цель: способствовать развитию самоуважения детей.

Детям предлагается, повторяя за ведущим, показать и погладить свои ножки, ручки, щечки, пальчики.

Упражнение №3

Степа гулял на улице, когда перед ним появился Бим.

-Здравствуй, Степочка!

-Здравствуй, Бим!

-Как твои дела, что нового у тебя?

-Ты знаешь, у нас в садике сегодня было очень интересно, так как был «свободный» день.

-Здорово, а что это такое?

-Мы сегодня играли одни, самостоятельно, нам надо было быть дружными, не драться и стараться, чтобы всем было весело и интересно.

-Тебе понравилось?

-Очень! Я даже хочу предложить ребятам также поиграть, ведь они уже научились быть аккуратными, не толкаться и не ссориться.

-Я думаю, им понравиться эта идея!

Ведущий предлагает детям свободную игру в течение 20-25 минут. После этого можно обсудить, понравилось ли им играть, удавалось ли не ссориться, что не получилось и почему.

Упражнение №4

«Что подарили гости?»

Цель: способствовать самовыражению детей.

Ведущий раскладывает на полу 3-4 большие игрушки. Одному ребенку завязывают глаза. Он должен догадаться, какие игрушки принесли ему в подарок гости, ощупывая их ногой. Младшие дети перед началом игры рассматривают игрушки, которые они потом будут ощупывать. Более старшие дети могут «узнавать ногами» незнакомые им ранее игрушки.

Упражнение №5

«Имя шепчет ветерок»

Цель: способствовать развитию самоуважения детей.

Ведущий просит детей представить, что с ними хочет подружиться ... ветерок. Он зовет их по имени. Дети все вместе проговаривают имя каждого ребенка так, как это сделал бы ветерок, то есть тихонечко: «Ван-я-я, шур-шур-шур». Потом дети придумывают, как их мог бы позвать дождик или камешки на дороге.

Занятие №10

Цель: развитие эмпатии и умения обозначать свои чувства, проработка ситуации расставания.

Оборудование: Пальчиковые куклы, лист ватмана, краски, карандаши, жетоны, наклейки.

Упражнение №1

«Раз-два-три, заяц, замри!»

Цель: способствовать развитию спонтанности детей.

Дети ходят по комнате. Ведущий говорит им: «Сейчас вы будете превращаться в тех животных, которых я назову. Когда я дам команду: «Раз-два, три, замри!» — вам нужно будет перестать двигаться и замереть. Например: «Попрыгайте как зайцы. А теперь — «Раз-два-три! Заяц, замри!» По команде ведущего дети замирают в позе зайца. Для маленьких детей позу показывает сам ведущий, старшие дети придумывают позы самостоятельно. Дальше ведущий может спросить детей, не боятся ли они превратиться в каких-нибудь больших зверей — волков, медведей, и после этого дать им команду «Раз-два-три! Медведь (волк), замри!».

Упражнение №2

«Ay!»

Цель: способствовать развитию самоуважения детей.

Один ребенок поворачивается спиной к группе — он потерялся в лесу. Другие по очереди кричат ему «Ay!». «Потерявшийся» ребенок должен догадаться, кто его позвал, кто о нем позаботился.

Упражнение №3

Степа с Бимом приходят в гости к ребятам. Дети рассказывают, чему они научились за время посещения группы, о своих успехах. После этого Степа с Бимом прощаются с ребятами.

Упражнение №4

«Комplименты»

Цель: получение обратной положительной связи.

Дети, сидя в кругу. По очереди говорят хорошие слова друг другу.

Упражнение №5

«Сердце на память»

Цель: развитие эмпатии.

Детям предлагается найти свое сердце, положить на него руку и в тишине послушать, как оно бьется, почувствовать его тепло ладонью. Затем второй ладонью надо накрыть первую и, стараясь сохранить тепло в руке, сложить ладони в виде сердца. Дети подходят друг к другу и ведущему и прикасаются «сердцем» к груди друга, даря тепло своего сердца на память.

Список литературы.

1. Брязгунов И.П., Касатикова Е.В. Непоседливый ребенок, или Все о гиперактивных детях. М.:Изд-во Ин-та психотерапии, 2001.
2. Выготский Л.С. Проблемы культурного развития ребенка // Вестник МГУ. Сер. 14. Психология, 1991. №4.
3. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? М., 2000.
4. Заваденко Н.Н. Как понять ребенка: дети с гиперактивностью и дефицитом внимания. М.: Школа пресс, 2001.
5. Кендалл Ф. Психотерапия детей и подростков. М.: Питер, 2002
6. Кряжева Н.Л. Кот и пес спешат на помощь. Анималотерапия для детей. Яр-ль.: 2000.
7. Лэндрет Г.Л. Игровая терапия, искусство отношения. М., 1994.
8. Лютова Е.К., Монина Г.Б. Шпаргалка для взрослых. СПб.: Речь, 2003.
9. Монина Г.Б., Лютова-Робертс Е.К., Чутко Л.С. Гиперактивные дети: психолого-педагогическая помощь. СПб.: Речь, 2007.
10. Мурашова Е.В. Дети – «тюфяки» и дети – «катастрофы». Гиподинамический и гипердинамический синдром. Екатеринбург, У-Фактория, 2005.

Гарантия прав участников программы, описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников программы:

Права воспитанников охраняются Конвенцией ООН о правах ребенка, действующим законодательством РФ.

Каждый обучающийся имеет право на:

- защиту своего достоинства;
- защиту от всех форм физического и психического насилия, оскорблений личности;
- удовлетворение потребности в эмоционально-личностном общении;
- развитие творческих способностей и интересов;
- получение квалифицированной помощи и коррекцию имеющихся недостатков развития;
- уважение человеческого достоинства, свободу совести и информации, свободное выражение собственных взглядов и убеждений;

Запрещается:

- применение методов физического и психического насилия по отношению к воспитанникам Центра;
- привлечение обучающихся без их согласия и согласия их родителей (законных представителей) к труду, не предусмотренному программой.

Обучающиеся обязаны:

- выполнять Устав Центра;
- бережно относиться к имуществу Центра;
- соблюдать установленные правила внутреннего распорядка, техники безопасности, санитарии, гигиены;

- уважать права и считаться с интересами других обучающихся, работников, не подвергать опасности их жизнь и здоровье;
- регулярно посещать занятия, повторять отдельные упражнения вне занятий.

Педагог-психолог имеет право:

- вносить изменения в календарно-тематическое планирование;
- гибко менять стиль общения с детьми соответственно их школьному и жизненному опыту;
- адаптировать предлагаемые упражнения (по максимальному уровню сложности, форме подачи, степени самостоятельности воспитанников в выполнении заданий и т.д.) соответственно возрасту и реальным возможностям детей.

Педагог-психолог обязан:

- удовлетворять требованиям соответствующих квалификационных характеристик;
- соблюдать Устав Центра и Правила внутреннего распорядка, дополнительные инструкции;
- выполнять условия трудового договора;
- охранять жизнь, физическое и психическое здоровье обучающихся во время образовательного процесса;

Родитель (законный представитель) ребенка имеет право:

- знакомиться с уставом Центра, лицензией на осуществление образовательной деятельности, со свидетельством о государственной аккредитации и самой программой;
- знакомиться с содержанием программы, используемыми методами обучения и воспитания, психолого-педагогическими технологиями, а также с результатами освоения программы ребенком;
- защищать права и законные интересы обучающихся;
- присутствовать при начальном и итоговом обследовании детей, обсуждении результатов обследования и рекомендаций, полученных по результатам обследования;

Родители (законные представители) обучающихся обязаны:

- соблюдать правила внутреннего распорядка Центра, требования локальных нормативных актов, которые устанавливают режим занятий обучающихся, порядок регламентации образовательных отношений между образовательной организацией и обучающимися и (или) их

родителями (законными представителями) и оформления возникновения, приостановления и прекращения этих отношений;

- уважать честь и достоинство обучающихся и работников Центра;
- обеспечить систематическое посещение ребенком занятий, предусмотренных программой, и заблаговременно предупреждать педагога или администрацию Центра о невозможности посещения занятия по уважительной причине.

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	2
Программа по коррекции и развитию эмоциональной сферы ребенка методами игровой терапии «Взаимодействие».....	7
Программа психолого-педагогической коррекции и развития саморегуляции деятельности у детей с нарушениями активности и внимания.	24
Приложение	46

Пояснительная записка

Актуальность и перспективность программы. Согласно Федеральным государственным образовательным стандартам Российской система образования отказывается от традиционного представления образовательных результатов воспитанников и учащихся в виде знаний, умений и навыков и ориентируется на формирование у детей базовых компетентностей и обеспечение самоопределения в нравственной, интеллектуальной, коммуникативной, гражданско-правовой, трудовой сферах деятельности, в развитии индивидуальности каждого воспитанника, ученика, воспитание его как субъекта социализации, готового к продуктивному социальному взаимодействию.

У современных детей особенно остро ощущается недостаток социальной адаптации. Родители и учителя все чаще жалуются на “плохое поведение” детей, их агрессивность, неуправляемость, расторможенность. Большая часть проблем, препятствующих нормальному ходу обучения и воспитания ребенка, в своей основе связаны с эмоциональной неустойчивостью ребенка, с проблемами развития эмоционально-волевой сферы.

Эмоциональная сфера человека представляет собой сложную регуляторную систему, и нарушения в этой сфере препятствуют свободному взаимодействию личности с окружающим миром, приводят к отклонениям в личностном развитии, стимулируют появление соматических расстройств. К числу наиболее часто встречающихся проявлений нарушений эмоционально-волевой сферы в дошкольном и младшем школьном возрасте мы можем отнести гипертроированную ранимость, обидчивость таких детей, непереносимость ими фruстраций, застrevания на отрицательных эмоциях и т. д. Кроме того, следует иметь в виду, что у детей и подростков снижение настроения – это не только препятствие для успешной учебной деятельности и адекватной оценки своих возможностей, но и возможная причина появления суицидальных мыслей, намерений и поступков.

Таким образом, даже имея сохранный интеллект, дети с нарушениями в эмоционально-волевой сфере вследствие присущих им черт (таких как беспокойство, неусидчивость, импульсивность, чрезмерная скромность, высокая эмоциональная лабильность, возбудимость) имеют значительные трудности в социальной адаптации, которые, закономерно распространяются

и на трудности в приобретении учебных навыков, что ведет к выраженной дезадаптации в образовательной организации.

В связи с этим становится актуальным и значимым вопрос создания программы для коррекции нарушений и развития эмоционально-волевой сферы у детей, реализуемой в рамках общеобразовательных учреждений, а также учреждений дополнительного образования (уровень ППМС-центров).

Учитывая это, специалисты Центра «Развитие» разработали комплекс программ, направленных на коррекцию и развитие эмоционально-волевого компонента личности ребенка. Данный комплекс программ позволяет системно подходить к вопросу развития и коррекции трудностей детей: через непосредственное формирование навыков саморегуляции, планирования и контроля, развитие эмоционально-волевой сферы, а также опосредованно – через формирование положительных детско-родительских взаимоотношений, положительного эмоционального фона.

Цель комплекса программ: психологическое сопровождение детей с нарушениями эмоционально-волевой сферы, достижение гармонизации их психического развития и положительной социальной адаптации.

Данная цель реализуется посредством следующих **задач**:

1. Своевременная и адекватная диагностика актуального уровня развития ребенка, квалификация его психологического статуса (включая анализ «слабых» и «сильных» звеньев);
2. Составление индивидуального плана коррекционно-развивающей работы для каждого ребенка;
3. Реализация плана коррекционно-развивающей работы с вовлечением родителей ребенка, педагогов и иных участниками образовательного процесса.

Комплекс программ адресован детям дошкольного и младшего школьного возраста, имеющим нарушения в формировании эмоционально-волевой сферы, функций саморегуляции и контроля. Это может выражаться различными проявлениями:

- Синдром дефицита внимания с гиперактивностью;
- Социальная дезадаптация;
- Агрессия;
- Чрезмерная застенчивость;
- Страхи, фобии, высокая тревожность;
- Нарушения общения, другие проблемы поведения.

Программы рассчитаны на детей с нормальным интеллектуальным развитием.

Научные, методологические основания программы.

Данные программы разрабатывались и апробировались в Центре «Развитие». При разработке программ учитывались следующие научные идеи:

1. Идея об общественно-историческом происхождении психики человека (концепция культурно-исторического развития Л.С. Выготского);
2. Современные представления о высших психических функциях (в представлениях Л.С. Выготского, А.Р. Лурия и П.Я. Гальперина);
3. Представление о развитии как о последовательном выстраивании иерархически организованных, взаимосвязанных уровневых структур, последовательном превращении одной системной организации психики в качественно иную (Л.С. Выготский, С.Л. Рубинштейн, Б.Г. Ананьев, Л.М. Веккер).
4. Ребенок в своем развитии проходит определенные этапы. Эта возрастная периодичность должна быть соблюдена для нормального развития ребенка. Данный подход разделяют оба направления, в которых строится работа специалистов в рамках данной программы. К ним относятся идея замещающего онтогенеза (А.В. Семенович), которая рассматривает поэтапное развитие нервной системы ребенка в целом и головного мозга в частности, и психоаналитический подход, рассматривающий развитие психики ребенка;
5. Проблема ребенка – симптомом семейного неблагополучия
6. Основной фокус работы смещается с симптома на причины, его вызывающие. То есть работа не ведется непосредственно с симптомом, а направлена на устранение причины, вызвавшей данный симптом. Например, в случае с ребенком с СДВГ педагог не будет работать с двигательной расторможенностью, а будет обучать навыкам самоконтроля; в случае невротической симптоматики педагог работает с тревожностью ребенка и т.д. Оба подхода (психоаналитический и нейропсихологический) придерживаются идеи о том, что симптом является либо следствием нарушения какой-либо функции ребенка, либо его (нарушения) компенсацией.
7. Понимание ребенка через его символическое пространство (игра, рисунок, фантазии как язык, как способ взаимодействия).

8. Ребенок – языковое существо, для которого необходимо обозначение пространства словом (концепция французского психоанализа, авторы – Ж. Лакана и Ф. Дольто).

Программы разработаны в соответствии с Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 03.02.2014), Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 №1155 «О введении Федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного образования», Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10. 2009 г. № 373 «О введении ФГОС начального общего образования», Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897 «О введение ФГОС основного общего образования», Приказом Минтруда России от 18.10.2013 № 544-н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)», СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», Уставом муниципального учреждения Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Развитие».

Практическая направленность комплекса программ.

Представленные программы являются программами дополнительного образования, ориентированы на оказание психолого-педагогической помощи различным категориям обучающихся, имеющим затруднения в развитии эмоционально-волевой сферы.

Структура комплекса программ. В основании разработанной нами модели сопровождения детей с нарушением эмоционально-волевой сферы лежит комплекс программ психолого-педагогического сопровождения, в который вошли:

- Программа по коррекции и развитию эмоциональной сферы ребенка методами игровой терапии «Взаимодействие»;
- Программа психолого-педагогической коррекции и развития саморегуляции деятельности у детей с нарушениями активности и внимания.

Продолжительность реализации и режим работы. Комплекс программ рассчитан на реализацию в течение учебного года при соблюдении

режима проведения занятий – 1 занятие в неделю. Занятия проводятся как в групповой, так и в индивидуальной форме.

При необходимости обучающиеся, прошедшие курс занятий по одной из программ комплекса, могут продолжить занятия по другой программе.

Ожидаемые результаты:

- Уменьшение проявлений дизадаптации ребенка в образовательном учреждении;
- улучшение детско-родительских отношений;
- улучшение функций саморегуляции и контроля.

Система оценки достижения планируемых результатов: Все входящие в комплекс программы предполагают наличие начальной («входящей») и итоговой диагностики с использованием методик, включенных в примерный перечень психодиагностических методик Центра, а также изучение удовлетворенности родителей результатами коррекционно-развивающих мероприятий (метод анкетирования). Конкретные методики, используемые для диагностики и отслеживания эффективности занятий, представлены в каждой программе.

Все программы, входящие в комплекс психологических программ, апробировались на базе Центра «Развитие» в 2008 – 2015 годах и подтвердили высокую эффективность и результативность. Более подробные сведения представлены в каждой программе отдельно.

Программа по коррекции и развитию эмоциональной сферы ребенка методами игровой терапии «Взаимодействие».

Цель программы: коррекция и развитие эмоциональной сферы ребенка через гармонизацию детско-родительских отношений в паре мать-ребенок.

Задачи:

- содействие установлению и развитию отношений партнерства и сотрудничества между родителями и детьми;
- развитие эмпатии, понимания родителями своего ребенка, его переживаний и потребностей;
- устранение дезадаптивных форм поведения и обучение адекватным способам реагирования в проблемных и стрессовых ситуациях;
- укрепление уверенности родителей в собственных воспитательных возможностях;
- развитие умения оказывать психологическую поддержку своему ребенку.

Программа адресована для индивидуальной и групповой работы педагога-психолога с детьми дошкольного и младшего школьного возраста с интеллектуальным развитием, приближенным к возрастной норме, а также их родителями.

Продолжительность программы. Программа рассчитана на 4 месяца работы (30 часов): 12 часов составляют групповые занятия, 18 часов составляет индивидуальная работа, которая включает в себя предварительную и заключительную диагностику детей, а также консультирование родителей.

Режим работы по программе: групповые занятия проводятся еженедельно, продолжительностью от 30 до 40 минут. Индивидуальные занятия (в том числе и в паре родитель+ребенок) проводятся с частотой 1 раз в неделю, продолжительность одного занятия с ребенком – 30 минут (+20 минут консультирование по итогам проведенной работы с родителем). Дополнительно 1 раз в неделю – индивидуальное консультирование родителя.

Условия реализации программы:

Количественный состав группы: 4-6 пар (8-12 человек).

Если возраст детей 5-6 лет, размер группы ограничивается 4-мя детьми (или 4-мя парами), поскольку в этом возрасте очень важно быть «замеченным» и ощущать поддержку. Для детей 8-9 лет оптимальный размер

группы 6 человек (или 6 пар). В такой группе есть и возможность творческого разнообразия, и возможность держать каждого ребенка в поле зрения.

Наиболее целесообразно включать в группу разнополых детей близкого возраста: 5-7 или 8-9 лет. Также желательно учитывать характер детей: благоприятное сочетание примерно равного количества стеснительных, тревожных и активных, агрессивных детей.

Вместе с ребенком занятия посещает мать (или отец, опекун и т.д.). Дети и родители присутствуют на занятии в удобной (например, спортивной) одежде.

Реализация программы не требует особенного инвентаря. Понадобятся цветные карандаши, шариковые ручки, акварельные краски, гуашь, пластилин (возможно глина), листы формата А3 и А4. Может потребоваться мячик или мягкая игрушка – для игр на знакомство и, в дальнейшем, для передачи по кругу при выполнении заданий, направленных на групповое обсуждение.

Ожидаемые результаты реализации программы:

- позитивное психоэмоциональное состояние детей и их родителей;
- изменение родительских установок, формирование толерантности к различным негативным аспектам детского поведения и самовыражения;
- установление отношений принятия и сотрудничества между родителями и детьми.

Система оценки достижений планируемых результатов: Оценка результатов проводится по анализу динамики и изменений ребенка в группе, характеру его взаимоотношений с другими детьми и ведущим, отношений с матерью дома, анализом проективной продукции ребенка (его рисунков, историй) и заключительным тестированием ребенка на последних этапах.

Критерии оценки достижения планируемых результатов:

К количественным критериям достижения планируемых результатов можно отнести:

- соответствие параметров развития эмоционально-волевой сферы ребенка условной возрастной норме;
- снижение количества жалоб родителей на поведение ребенка (уменьшение психосоматической симптоматики, например);

К качественным показателям достижения планируемых результатов можно отнести:

- принятие родителем особенностей своего ребенка;
- снижение уровня тревоги и напряженности в детско-родительских отношениях (по мнению родителя);
- улучшение коммуникативных качеств детей как со сверстниками, так и с родителями.

Учебно-тематический план программы

Формируется в рамках индивидуальной программы коррекционно-развивающей работы в соответствии с индивидуальными потребностями ребенка. Предлагаемая структура плана носит рамочный характер.

N	наименование блоков (разделов)	всего часов	в том числе		форма контроля
			теоретических	практических	
1	<i>Ориентировочный</i> Задачи: знакомство детей друг с другом, создание сплоченности в группе детей, формирование и закрепление навыков взаимодействия в контакте.	6	1	5	Наблюдение, рефлексия родителя
2	<i>Психокоррекционный.</i> Задачи: развитие позитивного отношения в паре мать-ребенок, принятия своего ребенка с его особенностями и потребностями, формирование навыков конструктивного общения.	5		5	Наблюдение, рефлексия родителя

3	<i>Обобщающе-закрепляющий.</i> Задачи: обобщение сформированных навыков понимания и коммуникации между родителями и детьми; рефлексия опыта групповой работы и опыта совместного переживания.	1		1	Наблюдение, рефлексия родителя
4	Индивидуальное консультирование родителей	18		18	Наблюдение, рефлексия родителя
	Итого	30			

Содержание программы

Часть № 1.

Занятие 1

Цель: знакомство детей друг с другом и групповой формой работы, создание благоприятных условий для работы группы.

Задачи:

- установление контакта между детьми
- знакомство с правилами групповой работы;
- сплочение группы и формирование позитивного настроя.

Необходимые материалы: листы бумаги форматом А 4; карандаши, восковые мелки и фломастеры.

План занятия:

1.«Знакомство»: детям предлагается назвать себя, рассказать, как называют их дома, как будут называть взрослым, как хочется, чтобы называли в группе.

2.«Наши правила»: с детьми обсуждаются правила, которые нужно соблюдать, находясь в группе

- правило «здесь и теперь» (говорим о том, происходит в данный момент, на данном занятии);
- правило «открытости» (нужно говорить о том, что думаешь и чувствуешь «здесь и сейчас», это важно для всех);
- правило «стоп» (каждый имеет право сказать, если он не хочет что-то говорить);
- правило «искренности» (говорить только о реально испытываемых чувствах и от своего имени);

3. «*Таблички с именами*»: детям предлагается оформить табличку своего имени – если умеют, написать его, нарисовать свой символ или эмблему. По окончании работы каждый ребенок называет свое имя и «расшифровывает» свою эмблему.

4. «*Путаница*»: один участник игры выходит за дверь, а остальные участники образуют круг, держась за руки; затем начинают запутываться. Задача водящего распутать круг, при этом, не разрывая рук.

5. «*Гнездышко*»: дети приседают в кругу, взявшись за руки – это гнездышко. Внутри сидит птичка. Снаружи летает еще одна птичка и дает команду: «Птичка вылетает!» Гнездо рассыпается и все летают, как птицы. Ведущий командует: «В гнездо!» Опять приседают. Кто не успел, ведущий.

6. «*Клеевой дождик*»: дети встают друг за другом и держатся за плечи впереди стоящего. Они должны преодолевать разные препятствия, не отцепляясь от своего партнера. В таком положении они преодолевают препятствия:

- поднимаются и отходят от стула,
- проползают под столами,
- гибают «широкое озеро»,
- пробираются через «дремучий лес»,
- прячутся от «диких животных».

На протяжении всего упражнения участники не должны отцепляться от партнера.

7. Рефлексия: дети по кругу характеризуют настроение, обмениваются мнениями и чувствами о проведенном занятии (понравилось — не понравилось, что показалось самым важным, полезным, что чувствовали, какие мысли приходили в голову и т.д.).

8. Прощание.

Занятие № 2.

Цель: сплочение группы.

Задачи:

- эмоциональное и мышечное расслабление участников группы;
- развитие навыков общения и самовыражения;
- формирование отношений принятия и доверия.

Необходимые материалы: клубок ниток, листы бумаги формата А 3, цветные карандаши, мелки и фломастеры.

План занятия:

1.Обсуждение настроения и чувств, с которыми ребенок пришел в группу.

2.«Клубочек»: дети садятся в круг, в то время как ведущий держит в руках клубочек. Он обматывает нитку вокруг пальца и задает любой, интересующий его, вопрос участнику игры (например: «как тебя зовут, хочешь ли ты со мной дружить, что ты любишь, чего ты боишься» и т.д.), потом кидает клубок ребенку. Тот ловит клубочек, обматывает нитку вокруг пальца, отвечает на вопрос, а затем задает свой вопрос следующему игроку. Таким образом, в конце упражнения клубочек возвращается ведущему. Все видят нити, связывающие участников игры в одно целое, фантазируют, на что фигура похожа. Замечание: если ведущий вынужден помогать затрудняющемуся ребенку, то он берет при этом клубочек себе назад, подсказывает и опять кидает ребенку. В результате, можно увидеть детей, испытывающих затруднения в общении - у ведущего с ними будут двойные, тройные связи.

3.«Атомы и молекулы»: ведущий просит представить детей, что они атомы. Он показывает, как атомы выглядят. Атомы постоянно двигаются и объединяются в молекулы. Число атомов в молекуле может быть разное, оно определяется тем, какое число называет ведущий. « Мы все сейчас начнем быстро двигаться, и я буду говорить число, в которое нужно объединиться. Если я говорю, например, три, атомы должны объединиться в молекулы по три атома в каждой». Он показывает, как молекула выглядит. После выполнения упражнения ведущий спрашивает, как ребята себя чувствуют, все ли соединились с теми, с кем хотели.

4.«Новоселье»: дети рисуют все вместе рисунок, который называется «Новоселье», потом обсуждают рисунок, переживания и свои фантазии.

5.Релаксация: под тихую музыку детям рассказывается сказка «Фиолетовый котенок»

ФИОЛЕТОВЫЙ КОТЕНОК

Фиолетовый котенок мыл лапы только в лунном свете.

- Ну что мне с ним делать? - кошка всплескивала лапами. - Ведь хороший, умный котенок, а тут - ну что ты будешь делать, хоть кол на голове теши - ни в какую. Только в лунном! Ну что ты будешь делать?

- Да что с ним цацкаться? - рычал кабан. - Макнуть его головой в солнечный ушат или просто в речку! Ишь ты - все котята как котята, а этому лунный свет подавай!

- Он просто глупый, - каркала ворона. - Голова маленькая, мозгов немного. Вырастет - его из солнечного света не вытащишь!

Фиолетовый котенок мыл лапы только в лунном свете.

Луна была большая, белая, яркая.

- Милый котенок, - говорила Луна, - а почему ты фиолетовый?

- А как бывает еще? - удивлялся котенок.

- У меня есть брат, - сказала Луна, - он очень большой и ярко-желтый. Хочешь на него посмотреть?

- Он похож на тебя? Конечно, хочу.

- Тогда не ложись спать, когда я стану таять в небе, а немножко подожди. Он выйдет из-за той горы и займет мое место.

Ранним утром котенок увидел Солнце.

- Ух, какой ты теплый! - воскликнул котенок. - А я знаю твою сестру Луну!

- Передай ей привет, - сказал Солнце, - когда встретишь. А то мы редко видимся.

- Конечно, передам.

Фиолетовый котенок теперь умеет мыть лапки не только на солнце, а даже в мыльной ванной.

Ну и что?

6. Рефлексия: дети по кругу характеризуют настроение, обмениваются мнениями и чувствами о проведенном занятии (понравилось — не понравилось, что показалось самым важным, полезным, что чувствовали, какие мысли приходили в голову и т.д.).

7. Прощание.

Занятие № 3.

Цель: развитие интереса у детей друг к другу.

Задачи:

- развитие навыков самосознания и самовыражения;
- развитие навыков достижения цели;
- снятие эмоционального напряжения.

Необходимые материалы: листы бумаги, цветные карандаши, мелки, фломастеры.

План занятия

1. Обсуждение настроения и чувств, с которыми ребенок пришел в группу.

2. «Прорвись в круг»: водящий выходит из круга, и его задача прорваться в круг различными способами. В этой игре важно, чтобы в роли водящего побывал каждый ребенок и прорвался в круг.

3. «Дотронься до...»: все дети одеты по-разному; ведущий выкрикивает: «Дотронься до... синего!». Все должны как можно быстрее сориентироваться, обнаружить у ребенка в одежде что-то синее и дотронуться до этого цвета. Цвета периодически меняются, кто не успел – ведущий.

4. «Мой щит»: каждый участник группы рисует свой «щит», с последующим объяснением. Затем рисунки обсуждаются в группе.

5. Релаксация: под тихую музыку детям рассказывается сказка «История голубого города».

ИСТОРИЯ ГОЛУБОГО ГОРОДА

Много лет тому назад у подножия высоких гор, в цветущей долине стоял прекрасный город. А владел этим городом Дракон, который ненавидел голубой цвет. Всем людям в городе он запретил носить голубую одежду и есть из голубой посуды. Он отобрал у них все голубые флаги и игрушки. За самое маленькое голубое пятнышко каждому жителю грозило изгнание. Даже голуби - самые обыкновенные серые голуби - были выгнаны из города только за название.

Однажды ночью Дракону приснилось, что весь город стал голубым. Даже трава и деревья были почему-то голубыми. Даже его дворец, и звезды на нем, и все стены и потолки - были голубыми-голубыми.

Дракон вскочил, испуганный. Когда он понял, что это был всего только его сон, он пришел в бешенство. Он вылетел из дворца на рассвете. Облетев город три раза, он увидел в парке голубую скамейку. Он проглотил ее вместе с аллеей и ринулся в лес. В темном, росистом лесу расцвели голубые цветы. Он затоптал их. Его ярость все время росла. Он полетел в горы и стал лазить по кручам и пещерам. В одной из пещер Дракон увидел голубые камни. В бешенстве он принял колотить хвостом по скале, так что голубые камни полетели во все стороны, и вскоре скала рухнула прямо на Дракона. Полузадушенный, Дракон выбрался из-под развалин. В тот день он не мог говорить, только рычал.

Прошел день, настала ночь. А на следующее утро во дворец к Дракону прибежал гонец и закричал: "Господин Дракон! В город прилетели голубые бабочки!" И, бешено вращая глазами и рыча, Дракон вылетел из дворца. Город был полон голубых бабочек. Он принял глотать их. Но их было очень много, они были везде. И вместе с ними яростный Дракон стал глотать дома и деревья, и людей, и булыжники из мостовой. Он глотал все, и к полудню он все проглотил. Даже собственный дворец. Даже гору и лес. И миллионы маленьких бабочек.

Пусто стало кругом.

С крыльев голубых бабочек сыпалась пыльца. Целая туча голубой пыльцы бродила в животе у Дракона. Она проникла ему в нос. Нос защекотало. Дракон сжал зубы, но нос щекотало так сильно, что Дракон не выдержал и чихнул, и тогда еще больше пыльцы набилось ему в нос, и он чихнул ужасно сильно, и еще, и еще... И с каждым чихом из его рта вылетали проглощенные им люди, и дома, и деревья, и булыжники, и все они были голубые из-за налипшей на них голубой пыльцы. И все вставали на свои места. А Дракон чихал и становился все меньше и меньше. Когда он вычихал последнего человека и последнюю бабочку, он превратился в стрекозу. Еще и сейчас в Голубом городе, где все и все голубое, летают маленькие черные стрекозы - потомки Дракона.

И все это время над городом и над всей землей висело голубое небо. Бедный Дракон! Он так и не узнал об этом.

6. Рефлексия.

7. Прощание.

Занятие № 4.

Цель: формирование сензитивности и доверия в контакте.

Задачи:

- развитие внимательности и эмпатии в общении;
- развитие навыков самовыражения;
- снятие мышечного расслабления.

Необходимые материалы: листы бумаги, краски, кисточки.

План занятия

1. Обсуждение настроения, чувств, с которыми ребенок пришел в группу

2. «*Тень*»: один играющий ходит по помещению и делает разные движения: неожиданные повороты, приседания, соги в стороны, кивает головой, машет руками и т. д. Все остальные встают в линию за ним на

небольшом расстоянии. «Тени» должны быстро и четко повторять его движения. Затем ведущий меняется.

3. «*На что похоже настроение?*»: дети по очереди говорят, на какое время года, природное явление, погоду похоже их сегодняшнее настроение. Начать сравнения лучше взрослому: «Мое настроение похоже на белое пушистое облачко в спокойном голубом небе, а твое?» Упражнение проводится по кругу. Взрослый обобщает, какое же сегодня у всей группы настроение: грустное, веселое, смешное, злое и т. д.

4. «*Доверяющее падение*»: дети образуют круг; один ребенок встает в середину круга и, закрыв глаза, падает на руки ведущего группы и других ребят. В этом упражнении важно, чтобы в группе был доброжелательный, поддерживающий настрой.

5. «*Рисуем настроение*»: на мокром листе бумаги красками ребенок рисует свое настроение. Рядом он может изобразить настроение мамы, папы, сестры, кошки и т.п.

6. Рефлексия.

7. Прощание.

Занятие № 5.

Цель: формирование групповой сплоченности и позитивного настроя.

Задачи:

- раскрепощение участников;
- развитие креативности;
- десенсибилизация страхов.

Необходимые материалы: листы бумаги, краски, кисточки.

План занятия:

1. Обсуждение настроения, чувств, с которыми ребенок пришел в группу.

2. «*Жужса*»: ведущий (Жужа) сидит на стуле с полотенцем в руках. Все остальные бегают вокруг нее, строят рожицы, дразнят, дотрагиваются до него, щекочут. «Жужа» терпит, но когда ей все это надоедает, она вскакивает и начинает гоняться за «обидчиками» вокруг стула, стараясь ударить их полотенцем. В то же время ведущий следит за формой выражения «дразнилок». Они не должны быть обидными и болезненными.

3. «*Страна кляксы*»: каждый ребенок на листе бумаги брызгает жидкую краску, складывает лист пополам, затем разворачивает. Детям предлагается подумать и пофантазировать, на что стала похожа их клякса.

4. Релаксация: под тихую музыку детям рассказывается сказка «Боюськи».

ДЕД, ВНУЧКА И БОЮСКИ

Однажды дед на внучке женился. Свадьбу сыграли, в родителей вишневыми косточками кидали. Стали в большом доме жить. Хороша невеста, да всего боится. "Боюсь я, дед, на огород ходить: там червяки в земле ковыряются!" Лазает дед по огороду, от землицы борода чернеет. "Боюсь я, милый, коров: у них хвост да рога мотаются". Дед и коров доит, молоком в вечеру белеет. "Ох, и огня, дед, и огня! Печка - она искрами плюется!" Вот и ужин дед кашеварит, бороду задумчиво кочергой очесывает. От такого от хозяйства добра не жди; не успевал дед всего сделать. Корову продал, лошадь продал, и от огорчения сам слег. Заболел. Ну, внучка попробовала поплакать и тихо, и в голос, да все не в помощь. Решила она тогда в город на базар сходить, купить лекарств и еды. Денег у нее, правда, не было, но она решила: "Продам чего-нибудь". И вот, хоть и было ей страшно, на базар далекий она с утрецка и отправилась. Деда ведь своего все же любила!

На базаре - толчая, гомон; она стала в сторонке, чистый плат расстелила. А что же дальше? Подходит народ: на сем месте что продается? Мнется бедная внучка, не знает, что и сказать. Тянет кого-то за рукав: "Дядь, а что продавать здесь можно, чтоб подороже?" Он спрашивает: "А что у тебя есть?" - "Да ничего нет". "А что умеешь делать?" Тут она заплакала: "Да ничего не умею, я всего боюсь!" "Хм, - говорит дядька, - так ты боюски и продавай". "А возьмут?" - не верит дивчина. "А ты попробуй". И вдруг как закричал дядька: "Эй, народ! Товар исключительного назначения! Подходи за боюсками!"

Народ стал осторожненько подходить, интересоваться: что за товар такой? Дядька говорит: боюски на любой вкус. Для жен, детей, крупного и малого рогатого скота. А девчонка говорит: "И курей с петухами". "Что для курей?" - подлезает бабка. "А вот бегают твои куры далеко от дома?" - спрашивает посредник. "Ох, бегают, проклятые", - соглашается бабка. "А ты купи для них боюску дальнего пространства. Есть у нас такая?" - спрашивает у девчонки. "Еще как, - солидно говорит она. - Вам на целый птичий двор?" - "Уж пожалуйста", - говорит бабка.

Вот торговля завертелась не на шутку! Купили боязнь огорода для гусей и коз, купили боюски темноты для крыс и тараканов, ну все раскупили на корню! Один оригинал купил боязнь рек и моря, чтобы палить в облака и тучки: хотел, чтобы они проливались только над сухой землей. И только для малых ребятишек ни одной боюски не продали, ни мамкам, ни нянькам. Вот как! На вырученные деньги купила внучка лекарства и еду, и для того

дядьки, который ей помог, праздничную рубашку, и для себя леденец. Целый день провела на базаре. Только к вечеру вернулась домой. Там дед ее встретил, своим глазам не поверил. От радости он и без лекарств выздоровел. И потекла их жизнь весело и бойко, и работали они теперь вместе, и на ярмарку вместе ездили. Найти бы и нам такое счастье.

Я собрал свои боюски недавно. Старые они были, поломанные и запачканные. Кто такие возьмет? Эх, молодость! Плюнул, выбросил мешок с боюсками за крыльцо. Там и валяется. Кто интересуется - подходи, выбирай, мне не жалко. Только чур - не для малых ребяташек!

5.Рефлексия.

6.Прощание.

Занятие № 6.

Цель: создание позитивной групповой атмосферы.

Задачи:

- формирование и закрепление навыков взаимодействия в контакт;
- развитие навыков самовыражения и самопонимания;
- эмоциональное и мышечное расслабление.

Необходимые материалы: листы бумаги, цветные карандаши, мелки и фломастеры.

План занятия

1. Обсуждение настроения, чувств, с которыми ребенок пришел в группу

2. "*Путаница*": дети встают, взявшись за руки, в круг либо в цепочку (можно повернуться лицом в разные стороны). Ведущий двигается, запутывая цепочку по сложной траектории, переворачиваясь, кувыркаясь, ползая и, вообще, всячески усложняя передвижение всей цепочки, участники которой, в свою очередь, мягко и плаstично двигаясь, следуют за ведущим.

3. «*Коллективный рисунок*»: на одном листе каждый участник рисует деталь заранее выбранного сюжета (чай-то портрет, морское дно, утро в лесу, незнакомую планету и т.д.). Затем все называют картину и придумывают общую историю или сказку.

4. «*Бульдозер и пеньки*»: один из детей принимает роль "Бульдозера", который должен выкорчевать "Пенек", роль которого выполняет другой ребенок. Тот, кто играет роль "Пенька" должен стоять на месте, укоренившись, и не сходить с места, держать место. Играющий роль "Бульдозера" пытается стащить партнера с этого места всеми способами - хватаясь за руки, толкая или спихивая его. В этом варианте эта игра

напоминает игру "Царь горы". Через какое-то время партнеры меняются ролями.

5. Рефлексия.
6. Прощание.

Часть № 2.

Занятие № 7 (с мамами)

Цель: формирование сплоченности между мамами и детьми.

Задачи:

- развитие чувства близости между мамами и детьми;
- развитие умения чувствовать мамой внутреннее состояние ребенка;
- установление тактильного контакта в паре мать-ребенок.

Необходимые материалы: листы бумаги, цветные карандаши, мелки и фломастеры.

План занятия

1. Обсуждение настроения, чувств, с которыми ребенок пришел в группу

2. «*Рисуем портреты*»: присутствующие разбиваются на пары «мама-ребенок». Один – натурщик, он должен сосредоточиться и постараться не менять позу и выражение лица, пока «художник» работает над его портретом. Рисовать можно цветочками, звездочками, снежинками, морковками и т. д., лишь бы получился портрет именно того, кого рисуешь. «Художник» не показывает свое произведение «натурщику», пока тот не побывает в роли «художника». Затем пары обмениваются «шедеврами», обсуждают, что не так, как было бы лучше. Возможно повторное рисование, исправление недочетов.

3. «*Тесто*»: это упражнение выполняется в паре мать-ребенок. Ребенок лежит на любой поверхности и выполняет роль "теста". Его задача - чутко реагировать на воздействия "повара" именно той частью тела, куда направлено данное воздействие. Лучше, если ребенок закроет глаза, не будет торопиться и опережать движения партнера. Упражнение обыгрывается, итогом могут быть испеченные "пирожки", "пирожные".

4. «*Нарисуй и отгадай настроение*»: мама и ребенок, сидя спиной друг к другу, рисуют свое состояние или настроение. Затем отгадывают, что они нарисовали. Следующий этап: рисунки собираются, и уже вся группа должна определить состояние и чувства ребенка и мамы. Если есть желание, можно совместно обсудить рисунки группой.

5. Рефлексия: участники по кругу характеризуют настроение, обмениваются мнениями и чувствами о проведенном занятии (понравилось — не понравилось, что показалось самым важным, полезным, что чувствовали, какие мысли приходили в голову и т.д.).

6. Прощание.

Занятие № 8.

Цель: формирование позитивного отношения между матерью и ребенком.

Задачи:

- развитие навыков эмпатии, позитивного настроя в паре мать-ребенок;
- осознание родителями своей жизни и своих трудностей;
- развитие навыков самопонимания и самовыражения.

Необходимые материалы: листы бумаги, цветные карандаши, мелки и фломастеры.

План занятия

1. Обсуждение настроения, чувств, с которыми родители и дети пришли в группу.

2. Проигрывание трудных ситуаций: родители или дети рассказывают трудные для себя ситуации, а затем эти ситуации разыгрываются в группе. После разыгрывания предложенные варианты реагирования обсуждаются в группе.

3. «*Мой особенный ребенок*»: мамы и дети собирают «копилку» ласковых слов, а потом говорят их детям. После завершения упражнения — совместно в группе - по кругу происходит обсуждение чувств и внутренних переживаний.

4. «*Прошлое – настоящее – будущее*»: предлагается задание нарисовать отрезок и разделить его на 3 части, которые соответствуют прошлому, настоящему и будущему. Поставить значок в том месте рисунка, где Вы находитесь сейчас. Обсуждение. Что было в прошлом, что происходит и волнует сейчас, о чем мечтаете в будущем?

5. «*Моя жизнь*»: мать рисует 2 образа или настроения, которые бы символизировали ее маленькую и ее взрослую. Потом можно обсудить, похожи ли эти два символа, что себе сегодняшней может дать она маленькая и она взрослая? Ребенок рисует себя в настоящем и себя в будущем. Что нравится - не нравится в рисунках, что хотелось бы изменить. Что понравится в рисунке маме? Что она скажет, посмотрев на рисунок?

6. Рефлексия: участники по кругу характеризуют настроение, обмениваются мнениями и чувствами о проведенном занятии (понравилось

— не понравилось, что показалось самым важным, полезным, что чувствовали, какие мысли приходили в голову и т.д.).

7. Прощание.

Занятие № 9.

Цель: развитие умения оказывать психологическую поддержку своему ребенку.

Задачи:

- формирование чувства близости между родителями и детьми, принятия друг друга;
- развитию навыков телесного контакта;
- развитие умения безоценочно относиться друг к другу.

Необходимые материалы: «колыбелька» из покрывала, простая пища – печенье, фрукты (по желанию), набор разнообразных предметов (ракушки, игрушки, кубики, камушки и т.п.).

План занятия

1. Обсуждение настроения, чувств, с которыми дети и мамы пришли в группу.

2. «Колыбелька»: ребенок ложится в приготовленную из покрывала «колыбельку», а мамы его качают. Затем происходит обсуждение внутренних ощущений детей и их фантазий.

3. «Совместное кормление»: упражнение проводится в паре мать-ребенок, сначала ребенок кормит маму с завязанными глазами, а потом роли меняются. Обсуждение чувств и переживаний в группе.

4. «Щепки плывут по реке»: участники встают в две шеренги на расстоянии вытянутой руки друг от друга – они берега. Один участник группы – щепка. Он медленно «проплывает» между «берегами». «Берега» мягкими прикосновениями помогают «щепке». Говорят ей ласковые слова, называют по имени. «Щепка» сама выбирает, с какой скоростью ей двигаться. Упражнение можно проводить с открытыми или закрытыми глазами.

5. Совместное придумывание сказки в паре мать-ребенок. Предлагается набор разнообразных предметов: ракушка, игрушка, кубик и т.д. Нужно посмотреть на них и выбрать один предмет, который чем-то похож на маму или ребенка, чем-то мне близок, который нравится. Придумать и рассказать историю, сказку, притчу об этом персонаже.

6. Рефлексия.

7. Прощание.

Занятие № 10.

Цель: формирование отношений партнерства и сотрудничества между матерью и ребенком.

Задачи:

- развитие навыков общения, принятия и понимания;
- развитие эмоционального и физического контакта между мамами и детьми.

Необходимые материалы: листы бумаги, цветные карандаши, платки или шарфы.

План занятия

1. Обсуждение настроения, чувств, с которыми родители и дети пришли в группу.

2. «*Моё будущее*»: каждый ребенок рисует свое будущее (кем я буду? каким я буду?), а мама рисует то, каким она видит своего ребенка в будущем.

3. «*Подарок*»: мамы и дети обмениваются подарками: каждый рисует что-то в подарок и дарит то, что бы ему хотелось дать именно этому человеку.

4. «*Живые руки*»: упражнение проводится в парах (родитель и ребенок). Участникам завязывают глаза, взаимодействуют только руки. Они «знакомятся», «дерутся», «мирятся» и «прощаются».

После игры желательно обсудить с участниками ее ход, спросить, что они чувствовали, что хотелось сделать на различных этапах, и т.п.

5. «*3 дерева*»: мамы и дети рисуют каждый свой рисунок «Три дерева», затем в группе рассказывают о своих рисунках, сочиняют историю о своих деревьях, делятся своими впечатлениями от рисунка, говорят о том, что удивило, что порадовало, что хотелось бы изменить?

6. Рефлексия.

7. Прощание.

Занятие № 11.

Цель: развитие рефлексии отношениях.

Задачи:

- обобщение опыта работы в группе;
- развитие навыков самопонимания и самовыражения;
- закрепление сформированных навыков общения между родителями и детьми.

Необходимые материалы: листы бумаги, цветные карандаши, пластилин, ракушки, бусинки, цветная бумага, клей.

План занятия

1. Родителей просят ответить на следующие вопросы (в это время дети готовят для родителей поделку-сюрприз или рисуют рисунок):

- Изменились ли ваши взаимоотношения?
- Что нового в поведении ребенка вы заметили?
- Что показалось вам самым важным и полезным в такой работе?
- Что Вы сами приобрели в процессе занятий?

2. Детей поделиться впечатлениями от занятий:

- Что вам больше всего понравилось на занятиях?
- Что было интересного во время занятий?
- Какие игры и упражнения понравились?
- Что нового в поведении ваших родителей вы заметили за это время?

3. Подарки детей родителям.

4. Прощание.

Часть № 3.

Занятие № 12 (для родителей).

Цель: подведение итогов.

План занятия

- Обсуждение родителями настроения, чувств, с которыми пришли в группу и с которыми ее покидают, изменений наблюдений за поведением ребенка, результатов работы в группе.

Список литературы

1. А. Айхингер , В Холл Психодрама в детской групповой терапии М. 2003г.
2. Вайолет Оклендер Окна в мир ребенка М. «Класс» 1997г.
3. Гиппенрейтер Ю. Б. Общаться с ребенком. Как? - М., 2000. - 240с
4. Джайнотт Х. Родители и дети // Знание. - 1996. - №4. - С. 17 - 29.
5. Джон Аллан Ландшафт детской души Диалог 1997г.
6. Джон Дилоо Детский рисунок Эксмо пресс 2001г.
7. Дмитрий Соколов Сказки и сказкотерапия М. «Класс» 1997г.
8. Дольто Ф. На стороне ребенка. СПб., 1997г.
9. Игры – обучение, тренинг досуг. М. Новая школа . 1994г.
- 10.Ирвин Ялом Теория и практика групповой психотерапии П. 2000г.
- 11.Лендрет Г. Л. Игровая терапия: искусство отношений М. 1994г.
- 12.Н.Л.Васильева Горилла и динозавр или что чувствуют дети. - СПб, 2006.
- 13.Хоментаускас Г. Т. Семья глазами ребенка. - М.: Педагогика, 1989. - 160с.
- 14.Э.Г. Эйдемиллер, В. В. Юстицкий Семейная психотерапия. – Л.:Медицина, 1990.

Программа психолого-педагогической коррекции и развития саморегуляции деятельности у детей с нарушениями активности и внимания.

Цель программы: повышение адаптивных возможностей ребенка с нарушением активности и внимания.

Задачи:

- устранение дезадаптивных форм поведения и формирование новых паттернов поведения;
- повышение самооценки;
- формирование регуляторных компонентов деятельности.

Программа адресована для работы педагога-психолога с детьми в возрасте 5-7 лет с различными вариантами нарушения активности и внимания.

Противопоказанием к использованию данной программы является наличие интеллектуальных нарушений, задержка психического развития, а также тяжелые слуховые и зрительные патологии.

Продолжительность реализации программы: Программа состоит из 10 коррекционно-развивающих занятий (10 ак.ч.), что составляет около 2х месяцев при соблюдении режима проведения – 1 раз в неделю.

Продолжительность одного занятия – 30-40 минут. Занятия проходят в группах или подгруппах в зависимости от степени выраженности нарушения активности и внимания детей.

Результаты освоения программы:

- повышение познавательной активности детей
- формирование адекватной самооценки,
- сформированные (на уровне возрастной нормы) навыки регуляции поведения, планирования;
- снижение частоты и интенсивности проявлений дезадаптивных форм поведения, если таковые наблюдались раньше.

Система оценки достижения планируемых результатов.

Повышение познавательного интереса может оценить сам специалист, который проводит занятия с детьми, так же возможны внешние экспертные оценки родителей и педагогов, которые работают с данными детьми в ОУ. Внешне это может выражать в том, что ребенок с желанием ходит на занятия, выполняет дома предложенные темы для повторения, начал задавать больше вопросов познавательного характера и т.д.

Изменение показателей в развитии психических процессов (внимания, памяти, мыслительных операций) можно отследить по результатам итоговой диагностики, которая проводится в конце реализуемой программы.

Изменения в поведении детей можно оценить через наблюдение за их поведением, как во время занятий, так и в промежутки между занятиями. Родители смогут отслеживать изменения с помощью дневника наблюдения.

Критерии оценки достижения планируемых результатов (качественные и количественные).

	Критерии оценки	
	Качественные	Количественные
Когнитивная сфера	1. Динамика усвоения коррекционно-развивающей программы	1. Соответствие уровня развития высших психических функций возрастным нормативам (приближение к нормативным показателям)
Эмоционально-волевая сфера	1. Сформированность навыков планирования и контроля, саморегуляции; 2. Положительная динамика в освоении социально одобряемого поведения	1. Устойчивое снижение неадекватных эмоциональных и двигательных реакций в различных ситуациях

Учебно-тематический план программы

Формируется в рамках индивидуальной программы коррекционно-развивающей работы в соответствии с индивидуальными потребностями ребенка. Предлагаемая структура плана носит рамочный характер.

N	наименование блоков и тем	всего часов	в том числе		форма контроля
			теоретических	практических	
1	Диагностический блок	1		1	Тестирование, наблюдение
2.	Коррекционно-развивающий блок	9		9	Тестирование, наблюдение
2.1	Игры и упражнения, направленные на формирование положительного отношения к занятию, ведущему, к членам группы.	1		1	Тестирование, наблюдение
2.2	Упражнения, направленные на развитие навыков самоконтроля	2		2	Тестирование, наблюдение
2.3	Упражнения на расширение поведенческих механизмов адаптации.	2		2	Тестирование, наблюдение
2.4	Игры и упражнения для снятия нервно-мышечного напряжения.	2		2	Тестирование, наблюдение
2.5	Упражнения на выражение эмоционального состояния.	2		2	Тестирование, наблюдение
Итого		10		10	

Структура и содержание программы

Занятия программы имеют общую структуру, которая определяется особенностями, присущими детям с СДВГ и вытекающими из данных особенностей задачами коррекционной работы. Каждое занятие состоит из:

1. Вводной части – игр и упражнений, направленных на формирование положительного отношения к занятию, ведущему, к членам группы.
2. Упражнений, направленных на развитие навыков самоконтроля.
3. Упражнений на расширение поведенческих механизмов адаптации.
4. Игр и упражнений для снятия нервно-мышечного напряжения.
5. Упражнений на выражение эмоционального состояния.

Последовательность упражнений может варьироваться в зависимости от групповой динамики, потребностей участников группы, групповой ситуации (физического и эмоционального состояния участников группы и т.д.)

Также используется система поощрений по типу жетонной. В конце каждого занятия ведущий вместе с детьми обозначает, за что участник получает жетон. Данная система поощрений отличается от классической бихевиоральной тем, что ребенок поощряется в обязательном порядке на каждом занятии за любые успехи и любое поведение, получающее положительную оценку участников группы. (Например: за то, что сегодня внимательно слушал других детей, не перебивал их; принимал участие во всех играх и т.п.). Данная процедура способствует повышению самооценки ребенка на каждом занятии.

Важной частью занятий является использование 2 пальчиковых кукол: мальчика Степы и Бима, с помощью которых ведущий разыгрывает перед детьми сюжеты тех или иных сложных ситуаций, конфликтов, возникающих в жизни детей. Поскольку гиперактивные дети испытывают трудности в рефлексии и децентрации, использование данного приема позволяет развить способность к децентрации, формированию самокритичности и развитию морально-этических представлений.

Занятие №1

Цель: Знакомство детей друг с другом, установление благоприятной обстановки. Отработка навыков приветствия и вхождения в группу.

Оборудование: Пальчиковые куклы, лист ватмана, краски, карандаши, жетоны, наклейки.

Упражнение №1.

Все садятся в круг, берутся за руки и по очереди называют свое имя. Можно вместе спеть какую-нибудь песенку.

Ведущий с помощью вопросов: «Для чего мы все собрались в игровой комнате? Что нужно сделать, чтобы всем было хорошо, и все могли играть, как хотят?» формулирует общие правила:

- в игровой комнате всем должно быть хорошо, поэтому нельзя драться, обзывать и дразнить других ребят.
- в игровой комнате нельзя ломать и портить игрушки, нельзя уносить их с собой.

Так же обозначается система поощрений с помощью жетонов.

Упражнение №2.

«Паровозик»

Цель: формирование навыков совместных действий, улучшение понимания друг друга.

Дети встают в ряд, выстраиваются «паровозиком» в затылок друг другу. Всезакрывают глаза, кроме первых-вагоновожатых, которые медленно начинают движение. Их задача - аккуратно, молча вести паровоз, огибая препятствия. Задача остальных – прислушиваться к стоящему впереди.

Упражнение №3

«Воздушный шарик»

Цель: снять напряжение, успокоить детей.

Все грающие стоят или сидят в кругу. Ведущий говорит: «Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, какого он цвета. Представили? Я тоже представляю ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу»

Упражнение №4

Сказка: «Жил был мальчик Степа. Он был очень веселый, любил погулять, поиграть, смотреть мультфильмы, красиво рисовал. Но часто случалось, что, играя, он кого-то толкал, иногда начинал драться. Дома нередко ронял вещи, проливал на себя суп и чай. Мама с папой и воспитатели ругали Степу, думали, что он невнимательный, неуклюжий. А ему было обидно, потому что безобразничал он не специально. И вот однажды, когда Степа играл в игрушки, в его комнате появился необычный мохнатый человечек. Он сказал:

-Привет, меня зовут Бим, а тебя как?.

-Степа, ответил мальчик.

-А ты почему такой грустный? спросил Бим.

-Меня мама отругала за то, что я себя в садике плохо вел, подрался с Ваней.

-А почему?

-Я его нечаянно толкнул, а он подумал, что специально и ударил меня. Мне стало обидно и я ударил его еще сильнее, вот и разодрались.

-А как ты думаешь, что надо было сделать, чтобы не драться?, спросил Бим.

Степа задумался и ответил:

-Наверное, сказать, я нечаянно и извиниться. А еще постараться быть аккуратнее и не задевать других.

Тут Бим сказал:

-Знаешь, мне тоже так кажется, может ты попробуешь сделать так в следующий раз? А я еще прилечу к тебе и ты расскажешь, получилось ли у тебя не драться с Ваней, хорошо?

-Хорошо сказал Степа, я постараюсь. Буду ждать, когда ты ко мне прилетишь.»

Происходит разыгрывание описанной выше ситуации участниками группы.

Упражнение №5

«Шалтай-Болтай»

Цель: расслабить мышцы рук, спины и груди.

«Давайте поставим маленький спектакль.

Шалтай-Болтай

Сидел на стене

Шалтай-Болтай

Свалился во сне

Сначала будем поворачивать туловище вправо и влево, руки при этом свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова «Свалился во сне» - резко наклоняем корпус тела вниз».

В конце каждого занятия дети рисуют общий рисунок на свободную тему, либо с заданной тематикой (исходя из актуальных потребностей группы, ее динамики) и наклеивают картинки на него. Также каждому ребенку выдаются жетоны с обозначением, за что именно.

Упражнение №6

«Пряничная куколка»

Цель: содействовать развитию у детей положительного образа Я.

В этой игре ведущий и участники «лепят» из ребенка пряничную куклу. Для

этого ребенок ложится на матрасик и превращается в тесто. Сначала «замешивают тесто» — поглаживают тело ребенка, затем добавляют в тесто различные качества и характеристики (по желанию ребенка), такие как красота, ум, хорошие друзья и т. п. После этого приступают к лепке «куколки»: вылепливают ручки, ножки, тело, голову. Делают это легкими поглаживающими движениями, приговаривая что-нибудь вроде: «Какие ручки замечательные получились, а головка еще лучше!» Когда «куколка» готова, взрослый вдувает в нее жизнь со словами «Куколка, живи!». Затем предлагают ребенку подойти к зеркалу и посмотреть, какая чудесная куколка получилась.

Занятие №2

Цель: Развитие сплоченности группы, навыков самоконтроля.

Оборудование: Пальчиковые куклы, лист ватмана, краски, карандаши, жетоны, наклейки.

Упражнение №1

«Корабль и ветер»

Цель: настроить группу на рабочий лад.

«Представьте, что наш парусник плывет по волнам, но вдруг он остановился. Давайте поможем ему и пригласим на помочь ветер. Вдохните в себя воздух, сильно втяните щеки... А теперь шумно выдохните через рот воздух, пусть вырвавшийся на волю ветер подгоняет кораблик. Давайте попробуем еще раз. Я хочу услышать, как шумит ветер».

Упражнение №2

«Сиамские близнецы»

Цель: научить детей гибкости в общении друг с другом, способствовать возникновению доверия между ними.

Скажите детям следующее. «Разбейтесь на пары, станьте плечом к плечу, обнимите друг друга одной рукой за пояс, правую ногу поставьте рядом с левой ногой партнера. Теперь вы сросшиеся близнецы. Попробуйте ходить по помещению, что-то надо сделать, лечь, встать, порисовать, попрыгать, похлопать в ладоши и т.п.». Можно «срастись» спинками, головами и т.д.

Упражнение №3

История про Степу.

Снова Степа играет у себя в комнате, и вдруг появляется Бим.

-Привет, Степа! Радостно кричит Бим.

-Привет, Бим !- отвечает Степа. Рад, что ты снова пришел.

-Как у тебя в садике, больше не толкал никого?

-Нет, я был очень аккуратным и, если нечаянно толкал, то сразу извинялся и на меня никто не обижался. Только сегодня опять была неприятность – грустно сказал Степа.

-А что такое? - поинтересовался Бим.

-Мы сегодня играли в игру, и мне сложно было дождаться своей очереди, я никого не ждал, кричал первое всех. И вот, меня отругали.

-А как же надо было себя вести? – спросил Бим. Давай попробуем поиграть в игру и ты сможешь потренироваться ждать своей очереди, а ребята нам в этом помогут?

Все играют: дети по очереди выполняют какое-то движение, а все остальные за ним повторяют.

Упражнение №4

«Говори!»

Цель: развитие умения контролировать импульсивные действия.

«Ребята, я буду задавать вам простые и сложные вопросы. Но отвечать на них можно будет только тогда, когда я дам команду: «Говори!» Давайте потренируемся: Какое сейчас время года? (Педагог делает паузу) «Говори!» Какого цвета у нас в группе потолок? ...«Говори!» Какой сегодня день недели? .. «Говори!» и т.д.»

Упражнение №5

«Солнечный зайчик»

Цель: расслабление всех мышц.

Дети принимают удобную позу, можно лечь на матрасики, закрыть глаза. Ведущий включает тихую спокойную музыку и начинает тихонечко говорить.

Занятие №3

Цель: Продолжение развития сплоченности группы, позитивного отношения друг к другу. Формирование навыков сотрудничества.

Оборудование: Пальчиковые куклы, платки или шарфы для завязывания глаз, лист ватмана, краски, карандаши, жетоны, наклейки.

Упражнение №1

«Доброе животное»

Цель :дыхательная релаксация.

Участники встают в круг и берутся за руки. Ведущий тихим голосом говорит. «Мы - одно большое доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит!». Дети прислушиваются к своему дыханию и дыханию соседей. «А

теперь подышим вместе!». Вдох – все делают шаг в круг, поднимают руки вверх. Выдох - шаг назад, руки опускают. Повторить 5-6 раз.

Упражнение №2

«Прогулки с компасом» Цель: формирование у детей чувства доверия к окружающим.

Группа разбивается на пары, где есть ведомый («турист») и ведущий («компас»). Каждому ведомому (он стоит впереди, а ведущий сзади, положив партнеру руки на плечи) завязывают глаза. Задание: пройти все игровое поле вперед и назад. При этом «турист» не может общаться с «компасом» на вербальном уровне (не может разговаривать с ним). Ведущий движением рук помогает ведомому держать направление, избегая препятствий — других туристов с компасами. После окончания игры дети могут описать, что они чувствовали, когда были с завязанными глазами и полагались на своего партнера.

Можно предложить другое упражнение - «Поезд». Дети в результате обсуждения (с участием психолога) приходят к решению построить, например, поезд из имеющегося в зале разнообразного подручного материала. Они обсуждают форму паровоза, количество вагонов, маршрут и т.д. В процессе самого выполнения замысла возникает необходимость учитывать действия других и согласовывать с ними возникающие разногласия. Затем вместе с психологом происходит обсуждение процесса взаимодействия детей и анализ полученного результата — подводится общий итог. либо «Автомобиль». Упражнение выполняется аналогично предыдущему, но дети выступают в роли деталей («колеса», «дверцы», «багажник», «капот» и т.п.), из которых ребенок-ведущий «собирает» автомобиль.

Упражнение №3

Степа сидел на кухне и жевал булку, как вдруг появился Бим.

-Привет, Степа,- радостно прокричал Бим. Как твои дела, как поживаешь, что интересного у тебя?

Степа очень обрадовался и тоже радостно сказал

-Привет, Бим! Я очень тебя ждал, чтобы рассказать, что я теперь в садике играю с ребятами в разные игры и научился ждать своей очереди, как мы тренировались в прошлый раз!

-Здорово, улыбнулся Бим. Ты молодец, я рад за тебя.

-Только вот недавно знаешь, что произошло? – спросил Степа.

-Что?

-Петя не давал мне игрушку и я его стукнул, меня наказали, было очень обидно.

-Как же надо было сделать, чтобы он дал тебе поиграть игрушку.

-Не знаю!

-А давай спросим ребят?

Дети активно предлагают варианты разрешения ситуации. Дальше предлагается игра «Попроси игрушку».

«Попроси игрушку»— вербальный вариант.

Цель: обучить детей эффективным способам общения. Группа делится на пары, один из участников пары (участник 1) берёт в руки какой-либо предмет, например, игрушку, тетрадь, карандаш и т. д. Другой участник (участник 2) должен попросить этот предмет. Инструкция участнику 1: «Ты держишь в руках игрушку (тетрадь, карандаш), которая очень нужна тебе, но она нужна и твоему приятелю. Он будет у тебя ее просить. Постарайся оставить игрушку у себя и отдать ее только в том случае, если тебе действительно захочется это сделать». Инструкция участнику 2: «Подбирай нужные слова, постарайся попросить игрушку так, чтобы тебе ее отдали». Затем участники 1 и 2 меняются ролями.

Упражнение №4

«Прислушивание»

Цель: развитие произвольного внимания.

Группа рассаживается в полукруг. Психолог предлагает участникам не расслабляться и по его команде прислушаться к тому, что происходит в полукруге, в комнате, в соседней комнате, в коридоре, на улице, какие ощущения возникают в теле. На каждое прислушивание дается 2-3 мин. После этого полезно обсудить услышанное.

Занятие №4

Цель: Развитие произвольного внимания, навыков самоконтроля.

Снятие телесных зажимов. Формирование навыков толерантного поведения в конфликтной ситуации.

Оборудование: Пальчиковые куклы, лист ватмана, краски, карандаши, жетоны, наклейки.

Упражнение №1

«Поза доброй кошки».

Цель: дыхательная релаксация

Ребенок встает на колени, руки и бедра надо поставить перпендикулярно полу и параллельно друг другу. Плавно поднять голову, максимально прогнуться в пояснице. Необходимо удерживать позу 10—15 секунд.

Дыхание ровное, спокойное. Попросите ребенка подумать о чем-то добром и радостном.

Упражнение №2

«Любопытная кошка»

Взрослый встает на четвереньки и говорит, что он бревнышко, а ребенок — любопытный котенок, который очень хочет пролезть под бревнышком и посмотреть, что там за ним. «Котенок», выгибая спину, аккуратно пролезает под «бревном», рассказывает, что увидел, и возвращается тем же способом назад. Промежуток между полом можно постепенно уменьшать и повторять упражнение несколько раз, развивая гибкость, пластичность, и воображение.

Упражнение №3

«Найди отличие»

Цель: развитие умения концентрировать внимание на деталях.

Ребенок рисует любую несложную картинку (котик, домик и др.) и передает ее взрослому, а сам отворачивается.

Взрослый дорисовывает несколько деталей и возвращает картинку. Ребенок должен заметить, что изменилось в рисунке. Затем взрослый и ребенок могут поменяться ролями.

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

Упражнение №4

«Съедобное - несъедобное»

Цель: развитие внимания.

Дети встают в линию, ведущий поочередно бросает каждому мяч и называет что-либо съедобное или несъедобное. Тот, кто поймал съедобное, делает шаг вперед. Побеждает тот, кто первым дойдет до обозначенной линии.

Упражнение №5

Степа играл на улице и уже собирался идти домой, как вдруг, откуда ни возьмись, появился Бим.

-Привет, Степа! – радостно прокричал он.

-Привет! – обрадовался Степа.

-Как твои дела, как в садике, не отбираешь у других игрушки?

-Нет, что ты. Я же научился на прошлом занятии просить, ты ведь помнишь?

-Конечно, помню, ребята нам очень в этом помогали.

-Точно, точно!

-А вот сегодня – продолжал Степа, я никого не задевал, не хулиганил. Зато Коля меня толкнул, мне стало больно, и я тоже его толкнул, мы подрались. Нас потом обоих наказали, было обидно.

-Да, сказал Бим. Действительно неприятно. А что же можно было сделать? Ребята, помогите нам!

Участники группы предлагают варианты. Предлагается поиграть в игру «Жужа»

«Жужа»

Цель: научить агрессивных детей быть менее обидчивыми, дать им уникальную возможность посмотреть на себя глазами окружающих, побывать на месте того, кого они сами обижают, не задумываясь об этом.

«Жужа» сидит на стуле с полотенцем в руках. Все остальные бегают вокруг нее, строят рожицы, дразнят, дотрагиваются до нее. «Жужа» терпит, но когда ей все это надоедает, она вскакивает и начинает гоняться за обидчиками, стараясь поймать того, кто обидел ее больше всех, он и будет «Жужей».

Взрослый должен следить, чтобы «дразнилки» не были слишком обидными.

Упражнение №6

«Улитка».

Суетливость и поспешность нередко мешают детям организовать свое поведение, эта игра способствует развитию самоконтроля, выдержки.

Дети встают в одну линию. Им предлагается представить себя улитками, которые передвигаются очень медленно. По команде все начинают медленно продвигаться к указанному месту. Побеждает «улитка», доковылявшая до финиша самой последней. Останавливаться и разворачиваться нельзя.

Занятие №5

Цель: Развитие коммуникативных навыков. Формирование навыков волевой регуляции, тренировка внимания. Снятие нервно-мышечного напряжения.

Оборудование: Пальчиковые куклы, лист ватмана, краски, карандаши, жетоны, наклейки. Три силуэта ладошек разного цвета, запись спокойной музыки.

Упражнение №1

Цель: Установление положительного отношения к занятию, развитие навыков неверbalного общения.

«Что ты хочешь нам сегодня показать, спросить, попросить, рассказать?» Все остальные участники угадывают смысл происходящего.

Упражнение №2

Цель: развитие коммуникативных навыков, активизация детей.

«Менялки» Игра проводится в кругу, участники выбирают водящего, который встает и выносит свой стул за круг, таким образом получается, что стульев на один меньше, чем играющих. Далее ведущий говорит: «Меняются местами те, у кого ... (светлые волосы, часы и т. д.). После этого имеющие названный признак должны быстро встать и поменяться местами, в то же время водящий старается занять свободное место. Участник игры, оставшийся без стула, становится водящим.

Упражнение №3

Цель: развитие наблюдательности, умения действовать по правилу, волевой регуляции.

«Кричалки—шепталки—молчалки» (Шевцова И.В.)

Из разноцветного картона надо сделать 3 силуэта ладони: красный, желтый, синий. Это — сигналы. Когда взрослый поднимает красную ладонь — «кричалку» можно бегать, кричать, сильно шуметь; желтая ладонь — «шепталка» — можно тихо передвигаться и шептаться, на сигнал «молчалка» — синяя ладонь — дети должны замереть на месте или лечь на пол и не шевелиться. Заканчивать игру следует «молчалками».

Степа играл в комнате в паровозик, как вдруг перед ним проявился Бим.

-Привет, Степа, радостно сказал он.

-Привет!

-Как твои дела, что интересного?

-Знаешь, мне кажется, я стал лучше себя вести, стараюсь быть аккуратным, не толкаться. Только вот сегодня я задел девочку, а оказалось, что ей больно. Я не думал, что это было сильно.

-А давай попробуем померить, как сильно ты задеваешь другого, а ребята нам в этом помогут!

Упражнение №4

Дети по очереди пробуют прикасаться друг к другу с разной силой. А тот, к кому прикасаются, говорит о своих ощущениях от этого прикосновения. Таким образом, дети получают обратную связь о силе своего прикосновения.

Упражнение №5

Упражнение-релаксация «Чудесный сон котенка»

Дети ложатся по кругу на спину, руки и ноги свободно вытянуты, слегка разведены, глаза закрыты. Включается тихая, спокойная музыка, на фоне

которой ведущий медленно произносит: «Маленький котенок очень устал, набегался, наигрался и прилег отдохнуть, свернувшись в клубочек. Ему снится волшебный сон: голубое небо – яркое солнце – прозрачная вода – серебристые рыбки – родные лица – друзья – знакомые животные – мама говорит ласковые слова – свершается чудо. Чудесный сон, но пора просыпаться. Котенок открывает глаза, потягивается и улыбается». Ведущий спрашивает детей об их снах, что они видели, слышали, чувствовали, свершилось ли чудо?

Занятие №6

Цель: Работа со страхами, развитие эмпатии, способности понимать другого. Поиск социально-приемлемых форм выражения агрессивных переживаний. Формирование позитивного отношения друг к другу.

Оборудование: Пальчиковые куклы, маленький мячик, лист ватмана, краски, карандаши, жетоны, наклейки.

Упражнение №1

«Ветер»

Цель: тренировка дыхания

На медленном выдохе пальцем или всей ладонью прерывать воздушную струю так, чтобы получился звук ветра, клич индейца, свист птицы.

Степа завтракал, как вдруг, появился Бим.

-Привет, дружище!

-Привет!

-Что у тебя нового?

-Я вчера в садике себя очень хорошо вел, и меня похвалили, а ребята со мной играли.

-Молодец, только мне кажется, что ты не очень веселый, что-то случилось? – спросил Бим.

-Нет, ничего не случилось – ответил Степа. Просто я вчера испугался темной комнаты, мне стало страшно, и я стесняюсь, что только я этого боюсь.

-А давай спросим у ребят, боятся ли дети чего-нибудь?

Упражнение №2

«Конкурс "боюсек"»

Цель: предоставить детям возможность актуализировать свой страх и поговорить о нем.

Дети быстро передают друг другу мячик. Получивший его должен назвать тот или иной страх человека, например, боязнь темноты, боязнь одному оставаться дома, боязнь вампиров и т. п. Выглядит это так: ребенок,

получивший мяч, называет какой-нибудь страх, например: «Дети боятся оставаться одни», после чего передает мяч другому ребенку. Тот говорит свою фразу, например: «Дети боятся спать одни», и передает мяч следующему и т. п. Повторяться нельзя. Кто не может быстро придумать страх, выбывает из игры. В конце определяется победитель конкурса — это ребенок, который назовет как можно больше «боюсек».

Упражнение №3

«Я могу защитить...»

Цель: формировать у детей способность использовать агрессивные действия в социально желательных целях.

Дети и ведущий перебрасываются мячиком. Тот, у кого в руках мячик, заканчивает фразу «Я могу защитить...». Если дети достаточно взрослые, можно использовать фразу «Я могу защитить..., потому что...».

Упражнение №4

«Кто лучше разбудит»

Цель: способствовать формированию у детей умения любить окружающих. Один ребенок превращается в кошечку и засыпает — ложится на коврик в центре группы. Ведущий просит детей по очереди будить «спящую кошечку». Желательно делать это по-разному (разными словами, разными прикосновениями), но всякий раз ласково. В конце упражнения дети все вместе решают, кто «будил кошечку» наиболее ласково.

Упражнение №5

«Ладонь, полная солнца»

Цель: способствовать формированию у детей умения любить окружающих. Ведущий заранее готовит плакат — на большом листе ватмана рисует солнце. Дети по очереди или все вместе (если группа маленькая) кладут на бумагу свои ладошки так, чтобы пальцы касались солнца. Затем обводят их, и после этого каждый ребенок закрашивает чужую ладошку так, чтобы она была красивой. Когда коллективный рисунок будет готов, ведущий просит детей представить себе, какие ценности будут находиться в этих ладонях, наполненных солнцем. Это могут быть дружба, смех, любовь и т. п. С более старшими детьми можно провести обсуждение этого вопроса.

Занятие №7

Цель: формирование позитивного образа «Я», повышение самооценки. Развитие способности анализировать ситуацию, прогнозировать ее последствия. Тренировка внимания и контроль двигательной активности. Развитие эмпатии, умения сопереживать.

Оборудование: Пальчиковые куклы, рисунок с изображением дерущихся мальчиков, лист ватмана, краски, карандаши, жетоны, наклейки.

Упражнение №1

«Подарок под елкой»

Цель: расслабление мышц лица, особенно вокруг глаз.

«Представьте себе, что скоро Новогодний праздник. Вы целый год мечтали о замечательном подарке. Вот вы подходите к елке, крепко-крепко зажмуриваете глаза и делаете глубокий вдох. Затаите дыхание. Что лежит под елкой? Теперь выдохните и откройте глаза. О, чудо! Долгожданный подарок перед вами! Вы рады? Улыбнитесь!»

После выполнения упражнения можно обсудить, кто, о чём мечтает

Упражнение №2

Цель: тренировка внимания и контроль двигательной активности.

Все идут по кругу или передвигаются по комнате в свободном направлении. Когда ведущий хлопнет в ладоши один раз, дети должны остановиться и принять позу «аиста» (стоять на одной ноге, руки в стороны) или какую-либо другую позу. Если ведущий хлопнет два раза, играющие должны принять позу «лягушки» (присесть, пятки вместе, носки и колени в стороны, руки между ступнями на полу). На три хлопка играющие возобновляют ходьбу.

Упражнение №3

«Кто в домике живет?»

Цель: способствовать развитию самоуважения детей.

Дети «забираются» в домики — для этого каждый ребенок смыкает руки уголком над своей головой в виде крыши. Ведущий «стучится в каждый домик» со словами: «Кто-кто в домике живет?» Ребенок называет свое имя. Потом ведущий спрашивает каждого ребенка: «Что ты любишь больше всего?», «В чем ты самый-самый лучший?» и т. п., а ребенок отвечает на эти вопросы.

Упражнение №4

Степа сидел в комнате и рассматривал какую-то картинку, как вдруг появился Бим.

-Привет, Степа!

-Привет, Бим!

-А что ты такое рассматриваешь?

-Я нашел интересную картинку, но мне не все на ней понятно. Например, почему подрались мальчики, чем это закончится, как они себя потом будут чувствовать?

-А давай спросим об этом ребят, они нам помогут.

«Почему подрались мальчики»

Цель: развивать у детей рефлексию (способность анализировать причины и следствия) своего агрессивного поведения.

Ведущий заранее готовит рисунок, на котором изображены дерущиеся мальчики. Показывает этот рисунок и предлагает придумать, почему ребята подрались, чем закончится драка, будут ли они жалеть о том, что подрались, и как можно было бы поступить по-другому.

Упражнение №5

«Обиженный кустик»

Цель: способствовать формированию у детей умения любить окружающих.

Один из детей играет роль обиженного кустика, которому сломали несколько веточек. Он садится в центр круга и грустит. Дети по очереди пытаются утешить, пожалеть его.

Упражнение №6

способствовать повышению самооценки детей.

Ведущий предлагает детям повторить вслед за ним несколько слов. Каждый раз ведущий произносит слово с разной громкостью: шепотом, громко, очень громко. Таким образом, все дети прошептывают, затем проговаривают, затем кричат слово «Я», затем — слово «очень», потом — слово «хороший».

Занятие №8

Цель: Продолжение формирования позитивного образа «Я», повышение самооценки. Тренировка способности контролировать проявления своих эмоций. Снятие негативных переживаний.

Оборудование: Пальчиковые куклы, лист ватмана, краски, карандаши, жетоны, наклейки. Маленький мячик, небольшое ведерко.

Упражнение №1

Цель: установление положительной атмосферы

Все дети сидят в кругу. Ведущий предлагает всем вместе спеть какую-либо песенку.

Упражнение №2

Цель:

«Ласковое имя» (дети сидят кругом) Инструкция: «Вспомните, как вас ласково зовут дома. Мы будем бросать друг другу мячик. И тот, к кому мячик попадет, назовет одно или несколько своих ласковых имен. Важно, кроме того, помнить, кто каждому из вас бросил мячик.

Когда все дети назовут свои ласковые имена, мячик пойдет в обратную

сторону. Нужно постараться не перепутать и бросить мяч тому, кто в первый раз бросил вам, а кроме того, произнести его ласковое имя».

Упражнение №3

Степа мыл посуду, когда появился Бим.

-Здравствуй, Степочка!

-Здравствуй, Бимчик!

-Как твои дела?

-Знаешь, я уже гораздо лучше веду себя, меня хвалят в садике, но сегодня мама отругала.

-А почему, что случилось?

-Как я уже говорил, меня похвалили в садике, я радостный прибежал домой, да так громко закричал: "Ура, мама, хвали меня!", что младшая сестренка — она была еще грудная — проснулась и заплакала. А мама застыдила меня. "Но почему? — грустно сказал Степа. — Я ничего не понимаю"».

-А давай спросим ребят, почему рассердилась мама, и как надо было поступить.

Упражнение №4

Цель: повышение самооценки.

«Я умею» (дети сидят кругом)

Инструкция: «Давайте поиграем в игру "Я умею". Каждый по очереди будет называть, а если захочет, то и показывать какое-нибудь свое умение, например, быстро бегать, забивать гвозди, выращивать цветы и т. п. Всем нужно внимательно слушать, так как каждое умение может быть названо только один раз. Если кто-то не сумеет вспомнить свое умение, то он выбывает из игры. Выигрывает тот, кто останется в круге до конца».

После окончания игры можно вместе вспомнить те сферы умений, которые были забыты детьми.

Упражнение №5

Цель: отреагирование негативных переживаний

Упражнение «Мусорное ведро». Ведущий ставит на середину класса небольшое ведерко и предлагает детям порассуждать, зачем человеку нужно мусорное ведро и почему необходимо постоянно освобождать его от мусора. Потом детям предлагается представить себе жизнь без мусорного ведра, когда мусор постепенно наполняет комнаты, становится тяжело дышать, невозможно передвигаться, люди начинают болеть. Но ведь так же и с чувствами — у каждого из нас скапливаются чувства, часто ненужные и бесполезные. И некоторые любят копить свои чувства, например, обиды или же страхи. Далее детям предлагается выбросить старые ненужные обиду,

гнев, страх в мусорное ведро. Для этого дети на листочках записывают чувства, от которых они хотят избавиться, например: «Я обижаюсь на...», «Я злюсь на...», «Я боюсь...», затем сворачивают их комочками, выбрасывают в мусорное ведро, а дежурный выносит это ведро в мусорный ящик.

Упражнение №6

Цель: тренировка навыков самоконтроля.

Упражнение «А-а-ах». Ведущий кладет руку на стол, а дети все вместе начинают тихо произносить звук «а». Ведущий медленно поднимает руку, дети при этом постепенно усиливают громкость звука. Когда рука достигнет вертикального положения, упражнение завершается громким совместным «ах» и дети мгновенно замолкают.

Упражнение «Шепталки». Это упражнение является вариантом предыдущего, только текст все вместе говорят все тише и тише, а в самом конце — шепчут.

Занятие №9

Цель: Занятие имеет несколько целей, это развитие самостоятельности, умение эффективно взаимодействовать в группе, а также диагностика способов общения ребенка. Для этого часть занятия проходит в свободной игре, наблюдая за которой, психолог имеет возможность оценить описанные выше особенности.

Оборудование: Пальчиковые куклы, лист ватмана, краски, карандаши, жетоны, наклейки.

Упражнение №1

«Давайте поздороваемся»

Цель: снятие мышечного напряжения, переключение внимания.

Дети по сигналу ведущего начинают хаотично двигаться по комнате и здоровятся со всеми, кто встречается им на пути. Здороваться надо определенным образом:

1 хлопок — здороваемся за руку;

2 хлопка — здороваемся плечиками;

3 хлопка — здороваемся спинками;

Желательно ввести запрет на разговоры для полноты тактильных ощущений.

Упражнение №2

Цель: способствовать развитию самоуважения детей.

Детям предлагается, повторяя за ведущим, показать и погладить свои ножки, ручки, щечки, пальчики.

Упражнение №3

Степа гулял на улице, когда перед ним появился Бим.

-Здравствуй, Степочка!

-Здравствуй, Бим!

-Как твои дела, что нового у тебя?

-Ты знаешь, у нас в садике сегодня было очень интересно, так как был «свободный» день.

-Здорово, а что это такое?

-Мы сегодня играли одни, самостоятельно, нам надо было быть дружными, не драться и стараться, чтобы всем было весело и интересно.

-Тебе понравилось?

-Очень! Я даже хочу предложить ребятам также поиграть, ведь они уже научились быть аккуратными, не толкаться и не ссориться.

-Я думаю, им понравиться эта идея!

Ведущий предлагает детям свободную игру в течение 20-25 минут. После этого можно обсудить, понравилось ли им играть, удавалось ли не ссориться, что не получилось и почему.

Упражнение №4

«Что подарили гости?»

Цель: способствовать самовыражению детей.

Ведущий раскладывает на полу 3-4 большие игрушки. Одному ребенку завязывают глаза. Он должен догадаться, какие игрушки принесли ему в подарок гости, ощупывая их ногой. Младшие дети перед началом игры рассматривают игрушки, которые они потом будут ощупывать. Более старшие дети могут «узнавать ногами» незнакомые им ранее игрушки.

Упражнение №5

«Имя шепчет ветерок»

Цель: способствовать развитию самоуважения детей.

Ведущий просит детей представить, что с ними хочет подружиться ... ветерок. Он зовет их по имени. Дети все вместе проговаривают имя каждого ребенка так, как это сделал бы ветерок, то есть тихонечко: «Ван-я-я, шур-шур-шур». Потом дети придумывают, как их мог бы позвать дождик или камешки на дороге.

Занятие №10

Цель: развитие эмпатии и умения обозначать свои чувства, проработка ситуации расставания.

Оборудование: Пальчиковые куклы, лист ватмана, краски, карандаши, жетоны, наклейки.

Упражнение №1

«Раз-два-три, заяц, замри!»

Цель: способствовать развитию спонтанности детей.

Дети ходят по комнате. Ведущий говорит им: «Сейчас вы будете превращаться в тех животных, которых я назову. Когда я дам команду: «Раз-два, три, замри!» — вам нужно будет перестать двигаться и замереть. Например: «Попрыгайте как зайцы. А теперь — «Раз-два-три! Заяц, замри!» По команде ведущего дети замирают в позе зайца. Для маленьких детей позу показывает сам ведущий, старшие дети придумывают позы самостоятельно. Дальше ведущий может спросить детей, не боятся ли они превратиться в каких-нибудь больших зверей — волков, медведей, и после этого дать им команду «Раз-два-три! Медведь (волк), замри!».

Упражнение №2

«Ay!»

Цель: способствовать развитию самоуважения детей.

Один ребенок поворачивается спиной к группе — он потерялся в лесу. Другие по очереди кричат ему «Ay!». «Потерявшийся» ребенок должен догадаться, кто его позвал, кто о нем позаботился.

Упражнение №3

Степа с Бимом приходят в гости к ребятам. Дети рассказывают, чему они научились за время посещения группы, о своих успехах. После этого Степа с Бимом прощаются с ребятами.

Упражнение №4

«Комplименты»

Цель: получение обратной положительной связи.

Дети, сидя в кругу. По очереди говорят хорошие слова друг другу.

Упражнение №5

«Сердце на память»

Цель: развитие эмпатии.

Детям предлагается найти свое сердце, положить на него руку и в тишине послушать, как оно бьется, почувствовать его тепло ладонью. Затем второй ладонью надо накрыть первую и, стараясь сохранить тепло в руке, сложить ладони в виде сердца. Дети подходят друг к другу и ведущему и прикасаются «сердцем» к груди друга, даря тепло своего сердца на память.

Список литературы.

1. Брязгунов И.П., Касатикова Е.В. Непоседливый ребенок, или Все о гиперактивных детях. М.:Изд-во Ин-та психотерапии, 2001.
2. Выготский Л.С. Проблемы культурного развития ребенка // Вестник МГУ. Сер. 14. Психология, 1991. №4.
3. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? М., 2000.
4. Заваденко Н.Н. Как понять ребенка: дети с гиперактивностью и дефицитом внимания. М.: Школа пресс, 2001.
5. Кендалл Ф. Психотерапия детей и подростков. М.: Питер, 2002
6. Кряжева Н.Л. Кот и пес спешат на помощь. Анималотерапия для детей. Яр-ль.: 2000.
7. Лэндрет Г.Л. Игровая терапия, искусство отношения. М., 1994.
8. Лютова Е.К., Монина Г.Б. Шпаргалка для взрослых. СПб.: Речь, 2003.
9. Монина Г.Б., Лютова-Робертс Е.К., Чутко Л.С. Гиперактивные дети: психолого-педагогическая помощь. СПб.: Речь, 2007.
10. Мурашова Е.В. Дети – «тюфяки» и дети – «катастрофы». Гиподинамический и гипердинамический синдром. Екатеринбург, У-Фактория, 2005.

Гарантия прав участников программы, описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников программы:

Права воспитанников охраняются Конвенцией ООН о правах ребенка, действующим законодательством РФ.

Каждый обучающийся имеет право на:

- защиту своего достоинства;
- защиту от всех форм физического и психического насилия, оскорблений личности;
- удовлетворение потребности в эмоционально-личностном общении;
- развитие творческих способностей и интересов;
- получение квалифицированной помощи и коррекцию имеющихся недостатков развития;
- уважение человеческого достоинства, свободу совести и информации, свободное выражение собственных взглядов и убеждений;

Запрещается:

- применение методов физического и психического насилия по отношению к воспитанникам Центра;
- привлечение обучающихся без их согласия и согласия их родителей (законных представителей) к труду, не предусмотренному программой.

Обучающиеся обязаны:

- выполнять Устав Центра;
- бережно относиться к имуществу Центра;
- соблюдать установленные правила внутреннего распорядка, техники безопасности, санитарии, гигиены;

- уважать права и считаться с интересами других обучающихся, работников, не подвергать опасности их жизнь и здоровье;
- регулярно посещать занятия, повторять отдельные упражнения вне занятий.

Педагог-психолог имеет право:

- вносить изменения в календарно-тематическое планирование;
- гибко менять стиль общения с детьми соответственно их школьному и жизненному опыту;
- адаптировать предлагаемые упражнения (по максимальному уровню сложности, форме подачи, степени самостоятельности воспитанников в выполнении заданий и т.д.) соответственно возрасту и реальным возможностям детей.

Педагог-психолог обязан:

- удовлетворять требованиям соответствующих квалификационных характеристик;
- соблюдать Устав Центра и Правила внутреннего распорядка, дополнительные инструкции;
- выполнять условия трудового договора;
- охранять жизнь, физическое и психическое здоровье обучающихся во время образовательного процесса;

Родитель (законный представитель) ребенка имеет право:

- знакомиться с уставом Центра, лицензией на осуществление образовательной деятельности, со свидетельством о государственной аккредитации и самой программой;
- знакомиться с содержанием программы, используемыми методами обучения и воспитания, психолого-педагогическими технологиями, а также с результатами освоения программы ребенком;
- защищать права и законные интересы обучающихся;
- присутствовать при начальном и итоговом обследовании детей, обсуждении результатов обследования и рекомендаций, полученных по результатам обследования;

Родители (законные представители) обучающихся обязаны:

- соблюдать правила внутреннего распорядка Центра, требования локальных нормативных актов, которые устанавливают режим занятий обучающихся, порядок регламентации образовательных отношений между образовательной организацией и обучающимися и (или) их

родителями (законными представителями) и оформления возникновения, приостановления и прекращения этих отношений;

- уважать честь и достоинство обучающихся и работников Центра;
- обеспечить систематическое посещение ребенком занятий, предусмотренных программой, и заблаговременно предупреждать педагога или администрацию Центра о невозможности посещения занятия по уважительной причине.