Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Новосибирска
«Средняя общеобразовательная школа № 179»

630098,г. Новосибирск,ул. Барьерная 8
Телефон/факс:345-08-35
E-mail: s_179@edu54.ru

Утверждаю
Директор МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 179»
_____ Л.Е. Резникова
«01» сентября 2025г.

программа для начальной школы

«ПРОГРАММА ПРОФИЛАКТИКИ И КОРРЕКЦИИ ШКОЛЬНОЙ ДЕЗАДАПТАЦИИ»

Составила:Журавлева Лариса Викторовна

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Новосибирска
« Средняя общеобразовательная школа № 179»

63009,г. Новосибирск,ул. Барьерная 8
Телефон/факс:345-08-35
E-mail: s_179@edu54.ru

Утверждаю
Директор МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 179»
_____Л.Е. Резникова
от «___» сентября 2025г.

программа для начальной школы

«ПРОГРАММА ПРОФИЛАКТИКИ И КОРРЕКЦИИ ШКОЛЬНОЙ ДЕЗАДАПТАЦИИ»

Составила:Журавлева Лариса Викторовна

Педагог-психолог МБОУ «СОШ № 179»

Новосибирск 2025г.

Пояснительная записка

Вхождение ребенка как социального существа в социальную среду предполагает прохождение трех фаз: адаптации к действующим в этой среде нормам, формам взаимодействия, деятельности; индивидуализации как удовлетворения потребности в «максимальной персонализации» и интеграции личности в социальной среде.

Согласно мнению А.В.Петровского, адаптация, индивидуализация, интеграция выступают как механизмы его социализации и личностного развития, которое происходит в процессе разрешения возникающих в этом взаимодействии противоречий [Реан].

В течение жизни человеку неоднократно приходится переживать периоды адаптации.

Адаптация - формирование приспособительных реакций организма не только при действии неблагоприятных факторов, но и при действии обычных, не экстремальных факторов.

В связи с этим особое значение приобрела проблема адаптации детей к школе. В процессе обучения в школе начало обучения является наиболее критическим периодом. Меняются условия жизни ребенка, появляются новые контакты, принципиально меняется вид деятельности, к ребенку предъявляются новые требования. Все это требует большого напряжения сил ребенка.

Начало обучения в школе оказывает влияние на поведение ребенка. Дети могут проявлять повышенную возбудимость, эмоциональность, неустойчивость внимания, быструю утомляемость. Эти затруднения чаще всего являются реакцией на новую обстановку.

К психологическому напряжению добавляется напряжение физическое: длительные статические нагрузки, изменение режима дня, подчинение школьному распорядку. В результате этого у детей может нарушаться сон и аппетит, ослабляться иммунитет.

Обычно стабилизация состояния ребенка наступает через полтора-два месяца (к концу октября). В ряде других случаев процесс адаптации затягивается. Трудности адаптации могут отмечаться с первых дней обучения, а могут проявиться позднее.

В ряде случаев адаптация к школе не происходит. У ребенка ухудшается физическое и психологическое здоровье, возникают трудности в обучении письму, чтению, счету, обнаруживаются проблемы социально-психологической адаптации) – это дезадаптация.

В соответствии с принципом системности в психологии человек, личность рассматриваются как система и как принадлежащие системе. Личность человека - открытая, самоорганизующаяся система. Принцип системности активно разрабатывается в синергетике. Считается, что процесс развития разворачивается, когда один психический процесс является фоном для развития другого. Например, эмоциональная стабильность является фоном для развития механизмов саморегуляции.

Адаптация – системный процесс, компоненты которой тесно взаимосвязаны друг с другом. Физиологический компонент адаптации оказывает влияние как на способности к обучению, так и на эмоциональную сферу. Деятельностный компонент адаптации тесно взаимосвязан с эмоциональным и физиологическим. Эмоциональное благополучие ребенка поможет ему успешно выполнять требования, предъявляемые ему школой.
Профилактика школьной дезадаптации поможет на ранней стадии помочь ребенку справиться с трудностями и облегчить процесс обучения, сделать процесс адаптации к школе менее болезненным для ребенка.

Участники программы:
Программа предназначена для первоклассников и взрослых (классного руководителя, педагога-психолога).
Занятия с детьми проводятся следующим образом:
- групповые занятия,
- индивидуальные занятия (для детей с трудностями процесса адаптации).

Цель программы: профилактика школьной дезадаптации и создание благоприятных условий для успешной адаптации детей.

Задачи программы:
- создание условий для физиологической подстройки организма к новым условиям,
- создать условия, способствующие освоению способов и приемов новой деятельности, усвоение программы обучения,
- способствовать эмоциональному принятию новой социальной ситуации.

Научные, методические и методологические концепции программы

Гипотеза П.Я.Гальперина о поэтапном формировании умственных действий. В частности понимание того, что действие нужно целенаправленно вести, а не просто наблюдать, фиксировать его изменения.

Деятельностный подход, в рамках которого выделяется активная сторона субъективного образа мира, учет того, что многое в психике имеет деятельностное происхождение и деятельностное проявление.

Учение об эмоциях Альфреда Лэнгле, где подтверждается зависимость чувств от установок и, в то же время, сами чувства выступают как источник ценной информации о себе и мире.
В разработке программы мы использовали методику работы со страхами Захарова, опыт работы Кривцовой по развитию эмоционального интеллекта у младших школьников, методические рекомендации по психологическому сопровождению в рамках ФГОС НОО.
Программа по профилактике школьной дезадаптации может значительно облегчить вхождение первоклассников в процесс обучения. Цикл занятий данной программы направлен на решение задач по трем компонентам адаптации (физиологическому, деятельностному, эмоциональному)

Структура программы

Вся программа разделена на три блока в соответствии с компонентами адаптации.

I блок. Физиологическая адаптация.

Кинезиологические упражнения.

Необходимость включения кинезиологических упражнений объясняется тем что школьные методики обучения развивают в основном левое полушарие. У младшего школьника основной тип мышления – наглядно-образный. Такое мышление тесно связано с эмоциональной сферой, что предполагает участие правого полушария в деятельности. Но все обучение направлено на развитие формально-логического мышления. Происходит чрезмерная стимуляция левого полушария при торможении правого.

В результате перегрузки левого полушария появляется утомляемость, отвлекаемость, забывчивость. Недостаточная активность правого полушария вызывает раздражительность, непоседливость, беспокойство, сниженный фон настроения.

Полноценные комплексы упражнений, рекомендуемые психофизиологами в рамках урока проводить очень сложно в силу ряда объективных причин. Мы использовали упражнения, которые удобно и легко выполнять, они не требуют специально организованного пространства и просты в выполнении. Эти упражнения мы проводили как на групповых занятиях, так и на уроках во время физкультурных минуток.

II блок. Освоение учебной деятельности.

- Развитие познавательных процессов (восприятия, внимания, памяти, мышления, воображения).
- Развитие психологических предпосылок овладения учебной деятельностью (умение копировать образец, умение подчиняться словесным указаниям).
- Формирование психологических образований младшего школьного возраста (внутреннего плана действий, произвольности, рефлексии).
- Упражнения на развитие универсальных учебных действий.

III блок. Эмоциональный компонент.

- Снижение уровня эмоционального стресса.
- Снижение уровня тревожности.
- Работа со страхами.
- Эмоциональное принятие новой ситуации обучения в школе.

Режим занятий.

Групповые занятия проводятся один раз в неделю.

Предварительно на родительском собрании рассказывается о будущих занятиях. Оговаривается обязательное участие всех учащихся, желательно на всех занятиях программы.

Планируемые результаты

Способы проверки прогнозируемых результатов.

- Проективный тест личностных отношений, социальных эмоций и ценностных ориентаций «Домики» (О.А.Ореховой) позволяет провести диагностику эмоциональной сферы ребенка в части высших эмоций, личностных предпочтений и деятельностных ориентаций (Приложение 1).
- Диагностика уровня эмоционального стресса (В.И.Екимова, А.Г.Демидова). Методика позволяет диагностировать у ребенка повышенную тревожность, дает возможность определить уровень эмоционального благополучия детей – обязательного условия эффективной учебной деятельности (Приложение 2).
- Проективный рисунок «Я в прошлом, я в настоящем, я в будущем» - выявление внутреннего благополучия, представлений о себе во временной перспективе, самоотношения, самоценности, наличия трудностей в контактах с окружающими, внутреннего равновесия, комфорта или наличия тревожности, дискомфорта, адекватности возрастной и половой идентификации (Приложение 3).
- Методика «Школа зверей» - определение мотивации посещения школы, уровня комфортности школьника в общей жизни класса (Приложение 4).
- Анализ данных о заболеваемости первоклассников.
- Опрос родителей. Текст опросника должен содержать вопросы о возможных симптомах психосоматических явлений: нарушений сна, аппетита, заболеваниях ребенка в адаптационный период (Приложение 5).
- Экспертный опрос учителя на основе сокращенного варианта карты наблюдений М.Битяновой.

  Групповые занятия проводятся в учебном кабинете начального класса. Индивидуальные занятия в специализированном кабинете психолога. В процессе проведения занятий используется различный дидактический материал: плакаты, таблицы, индивидуальные бланки с образцами заданий, индивидуальные бланки для выполнения заданий. Кроме этого у каждого ребенка есть альбом и тетрадь для занятий.

3. Описание материально – технического и учебно – методического обеспечения программы

Материально-техническое обеспечение:

1. Наличие игровой комнаты.
2. Музыкальный центр, компьютер.
3. Зеркало.
4. Игровой реквизит: скакалки, мячи, обручи, конструкторы, кубики.
5. Настольные игры.
6. Записи аудио, видео, формат CD, MP3,
7. Презентационный материал.
8. Фломастеры, карандаши, клей, бумага для рисования, листы ватмана, цветная бумага.

4. Упражнения для реализации программы

I блок. Кинезиологические упражнения [*Глазунов]*

Для начала урока.

- Глазодвигательные упражнения. Позволяют расширить поле зрения. Улучшить восприятие. Однонаправленные и разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарные взаимодействия, включают структуры мозга, контролирующие мышление, речь и поведение, активизируют процесс обучения.

- Движения по четырем направлениям и диагоналям. Совершается в медленном темпе (от 3 до 7 с) с фиксацией в крайних положениях.
- Движения по четырем направлениям и диагоналям с дыханием. На фазе глубоко вдоха сделать движения глазами, затем, удерживая в крайнем положении на фазе задержки дыхания, возврат в исходное положение с пассивным выдохом. Упражнение выполняется с легко прикушенным языком.
- Движения глазами по четырем направлениям с привлечением движения языка (глаза и язык вправо – вдох, пауза, в исходное положение – выдох)

2) Двигательные упражнения. Развивают мелкую моторику. Чем больше задействуются мелкие мышцы тела, тем больше простраивается нервных путей между лобными отделами мозга и другими отделами, развивается межполушарное взаимодействие, снимаются непроизвольные движения.

- «Кулак – ребро – ладонь».

Три положения руки последовательно сменяющих друг друга. Ребенок повторяет 8 – 10 раз. Выполнение сначала руками поочередно, затем совместно.

- «Колечко».

Поочередно и как можно быстрее перебирать пальцами рук, соединяя в кольцо с большим пальцем все остальные по очереди в прямом и обратном направлениях. Выполнение сначала руками поочередно, затем совместно (8 – 10 повторений).

- «Лягушка».

Положить руки на стол. Одна рука сжата в кулак, другая лежит на столе ладонью. По очереди менять положение рук. Совмещать с движениями языка влево, вправо (8 – 10 повторений).

- «Лезгинка».

Левая рука сложена в кулак, большой палец отставлен в сторону, кулак развернут пальцами к себе так, что большой палец указывает налево. Правая рука вытянутыми пальцами прикасается к мизинцу левой руки, ладонь смотрит вниз. После этого одновременно меняется положение правой и левой рук в течение 6 – 8 смен позиций. Добиваться высокой скорости смены положений.

Для середины урока:

- Выполнение перекрестных движений способствует активизации вестибулярного аппарата и лобных долей мозга.
  - «Ухо – нос».
  Левой рукой взяться за кончик носа, а правой – за противоположное ухо. Одновременно отпустить ухо, нос и хлопнуть в ладоши.

  - «Мельница».
  Рука и противоположная нога вращаются круговыми движениями сначала вперед, затем назад, одновременно с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз. Время выполнения 1-2 минуты. Дыхание произвольное.

- **«Перекрестное марширование».**
  Медленно шагать, попеременно касаясь то правой, то левой рукой противоположного колена, чередовать с односторонними касаниями.

Для конца урока:

1. Упражнения на дыхание улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.
   - «Кулачки».
   Сжать пальцы в кулак с загнутыми внутрь большими пальцами. Сделать выдох, не торопясь, сжать кулак с усилием. Затем, ослабляя усилие, сделать вдох. Повторить 5 раз с закрытыми глазами.

   - «Свеча».
   Исходное положение – сидя за партой. Представьте, что перед вами стоит большая свеча. Сделайте глубокий вдох и постарайтесь одним выдохом задуть свечу. А теперь представьте перед собой 5 маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха.
2. Релаксация телесная.
   - «Огонь и лед».
   По команде «Огонь» - интенсивные движения телом, по команде «Лед» - замереть, сильно напрягая мышцы. Выполнить 6 – 8 раз.

   - «Сорви яблоко».
   Исходное положение – стоя. Представьте себе, что перед каждым из вас растет яблоня с чудесными яблоками. Яблоки висят прямо над головой, но без труда достать их не удается. Посмотрите на яблоню, видите, вверху справа висит большое яблоко. Потянитесь правой рукой как можно выше, поднимитесь на цыпочки и сделайте резкий вдох. Теперь срывайте яблоко. Нагнитесь и положите яблоко в небольшую корзину, стоящую на земле. Теперь медленно выдохните. То же самое провести для левой руки.

   - «Солдат и тряпичная кукла»
   Исходное положение – стоя. Полностью выпрямитесь и вытянитесь в струнку как солдат. Застыньте в этой позе и не двигайтесь. Теперь наклонитесь вперед и расставьте руки, чтобы они болтались как тряпки. Станьте такими же мягкими и

подвижными, как тряпичная кукла. Слегка согните колени и почувствуйте, как ваши кости становятся мягкими, а суставы - подвижными. Теперь снова покажите солдата, вытянутого в струнку и негнущегося. Повторить 5 – 8 раз.

II блок. Освоение учебной деятельности.

Мы предлагаем лишь описание предполагаемой деятельности детей, а конкретный дидактический материал психолог подбирает сам.

1.Упражнения на развитие мыслительной деятельности. *[моргулец]*
«Заселение домика». В домике шесть этажей. На каждом этаже три комнаты. На каждом этаже живут три жильца: галочка, палочка и точка. Заселить все этажи, чтобы все этажи были заселены по-разному и чтобы порядок заселения не повторялся.

«Четвертый лишний».
«Назови одним словом». Нужно заменить несколько слов одним общим словом:
Чиж, грач, сова, воробей (птицы).
Шарф, варежки, брюки, пальто (одежда).
Ножницы, молоток, пила, грабли (инструменты).
Хлеб, молоко, колбаса, макароны (продукты).
Стол, шкаф, диван, кресло (мебель).
«Найди путь». Учащимся раздаются индивидуальные бланки с изображенными лабиринтами, карандаши.
«Найди закономерность и дорисуй».
«Составь рассказ». Учащимся дается несколько слов, логически не связанных между собой. Дети должны попробовать найти ассоциации, которые бы связывали эти слова. В результате должна получиться маленькая история.
Примерные слова:
Книга, цветок, сосиска, мыло.
Стол, море, тигр, лампа.
Мышка, ведро, молоко, солнце.
Лес, луна, фартук, карандаш.
Мяч, небо, медведь, окно.
«Найди одинаковые и отличающиеся фигурки»

2.Упражнения на развитие внимания.
«Корректурные пробы», «Найди цифры по порядку», «Перепутанные линии», «Графический диктант», «Срисуй фигуры точно».
«Перепиши без ошибок». Учащимся предлагается переписать без ошибок следующие строчки:
АММАДАМА РЕБЕРГЕ АССАМАСА ЕСКЛАЛЛА ЕССАНЕССАС
ЕНАЛССТАДЕ ЕНАДСЛАТ ЕТАЛЬТАРРС УСОКГАТА КЛАТИМОР
РЕТАБРЕРТА НОРАСОТАННА ДЕБАРУГА КАЛЛИХАРРА
АДСЕЛАНОГРИВАНТЕБЮДАРОЧАН
МАЗОВРАТОНИЛОТОЗАКОН
«Раскрась как на образце».

«Крестики, точки». Учащиеся по сигналу «Начали!» как можно быстрее просматривают фигуры в верхней части рисунка по рядам слева направо и в каждом кружке ставят знак «+», а в каждом треугольнике знак « - ». Пропуск нужной фигуры считается ошибкой. На выполнение задания отводится 1,5 минуты. По сигналу «Стоп!» учащиеся прекращают работу.
Затем ученики просматривают фигуры в нижней части рисунка, под чертой. Но теперь они должны в кружках ставить знак « - », а в треугольниках знак «+». По сигналу «Начали!» ученики приступают к работе и выполняют ее 1,5 минуты, по окончанию следует команда «Стоп!».
«Слушай и считай». Вслух читается небольшое предложение. Чтение сопровождается постукиванием по столу карандашом. Учащиеся должны запомнить текст и сосчитать число ударов.
Предложения:
На опушке под высокой сосной мы увидели большой муравейник.
Осенью листья на деревьях желтеют и опадают, а у ели и сосны вместо листьев иголки.
В деревне есть кузница. Там работают кузнецы. Много у них работы. Особенно в конце зимы. Надо хорошо подготовиться к весеннему севу.

3.Упражнения на развитие памяти.
«Барабанщики». Концом карандаша простукивается определенный ритм. Один из учеников повторяет его. Затем ученик, который правильно воспроизвел ритм, придумывает новую ритмичную фразу.
«Нарисуй по памяти». Для этого упражнения необходим плакат с изображением геометрических фигур. Каждую фигуру показывают детям в течение 3 секунд. Ученики зарисовывают показанную фигуру по памяти. Затем показывают вторую фигуру и т.д.
«Платочек». На стол кладут несколько мелких игрушек. Сначала их показывают учащимся (примерно на 15 секунд), затем накрывают платочком, а детям предлагают вспомнить, какие были на столе игрушки. Можно незаметно заменить одни игрушки другими, и спросить, что изменилось.
«Запомни движение». Детям показываются движения (поднять руки, опустить руки, присесть, встать и т.п.) Ученики должны повторить их в той же последовательности, в которой они были показаны.
Варианты движений:
Наклон вправо, наклон влево, присесть, встать.
Отставить правую ногу вправо, приставить; отставить левую ногу влево, приставить.
Правую руку поднять вверх, опустить; левую руку поднять вверх, опустить.
Правую руку положить на пояс, левую руку положить на пояс, присесть, встать.
Руки в стороны, опустить, наклонить голову влево, наклонить голову вправо.
Можно усложнить игру, повторяя движения в обратном порядке.

«У кого ряд длиннее?» Называется какое-либо существительное, например, КОТ. Один из учеников повторяет его. Затем добавляет другое слово, например ЛИСТ. Ученик повторяет: «КОТ, ЛИСТ». Далее добавляется еще одно слово,

например, ГРУША. Другой ученик повторяет все слова: «КОТ, ЛИСТ, ГРУША».
«Запомни порядок». На столе раскладываются в ряд несколько (6-7 цветных карандашей), просят учеников посмотреть на них 20 секунд и запомнить порядок размещения. Затем карандаши убирают, а учащиеся должны воспроизвести последовательность их расположения.
4.Упражнения на развитие воображения, восприятия.
«Волшебный карандаш». Каждому ученику дается бланк с изображенными геометрическими фигурами (круг, овал, квадрат, прямоугольник, треугольник). Ученикам предлагается придумать и нарисовать что-нибудь из данных фигур.
«Назови фигуры». Дети получают лист бумаги с изображенными рисунками. Ученики должны рассмотреть рисунки и назвать, из каких фигур они состоят.
«На что похоже?» Ученикам предлагается плакат с изображением контурных рисунков. Учащимся предлагается посмотреть на нарисованные контуры и пофантазировать, на что похожи эти изображения.
«Чего не хватает на рисунке?» Учащимся раздают комплекты рисунков-предметов, выполненных с недостающими деталями. Учащиеся должны внимательно рассмотреть рисунки, определить, чего не хватает на них, и дорисовать недостающие детали предметов.
«Найди одинаковые фигуры». Для этого упражнения детям раздают индивидуальные листы с нанесенными на них контурами различных фигур. Учащиеся должны найти на каждом рисунке одинаковые фигуры и раскрасить их одним цветом.
«Найди ошибку». Учеников просят выслушать фразы. В некоторых из них есть ошибки. Ученикам нужно найти эти ошибки и исправить их.
Хозяйка сварила ЗУБ.
Мальчик перелез через САБОР и забрался в огород.
У девочки более СУБ.
На лугу паслась КОСА.
Воду хранили в ПОЧКЕ.
На цветке сидела ПАПОЧКА.
Мальчик БИЛ воду из стакана.
Из чайника шел БАР.
В этом ТОМЕ я живу.
У меня есть взрослая ТОЧКА.
На лугу росла густая ДРАВА.
В конце предложения надо ставить ДОЧКУ.
Футболисты забили КОЛ.
Собака грызла ГОСТИ.
В этом доме я живу третий КОТ.
Учитель поставил мальчику ГОЛ.
В руке у мальчика воздушный ЖАР.
После дождя образовалась большая ЛУША.
Летом я ШИЛ у бабушки.
Раскаленная печка давала сильный ШАР.
В нашем доме отремонтировали КРЫСУ.

Я люблю пить томатный ШОК.
Из норы выбежала большая черная КРЫША.
Продавец взял острый НОС и отрезал кусок колбасы.

5.Упражнения на развитие пространственных представлений.

«Куда указывают стрелки?» Для этого упражнения нужен плакат с изображением разнонаправленных стрелок. Учащиеся показывают рукой направление, которое указывает каждая стрелка. Это же задание выполняется в такт с производимым психологом постукиванием кончиком карандаша (один удар в секунду).

«Где находится?» Учащихся просят посмотреть на рисунок и сказать, где находится предмет по отношению к другому предмету. При ответе учащиеся должны использовать слова: на, за, перед, сзади, слева, справа, сверху.

«Раскрась правильно». У каждого ученика лист бумаги с изображением домиков, нарисованных контурными линиями, бумажные полоски, разделенные на квадраты, цветные карандаши.

Детям даются следующие задания:

Раскрасить синим карандашом второй домик слева. Раскрасить красным карандашом третий домик справа. Раскрасить зеленым карандашом домик, который находится перед синим. Раскрасить желтым карандашом домик, чтобы красный оказался между синим и желтым. Раскрасить коричневым карандашом домик, который следует за желтым.

Закрасить черным карандашом клеточку, отмеченную крестиком. Клеточку снизу закрасить зеленым карандашом. Клеточку, находящуюся сверху, закрасить желтым карандашом. Красным карандашом закрасить клеточку так, чтобы желтая клеточка находилась между черной и красной клеточками.

«Понятия «вне», «внутри». Детям раздаются индивидуальные бланки с рисунком. На нем учащиеся выполняют следующие задания:

Отметить синим карандашом точку, которая расположена вне круга, но внутри треугольника.

Отметить красным карандашом точку, которая расположена вне круга и вне треугольника.

Отметить зеленым карандашом точку, которая расположена внутри круга, но вне треугольника.

Отметить желтым карандашом точку, которая расположена и внутри круга, и внутри треугольника.

Упражнения на развитие универсальных учебных действий.
Упражнения на развитие личностных универсальных учебных действий

Упражнение «Путешествие по Стране Эмоций»:

Цель: знакомство с миром эмоций.

Необходимый материал: на листе ватмана изображена символическая карта Страны Эмоций. На ней помещены Вулкан Гнева, Пещера Страха, Болото Лени, Океан Любви, Река Добра, Мост Взаимопонимания и т.п. Все эти объекты соединены тропинкой, по которой ведущий двигает магнит, «совершает

путешествие». Можно организовать музыкальное сопровождение (например, звуки природы).
Процедура: Ведущий рассказывает сказку о Стране Эмоций, предлагает ребятам совершить путешествие. Каждый объект подробно обыгрывается, идет обсуждение. Дети рассказывают о своем опыте, о своих переживаниях. В конце подводится итог о важности эмоций в жизни человека.

Упражнение «Моя Вселенная»:
Цель: осознание собственной уникальности и неповторимости.
Процедура: Работа ведется в кругу. Ведущий просит участников тренинга по очереди ответить на следующие вопросы:

- твое любимое занятие...,
- твой любимый цвет...,
- твое любимое животное...,
- твой лучший друг...,
- я хочу быть...,
- твоя любимая одежда...,
- твое любимое время года...,
- твой любимый герой...,
- любимая игра и т.п.

В заключение ведущий говорит о неповторимости внутреннего мира каждого человека.

Упражнение «Ромашка радости»:
Цель: переживание положительных эмоций.
Необходимый материал: сделать заготовки ромашек из бумаги форматом А3. Раздать детям наборы карандашей, красок, мелки.
Процедура: Каждый ребенок получает бумажную ромашку, в середине цветка рисует весёлую мордочку. После беседы о чувстве радости, на лепестках дети пишут окончание предложения «Я радуюсь, когда...». Делается выставка цветов, и анализируются полученные результаты. Особое внимание уделяется социально значимым ответам (порадоваться за другого человека, порадовать другого человека и т.д.).

Упражнение «Азбука эмоций»:
Цель: обучение распознаванию эмоций по мимике.
Необходимый материал: раздаточное лото с изображением эмоций.
Процедура: Ведущий раздает ребятам карточки лото. Дети должны показать мимикой ту эмоцию, которая указана на их карточке. После того как все выполнили задание, идет обсуждение: у кого это лучше получилось и почему.

Упражнение «Чашка доброты»:
Цель: обсуждение понятия «доброта».
Необходимый материал: на листе ватмана нужно нарисовать большую кружку с надписью «Чашка доброты».

Процедура: Ведущий просит вспомнить детей те ситуации, в которых проявлялось добро, ассоциацию с каким напитком вызывает слово «Доброта». Идет обсуждение. В конце упражнения ведущий просит заполнить «Чашку доброты» добрыми делами и подводит итоги упражнения.

Упражнение «Магазин чувств»:
Цель: осознание своей потребности в определенных чувствах, и стремления избавиться от некоторых из них.
Необходимый материал: примерно 10-15 карточек из цветной бумаги размером 5х18 см с названием различных чувств, эмоций и состояний (например, нежность, радость, воля, обида, злость и т.д.). К каждой из них прилагаются около 10-15 карточек размером 2х5 см того же цвета, но без надписи. Коробка для хранения материала.
Процедура: Ведущий объявляет об открытии Магазина Чувств, в котором можно приобрести недостающее чувство. В начале игры детям раздается по 10 маленьких цветных карточек, которые служат им для расчета с продавцом, а большие карточки с названиями чувств лежат на витрине. Далее в порядке очередности совершаются сделки, например: ребенок говорит: «Я хочу приобрести 3 спокойствия (карточки синего цвета), готов расплатиться за это 2 карточками нежности (фиолетовые) и 1 карточкой злости (черного цвета)». Ведущий рекламирует свой товар, торгуется и оставляет за собой право последнего голоса. Покупки совершаются несколько раз до того момента, пока каждый из участников не будет удовлетворен своим набором чувств. В конце упражнения проходит обсуждение окончательного набора эмоций каждого участника, обоснование своего выбора.

Упражнения и игры на развитие коммуникативных универсальных учебных действий
«Передай привет по кругу».
Каждый здоровается тем способом, который показал взрослый или придумывает свой способ, отличный от других.

«Самопрезентация». Выходя в круг, игрок называет свое имя и показывает движение. Потом все остальные игроки называют имя ребенка «Ты Андрей» и повторяют его движение.

«Ветер дует на …». Дети подбегают к тому игроку, которого назвали по имени.
«Назови соседа ласково». Перекидывая мяч из рук в руки, надо посмотреть на соседа и назвать его ласково по имени.

«Встаньте только те, у кого…». По команде взрослого поднимаются только те, у кого, например, есть сестра, кошка…

«Купаемся в хорошем настроении». Круг детей символизирует ванну. С помощью улыбок, смеха, наполняем ее хорошим настроением. Каждый

желающий прыгает в круг, и окружающие купают его в хорошем настроении с помощью ласковых прикосновений.

«Мы одно большое животное». Все игроки берутся за руки, образуя тело большого животного, и двигаются в едином ритме: так дышит животное, так оно перемещается и т.д.

Упражнение «Добрые волшебники»
Все игроки заколдованы в злых и противных. Тот, кто вызвался быть волшебником, с помощью хороших и добрых слов должен расколдовать каждого.

«Волшебные очки». Каждый игрок, который надевает волшебные очки, все и всех видит только с хорошей стороны, о чем и рассказывает всем.

«Подарки». Взрослый предлагает выбрать детям из шкатулки с мелкими игрушками одну, которая больше понравилась, и подарить тому, кому захочется. Следить, чтобы каждому достались подарки.

«Царевна Несмеяна». Водящий - Царевна Несмеяна. Остальные игроки стараются развеселить водящего разными способами.
Результаты: отсутствие страхов перед контактами со сверстниками, позитивное отношение к занятиям. Активное участие в играх, умение оказывать поддержку сверстникам и принимать ее в условиях отсутствия конкурентов.

Упражнение «Игра с платком»:
Цель: совершенствование навыков невербального общения.
Необходимый материал: большой однотонный платок, карточки с заданиями.
Процедура: Ведущий раздает карточки с заданиями: с помощью платка нужно изобразить бабочку, принцессу, волшебника, бабушку, фокусника, морскую волну, больного и т.д. Каждый из участников с помощью платка должен изобразить того персонажа, который указан на его карточке, остальные угадывают. Важно, чтобы каждый принял участие в игре. Ведущему нужно поощрять к участию робких, стеснительных ребят. После проведения игры желательно провести обсуждение возникших чувств, которые испытали участники.

Упражнение «Ссоримся и миримся».
Цель: формирование навыков компромиссного поведения в непринципиальных ситуациях.
Процедура: Ведущий предлагает разбиться на пары. Затем последовательно дает для обыгрывания несколько проблемных ситуаций, находит причину для «ссоры» и говорит о необходимости примирения. Каждая пара находит свой способ для примирения. В конце идет обсуждение.

Упражнение «Доброе животное»:
Цель: развитие чувства единства.
Процедура: Ведущий говорит: «Мы - одно большое доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит. Вдох - все делают шаг вперед с правой ноги, выдох - шаг назад левой. Наше животное дышит ровно и спокойно. А теперь давайте изобразим и послушаем, как бьется его большое и доброе сердце, стук - топнуть правой ногой, еще стук - топнуть левой ногой (варианты: держась за руки и т.д.). Нашему животному очень хорошо и оно поет песенку от удовольствия (на усмотрение ведущего)».

Упражнение «Рукавички»:
Цель: обучение эффективной совместной деятельности.
Необходимый материал: вырезанные из бумаги рукавички по количеству участников игры. На каждой паре контуры различного орнамента. Наборы красок, фломастеров, мелки, кисти.
Процедура: Ведущий по залу разбрасывает рукавички. Дети берут одну рукавичку и ищут свою пару. Нужно как можно быстрее договориться с партнером, и совершенно одинаково раскрасить обе рукавички. В ходе выполнения ведущий наблюдает за парами, как они организуют совместную работу, как делят материал, как договариваются. В конце идет обсуждение.

Упражнение «Разговор через стекло»:
Цель: совершенствование навыков невербального общения.
Процедура: Группа разбивается на пары. Первым номерам даётся задание попытаться без слов позвать в кино вторых, вторым - выяснить у первых задание по математике. Участники пытаются договориться между собой так, словно между ними находится толстое стекло, через которое они не могут слышать друг друга. В конце упражнения идёт обсуждение.

Упражнение «Комплименты и подарки», («Горячий стул»):
Цель: положительное подкрепление, получение обратной связи.
Процедура: Ребенок садится на отдельно стоящий стул. Все участники игры по очереди говорят ему комплименты (ведущий поощряет высказывания, относящиеся к внутреннему миру личности: черты характера, особенности поведения и т.д.), а затем преподносят воображаемый подарок, исходя из субъективного представления о том, в чем нуждается данный человек. Примерно игра проходит следующим образом: «Мне в тебе нравится..., я хочу тебе подарить...». Подарками могут быть как конкретные или фантастические вещи (велосипед, робот, остров и т.п.), так и недостающие личностные качества, черты характера (смелость, меткость, выдержка и т.д.). Когда все выскажутся, ребенок, сидящий на стуле, говорит о чувствах, которые возникли при проведении упражнения (обида, радость, удивление, смех и т.д.). Ведущий следит, чтобы высказывания детей носили корректный и безоценочный характер. Необходимо, чтобы все желающие «посидели на стуле».

«Собери картину из частей».
Одну картинку собирает несколько игроков. Количество игроков и количество картинок одинаково, части картинок перемешивают и раздают игрокам в случайном наборе, надо выменять у соседей нужные детали.

Упражнения на формирование регулятивных универсальных учебных действий
Упражнение «Черепаха»
Направлено на обучение навыку контролировать свои движения.
Дети располагаются вдоль стены помещения. Взрослый, стоя у противоположной стены, говорит: «Представьте себе, что все мы – черепахи. Я – большая черепаха, а вы – маленькие черепашки. Я пригласила вас в гости на день рождения. Я жду вас в гости. Но вот беда: праздничный торт еще не готов. По моей команде вы пойдете ко мне, нигде не останавливаясь. Помните: вы – черепахи и должны идти как можно медленнее, чтобы дойти только в тот момент, когда торт будет уже готов». Взрослый следит, чтобы никто не останавливался и не спешил. Через 2–3 минуты он дает новый сигнал, по которому все «замирают». Побеждает тот, кто оказался дальше всех от черепахи-именинницы.
Упражнение можно повторить несколько раз. Затем взрослый обсуждает с группой в кругу, трудно ли им было двигаться медленно и что им помогло выполнить инструкцию.

Игра «Кричалки-шепталки-молчалки»
Эта игра помогает развивать наблюдательность, волевую регуляцию и умения действовать по заданному правилу. Вырежьте 3 силуэта ладони из разноцветного картона (красный, жёлтый, зелёный или другие). Красная ладонь — кричалка. Когда она поднимается дети могут шуметь, бегать, кричать. Жёлтая — шепталка — можно тихонько шептаться и медленно двигаться. Зелёная — молчалка — все дети замирают на месте и молчат.

Игра «Гвалт»
Игра помогает развивать концентрацию внимания. Один из участников выходит за дверь. Остальные дети выбирают строку из известной песни, которую распределяют между детьми: каждому частнику игры достаётся одно слово. Когда водящий входит, остальные участники начинают громко кричать каждый своё слово. Задача водящего ребёнка — угадать, что из какой песни взята строчка. Перед тем, как водящий войдёт в комнату, дети должны повторить каждый своё слово, чтобы не путаться и правильно его произнести.

Игра «Говори!»
Данная игра научит гиперактивного ребёнка контролировать импульсивные действия. Игра может проводиться как индивидуально, так и с группой детей. Взрослый говорит условия игры: я задаю вам вопрос, на который можно отвечать только после команды «Говори!» Каждый раз, когда вы задаёте вопрос, необходимо сделать небольшую паузу и только потом произносить «Говори!»

Игра «Колпак мой треугольный»
Игра учит малышей концентрировать внимание, способствует осознанию своего тела, учит управлять движениями и контролировать своё поведение. Группа по очереди произносит по одному слову из фразы: «Колпак мой треугольный, мой треугольный колпак. А если не треугольный, то это не мой колпак». Затем фраза повторяется снова, но дети, которым выпадает слово «колпак», заменяют его жестами, символизирующими колпак. В следующий раз жестами заменяется два слова, потом три и так далее, пока вся фраза не будет заменена.
Игра "Передай мяч"
Цель: снять излишнюю двигательную активность.
Сидя на стульях или стоя в кругу, играющие стараются как можно быстрее передать мяч, не уронив его, соседу. Можно в максимально быстром темпе бросать мяч друг другу или передавать его, повернувшись спиной в круг и убрав руки за спину. Усложнить упражнение можно, попросив детей играть с закрытыми глазами, или использовать в игре одновременно несколько мячей.

Игра "Запрещенное движение"
Цель: игра с четкими правилами организует, дисциплинирует детей, сплачивает играющих, развивает быстроту реакции и вызывает здоровый эмоциональный подъем.
Дети стоят лицом к ведущему. Под музыку с началом каждого такта они повторяют движения, которые показывает ведущий. Затем выбирается одно движение, которое нельзя будет выполнить. Тот, кто повторит запрещенное движение, выходит из игры.
Вместо показа движения можно называть вслух цифры. Участники игры повторяют хорошо все цифры, кроме одной, запрещенной, например, цифры "пять". Когда дети ее услышат, они должны будут хлопать в ладоши (или покружиться на месте).

Игра «Расставь посты».
Цель игры: развитие способности концентрировать внимание на определённом сигнале, навыков волевой регуляции. Включите ритмическую музыку. Под эту музыку дети должны маршировать один за другим. Впереди идёт командир, который даёт команды. По команде (слово, хлопок в ладоши) ребёнок, который идёт последним останавливается. Остальные дети продолжают движение до тех пор, пока вся группа не будет расставлена «на постах». Посты могут располагаться как в хаотичном порядке, так и в задуманном (по углам, по кругу, в линейку). Для того, чтобы слышать команды, все дети должны двигаться тихо.

Игра «Слушай хлопки»
Эта игра помогает в тренировке контроля двигательной активности ребенка. Выбирается ведущий, остальные дети идут друг за другом по кругу или же двигаются в свободном направлении. Когда ведущий хлопнет в ладоши один раз, все дети останавливаются и принимают позу аиста, два раза — позу лягушки, три раза — возобновляется свободная ходьба. Животные также могут меняться.

Игра «Замри»
Игра поможет в развитии внимания и памяти ребёнка. Включите музыку. В такт музыке дети должны прыгать — ноги в стороны, затем вместе. Прыжки также сопровождаются хлопками над головой и по бёдрам. Внезапно музыка замолкает, а дети должны застыть в той позе, на которой затихла музыка. Ребёнок, которому это не удалось, выбывает из игры. Игра продолжается до тех пор, пока не останется один игрок.

Игра «Давайте поздороваемся»
Играя в эту игру, дети снимут мышечное напряжение и смогут переключить внимание на другой вид деятельности. По команде взрослого дети начинают бегать по комнате и здороваться со всеми подряд. Один хлопок — здороваются за руку, два — плечиками, три — спинками. Разнообразные тактильные ощущения позволят детям снять мышечное напряжение, прочувствовать своё тело, снять ощущение отчуждённости. Для того, чтобы тактильные ощущения были более полными, детям запрещается разговаривать во время игры.

Игра «Оловянный солдатик»
Игра направлена на развитие саморегуляции.
Ведущий объясняет детям: «Когда вы сильно возбуждены и не можете остановиться, взять себя в руки, встаньте на одну ногу, а другую подогните в колене, руки опустите по швам. Вы — стойкие солдатики на посту, честно несете свою службу. Оглянитесь по сторонам, заметьте, что вокруг вас делается, кто чем занят, кому надо помочь. А теперь поменяйте ногу и посмотрите еще пристальней. Молодцы!»

III блок. Эмоциональный компонент.
С первых дней занятий мы вели «Дневник настроения». Перед началом урока каждый ученик отмечал свое настроение (веселое, спокойное или грустное). Главными задачами ведения дневника были: направить внимание первоклассника на свой внутренний мир, развитие понимание богатства эмоций, понимание важности умения испытывать разные эмоции, не только положительные, признание роли отрицательных эмоций.

Игры на знакомство, создание дружеской атмосферы

ИГРА «РУКОПОЖАТИЕ»
Цель. Сближение учащихся друг с другом, внесение в работу элемента дружеских отношений. Помочь снять напряжение в аудитории за счет прикосновения участников друг к другу.
Содержание. Предложите участникам встать со своих мест, пройтись по комнате определенное количество времени и пожать руки как можно большему числу участников, говоря при этом простые слова: «Привет! Как дела?» Но в этой игре есть одно важное правило: здороваясь с кем-либо из участников, нельзя освобождать свою руку до тех пор, пока другой рукой не начнете

здороваться еще с кем-то. Иными словами, надо непрерывно быть в контакте с кем-либо из группы.
Эта игра мобилизует внимание учащихся, поскольку они должны одновременно управлять обеими сторонами своего тела. Каждый игрок может прервать рукопожатие правой рукой только тогда, когда установит новый контакт – левой рукой. Это способствует межполушарному взаимодействию.

ИГРА «ПОКРЫВАЛО»
Цель. Сближение учащихся друг с другом, внесение в работу элемента дружеских отношений. Способствовать знакомству детей друг с другом, создать у детей хорошее настроение.
Содержание. Участники делятся на две команды. Ведущий со своим помощником берут одеяло и перегораживают им часть комнаты. Команды располагаются по обе стороны покрывала так, чтобы участники не видели своих противников. Из каждой команды по одному молча подсаживаются на корточках к покрывалу. В это время надо покрывало резко опустить вниз. Участники должны назвать имя друг друга. Тот, кто назовет имя соперника первым, забирает его в свою команду. Выигрывает та команда, в которой будет больше количество человек на момент остановки игры.

ИГРА «ПАРОВОЗИК ЗНАКОМСТВ»
Содержание. Сначала тот, кого мы выберем паровозиком, будет в одиночку «ездить» по кругу, громко приговаривая: «Чух – чух – чух». Потом «паровозик» соскучится и подъедет к любому играющему со словами: «Паровозик «чух- чух-чух», протянет руку для пожатия и назовет свое имя. Тот, к кому подъехал «паровозик», в ответ называет свое имя и становится новым «паровозиком», а первый – его «вагоном». Новый «паровозик» вместе с «вагоном», который стоит у него за спиной и обеими руками придерживает за талию, продолжает движение по кругу, затем подъезжает к любому другому человеку со словами «Паровозик «чух - чух – чух», протягивает для пожатия руку, называет свое имя и имя своих «вагонов».
Игра продолжается до тех пор, пока в «паровозик» не включатся все ребята. Если «паровозик» сломается, то есть кто-то из детей забудет имя своего «вагончика», то игру лучше начать сначала.

ИГРА «ФИГУРЫ»
Цель. Сплочение коллектива.
Содержание. Все встают в круг, берутся за руки и закрывают глаза. Ведущий просит : «Ребята! В полной тишине, без слов, постройте треугольник…, квадрат…, ромб…» и т.д.
Как вариант можно предложить перестроиться из круга, не держась за руки, в любую геометрическую фигуру, или букву, или птичий клин.

ИГРА «МОНЕТКА»
Цель. Сплочение коллектива. Учить переживать и чувствовать ответственность за других.

Содержание. Все делятся на пары. Один человек должен попасть пальцем в монетку, которая лежит на столе, но глаза у него закрыты. Помогает ему «поводырь»: он берет «слепого» за другую руку, водит ее вправо-влево, вниз-вверх, как бы сам пытаясь чужим пальцем дотронуться до монеты. «Слепой» должен хорошо чувствовать подсказки «поводыря» и другой рукой повторять все движения, пока пальцем не уткнется в монету. Потом пары меняются ролями.

Игры направленные на снижение уровня тревожности

ИГРА «ЩЕПКИ НА РЕКЕ» (К. Фопель)
Цель. Эта игра способствует созданию спокойной, доверительной атмосферы в группе.
Содержание. Участники встают в два длинных ряда, один напротив другого. Это - берега реки. Расстояние между рядами должно быть больше вытянутой руки. По реке сейчас поплывут «щепки». Один из желающих должен «проплыть» по реке. Он сам решит, как будет двигаться: быстро или медленно. Участники игры - «берега» - помогают руками, ласковыми прикосновениями движению «щепки», которая сама выбирает путь: она может плыть прямо, может крутиться, может останавливаться и поворачивать назад. Когда «щепка» проплывет весь путь, она становится краешком берега и встает рядом с другими. В это время следующая «щепка» начинает свой путь. Упражнение можно проводить как с открытыми, так и с закрытыми глазами (по желанию).
Обсуждение. Участники делятся своими ощущениями, возникшими у них во время «плавания», описывают, что они чувствовали, когда к ним прикасались ласковые руки, что помогало им обрести спокойствие во время выполнения задания.

ИГРА «ЗА ЧТО МЕНЯ ЛЮБИТ МАМА»
Цель. Повышение значимости каждого ребенка в глазах окружающих его детей.
Содержание. Все дети сидят в кругу. Каждый ребенок по очереди говорит всем, за что его любят родители и друзья. Затем можно попросить одного из детей (желающего), чтобы он повторил, за что любят родители и друзья каждого присутствующего в группе ребенка. При затруднении другие дети могут ему помочь. После этого целесообразно обсудить с детьми, приятно ли было им узнать, что все, что они сказали, другие дети запомнили. Дети обычно сами делают вывод о том, что надо внимательно относиться к окружающим и слушать их.
Примечание. На первых порах дети, чтобы показаться значимыми для других, рассказывают, что родители любят их за то, что они моют посуду, за то, что любят маленькую сестренку... Только после многократного повторения этой игры дети приходят к выводу, что их любят просто за то, что они есть.

ИГРА «СКУЛЬПТУРА»
Цель. Развитие умения владеть мышцами лица, рук, ног и т. д., снижение мышечного напряжения.

Содержание. Дети разбиваются на пары. Один из них - скульптор, другой - скульптура. По заданию взрослого (или ведущего-ребенка) скульптор лепит из «глины» скульптуру: ребенка, который ничего не боится; ребенка, который всем доволен; ребенка, который выполнил сложное задание, и т. д. Темы для скульптур может предлагать взрослый, а могут выбирать сами дети. Затем дети могут поменяться ролями. Возможен вариант групповой скульптуры. После проведения игры целесообразно обсудить с детьми, что они чувствовали в роли скульптора, скульптуры, какую фигуру приятно было изображать, какую - нет.

ИГРА «ЛАСКОВЫЙ МЕЛОК»

Цель. Игра способствует снятию мышечных зажимов, развитию тактильных ощущений.

Содержание. Существует хорошее развлечение — рисовать или писать на спине друг у друга различные картинки или буквы, а затем отгадывать, что было изображено. Данная игра нравится многим детям, но, к сожалению, не очень подходит тревожным мальчикам и девочкам, т. к. они, пытаясь разгадать задумки партнера по игре, могут волноваться, переживать, вследствие чего напрягать мышцы сильнее и сильнее. Поэтому мы предлагаем модификацию данной игры. Взрослый говорит ребенку следующее: «Мы с тобой будем рисовать друг другу на спине. Что ты хочешь, чтобы я сейчас нарисовал? Солнышко? Хорошо». И мягким прикосновением пальцев изображает контур солнца. «Похоже? А как бы ты нарисовал на моей спине или руке? А хочешь, я нарисую тебе солнце ласковым мелком?» И взрослый рисует, едва касаясь поверхности тела. «Тебе приятно, когда я так рисую? А хочешь сейчас белка или лиса нарисуют солнце своим ласковым хвостиком? А хочешь, я нарисую другое солнце, или луну, или что-нибудь еще?» После окончания игры взрослый нежными движениями руки «стирает» все, что он нарисовал, при этом слегка массируя спину или другой участок тела.

ИГРА «НАСОС И МЯЧ»

Цель. Расслабить максимальное количество мышц тела.

Содержание. «Ребята, разбейтесь на пары. Один из вас — большой надувной мяч, другой насосом надувает этот мяч. Мяч стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах, руки, шея расслаблены. Корпус наклонен несколько вперед, голова опущена (мяч не наполнен воздухом). Товарищ начинает надувать мяч, сопровождая движение рук (они качают воздух) звуком «с». С каждой подачей воздуха мяч надувается все больше. Услышав первый звук «с», он вдыхает порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги в коленях, после второго «с» выпрямилось туловище, после третьего — у мяча поднимается голова, после четвертого — надулись щеки и даже руки отошли от боков. Мяч надут. Насос перестал накачивать. Товарищ выдергивает из мяча шланг насоса... Из мяча с силой выходит воздух со звуком «ш». Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение». Затем играющие меняются ролями.

Упражнения на релаксацию и дыхание (Л.В.Агеева)

ИГРА «ДРАКА»

Цель: расслабить мышцы нижней части лица и кистей рук. «Вы с другом поссорились. Вот-вот начнется драка. Глубоко вдохните, крепко-накрепко сожмите челюсти. Пальцы рук зафиксируйте в кулаках, до боли вдавите пальцы в ладони. Затаите дыхание на несколько секунд. Задумайтесь: а может, не стоит драться? Выдохните и расслабьтесь. Ура! Неприятности позади!»

Это упражнение полезно проводить не только с тревожными, но и с агрессивными детьми.

ИГРА «ВОЗДУШНЫЙ ШАРИК»

Цель: снять напряжение, успокоить детей.

Все играющие стоят или сидят в кругу. Ведущий дает инструкцию: «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, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу». Упражнение можно повторить 3 раза.

ИГРА «КОРАБЛЬ И ВЕТЕР»

Цель: настроить группу на рабочий лад, особенно, если дети устали. «Представьте себе, что наш парусник плывет по волнам, но вдруг он остановился. Давайте поможем ему и пригласим на помощь ветер. Вдохните в себя воздух, сильно втяните щеки... А теперь шумно выдохните через рот воздух, и пусть вырвавшийся на волю ветер подгоняет кораблик. Давайте попробуем еще раз. Я хочу услышать, как шумит ветер!» Упражнение можно повторить 3 раза.

ИГРА «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 же лежит под елкой? Теперь выдохните и откройте глаза. О, чудо! Долгожданная игрушка перед вами! Вы рады? Улыбнитесь».

После выполнения упражнения можно обсудить (если дети захотят), кто о чем мечтает.

ИГРА «ДУДОЧКА»

Цель: расслабление мышц лица, особенно вокруг губ. «Давайте поиграем на дудочке. Неглубоко вдохните воздух, поднесите дудочку к губам. Начинайте медленно выдыхать, и на выдохе попытайтесь вытянуть губы в трубочку. Затем начните сначала. Играйте! Какой замечательный оркестр!» Все перечисленные упражнения можно выполнять в классе, сидя или стоя за партами.

Этюды на расслабление мышц *(М.И.Чистякова*)

ИГРА «ШТАНГА»

Вариант 1

Цель: расслабить мышцы спины. «Сейчас мы с вами будем спортсменами-тяжелоатлетами. Представьте, что на полу лежит тяжелая штанга. Сделайте вдох, оторвите штангу от пола на вытянутых руках, приподнимите ее. Очень тяжело. Выдохните, бросьте штангу на пол, отдохните. Попробуем еще раз».

Вариант 2

Цель: расслабить мышцы рук и спины, дать возможность ребенку почувствовать себя успешным. «А теперь возьмем штангу полегче и будем поднимать ее над головой. Сделали вдох, подняли штангу, зафиксировали это положение, чтобы судьи засчитали вам победу. Тяжело так стоять, бросьте штангу, выдохните. Расслабьтесь. Ура! Вы все чемпионы. Можете поклониться зрителям. Вам все хлопают, поклонитесь еще раз, как чемпионы». Упражнение можно выполнить несколько раз.

ИГРА «СОСУЛЬКА»

Цель: расслабить мышцы рук. «Ребята, я хочу загадать вам загадку:
У нас под крышей
Белый гвоздь висит,
Солнце взойдет,
Гвоздь упадет. (В. Селиверстов)
Правильно, это сосулька. Давайте представим, что мы с вами артисты и ставим спектакль для малышей. Диктор (это я) читает им эту загадку, а вы будете изображать сосульки. Когда я прочитаю первые две строчки, вы сделаете вдох и поднимете руки над головой, а на третью, четвертую — уроните расслабленные руки вниз. Итак, репетируем... А теперь выступаем. Здорово получилось!»

ИГРА «ШАЛТАЙ-БОЛТАЙ»

Цель: расслабить мышцы рук, спины и груди. «Давайте поставим еще один маленький спектакль. Он называется «Шалтай-Болтай».
Шалтай-Болтай
Сидел на стене.
Шалтай-Болтай
Свалился во сне. (С. Маршак)
Сначала будем поворачивать туловище вправо-влево, руки при этом свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова «свалился во сне» — резко наклоняем корпус тела вниз».

ИГРА «ВОДОПАД»

Цель: эта игра на воображение поможет детям расслабиться. «Сядьте поудобнее и закройте глаза. 2-3 раза глубоко вдохните и выдохните. Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Но это не совсем обычный водопад. Вместо воды в нем падает вниз мягкий белый свет. Теперь представьте себя под этим водопадом и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашей голове... Вы чувствуете, как расслабляется ваш лоб, затем рот, как расслабляются мышцы шеи... Белый свет течет по вашим плечам, затылку и

помогает им стать мягкими и расслабленными. Белый свет стекает с вашей спины, и вы замечаете, как и в спине исчезает напряжение, и она тоже становится мягкой и расслабленной.
А свет течет по вашей груди, по животу. Вы чувствуете, как они расслабляются и вы сами собой, без всякого усилия, можете глубже вдыхать и выдыхать. Это позволяет вам ощущать себя очень расслабленно и приятно.
Пусть свет течет также по вашим рукам, по ладоням, по пальцам. Вы замечаете, как руки и ладони становятся все мягче и расслабленнее. Свет течет и по ногам, спускается к вашим ступням. Вы чувствуете, что и они расслабляются и становятся мягкими. Этот удивительный водопад из белого света обтекает все ваше тело. Вы чувствуете себя совершенно спокойно и безмятежно, и с каждым вдохом и выдохом вы все глубже расслабляетесь и наполняетесь свежими силами... (30 секунд).
Теперь поблагодарите этот водопад света за то, что он вас так чудесно расслабил... Немного потянитесь, выпрямитесь и откройте глаза". После этой игры стоит заняться чем-нибудь спокойным.

ИГРА «ТАНЦУЮЩИЕ РУКИ»
Цель: если дети неспокойны или расстроены, эта игра даст детям (особенно огорченным, неспокойным) возможность прояснить свои чувства и внутренне расслабиться.
«Разложите большие листы оберточной бумаги (или старые обои) на полу. Возьмите каждый по 2 мелка. Выберите для каждой руки мелок понравившегося вам цвета. Теперь ложитесь спиной на разложенную бумагу так, чтобы руки, от кисти до локтя, находились над бумагой. (Иными словами, так, чтобы у детей был простор для рисования). Закройте глаза, и, когда начнется музыка, вы можете обеими руками рисовать по бумаге. Двигайте руками в такт музыке. Потом вы можете посмотреть, что получилось» (2—3 минуты). Игра проводится под музыку.

ИГРА «СЛЕПОЙ ТАНЕЦ»
Цель: развитие доверия друг к другу, снятие излишнего мышечного напряжения.
«Разбейтесь на пары. Один из вас получает повязку на глаза, он будет «слепой». Другой останется «зрячим» и сможет водить «слепого». Теперь возьмитесь за руки и потанцуйте друг с другом под легкую музыку (1—2 минуты). Теперь поменяйтесь ролями. Помогите партнеру завязать повязку».
В качестве подготовительного этапа можно посадить детей попарно и попросить их взяться за руки. Тот, кто видит, двигает руками под музыку, а ребенок с завязанными глазами пытается повторить эти движения, не отпуская рук, 1-2 минуты. Потом дети меняются ролями. Если тревожный ребенок отказывается закрыть глаза, успокойте его и не настаивайте. Пусть танцует с открытыми глазами.
По мере избавления ребенка от тревожных состояний можно начинать проводить игру не сидя, а двигаясь по помещению.

Игры, направленные на формирование у детей чувства доверия и уверенности в себе

ИГРА «ГУСЕНИЦА» (Коротаева Е.В.)

Цель: игра учит доверию. Почти всегда партнеров не видно, хотя и слышно. Успех продвижения всех зависит от умения каждого скоординировать свои усилия с действиями остальных участников. «Ребята, сейчас мы с вами будем одной большой гусеницей и будем все вместе передвигаться по этой комнате. Постройтесь цепочкой, руки положите на плечи впередистоящего. Между животом одного играющего и спиной другого зажмите воздушный шар или мяч. Дотрагиваться руками до воздушного шара (мяча) строго воспрещается! Первый в цепочке участник держит свой шар на вытянутых руках.

Таким образом, в единой цепи, но без помощи рук, вы должны пройти по определенному маршруту». Для наблюдающих: обратите внимание, где располагаются лидеры, кто регулирует движение «живой гусеницы».

ИГРА «ЗАЙКИ И СЛОНИКИ» (Лютова Е.К., Монина Г. Б.)

Цель: дать возможность детям почувствовать себя сильными и смелыми, способствовать повышению самооценки. «Ребята, я хочу вам предложить игру, которая называется «Зайки и слоники». Сначала мы с вами будем зайками-трусишками. Скажите, когда заяц чувствует опасность, что он делает? Правильно, дрожит. Покажите, как он дрожит. Поджимает уши, весь сжимается, старается стать маленьким и незаметным, хвостик и лапки его трясутся» и т.д. Дети показывают. «Покажите, что делают зайки, если слышат шаги человека?» Дети разбегаются по группе, классу, прячутся и т.д. «А что делают зайки, если видят волка?...» Педагог играет с детьми в течение нескольких минут. «А теперь мы с вами будет слонами, большими, сильными, смелыми. Покажите, как спокойно, размеренно, величаво и бесстрашно ходят слоны. А что делают слоны, когда видят человека? Они боятся его? Нет. Они дружат с ним и, когда его видят, спокойно продолжают свой путь. Покажите, как. Покажите, что делают слоны, когда видят тигра... « Дети в течение нескольких минут изображают бесстрашного слона.

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

ИГРА «ВОЛШЕБНЫЙ СТУЛ» (Шевцова И.В.)

Цель: способствовать повышению самооценки ребенка, улучшению взаимоотношений между детьми. В эту игру можно играть с группой детей на протяжении длительного времени.

Предварительно взрослый должен узнать «историю» имени каждого ребенка — его происхождение, что оно означает. Кроме этого надо изготовить корону и «Волшебный стул»— он должен быть обязательно высоким. Взрослый проводит небольшую вступительную беседу о происхождении имен, а затем говорит, что будет рассказывать об именах всех детей группы (группа не должна быть более 5—6 человек), причем имена тревожных детей лучше называть в середине игры. Тот, про чье имя рассказывают, становится королем. На протяжении всего рассказа об его имени он сидит на троне в короне.

В конце игры можно предложить детям придумать разные варианты его имени (нежные, ласкательные). Можно также по очереди рассказать что-то хорошее о короле.

Для снятия нервного напряжения, которое может возникнуть у детей, например, после трудной контрольной работы, подойдет упражнение «Театр масок».

ИГРА «ТЕАТР МАСОК» (Лютова Е.К., Монина Г. Б.)

Цель: расслабить мышцы лица, снять мышечное напряжение, усталость.

«Ребята! Мы с вами посетим «Театр Масок». Вы все будете артистами, а я - фотографом. Я буду просить вас изобразить выражение лица различных героев. Например: покажите, как выглядит злая Баба Яга». Дети с помощью мимики и несложных жестов или только с помощью мимики изображают Бабу Ягу.

«Хорошо! Здорово! А теперь замрите, фотографирую. Молодцы! Некоторым даже смешно стало. Смеяться можно, но только после того, как кадр отснят.

А теперь изобразите Ворону (из басни «Ворона и Лисица») в тот момент, когда она сжимает в клюве сыр». Дети плотно сжимают челюсти, одновременно вытягивая губы, изображают клюв. «Внимание! Замрите! Снимаю! Спасибо! Молодцы!

А теперь покажите, как испугалась бабушка из сказки «Красная шапочка», когда поняла, что разговаривает не с внучкой, а с Серым Волком». Дети могут широко раскрыть глаза, поднять брови, приоткрыть рот. «Замрите! Спасибо!

А как хитро улыбалась Лиса, когда хотела понравиться Колобку? Замрите! Снимаю! Молодцы! Замечательно! Хорошо потрудились!»

«Рабочий день актера закончен. Мы с вами устали. Давайте отдохнем. Положите руки на парту, а голову на руки, закройте глаза. Давайте посидим так молча, расслабимся и отдохнем. Всем спасибо!»

Цикл занятий «Школьные трудности»

Занятие 1

ИГРА « ЗАГАДАЙ ИГРУШКУ»

Дети загадывают и пластически изображают какую-нибудь игрушку, не употребляя слов. Остальные отгадывают.

Игра «Хрюкните те, кто...»

Ведущий задает детям вопросы, например, такие:

Кто любит смотреть на огонь?

Кто умеет ездить на велосипеде?

Кто любит дарить подарки?

Кто не боится бегать под дождем?

Дети должны отвечать, издавая смешные звуки: хрюкать, пищать, мычать и т.д. — по команде ведущего.

ИГРА «КРЫЛАТЫЕ КАЧЕЛИ»

Дети получают следующую инструкцию.

«Представьте, что вы садитесь на качели и начинаете раскачиваться. Вы раскачиваетесь все сильнее и сильнее. Вверх-вниз, вверх-вниз. Еще выше! И вот

вы отрываетесь от качелей и взлетаете. Взлетаете и летите. Летите, куда хотите. Легко и плавно. Под вами улицы, крыши домов, деревья. А вы летите все дальше. Вам радостно. А потом? Что будет потом? Расскажите или нарисуйте».

Задание «Копилка трудностей»
Ведущий предлагает детям собрать «копилку трудностей» первоклассника: назвать все, что вызывает трудности и огорчения в школе. Например: «Мне трудно тихо сидеть на уроке», «Мне трудно не делать ошибок» и т.д.

Задание «Театр»
Дети разыгрывают сценки из трудных ситуаций, которые могут возникнуть в жизни первоклассника.

Рисунок «Трудные ситуации первоклассника»
Листы бумаги с помощью линий делятся на четыре части. Дети представляют себя художниками, которые иллюстрируют детские книги, и выполняют четыре маленьких рисунка к четырем трудностям, которые возникают у них в школе.
Комментарий. В конце занятия важно подвести детей к выводу, что те или иные трудные ситуации, которые необходимо преодолевать, встречаются в жизни всех первоклассников.
Занятие 2
ИГРА «ИЗОБРАЗИ ПРЕДМЕТ»
Дети загадывают и пластически изображают какой-либо предмет из классной комнаты, не употребляя слов.
ИГРА «БОЙ БЫКОВ»
Ведущий предлагает детям представить такую ситуацию: утром в школу пробрались два маленьких бычка. Они устроились на спине одного из участников психологических занятий и решили там подраться. «Бычки» — руки ведущего — «дерутся» на спинах детей, перескакивая с одного на другого. Задача детей — сидеть смирно.
ИГРА «КЕНГУРИНАЯ ШКОЛА»
Дети получают следующую инструкцию:
«Представьте себе, что мы находимся в школе, где учатся кенгуру. Кто хочет быть учителем-кенгуру? Все остальные будут учениками-кенгурятами. «Учитель» будет вести урок, кого-то вызывать к доске, кого-то хвалить, кого-то ругать, но все это надо произносить на языке кенгуру. А мы попробуем понять, чего от нас хочет «учитель», и выполнять его требования».
После «кенгуриного урока» происходит обсуждение. Насколько ученики поняли своего «учителя»? Что помогало пониманию? Игру можно повторить, используя маску животного.

Задание «Помоги Сереже»
Роль «Сережи» исполняет ведущий. Он предлагает детям дать советы «Сереже», как ему поступить в трудной для него ситуации в школе (например, его не любит учительница или у него много ошибок в правописании и т.п.).

Сказка «В одном лесу...» (автор — Л. Исаева)

В одном лесу жили лисы. Они жили большой и дружной семьей. Одно поколение сменяло другое, и не было им равных по силе и ловкости. Они славились как опытные и умные охотники. В этой семье рос маленький лисенок. На радость родителям он был веселым и подвижным.

Однажды родители решили, что настало время готовить лисенка к взрослой жизни. Ему необходимо было пройти испытание. Такие испытания проходили в специальных лесных школах, где самые опытные лисы передавали свое мастерство молодому поколению.

Лисенок радостно бегал в школу. Он хотел скорее научиться всему сразу: и бесшумно передвигаться по лесу, и все слышать, и различать все лесные запахи, и все замечать. Но с каждым днем он становился все грустнее и задумчивее. Ему не удавалось повторить за учителем-лисом все упражнения, не получалось делать все легко и быстро.

Горько плакал лисенок. «Почему у меня ничего не получается? — спрашивал он. — Я плохой. Я ничего не умею!»

Долго беседовал лис-отец с сыном, рассказывал ему о знаменитых предках, лучших охотниках всех времен, прославленных во всех лесах.

Пришлось лисенку и дальше заниматься в лесной школе. Но теперь он не суетился, не бегал без дела. Старался ходить бесшумно, все вокруг замечать, старался исправлять все ошибки, не унывать при неудачах и промахах. Трудно было лисенку. Но вот наступил день проверки на силу и выносливость. Друзья лисенка стали крепкими и хитрыми. Ловкость и сноровка были в их движениях. На поляне собрались все лесные звери. В этот великий день даже недруги стали друзьями. Испытания были долгими и трудными. Каждый участник был лучше другого. Дошла очередь и до лисенка. Но где же он? Что-то его не видно! Он превратился в красивого лиса, ловкого и сильного, смелого и быстрого. Маленький лисенок стал настоящим охотником, достойным потомком своих великих предков. Маленький лисенок поверил в себя и добился всего, чего хотел. Теперь и о нем лисы-отцы рассказывают легенды другим маленьким лисятам.

Вопросы для обсуждения:

К чему готовили лисят в лесных школах? (К будущей взрослой жизни.)

Почему лисенку было трудно в школе? (Хотел научиться всему сразу без труда.)

Почему лисенок считал себя плохим?

Куда делся лисенок в конце сказки? Почему автор сказал «Что-то его не видно!»? (Он стал лисом.)

Были ли у вас в жизни похожие ситуации?

Что в этой сказке кажется вам самым интересным?

Комментарий. Центральное упражнение «Помоги Сереже» проводится в форме игры «На приеме у психолога». Ведущий приходит к психологу за советом, при этом роль психолога играют дети по очереди. Ведущий обращается то к одному психологу, то к другому, пока полученный совет его не устроит.

Занятие 3

ИГРА «ИЗОБРАЗИ ПРЕДМЕТ»

Дети загадывают и пластически изображают какой-либо предмет из классной комнаты, не употребляя слов. Это задание усложняется тем, что работа идет попарно. Каждая пара договаривается, какой предмет она будет изображать и каким образом. Остальные отгадывают».

ИГРА «БОЙ БЫКОВ» (см. занятие 2)

Это задание выполняется в парах: «бой быков» проводят сами участники на спинах друг друга, меняясь ролями по команде ведущего.

ИГРА «ВЗВИЗГНИТЕ ТЕ, КТО…»

Дети отвечают на различные серьезные и шутливые вопросы ведущего, издавая по его команде веселые звуки: мяуканье, кукареканье, повизгивание. Ведущий должен придумать побольше вопросов, например:

Кому хочется жениться или выйти замуж?

Кто хочет быть богатым?

Кто может обижаться на маму?

Кто предпочел бы жить в джунглях?

Кто сегодня не выспался?

ИГРА «ИЗОБРАЗИ СИТУАЦИЮ»

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

Задание «Помоги Сереже»

Ведущий — «Сережа» — жалуется детям на новые трудности в школе. Дети стараются помочь ему своими советами.

Сказка «Про львенка Пашу» (автор — И. Писарева)

Жил-был лев, но не большой и свирепый, а маленький и пушистый. Это был львенок. Звали его Паша.

Он был озорным, симпатичным, сообразительным. Ему очень хотелось, чтобы все знали, какой он хороший, чтобы учитель Жираф Алексеевич чаще его хвалил, и все зверята играли с ним.

Но почему-то Пашины мечты не исполнялись. Как львенок ни старался, ничего не получалось. Например, на уроке он всегда первым решал задачи. Ему так хотелось первым ответить! Но учитель просил сидеть тихо. А Паша боялся, что спросят кого-то другого и никто не заметит, какой он умный. И львенок начинал ерзать на месте и сопеть, а потом не выдерживал и вскакивал с места: «Ну что вы так долго думаете? Я давно уже все решил! Эх вы, копуши!» Но за Пашу почему-то никто не радовался, а учитель Жираф Алексеевич даже несколько раз выставлял его за дверь. Львенок злился на учителя и одноклассников и думал: «Они просто завидуют мне, потому что я — самый умный, а они — бестолковая мелюзга!»

Шел как-то обиженный Паша, пинал камешки на дороге и вдруг увидел свою подружку — хрюшку Дашу. Даша обрадовалась, увидев Пашу, и они пошли вместе играть. Игра была такая: надо было кидать желуди в мишень. Даша всегда промахивалась. Паша злился: «Какая же ты неуклюжая! Дай-ка я кину!» «Но теперь моя очередь», — обижалась Даша. «Ты все равно промажешь! Лучше посмотри, как ловко у меня получается!» — возражал Паша. Но Даша не захотела смотреть и ушла домой.

«Вот противная!» — злился львенок. И ему стало грустно. Он тоже поплелся домой. А дорога пролегала через лес. Паша шел по тропинке, думал о том, что никто его не понимает... И вдруг споткнулся о пенек и упал. Львенок расплакался, уткнувшись лицом в траву. Долго он плакал. А когда успокоился и протер заплаканные глазки, увидел, что настала ночь, а с неба на него смотрят звездочки. И Паше показалось, что это не звезды, а глаза его одноклассников, хрюшки Даши, мамы, Жирафа Алексеевича... Они же не знают, куда он пропал! Они же волнуются за него!

Паша вспомнил, что он сегодня обидел одноклассников: не дал им дорешать задачку. Он обидел Дашу: так и не научил ее правильно бросать желуди. Он обидел маму: не пришел вовремя домой, а она ведь ждет его. Подумал он обо всем этом и сделал такой вывод: «Они все такие хорошие, а я их обидел! Значит, не такой уж я умный. Побегу-ка я домой и все-все исправлю!»

Прибежал он домой, обнял маму-львицу, поцеловал ее и сказал: «Прости меня, мамочка. Я знаю, что ты волновалась. Я постараюсь так больше не делать». Мама не стала сердиться, а накормила Пашу вкусным ужином.

Утром львенок пришел в класс. Все звери сторонились его, не хотели с ним разговаривать. А когда начался урок, Паша опять решил сложную задачу первым. Но теперь он не стал мешать другим, а поднял свою мохнатую лапку. Учитель удивился, вызвал Пашу к доске и поставил ему пятерку, а потом попросил его помочь тем, кто не справился с задачей.

После уроков Паша побежал к Даше. Он извинился за свою вчерашнюю грубость и научил Дашу играть в желуди. Они весело играли весь день, и Паша всегда уступал подруге.

Когда у Паши был день рождения, все пришли его поздравить. Никогда еще у львенка не собиралось так много гостей! Все дарили Паше подарки и хотели с ним дружить.

Паша был счастлив и, засыпая, подумал: «Как хорошо, когда другие заботятся о тебе! Но еще приятнее самому заботиться о других!»

Вопросы для обсуждения:

О чем мечтал львенок в начале сказки? (Чтобы все заметили, какой он замечательный.)

Отчего он был так счастлив в конце сказки? (Как хорошо, когда другие заботятся о тебе, как приятно самому заботиться о других.)

Как получилось, что Пашины желания изменились?

Были ли у вас похожие ситуации?

Комментарий. Постарайтесь в итоге подвести детей к выводу: «Чтобы изменить ситуацию, нужно измениться самому».

Занятие 4

ИГРА «ИГРА ИЗОБРАЗИ ПРЕДМЕТ»

Хорошо знакомое упражнение на этом занятии еще немного усложняется. Дети разделяются на «тройки». Каждая «тройка» показывает остальным собственную композицию. В ней должны быть задействованы все три участника. Остальные отгадывают, что это за предмет. (Например, можно сделать композицию «Чайник»: один занимает место «корпуса», второй становится «носиком», третий изгибается в виде «ручки».)

ИГРА «РАЗНЫЕ ЛАДОШКИ»

Дети выбирают из числа участников группы жюри (1–2 человека). Остальные по команде ведущего показывают свои ладошки, придавая им разный характер: ласковые, шалуньи, послушные, прилежные, строгие и т.д. Жюри выбирает самые выразительные ладошки.

ИГРА «ЕСЛИ Я УЛИТКА...»

Дети выбирают любое знакомое всем короткое стихотворение (например, четверостишие А. Барто «Наша Таня громко плачет») и по очереди читают его, то от лица улитки (замедленно), то — муравья (очень тихо), то — тигра (грозно), то — скаковой лошади (в ускоренном темпе), то — автомата (быстро и громко) и т.п.

Сказка «О муравьишке» (автор — О. Саначина)

В лесу тишина. Только листья шуршат, и суетятся лесные жители. У высокой ели вырос муравьиный город. В одной квартире живет семья: мама, папа и мальчишка-муравьишка. Недавно он начал учиться муравьиной науке. Но у него мало что получалось: однажды, помогая нести еловую иголку другим муравьям, он выбился из строя. Как-то ему поручили перетащить пять крошек земли, а он ошибся и перетащил четыре.

Муравьишка горевал, вытирая усиками слезы: «Я ничего не умею! Я плохой! Все муравьи способны к труду, они все умеют, а я — маленький, неловкий!»

Мама и папа беспокоились: «Сынок, что с тобой происходит? Ты не умеешь делать элементарных муравьиных дел! Муравей-вожак жалуется на тебя».

Муравьишка опустил голову и побрел в неизвестном направлении, роняя слезы. «Почему я считаю себя плохим? — рассуждал он. — Я ведь, как и все, появился на свет из обычного муравьиного яйца. Я — нормальный рыжий муравей. Я люблю своих родителей. Я никого не обижаю. Я просто еще многого не умею».

«Жжж... жжж... Жжутко хороший муравьишка, — прервал его размышления толстый майский жук, — так и хочется жжжужжать в его честь безостановочно! Жжаль, что он печалится, ведь у него вся жжжизнь впереди. Он обяжжательно станет мастером на все лапки!» — и жук улетел.

Муравьишка, хлопая ресницами, провожал его долгим очарованным взглядом: «Да, я — хороший, хороший!»

Вскоре после этой встречи с жуком жизнь муравьишки стала меняться. Он много трудился, стараясь постичь все муравьиные науки. Он, конечно, еще допускал ошибки, но вера в то, что у него все должно получаться, не покидала его. Постепенно муравьишка стал аккуратным и прилежным. Теперь он внимательно обдумывал каждое задание и старательно его выполнял, всегда доводя начатое до конца.

Приходя домой, муравьишка теперь говорил:
— Папа, мама, я понял, что могу научиться очень многому, если буду стараться.
— Ну конечно, золотой ты наш! Мы с папой раньше тоже многого не знали, но старание и трудолюбие помогли нам стать настоящими муравьями.
Счастливые глаза муравьишки светились от радости, и он бежал к друзьям. А на следующий день вновь с жаром приступал к учебе.

Вопросы для обсуждения:
Как помогла муравьишке вера в то, что он хороший?
Бывали ли у вас ситуации, в которых вера в то, что вы хорошие, пропадала?
Бывают ли задачи не только в математике, но и в жизни? Что такое «жизненные задачи»?
Какие волшебные слова произнесли папа и мама? (Старание и трудолюбие.)
Почему эти качества обладают силой?
Что в сказке показалось близким и интересным?

Занятие 5
ИГРА «ЕСЛИ Я ОТЛИЧНИК…»
Стихотворение, которое звучало на предыдущем занятии, исполняется снова, но от имени других лиц — от имени отличника, который всегда уверен в себе и в своей «пятерке», от имени двоечника, который давно равнодушен к отметкам, от имени старательного, но робкого ученика, не очень уверенного в своих силах. Возможно, кто-то из детей узнает в исполнителях самого себя.
ИГРА «ПОКАЖИ СИТУАЦИЮ»
Побеседуйте с детьми об их школьных делах. Что нового произошло за эту неделю? Возможно, у ребят прибавилось проблем, трудностей, сложных ситуаций. Запишите их на карточках и предложите детям превратить их в сценки.
Сказка «Верить и стараться» (автор — О.В. Хухлаева)
Жила-была семья: мама, папа и маленький мальчик. Мальчик хотел быть хорошим. Он хотел хорошо учиться, но буквы почему-то перепутывались друг с другом, ошибки сами вскакивали в слова, задачки не хотели решаться. Стихотворения не запоминались. Зато вертунчики хватали его за ладошки, а щекотунчики щекотали ножки, и мальчик начинал крутиться и вертеться. А то вдруг свалится нарочно со стула, выкрикнет что-нибудь громким голосом, когда все сидят тихо.
Мальчик очень хотел хорошо учиться, но то и дело получал замечания да двойки. Мама огорчалась, учительница сердилась. А сам-то он как огорчался! «Почему я такой? Почему у меня ничего не получается? Стыдно! Очень стыдно! Я же так хочу хорошо учиться!» — думал мальчик и во время обеда, и дома, и на улице, и в автобусе, и в постели перед сном. Мальчик так огорчался, что учился все хуже и хуже. Ошибок становилось все больше и больше. Учительница его постоянно отчитывала: «Опять не успел... Опять не выучил...» А мама даже заболела.
«Какой я несчастливый», — думал мальчик как-то вечером, лежа на диване. Думал, думал и уснул. И ему приснился сон. А во сне он уже вырос, стал высоким, красивым мужчиной. Сидит он за столом, толстые книги быстро-

быстро прочитывает, да и сам толстую книгу пишет, да еще на компьютере какие-то сложные задачи решает. И подходит к нему маленький мальчик и спрашивает: «Дядя, а как ты вырос таким умным: так красиво пишешь, решаешь сложные задачи? Ты, наверное, в школе на одни «пятерки» учился?» А тот отвечает: «Что ты, малыш! В школе у меня были и двойки, и тройки. Писал я некрасиво. Но зато я верил, что когда-нибудь и у меня все получится. Главное — верить и стараться».

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

Комментарий. Сказка «Верить и стараться» является итоговой, поэтому ее обсуждение должно быть как можно менее структурированным. Желательно, чтобы вопросы были достаточно общими («Что понравилось?», «Были ли у тебя похожие ситуации, переживания?»), чтобы у детей появилась возможность поговорить о себе, актуализировать собственный опыт.

Игры на снятие излишней агрессии

ИГРА «ОБЗЫВАЛКИ» (Кряжева Н.Л.)

Цель: снять вербальную агрессию, помочь детям выплеснуть гнев в приемлемой форме.

Скажите детям следующее: «Ребята, передавая мяч по кругу, давайте называть друг друга разными необидными словами (заранее обговаривается условие, какими «бзывалками» можно пользоваться. Это могут быть названия овощей, фруктов, грибов или мебели). Каждое обращение должно начинаться со слов: «А ты, ..., морковка!» Помните, что это игра, поэтому обижаться друг на друга не будем. В заключительном круге обязательно следует сказать своему соседу что-нибудь приятное, например: «А ты, ... солнышко!»

Игра полезна не только для агрессивных, но и для обидчивых детей. Следует проводить ее в быстром темпе, предупредив детей, что это только игра и обижаться друг на друга не стоит.

ИГРА «ДВА БАРАНА» (Кряжева Н.Л.,)

Цель: снять невербальную агрессию, предоставить ребенку возможность «легальным образом» выплеснуть гнев, снять излишнее эмоциональное и мышечное напряжение, направить энергию детей в нужное русло. Психолог разбивает детей на пары и читает текст: «Рано-рано два барана повстречались на мосту». Участники игры, широко расставив ноги, склонив вперед туловище, упираются ладонями и лбами друг в друга. Задача — противостоять друг другу, не сдвигаясь с места, как можно дольше. Можно издавать звуки «Бе-е-е». Необходимо соблюдать «технику безопасности», внимательно следить, чтобы «бараны» не расшибли себе лбы.

ИГРА «ДОБРОЕ ЖИВОТНОЕ» (Кряжева Н.Л., 1997)
Цель: способствовать сплочению детского коллектива, научить детей понимать чувства других, оказывать поддержку и сопереживать.
Ведущий тихим таинственным голосом говорит: «Встаньте, пожалуйста, в круг и возьмитесь за руки. Мы — одно большое, доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит! А теперь подышим вместе! На вдох — делаем шаг вперед, на выдох — шаг назад. А теперь на вдох делаем 2 шага вперед, на выдох — 2 шага назад. Вдох — 2 шага вперед. Выдох — 2 шага назад. Так не только дышит животное, так же четко и ровно бьется его большое доброе сердце. Стук — шаг вперед, стук — шаг назад и т.д. Мы все берем дыхание и стук сердца этого животного себе».

ИГРА «ТУХ – ТИБИ - ДУХ» (Фопель К.,)
Цель: снятие негативных настроений и восстановление сил.
«Я сообщу вам по секрету особое слово. Это волшебное заклинание против плохого настроения, против обид и разочарований… Чтобы оно подействовало по-настоящему, необходимо сделать следующее. Сейчас вы начнете ходить по комнате, ни с кем не разговаривая. Как только вам захочется поговорить, остановитесь напротив одного из участников, посмотрите ему в глаза и трижды, сердито-пресердито произнесите волшебное слово: «Тух-тиби-дух». Затем продолжайте ходить по комнате. Время от времени останавливайтесь перед кем-либо и снова сердито-пресердито произносите это волшебное слово.
Чтобы волшебное слово подействовало, необходимо говорить его не в пустоту, а глядя в глаза человека, стоящего перед вами».
В этой игре заложен комичный парадокс. Хотя дети должны произносить слово «Тух-тиби-дух» сердито, через некоторое время они не могут не смеяться.

ИГРА «ПОПРОСИ ИГРУШКУ» — вербальный вариант (Карпова Б.В., Лютова Е.К.)
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: «Подбирая нужные слова, постарайся попросить игрушку так, чтобы тебе ее отдали». Затем участники 1 и 2 меняются ролями.

ИГРА «ПОПРОСИ ИГРУШКУ» — невербальный вариант (Карпова Е. В., Лютова Е. К.)
Цель: обучение детей эффективным способам общения. Упражнение выполняется аналогично предыдущему, но с использованием только невербальных средств общения (мимики, жестов, дистанции и т.д.). После проведения обоих его вариантов (вербального и невербального) можно обсудить упражнение. Дети по кругу могут поделиться своими впечатлениями и ответить

на вопросы: «Когда было легче просить игрушку (или другой предмет)?», «Когда тебе действительно хотелось ее отдать? Какие нужно было произносить слова?»
Эту игру можно повторять несколько раз (в разные дни), она будет полезна особенно тем детям, которые часто конфликтуют со сверстниками, так как в процессе выполнения упражнения они приобретают навыки эффективного взаимодействия.

ИГРА «ТОЛКАЛКИ» (Фопель К.)
Цель: научить детей контролировать свои движения. Скажите следующее: «Разбейтесь на пары. Встаньте на расстояние вытянутой руки друг от друга. Поднимите руки на высоту плеч и обопритесь ладонями о ладони своего партнера. По сигналу ведущего начните толкать своего напарника, стараясь сдвинуть его с места. Если он сдвинет вас с места, вернитесь в исходное положение. Отставьте одну ногу назад, и вы почувствуете себя более устойчиво. Тот, кто устанет, может сказать: «Стоп».
Время от времени можно вводить новые варианты игры: толкаться, скрестив руки; толкать партнера только левой рукой; толкаться спиной к спине.

ИГРА «РУБКА ДРОВ» (Фопель К.)

Цель: помочь детям переключиться на активную деятельность после долгой сидячей работы, прочувствовать свою накопившуюся агрессивную энергию и «истратить» ее во время игры.
Скажите следующее: «Кто из вас хоть раз рубил дрова или видел, как это делают взрослые? Покажите, как нужно держать топор. В каком положении должны, находиться руки и ноги? Встаньте так, чтобы вокруг осталось немного свободного места. Будем рубить дрова. Поставьте кусок бревна на пень, поднимите топор над головой и с силой опустите его. Можно даже вскрикнуть: «Ха!»
Для проведения этой игры можно разбиться на пары и, попадая в определенный ритм, ударять по одной чурке по очереди.

ИГРА «ДРАКОН» (Кряжева Н.Л.)
Цель: помочь детям, испытывающим затруднения в общении, обрести уверенность и почувствовать себя частью коллектива.
Играющие становятся в линию, держась за плечи друг друга. Первый участник — «голова», последний — «хвост». «Голова» должна дотянуться до «хвоста» и дотронуться до него. «Тело» дракона неразрывно. Как только «голова» схватила «хвост», она становится «хвостом». Игра продолжается до тех пор, пока каждый участник не побывает в двух ролях.
ИГРА «КАМУШЕК В БОТИНКЕ» (Фопель К.)
В эту игру полезно играть, когда кто-то из детей обижен, сердит, расстроен, когда внутренние переживания мешают ребенку заниматься делом, когда назревает конфликт в группе. Каждый участник имеет возможность в процессе игры вербализовать, то есть выразить словами, свое состояние и сообщить о нем

окружающим. Это способствует снижению его эмоционального напряжения. Если зачинщиков назревающего конфликта несколько, они смогут услышать о чувствах и переживаниях друг друга, что, возможно, позволит сгладить ситуацию.

Игра проходит в два этапа.

1-й этап (подготовительный). Дети сидят в кругу на ковре. Психолог спрашивает: «Ребята, случалось ли, что вам в ботинок попадал камушек?». По кругу все делятся своими впечатлениями о том, как это происходило.

Как правило, ответы сводятся к следующему: «Сначала камушек не очень мешает, мы пытаемся отодвинуть его, найти удобное положение для ноги, но постепенно нарастают боль и неудобство, может даже появиться ранка или мозоль. И тогда, даже если очень не хочется, нам приходится снимать ботинок и вытряхивать камушек. Он почти всегда крошечный, и мы даже удивляемся, как такой маленький предмет смог причинить нам такую большую боль. Нам-то казалось, что там огромный камень с острыми, как лезвие бритвы, краями».

Далее у детей спрашивают: «Случалось ли, что вы так и не вытряхивали камушек, а, придя домой, просто снимали ботинки?» Дети отвечают, что и такое уже бывало у многих. Тогда в освободившейся от ботинка ноге боль стихала, происшествие забывалось. Но наутро, сунув ногу в ботинок, мы внезапно ощущали острую боль, соприкоснувшись со злополучным камушком. Боль, причем более сильная, чем накануне, обида, злость — вот такие чувства испытывают обычно дети. Такая маленькая проблема становится большой неприятностью.

2-й этап: «Когда мы сердимся, чем-то озабочены, взволнованы, нами это воспринимается как маленький камушек в ботинке. Если мы сразу же почувствуем неудобство, вытащим его оттуда, то нога останется невредимой. А если оставим камушек на месте, то у нас скорей всего возникнут проблемы, и немалые. Поэтому всем людям — и взрослым, и детям — полезно говорить о своих проблемах сразу, как только они их заметят.

Давайте договоримся: если кто-то из вас скажет: «У меня камушек в ботинке», — мы все сразу поймем, что вам что-то мешает, и сможем поговорить об этом. Подумайте, не чувствуете ли вы сейчас какого-то неудовольствия, чего-то такого, что мешало бы вам. Если чувствуете, скажите нам, например: «У меня камушек в ботинке». Расскажите, что вам не нравится. Если же вам ничего не мешает, вы можете сказать: «У меня нет камушка в ботинке».

Дети по кругу рассказывают, что же мешает им в данный момент, описывают свои ощущения; отдельные «камушки», о которых дети будут говорить, полезно обсудить в кругу. В этом случае каждый участник игры предлагает сверстнику, попавшему в затруднительную ситуацию, способ, при помощи которого можно избавиться от «камушка».

Поиграв несколько раз в эту игру, дети в дальнейшем испытывают потребность рассказывать о своих проблемах. Кроме того, игра помогает педагогу беспрепятственно проводить учебный процесс. Ведь если детей что-то волнует, это «что-то» не даст им спокойно сидеть на занятиях и воспринимать информацию.

Если же дети получат возможность выговориться, «выпустить пар», то можно спокойно приступать к занятиям. Игра «Камушек в ботинке» особенно полезна для тревожных детей. Во-первых, если ежедневно играть в нее, даже очень стеснительный ребенок привыкнет и постепенно начнет рассказывать о своих трудностях (поскольку это не новая и не опасная, а знакомая и повторяющаяся деятельность). Во-вторых, тревожный ребенок, слушая рассказы о проблемах сверстников, поймет, что не только он страдает от страхов, неуверенности, обид.
Оказывается, и у других детей такие же проблемы, как у него. Значит, он такой же, как все, не хуже всех. Не надо замыкаться в себе, ведь любую, даже самую трудную, ситуацию можно разрешить совместными усилиями. А дети, которые окружают его, совсем не злые и всегда готовы прийти на помощь.

РАБОТА С СИЛЬНЫМИ ЭМОЦИЯМИ *(индивидуально)*

Работа со страхом.

Вначале проводится актуализация образов страха.
«ИГРА – ПЕРЕВОПЛОЩЕНИЕ» (Данилова О.А.)
Ребенку предлагаются маски разных животных. «Сейчас ты будешь брать любую маску и превращаться в животное, которое чего-нибудь да боится. Расскажи, как выглядит твой страх. Когда он появляется?»
Психогимнастика
Содержание. «А теперь давайте позволим себе побояться всласть! Пусть твои зубы стучат как барабанные палочки, а по спине мечутся 40 000 мурашек! У страха глаза велики, а твои глаза пусть станут еще больше, кричи громче от страха на всю Ивановскую «Ма-а-ма-а!» Я думаю, раньше ты и не умел как следует бояться, страх был вовсе и не страх, а так – легкое беспокойство».

В работе со страхами также используется тематическое рисование. Ребенку предлагается нарисовать то, чего он боится, нарисовать свой страх. После этого проводится обсуждение рисунка. Обсудив рисунок, психолог предлагает ребенку лист с нарисованными на нем постепенно уменьшающими квадратами (около 8 штук). Ребенка просят нарисовать свой страх в первом, самом большом квадрате. Затем в квадрате поменьше и так до самого маленького.
Казалось бы то же самое рисование, но возможность помещать свой страх в ограниченное, постепенно уменьшающее пространство, снижает его интенсивность. В ряде случаев бывает достаточно одного занятия(приложение.

Работа с гневом.

ИГРА «РАЗГОВОР С РУКАМИ» (Лютова Е.К., Монина Г. Б.)

Содержание. На листе бумаги ребенок обводит свои левую и правую ладошки. Психолог предлагает побеседовать с руками, но для этого необходимо нарисовать им глаза и рот. В изображении этих деталей у агрессивных детей отмечаются следующие особенности: рисование зубов, очень большой рот, рисование зубов на внутренней поверхности большого и указательного пальца. Далее начинается разговор с руками. В начале беседа ведется на нейтральные темы, разговор ведется с руками, на вопросы отвечает ребенок. Затем у рук спрашивают, какими делами они любят заниматься. В ответе ребенок перечисляет все, что ему больше всего нравится делать. Похвалив ребенка за его умения, психолог говорит, что слышал еще о том, что руки иногда еще и дерутся, что не может не огорчать. И предлагает заключить договор с руками о том, чтобы они занимались только хорошими интересными делами в течение нескольких дней.

Ребенка спрашивают, согласен ли он заключить такой договор. Если он согласен, ему предлагают подписать его. Договор хранится у психолога или у ребенка (по желанию). По истечению срока действия договора снова проводится разговор с руками с предложением продлить этот договор.

Приложение 1

Проективный тест личностных отношений, социальных эмоций и ценностных ориентаций “Домики”.

Методической основой теста является цвето-ассоциативный эксперимент, известный по тесту отношений А.Эткинда. Тест разработан О.А.Ореховой и позволяет провести диагностику эмоциональной сферы ребенка в части высших эмоций социального генеза, личностных предпочтений и деятельностных ориентаций, что делает его особенно ценным с точки зрения анализа эмоционального отношения ребенка к школе.
Для проведения методики необходимы следующие материалы:
Лист ответов, восемь цветных карандашей: синий, красный, желтый, зеленый, фиолетовый, серый, коричневый, черный. Карандаши должны быть одинаковыми, окрашены в цвета, соответствующие грифелю.
Исследование лучше проводить с группой первоклассников –10-15 человек, детей желательно рассадить по одному. Помощь учителя и его присутствие исключается, так как речь идет об отношении детей к школьной жизни, в том числе и к учителю.
Процедура исследования состоит из трех заданий по раскрашиванию и занимает около 20 минут.
Инструкция: сегодня мы будем заниматься раскрашиванием. Найдите в своем листочке задание №1. Это дорожка из восьми прямоугольников. Выберите тот карандаш, который вам приятен больше всего и раскрасьте первый прямоугольник. Отложите этот карандаш в сторону. Посмотрите на оставшиеся карандаши. Какой из них вам больше нравится? Раскрасьте им второй прямоугольник. Отложите карандаш в сторону. И так далее.
Найдите задание №2. Перед вами домики, их целая улица. В них живут наши чувства. Я буду называть чувства, а вы подберите к ним подходящий цвет и раскрасьте. Карандаши откладывать не надо. Можно раскрашивать тем цветом, который, по-вашему, подходит. Домиков много, их хозяева могут отличаться и могут быть похожими, а значит, и цвет может быть похожим.
Список слов: счастье, горе, справедливость, обида, дружба, ссора, доброта, злоба, скука, восхищение. Если детям непонятно, что обозначает слово, нужно его объяснить, используя глагольные предикаты и наречия.

Найдите задание №3. В этих домиках мы делаем что-то особенное, и жильцы в них – необычные. В первом домике живет твоя душа. Какой цвет ей подходит? Раскрасьте.
Обозначения домиков:
№2 – твое настроение, когда ты идешь в школу,
№3 – твое настроение на уроке чтения,
№4 – твое настроение на уроке письма,
№5 – твое настроение на уроке математики

№6 – твое настроение, когда ты разговариваешь с учителем,
№7 – твое настроение, когда ты общаешься со своими одноклассниками,
№8 – твое настроение, когда ты находишься дома,
№9 – твое настроение, когда ты делаешь уроки,
№10 – придумайте сами, кто живет и что делает в этом домике. Когда вы закончите его раскрашивать, тихонько на ушко скажите мне, кто там живет и что он делает (на ответном листе делается соответствующая пометка).

Методика дает психотерапевтический эффект, который достигается самим использованием цвета, возможностью отреагирования негативных и позитивных эмоций, кроме того, эмоциональный ряд заканчивается в мажорном тоне (восхищение, собственный выбор).

Процедура обработки начинается с задания №1. Вычисляется вегетативный коэффициент по формуле:

ВК= (18 – место красного цвета – место синего цвета) / (18 – место синего цвета – место зеленого цвета)

Вегетативный коэффициент характеризует энергетический баланс организма: его способность к энергозатратам или тенденцию к энергосбережению. Его значение изменяется от 0,2 до 5 баллов.

Энергетический показатель интерпретируется следующим образом:

0 – 0,5 – хроническое переутомление, истощение, низкая работоспособность. Нагрузки непосильны для ребенка

0,51 – 0,91 – компенсируемое состояние усталости. Самовосстановление оптимальной работоспособности происходит за счет периодического снижения активности. Необходима оптимизация рабочего ритма, режима труда и отдыха.

0,92 – 1,9 – оптимальная работоспособность. Ребенок отличается бодростью, здоровой активностью, готовностью к энергозатратам. Нагрузки соответствуют возможностям. Образ жизни позволяет ребенку восстанавливать затраченную энергию.

Свыше 2,0 – перевозбуждение. Чаще является результатом работы ребенка на пределе своих возможностей, что приводит к быстрому истощению. Требуется нормализация темпа деятельности, режима труда и отдыха, а иногда и снижение нагрузки.

Далее рассчитывается показатель суммарного отклонения от аутогенной нормы. Определенный порядок цветов (34251607) – аутогенная норма – является индикатором психологического благополучия. Для расчета суммарного отклонения (СО) сначала вычисляется разность между реально занимаемым местом и нормативным положением цвета. Затем разности (абсолютные величины, без учета знака) суммируются. Значение СО изменяется от 0 до 32 и может быть только четным. Значение СО отражает устойчивый эмоциональный фон, т.е. преобладающее настроение ребенка. Числовые значения СО интерпретируются следующим образом:

Больше 20 – преобладание отрицательных эмоций. У ребенка доминируют плохое настроение и неприятные переживания. Имеются проблемы, которые ребенок не может решить самостоятельно.

10 – 18 – эмоциональное состояние в норме. Ребенок может радоваться и печалиться, поводов для беспокойства нет.
Менее 10 – Преобладание положительных эмоций. Ребенок весел, счастлив, настроен оптимистично.
Задания №2 и №3, по сути, расшифровывают эмоциональную сферу первоклассника и ориентируют исследователя в вероятных проблемах адаптации.
Задание №2 характеризует сферу социальных эмоций. Здесь надо оценить степень дифференциации эмоций – в норме позитивные чувства ребенок раскрашивает основными цветами, негативные – коричневым и черным. Слабая или недостаточная дифференциация указывает на деформацию в тех или иных блоках личностных отношений:
Счастье-горе – блок базового комфорта,
Справедливость – обида – блок личностного роста,
Дружба – ссора – блок межличностного взаимодействия,
Доброта – злоба – блок потенциальной агрессии,
Скука – восхищение – блок познания.
При наличии инверсии цветового градусника (основные цвета занимают последние места) у детей часто наблюдается недостаточная дифференциация социальных эмоций – например, и счастье и ссора могут быть обозначены одним и тем же красным цветом. В этом случае надо обратить внимание, как раскрашивает ребенок парные категории, и насколько далеко отстоят пары в цветовом выборе.
Актуальность переживания ребенком того или иного чувства указывает его место в цветовом градуснике (задание №1).
В задании №3 отражено эмоциональное отношение ребенка к себе, школьной деятельности, учителю и одноклассникам. Понятно, что при наличии проблем в какой-то сфере, первоклассник раскрашивает именно эти домики коричневым или черным цветом. Целесообразно выделить ряды объектов, которые ребенок обозначил одинаковым цветом. Например, школа-счастье-восхищение или домашние задания – горе–скука. Цепочки ассоциаций достаточно прозрачны для понимания эмоционального отношения ребенка к школе. Дети со слабой дифференциацией эмоций, скорее всего, будут амбивалентны и в эмоциональной оценке видов деятельности. По результатам задания №3 можно выделить три группы детей:
с положительным отношением к школе
с амбивалентным отношением
с негативным отношением
Следует отметить, что при крайне низких или крайне высоких показателях ВК и СО, сомнениях в чистоте исследования данная методика может быть продублирована по той же схеме, но индивидуально, со стандартными карточками из теста Люшера.

Лист ответов к тесту «Домики»

Фамилия, имя _____
Класс дата_____

1 задание

1 2 3 4 5 6 7 8

2 задание



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3 задание



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

№ 10 _____

Приложение 2

Диагностика уровня эмоционального стресса

Рекомендации. Текст задания рекомендуется прочитать вслух: «Сейчас я буду читать тебе высказывания, а ты внимательно слушай. Если считаешь, что и с тобой бывает такое, скажи мне об этом».

Высказывания:

1. Я боюсь идти к зубному врачу, представляя, как будет больно.
2. Я не люблю один (одна) оставаться в квартире (доме) в темноте.
3. Я боюсь грозы и молнии.
4. После страшной сказки, рассказа или кино я долго не могу уснуть.
5. Мне часто снятся страшные сны.
6. Я долго привыкаю к (новому) классу, (новой) учительнице.
7. Я боюсь крови.
8. Если меня вызывают к доске решать примеры, я боюсь, что могу что-то не решить.
9. Я часто стесняюсь чужих людей и краснею.
10. Мне страшно, когда вижу мертвую собачку, кошку, птичку и когда в кино показывают, как стреляют и убивают.

Интерпретация.
Менее 22,5% утвердительных ответов – низкий уровень.
От 22,5% до 30% - средний уровень.
От 30% до36% - высокий уровень.
От 37% и более – очень высокий.

Приложение 3

Анкета для родителей

Уважаемые родители! Просим вас ответить на вопросы, касающиеся самочувствия вашего ребенка, его адаптации к школе. Ваши искренние ответы помогут нам сделать школьную жизнь вашего ребенка психологически комфортной.

Информация, которую вы сообщите, является конфиденциальной и не будет использована без вашего согласия.

Ф. И. ребенка _____Класс_____

Ф.И.О. родителей_____

Просим вас ответить на приведенные ниже вопросы. Подчеркните тот вариант, который кажется вам наиболее подходящим к вашему ребенку.

1. **Охотно ли идет ребенок в школу?**
   - неохотно
   - без особой охоты
   - охотно, с радостью
   - затрудняюсь ответить

2. **Вполне ли приспособился ребенок к школьному режиму?**
   - пока нет
   - не совсем
   - в основном да
   - затрудняюсь ответить

3. Какие изменения в самочувствии и поведении ребенка вы отмечаете с того времени, как он пошел в школу? Если эти признаки наблюдались до школы, поставьте галочку слева, если появились сейчас – подчеркните.

- засыпает с трудом
- долго не может заснуть
- внезапно просыпается ночью, плачет
- разговаривает во сне
- просыпается с трудом
- утром сонный и вялый
- недержание мочи
- плохой аппетит
- вялый, уставший, раздражительный, перевозбужденный после школы
- беспричинные боли в животе
- частые головные боли
- болел в сентябре - октябре
- стал сосать пальцы, грызть ногти, кусать губы, ковыряться в носу, теребить волосы, или многократно повторять какие-то действия
- наблюдаются быстрые подергивания (тики) лицевых мышц, плеч, рук
- ведет себя как маленький, не соответственно возрасту
- другие изменения_____

4. Есть ли в настоящее время у вашего ребенка хронические заболевания, проблемы со здоровьем?

- да_____
- нет

5. Опишите режим дня вашего ребенка:

- встает в _____
- в школу идет самостоятельно
- в школу ребенка отводит_____
- посещает группу продленного дня с_____до_____
- из школы возвращается самостоятельно
- из школы ребенка забирает _____в_____
- посещает дополнительные занятия, кружки, секции

_____

_____

_____раз в неделю

- делает уроки обычно в группе продленного дня с____до_____
- делает уроки дома с____до____
- гуляет с _____до_____
- смотрит телевизор с_____до_____
- играет с _____до _____
- ложится спать в _____
- ваш ребенок имеет отдельную комнату_____
- имеет место для работы и игр в общей комнате_____

6. Часто ли ребенок делится с вами школьными впечатлениями?

- иногда
- довольно часто
- затрудняюсь ответить

7. Каков эмоциональный характер этих впечатлений?

- в основном отрицательные впечатления
- положительных и отрицательных примерно поровну
- в основном положительные впечатления

8. Жалуется ли ребенок на товарищей по классу, обижается на них?

- довольно часто
- бывает, но редко
- такого практически не бывает
- затрудняюсь ответить

9. Жалуется ли ребенок на учителя, обижается на него?

- довольно часто
- бывает, но редко
- такого практически не бывает
- затрудняюсь ответить

10. Справляется ли ребенок с учебной нагрузкой без напряжения?

- да
- скорее да, чем нет
- скорее нет, чем да
- нет

- затрудняюсь ответить

11. С какими проблемами, связанными с началом школьного обучения, вы столкнулись?

11. **Нуждаетесь ли вы в нашей помощи и в чем именно_____**
_____

Методическое обеспечение программы:

1. Бреслав, Г.М. Психология эмоций / Г.М.Бреслав. – 2-е изд., стер. – М.: Смысл: Издательский центр «Академия», 2006. – 544 с. (Психология для студента).
2. Венгер, А.Л. Психологические рисуночные тесты: иллюстрированное руководство/ А.Л.Венгер. – М.: Изд-во ВЛАДОС –ПРЕСС, 2007. – 159 с.: ил. – (Психология для всех).
3. Все идет нормально? Комплект диагностических методик для комплексного обследования младших школьников / Авт. – сост. В.И.Екимова, А.Г.Демидова. – М.: АРКТИ, 2007. – 88 с. (Школьное образование)
4. Гальперин П.Я. Введение в психологию: Учебное пособие для вузов. – 2-е изд. – М.: «Книжный дом «Университет», 2000. – 336 с.
5. Глазунов, Д.А. Психология. 1 класс. Развивающие занятия. Методическое пособие с электронным приложением / авт.-сост. Д.А.Глазунов. – М.:Издательство «Глобус», 2009. – 240 с. – (Школьный психолог).
6. Жизненные навыки. Уроки психологии во 2 классе / Под ред. С.В.Кривцовой. – М.: Генезис, 2002. – 248 с.
7. Захаров, А.И. Дневные и ночные страхи у детей. Серия «Психология ребенка». — СПб.:«Издательство СОЮЗ», 2000. — 448 с; ил.
8. Ильин, Е.П. Эмоции и чувства/ Е.П.Ильин. – СПб.: Питер, 2001. – 752 с.: ил. – (Серия «Мастера психологии»).
9. Лютова Е.К., Монина Г.Б. Шпаргалка для взрослых: Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми / Е.К.Лютова, Г.Б.Монина. – М.: Генезис, 2000. – 192 с., илл.
10. Панченко С. Перспективная методика «Школа зверей» // Школьный психолог, 2000. №12.
11. Преодоление тревожности и страхов у первоклассников: диагностика, коррекция / авт.-сост. Г.Г.Моргулец, О.В.Расулова. – Волгоград: Учитель, 2011. – 143 с.
12. Психология человека от рождения до смерти. Психологический атлас человека / Под ред. А.А.Реана. – СПб.: Прайм- ЕВРОЗНАК, 2007. – 651 [5] с.
13. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие / Пер. с нем.; В 4-х томах. — М.: Генезис, 1998.— 160 с: ил.