

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Комсомольская средняя общеобразовательная школа»
Тамбовский район

Рабочая программа
по адаптации
первоклассников к обучению в школе
«Первый раз – в первый класс»

Инновационный потенциал программы: использование личностноориентированного и системного подходов в решении проблем адаптации, использование здоровьесберегающих технологий в сохранении психического здоровья первоклассников.

Разработчик:
педагог-психолог
Колодина Анастасия Александровна

2016 г.

Пояснительная записка.

Первый класс школы — один из наиболее важных и трудных периодов в жизни детей. Поступление малыша в школу приводит к эмоционально-стрессовой ситуации: изменяется привычный стереотип поведения, возрастает психоэмоциональная нагрузка. Школа с первых же дней ставит перед ребенком целый ряд задач, не связанных непосредственно с его предыдущим опытом, но требующих максимальной мобилизации интеллектуальных и физических сил. На ребенка влияет комплекс новых факторов: классный коллектив, личность педагога, изменение режима, непривычно длительное ограничение двигательной активности и, конечно, появление новых, не всегда привлекательных обязанностей.

Адаптация ребенка к школе — довольно длительный процесс, связанный со значительным напряжением всех систем организма. Не день, не неделя требуется для того, чтобы ребенок освоился в школе по-настоящему. Организм ребенка приспосабливается к изменениям, новым факторам, мобилизуя систему адаптационных реакций.

Особенно остро дети нуждаются в психолого-педагогическом сопровождении в кризисные моменты жизни. Первый год учебы в школе требует от ребенка мобилизации всех ресурсов и активизирует проблему его сопровождения сквозь «тернии» образовательного процесса.

В литературе по проблеме сопровождения ребенка в период адаптации в качестве ее основного критерия принято рассматривать успешность школьника в учебной деятельности. Однако психолого-педагогическое сопровождение первоклассника не ограничивается помощью в овладении учебными навыками. Ведь ребенок, придя в первый класс, вынужден привыкать к непривычным для себя нагрузкам, прежде всего статическим, к новому социальному окружению, правилам и традициям, которые приняты в данной школе, наконец, к системе оценивания его труда. В связи с этим целесообразно выделить следующие **виды адаптации:** учебную, организационную, психофизиологическую, социально-психологическую.

Психофизиологическая адаптация – это приспособление к новым физическим и психологическим нагрузкам, связанным с целым комплексом условий, оказывающих различное влияние на первоклассника. В первую очередь это известная монотонность учебного процесса, удобного рабочего места и т.п.

Необходимо упомянуть и об **организационной адаптации родителей первоклассников**. Они имеют свой опыт школьной жизни и автоматически переносят систему требований, особенности организации учебного процесса из своего детства в сегодняшний день. Школа – достаточно консервативная организация, однако и она подвержена изменениям. Важно, чтобы родители были ознакомлены с теми правилами, по которым функционирует современная школа, осознали их целесообразность и приняли их к исполнению.

Одно из кардинальных отличий школы от детского сада – система оценивания ребенка. Дети привыкли, что их хвалят в детском саду уже за то, что они «старались». В школе оценивается не процесс, а результат. Многие первоклассники с трудом привыкают к этому. Некоторые приходят в школу с неадекватно завышенной самооценкой и требуют завышения отметки. На этой почве может проявиться конфликтное поведение, вплоть до

демонстрации неврологических реакций. В связи с этим в рамках организационной адаптации следует особо выделить **адаптацию ребенка к системе оценивания**.

Традиционно много внимания уделяется вопросам **адаптации ребенка к учебной деятельности**. Сегодня часто можно услышать мнение, что самое важное – это не знания, а умение быстро и при минимуме затрат их добывать. Научиться учиться – сложная задача. Многие дети к концу первого класса так и не овладевают элементарными приемами самоорганизации усвоения знаний, умений и навыков. Педагоги и родители в большинстве случаев ориентируются на получение результата в учебной деятельности: беглого чтения, написания букв и слов и т.д. Первоклассники в борьбе за результат чаще всего интуитивно, стихийно осваивают приемы добывания и закрепления знаний. Не всегда эти приемы эффективны. Успешная адаптация к учебной деятельности предполагает приобретение практических знаний и навыков, позволяющих быстро и качественно, с наименьшими усилиями выполнять учебные задания.

Наконец, нельзя игнорировать **социально-психологический аспект адаптации**, т.е. привыкание ребенка к одноклассникам, учителям и техническому персоналу. Социально-психологическая адаптация – не усвоение групповых норм, но и перестройка системы ценностных ориентаций, самооценки ребенка под влиянием группы. Благополучие социально-психологической адаптации, по мнению большинства ученых, определяется не столько коммуникативным опытом ребенка, его личностными особенностями, сколько взаимоотношениями в системе «учитель-ученик». Неблагоприятное развитие процесса социально-психологической адаптации может привести к изоляции ребенка в коллективе, появление у него демонстративных, бунтарских форм поведения.

Ответ на вопрос, какой аспект адаптации имеет большее значение, достаточно прост – **все ее аспекты должны находиться в постоянном взаимодействии**, поэтому процесс психолого-педагогического сопровождения требует наличия **единой системы инструментов воздействия**, обеспечивающих быстроту и успешность адаптации. Какой составляющей уделить наибольшее внимание, определяется конкретной ситуацией и личностью ребенка. **Адаптация первоклассника в школе должна быть комплексной**. Организационный, социально-психологический психофизиологический, и учебный аспекты должны являться неотъемлемой частью модели процесса адаптации в каждой школе.

Процесс адаптации к школе идет по двум направлениям:

Первое – психологическая адаптация, или привыкание. Этот процесс проходит неоднородно и неравномерно, его сроки могут существенно различаться у разных детей, и работа в этом направлении может продолжаться учителем в течение первого учебного года.

Второе направление – освоение организационных навыков и умений для учебы в школе. Можно сравнить школу с производством: и ученику, и рабочему в начале трудовой деятельности необходимо пройти инструктаж, изучить, с чем и какими средствами и способами предстоит работать. Для школьника это основные правила поведения на уроке, навыки индивидуальной и коллективной работы, организация обратной связи с учителем и др.

По времени реализации программа рассчитана на первые три учебных четверти, причем все компоненты программы реализовываются последовательно, в соответствии с

целями и задачами каждого этапа психолого-педагогического сопровождения детей в период их вхождения в школьную жизнь.

Так как программа комплексная, охватывающая разные аспекты адаптации, то она включает в себя несколько видов деятельности как педагога-психолога, так и учителя.

В Рабочую программу по адаптации первоклассников к школе «Первый раз – в первый класс» входят следующие компоненты:

1. Просветительский, включающий в себя:

- 1.1. Консультации для педагогов, обучающихся первоклассников, по темам: «Психологическая готовность детей к школе», «Характеристика детей младшего школьного возраста», «Школьная дезадаптация и связанные с ней трудности обучения»;
- 1.2. Индивидуальные беседы с родителями первоклассников на тему: «Особенности развития ребенка до поступления в школу»;
- 1.3. Выступления на родительских собраниях по темам: «Ребенок идет в первый класс» (психологическая готовность к этому родителей); «Результаты адаптации к обучению в школе» (по результатам диагностики адаптации ребенка к обучению в школе);
- 1.4. Освещение проблем адаптации первоклассников в средствах массовой информации.

2. Диагностический, включающий в себя:

- 2.1. Посещение уроков: наблюдение за поведением детей на уроках.
- 2.2. Проведение диагностического среза уровня адаптации первоклассников;
- 2.3. Заполнение родителями анкеты по выявлению уровня адаптации ребенка к школе;

3. Развивающий, включающий в себя:

- 3.1. Проведение цикла занятий с детьми, показавшими низкий уровень адаптации к обучению в школе «Введение в школьную жизнь»;
- 3.2. Проведение цикла тренинговых занятий для первоклассников и их родителей «Вместе мы счастливы» (набор в тренинговые группы по желанию).

4. Контролирующий, включающий в себя:

- 4.1. Педагогический совет по преемственности между дошкольным образованием и школой (с участием воспитателей ДОУ, администрации школы, учителей первых классов, учителя-логопеда, педагога-психолога);
- 4.2. Педагогический совет по итогам реализации рабочей программы по адаптации к обучению в 1 классе (с участием администрации школы, учителями первых классов, учителя-логопеда, педагога-психолога);

5. Планирующий, включающий в себя:

- 5.1. Педагогический консилиум по проблеме дальнейшей помощи детям, у которых наблюдаются признаки дезадаптации даже по окончании действия данной программы.

Данная программа помогает обеспечить эффективное поступательное развитие ребенка, его успешный переход на следующую ступень образования.

Данная программа составлена на основе:

- Концепции модернизации российского образования
- Закона РФ «Об образовании»
- Концепции содержания непрерывного образования
- Образовательной программы школы
- Учебно-методических материалов, указанных в списке литературы

Характеристика участников программы.

Участники программы – первоклассники МБОУ «Комсомольская СОШ», возраст – от 6,5 до 8 лет. До обучения в школе все дети были охвачены образовательным процессом (в ДОУ или группе подготовки к школе). Все дети проживают в сельской местности, имеют примерно одинаковый уровень владения русским языком. Наполняемость классов – нормативная (в трех классах (ведется обучение по развивающим программам)– по 19 - 23 человека); в одном первом классе обучение ведется по традиционной программе – наполняемость класса также нормативная.

Цель программы:

Создание социально-психологических условий для успешной адаптации первоклассников в ситуации школьного обучения.

Задачи:

1. Развитие у детей когнитивных умений и способностей, необходимых для успешного обучения в начальной школе. Комплекс этих умений и навыков входит в понятие психологической готовности к школе.
2. Развитие у детей социальных и коммуникативных умений и навыков, необходимых для установления межличностных отношений со сверстниками и соответствующих ролевых отношений с педагогами.
3. Формирование устойчивой учебной мотивации на фоне позитивной «Я-концепции» детей, устойчивой самооценки и низкого уровня школьной тревожности.

Эти задачи должны рассматриваться в совокупности, как единый комплекс, так как только целостное воздействие на личность ребенка может привести к устойчивому позитивному изменению или формированию устойчивых позитивных феноменов. Кроме того, их реализация возможна при тщательном продумывании содержания и организации просветительской и развивающей деятельности.

**План мероприятий,
посредством которых реализуется программа**

№	Сроки	Компонент программы. Вид работ.	Содержание	Участники
1.	В течение 1 четверти (1 раз в две недели)	Диагностический. Наблюдение.	Посещение уроков: наблюдение за поведением детей на уроках.	Педагог-психолог, первоклассники, учителя первых классов.

2.	Конец августа-первые числа сентября	Просветительский. Консультирование.	Индивидуальные беседы с родителями первоклассников на тему: «Особенности развития ребенка до поступления в школу»;	Педагог-психолог, родители первоклассников
3.	Начало сентября	Просветительский. Консультирование.	Консультации для педагогов, обучающихся первоклассников, по темам: «Психологическая готовность детей к школе».	Педагог-психолог, учителя первых классов.
4.	Середина сентября	Просветительский. Консультирование	Выступление на родительском собрании по теме: «Ребенок идет в первый класс» (психологическая готовность к этому родителей);	Педагог-психолог, родители первоклассников
5.	Начало октября – конец марта	Развивающий. Тренинговые занятия.	Реализация рабочей программы развития детско-родительских отношений «Вместе мы счастливы»»	Первоклассники, родители первоклассников, педагог-психолог, учителя первых классов.
5.	Середина октября	Просветительский. Консультирование	Консультации для педагогов, обучающихся первоклассников, по теме: «Особенности психического развития детей младшего школьного возраста».	Педагог-психолог, учителя первых классов.
6.	Середина октября	Диагностический. Диагностика адаптированности.	Диагностический срез уровня адаптированности первоклассников к	Педагог-психолог, учителя первых классов, первоклассники.

			обучению в 1 классе	
7.	Середина октября	Диагностический. Диагностика адаптированности.	Заполнение родителями анкеты по выявлению уровня адаптации ребенка к школе;	Педагог-психолог, родители первоклассников.
8.	Конец октября	Просветительский. Консультирование	Консультации для педагогов, обучающихся первоклассников, по теме: «Школьная дезадаптация и связанные с ней трудности обучения»; (по результатам диагностического среза)	Педагог-психолог, учителя первых классов.
9.	Конец октября	Просветительский. Консультирование	Выступление на родительском собрании по теме: «Результаты адаптации к обучению в школе» (по результатам диагностики адаптированности ребенка к обучению в школе);	Педагог-психолог, родители первоклассников.
10.	Начало ноября	Контролирующий. Педагогический совет	Педагогический совет по итогам реализации рабочей программы по адаптации к обучению в 1 классе.	Педагог-психолог, учителя первых классов, администрация.
11.	Середина ноября	Просветительский. Консультирование	Публикации в средствах массовой информации	Педагог-психолог школы, родители первоклассников
12.	Середина ноября –	Развивающий. Развивающие занятия.	Проведение цикла занятий с детьми,	Педагог-психолог, первоклассники.

	конец декабря		показавшими низкий уровень адаптации к обучению в школе «Введение в школьную жизнь»;	
13.	Конец декабря	Планирующий. Педагогический консилиум.	Педагогический консилиум по проблеме дальнейшей помощи детям, у которых наблюдаются признаки дезадаптации даже по окончании действия данной программы.	Педагог-психолог, классные руководители, администрация

Учебно-методическое обеспечение программы:

1. Битянова М.Р. Работа психолога в начальной школе.- М., 1998.
2. Битянова М.Р. Организация психологической работы в школе.- М., 2000.
3. Диагностика школьной дезадаптации: Науч.-метод. пос. для учителей начальных классов и школьных психологов / Под ред. С.А. Беличевой. М., 1993. - 126 с.
4. Корнеева Е.Н. Ох уж эти первоклашки!- Ярославль, 1999.
5. Овчарова Р.В. Справочная книга школьного психолога.- М., 1996.
6. Психолого - педагогические проблемы становления личности и индивидуальности в детском возрасте/Под. ред. В.В.Давыдова, И.В.Дубровиной. М.,1980
7. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога в образовании.- М., 1996.
8. Справочная книга школьного психолога. М.,1996.
9. Школьный психолог. №18, 2003. –Метод в теории и на практике. Р. Рахманкулова. Программа работы по профилактике и коррекции дезадаптации у первоклассников.

Материально-технические и информационные ресурсы:

Обычное материально-техническое обеспечение, необходимое для образовательного процесса, а также помещение и оборудование для развивающих занятий (указано в описании занятий)

Планируемый результат: благоприятное течение адаптации первоклассников к обучению в школе, отсутствие у детей признаков дезадаптации.

Основные показатели благоприятной адаптации ребенка:

- сохранение физического, психического и социального здоровья детей, отсутствие признаков дезадаптации;
- установление контакта с учащимися, с учителем;
- формирование адекватного поведения;
- овладение навыками учебной деятельности

Характер протекания адаптации во многом зависит от здоровья ребёнка. Здоровые дети, как правило, без особого труда переносят изменение привычного образа жизни. В течение всего учебного года они сохраняют хорошее самочувствие, высокую, устойчивую работоспособность, успешно усваивают программу.

Таким образом, адаптация к школе – сложный и длительный процесс, очень напряжённый и ответственный. Успешность адаптации зависит от многих факторов: уровня психологического, физического и функционального развития, состояния здоровья.

Приложения

к рабочей программе по адаптации первоклассников к обучению в школе

«Первый раз – в первый класс».

Перечень приложений к рабочей программе по адаптации первоклассников к обучению в школе «Первый раз – в первый класс».

1. Приложение 1. Консультация для педагогов «Особенности психического развития детей младшего школьного возраста».....стр. 12
2. Приложение 2. Консультация для педагогов « Школьная дезадаптация и связанные с ней трудности обучения у учащихся первых классов»...стр. 15
3. Приложение 3. Выступление на первом родительском собрании «Ребенок идет в первый класс».....стр. 17
4. Приложение 4. Памятка для родителей.....стр. 18
5. Приложение 5. Индивидуальная беседа с родителями о развитии ребенка до поступления в школу.....стр. 19
6. Приложение 6. Анкета для родителей по выявлению уровня адаптации ребенка к школе.....стр. 20
7. Приложение 7. Цикл развивающих занятий для первоклассников «Введение в школьную жизнь».....стр. 21
8. Приложение 8. Методики диагностики адаптации первоклассников к обучению в школе.....стр. 27
9. Приложение 9. Рабочая программа развития детско-родительских отношений «Вместе мы счастливы» (с Приложениями к Программе).....стр. 29

Консультация для педагогов

«ОСОБЕННОСТИ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»

Поступление в школу знаменует собой начало нового возрастного периода в жизни ребенка — начало младшего школьного возраста, ведущей деятельностью которого становится учебная деятельность. Л.С. Выготский отмечал интенсивное развитие **интеллекта** в младшем школьном возрасте. Развитие мышления приводит, в свою очередь, к качественной перестройке восприятия и памяти, превращению их в регулируемые, произвольные процессы.

Ребенок 7–8 лет обычно мыслит конкретными категориями. Затем происходит переход к стадии формальных операций, которая связана с определенным уровнем развития способности к обобщению и абстрагированию.

К моменту перехода в среднее звено школьники должны научиться самостоятельно рассуждать, делать выводы, сопоставлять, анализировать, находить частное и общее, устанавливать простые закономерности.

Если учащиеся 1–2-го класса выделяют прежде всего внешние признаки, характеризующие действие объекта (что он делает) или его назначение (для чего он), то к 3–4-му классу школьники уже начинают опираться на знания, представления, сложившиеся в процессе обучения.

Младший школьник в своем развитии идет от анализа отдельного предмета, явления к анализу связей и отношений между предметами и явлениями. Последнее есть необходимая предпосылка понимания школьником явлений окружающей жизни. Особые трудности возникают у учащихся в понимании причинно-следственных связей. Младшему школьнику легче устанавливать связь от причины к следствию, чем от следствия к причине. Это и понятно: от причины к следствию устанавливается прямая связь, рассмотрение же фактов в обратном порядке предполагает анализ самых разных причин, что ребенку зачастую еще не под силу.

Развитие **теоретического мышления**, т.е. мышления в понятиях, способствует возникновению к концу младшего школьного возраста рефлексии (исследование природы самих понятий), которая преобразует познавательную деятельность и характер отношений к другим людям и к самому себе.

Под влиянием обучения **память** развивается в двух направлениях:

— усиливается роль и удельный вес словесно-логического, смыслового запоминания (по сравнению с наглядно-образным);

— ребенок овладевает возможностью сознательно управлять своей памятью и регулировать ее проявления (запоминание, воспроизведение, припоминание).

В связи с относительным преобладанием первой сигнальной системы у младших школьников более развита наглядно-образная память. Дети лучше сохраняют в памяти конкретные сведения: события, лица, предметы, факты, чем определения и объяснения. Они склонны к запоминанию путем механического повторения, без осознания смысловых связей. Они часто заучивают текст дословно!

Это объясняется тем, что младший школьник не умеет дифференцировать задачи

запоминания (что надо запомнить дословно, а что в общих чертах, — этому надо учить). Он еще плохо владеет речью, ему легче заучить все, чем воспроизводить текст своими словами. Дети еще не умеют организовывать смысловое запоминание: разбивать материал на смысловые группы, выделять опорные пункты для запоминания, составлять логический план текста.

К переходу в среднее звено у учащегося должна сформироваться способность к запоминанию и воспроизведению смысла, существа материала, доказательства, аргументации, логических схем рассуждений.

Очень важно научить школьника правильно ставить цели для запоминания материала. Именно от мотивации зависит продуктивность запоминания. Если ученик запоминает материал с определенной установкой, то этот материал запоминается быстрее, помнится дольше, воспроизводится точнее.

У мальчиков и девочек младшего школьного возраста есть некоторые различия в запоминании. Девочки умеют заставить себя, настроиться на запоминание, их произвольная механическая память лучше, чем у мальчиков. Мальчики оказываются более успешными в овладении способами запоминания, поэтому в ряде случаев их опосредованная память оказывается более эффективной, чем у девочек.

В процессе обучения **восприятие** становится более анализирующим, более дифференцированным, принимает характер организованного наблюдения; изменяется роль слова в восприятии. У первоклассников слово по преимуществу несет назывную функцию, т.е. является словесным обозначением после узнавания предмета; у учащихся более старших классов слово-название является скорее самым общим обозначением объекта, предшествующим более глубокому его анализу.

В развитии восприятия велика роль учителя, который специально организует деятельность учащихся по восприятию тех или иных объектов, учит выявлять существенные признаки, свойства предметов и явлений. Одним из эффективных методов развития восприятия является сравнение. Восприятие при этом становится более глубоким, количество ошибок уменьшается.

Возможности волевого регулирования **внимания** в младшем школьном возрасте ограничены. Если старший школьник может заставить себя сосредоточиться на неинтересной, трудной работе ради результата, который ожидается в будущем, то младший школьник обычно может заставить себя упорно работать лишь при наличии «близкой» мотивации (похвалы, положительной отметки).

В младшем школьном возрасте внимание становится концентрированным и устойчивым тогда, когда учебный материал отличается наглядностью, яркостью, вызывает у школьника эмоциональное отношение.

Изменяется содержание **внутренней позиции** детей. Она в переходный период в большей степени определяется взаимоотношениями с другими людьми, прежде всего со сверстниками. В этом возрасте появляются притязания детей на определенное положение в системе деловых и личностных взаимоотношений класса, формируется достаточно устойчивый статус ученика в этой системе.

На эмоциональное состояние ребенка все в большей степени начинает влиять то, как складываются его отношения с товарищами, а не только успехи в учебе и отношения с учителями.

Существенные изменения происходят в нормах, которыми регулируются отношения школьников друг другу. Если в младшем школьном возрасте эти отношения регламентируются в основном нормами «взрослой» морали, т.е. успешностью в учебе, выполнением требований взрослых, то к 9–10 годам на первый план выступают так называемые «стихийные детские нормы», связанные с качествами настоящего товарища. При правильном развитии школьников две системы требований — к позиции ученика и позиции субъекта общения, т.е. товарища, — не должны противопоставляться. Они должны выступать в единстве, в противном случае вероятность появления конфликтов и с

учителями, и со сверстниками достаточно велика.

В начале обучения самооценка школьника формируется учителем на основе результатов учебы. К окончанию начальной школы все привычные ситуации подвергаются корректировке и переоценке другими детьми. При этом во внимание принимаются не учебные характеристики, а качества, проявляющиеся в общении. От 3-го к 4-му классу резко возрастает количество негативных самооценок.

Недовольство собой у детей этого возраста распространяется не только на общение с одноклассниками, но и на учебную деятельность. Обострение критического отношения к себе актуализирует у младших школьников потребность в общей положительной оценке своей личности другими людьми, прежде всего взрослыми.

Характер младшего школьника имеет следующие особенности: импульсивность, склонность незамедлительно действовать, не подумав, не взвесив всех обстоятельств (причина — возрастная слабость волевой регуляции поведения); общая недостаточность воли — школьник 7–8 лет еще не умеет длительно преследовать намеченную цель, упорно преодолевать трудности.

Капризность и упрямство объясняются недостатками семейного воспитания: ребенок привык, чтобы все его желания и требования удовлетворялись. Капризность и упрямство — своеобразная форма протеста ребенка против тех требований, которые ему предъявляет школа, против необходимости жертвовать тем, чего «хочется», во имя того, что «надо».

К окончанию начальной школы у ребенка формируются: трудолюбие, прилежание, дисциплинированность, аккуратность. Постепенно развиваются способность к волевой регуляции своего поведения, умение сдерживаться и контролировать свои поступки, не поддаваться непосредственным импульсам, растет настойчивость. Ученики 3–4-х классов способны в результате борьбы мотивов отдавать предпочтение мотиву долженствования.

К окончанию начальной школы изменяется **отношение к учебной деятельности**. Сначала у первоклассника формируется интерес к самому процессу учебной деятельности (первоклассники могут увлеченно и старательно делать то, что им в жизни никогда не пригодится, например срисовывать японские иероглифы).

Затем формируется интерес к *результату* своего труда: мальчик на улице впервые самостоятельно прочитал вывеску, был очень рад.

После возникновения интереса к результатам учебного труда у первоклассников формируется интерес к *содержанию* учебной деятельности, потребность приобретать знания.

Формирование интереса к содержанию учебной деятельности, приобретению знаний связано с переживанием школьниками чувства удовлетворения от своих достижений. А стимулирует это чувство одобрение учителя, взрослого, подчеркивание даже самого небольшого успеха, продвижения вперед.

В целом за время обучения ребенка в начальном звене школы у него должны сформироваться следующие качества: произвольность, рефлексия, мышление в понятиях; он должен успешно освоить программу; у него должны быть сформированы основные компоненты деятельности; кроме этого должен появиться качественно новый, более «взрослый» тип взаимоотношений с учителями и одноклассниками.

Консультация для педагогов

«ШКОЛЬНАЯ ДЕЗАДАПТАЦИЯ И СВЯЗАННЫЕ С НЕЙ ТРУДНОСТИ ОБУЧЕНИЯ У УЧАЩИХСЯ ПЕРВЫХ КЛАССОВ»

Адаптация ребенка к школе — довольно длительный процесс, связанный со значительным напряжением всех систем организма. Не день, не неделя требуется для того, чтобы малыш освоился в школе по-настоящему. Организм ребенка приспосабливается к изменениям, новым факторам, мобилизуя систему адаптационных реакций.

Выделяют три фазы адаптации:

- 1) генерализованная реакция, когда в ответ на новое воздействие практически все системы организма ребенка отвечают бурной реакцией и значительным напряжением. Эта «физиологическая буря» длится две-три недели;
- 2) неустойчивое приспособление, когда организм ищет и находит какие-то оптимальные (или близкие к оптимальным) варианты реакций на непривычное воздействие;
- 3) относительно устойчивое приспособление, когда организм находит наиболее подходящие, адекватные новые нагрузки, варианты реагирования, то есть собственно адаптация. Наблюдения показывают, что относительно устойчивое приспособление к школе происходит на 5–6-й неделе обучения.

Адаптация к школе далеко не у всех детей протекает безболезненно. У некоторых она не наступает совсем, и тогда приходится говорить о социально-психологической дезадаптации, которая ведет к серьезным последствиям (вплоть до невозможности получить полноценное образование и найти свое место в жизни).

Какие же причины лежат в основе школьной дезадаптации?

Одной из главных причин многие исследователи называют несоответствие функциональных возможностей детей требованиям, предъявляемым существующей системой обучения, иначе говоря, отсутствие «школьной зрелости».

В числе других причин можно назвать недостаточный уровень интеллектуального развития ребенка, его социальную незрелость, неумение общаться с окружающими, неудовлетворительное состояние здоровья.

Все это — комплекс внутренних причин, так называемые «проблемы ребенка».

Однако существуют и внешние причины школьной дезадаптации — «проблемы учителя»: несоответствующие возможностям ребенка содержание обучения и методика преподавания, сама личность учителя, стиль его отношений с детьми и родителями и т.п. Чаще всего эти факторы существуют взаимосвязанно, вытекают один из другого, а в целом приводят к вполне определенным трудностям обучения.

Все многообразие школьных трудностей можно условно разделить на два типа (М.М. Безруких):

— специфические, имеющие в основе те или иные нарушения моторики, зрительно-моторной координации, зрительного и пространственного восприятия, речевого развития и т.п.;

— неспецифические, вызванные общей ослабленностью организма, низкой и неустойчивой работоспособностью, повышенной утомляемостью, низким индивидуальным темпом деятельности.

В результате социально-психологической дезадаптации можно ожидать у ребенка проявления всего комплекса неспецифических трудностей, связанных прежде всего с

нарушениями в деятельности. На уроке такой ученик отличается неорганизованностью, повышенной отвлекаемостью, пассивностью, замедленным темпом деятельности. Он не способен понять задание, осмыслить его целиком и работать сосредоточенно, без отвлечений и дополнительных напоминаний, он не умеет работать обдуманно, по плану. Письмо такого ученика выделяется неустойчивым почерком. Неровные штрихи, различная высота и протяженность графических элементов, большие, растянутые, разнонаклонные буквы, тремор — вот его характерные черты. Ошибки выражаются в недописывании букв, слогов, случайных заменах и пропусках букв, неиспользовании правил.

Вызваны они несоответствием темпов деятельности ребенка и всего класса, отсутствием концентрации внимания. Эти же причины определяют и характерные трудности чтения: пропуски слов, букв (невнимательное чтение), угадывание, возвратные движения глаз («спотыкающийся» ритм), быстрый темп чтения, но плохое восприятие прочитанного (механическое чтение), медленный темп чтения.

При обучении математике трудности выражаются в неустойчивом почерке (цифры неровные, растянутые), фрагментарном восприятии задания, трудностях переключения с одной операции на другую, трудностях переноса вербальной инструкции в конкретное действие.

Главная роль в создании благоприятного психологического климата в классе, несомненно, принадлежит учителю. Ему необходимо постоянно работать над повышением уровня учебной мотивации, создавая ребенку ситуации успеха на уроке, во время перемены, во внешкольной деятельности, в общении с одноклассниками.

Совместные усилия учителей, педагогов, родителей, врачей и школьного психолога способны снизить риск возникновения у ребенка школьной дезадаптации и трудностей обучения.

ВЫСТУПЛЕНИЕ НА ПЕРВОМ РОДИТЕЛЬСКОМ СОБРАНИИ «РЕБЕНОК ИДЕТ В ПЕРВЫЙ КЛАСС»

Психологическая поддержка во время школьного обучения — проблема важная и большая. Мы много говорим о психологической готовности ребенка к школе, отодвигая или считая само собой разумеющимся фактор готовности родителей к новому, школьному этапу жизни их ребенка.

Главная забота родителей — поддержание и развитие стремления учиться, узнавать новое. Например, вы встречаете ребенка после окончания уроков вопросом: «Что было интересного в школе?» «Ничего интересного», — отвечает. «Так не бывает. Ты же узнал что-то новое, чему-то удивился, что-то тебя поразило». Ребенок напрягается, вспоминает, что же интересного было, и, может быть, не сразу, но вспомнит какой-то эпизод урока или прочитанное в учебнике, а может быть, опишет забавную сценку, случившуюся на перемене.

Ваше участие и ваш интерес положительно скажутся на развитии познавательных способностей ребенка. И эти способности вы также сможете ненавязчиво направлять и укреплять в дальнейшем.

Сдерживайтесь и не ругайте школу и учителей в присутствии ребенка. Нивелировка их роли не позволит ему испытать радость познания.

Не сравнивайте ребенка с одноклассниками, как бы они ни были вам симпатичны или наоборот. Вы любите ребенка таким, какой он есть, и принимаете таким, какой он есть, поэтому уважайте его индивидуальность.

Будьте последовательны в своих требованиях. Если стремитесь, например, чтобы ребенок рос самостоятельным, не спешите предлагать ему помощь, дайте ему почувствовать себя повзрослевшим.

С пониманием относитесь к тому, что у вашего малыша что-то не будет получаться сразу, даже если это кажется вам элементарным. Запаситесь терпением. Помните, что высказывания типа: «Ну сколько раз тебе нужно повторять? Когда же ты, наконец, научишься? Что же ты такая неумеха?» — кроме раздражения с обеих сторон, ничего не вызовут.

Одна мама сравнила первый год обучения ребенка в школе с первым годом после его рождения: огромная ответственность за него, необходимость много времени проводить рядом, океан выдержки и терпения. Это действительно серьезное испытание для родителей — испытание их жизненной стойкости, доброты, чуткости. Хорошо, если ребенок в трудный первый год учебы будет ощущать поддержку. Ваша вера в успех, спокойное, ровное отношение помогут ребенку справиться со всеми трудностями.

Психологически родители должны быть готовы не только к трудностям, неудачам, но и к успехам ребенка.

Часто бывает, что, хваля ребенка, мы словно боимся, что он зазнается или разленится, и добавляем ложку дегтя в бочку меда: «А что Антон получил? Пятерку? Вот молодец! Он, по-моему, еще не получил ни одной четверки!» (подспудно: а у тебя, мол, и четверки бывают...) Вместо этих высказываний значительно лучше было бы просто порадоваться успеху, ожидаемому и закономерному, ведь этому предшествовал труд. И дальше будет так же, нужно лишь постараться.

Очень важно, чтобы родители соизмеряли свои ожидания относительно будущих успехов ребенка с его возможностями. Это определяет развитие способности ребенка самостоятельно рассчитывать свои силы, планируя какую-либо деятельность.

Итак, ваша поддержка, вера в ребенка, в его успех помогут ему преодолеть все препятствия.

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

В 6–7 лет формируются мозговые механизмы, позволяющие ребенку быть успешным в обучении. Медики считают, что в это время ребенку очень трудно с самим собой. И тысячу раз были правы наши прабабушки, которые отправляли своих отпрысков в гимназии только в 9 лет, когда нервная система уже сформировалась. Однако серьезных срывов и болезней можно избежать и сегодня, если соблюдать самые простые правила.

Правило 1.

Никогда не отправляйте ребенка одновременно в первый класс и какую-то секцию или кружок. Само начало школьной жизни считается тяжелым стрессом для 6–7-летних детей. Если малыш не будет иметь возможности гулять, отдыхать, делать уроки без спешки, у него могут возникнуть проблемы со здоровьем, может начаться невроз. Поэтому начните водить ребенка на дополнительные занятия за год до начала учебы или со второго класса.

Правило 2.

Помните, что ребенок может концентрировать внимание не более 10–15 минут. Поэтому, когда вы будете делать с ним уроки, через каждые 10–15 минут необходимо прерываться и обязательно давать малышу физическую разрядку. Можете просто попросить его попрыгать на месте 10 раз, побегать или потанцевать под музыку несколько минут. Начинать выполнение домашних заданий лучше с письма. Общая длительность занятий не должна превышать одного часа.

Правило 3.

Компьютер, телевизор и любые занятия, требующие большой зрительной нагрузки, должны продолжаться не более часа в день — так считают врачи-офтальмологи и невропатологи во всех странах мира.

Правило 4.

Больше всего на свете в течение первого года учебы ваш малыш нуждается в поддержке. Он не только формирует свои отношения с одноклассниками и учителями, но и впервые понимает, что с ним самим кто-то хочет дружить, а кто-то — нет. Именно в это время у малыша складывается свой собственный взгляд на себя. И если вы хотите, чтобы из него вырос спокойный и уверенный в себе человек, обязательно хвалите его. Поддерживайте, не ругайте за двойки и грязь в тетради. Все это мелочи по сравнению с тем, что от бесконечных упреков и наказаний ваш ребенок потеряет веру в себя.

Несколько коротких правил

- Показывайте ребенку, что его любят таким, каков он есть, а не его достижения.
- Нельзя никогда (даже в сердцах) говорить ребенку, что он хуже других.
- Следует по возможности честно и терпеливо отвечать на любые вопросы ребенка.
- Старайтесь каждый день находить время, чтобы побыть наедине со своим ребенком.
- Учите ребенка свободно и непринужденно общаться не только со своими сверстниками, но и со взрослыми.
- Не стесняйтесь подчеркивать, что вы им гордитесь.
- Будьте честны в оценках своих чувств к ребенку.
- Всегда говорите ребенку правду, даже когда вам это невыгодно.
- Оценивайте только поступки, а не самого ребенка.
- Признавайте права ребенка на ошибки.
- Думайте о детском банке счастливых воспоминаний.
- Ребенок относится к себе так, как относятся к нему взрослые.
- И вообще, хоть иногда ставьте себя на место своего ребенка, и тогда будет понятнее, как вести себя с ним.

**ИНДИВИДУАЛЬНАЯ БЕСЕДА С РОДИТЕЛЯМИ
О РАЗВИТИИ РЕБЕНКА ДО ПОСТУПЛЕНИЯ В ШКОЛУ**

(конец августа – первые числа сентября)

Схема истории развития ребенка

1. Анкетные данные ребенка и основные сведения о семье.

Дата рождения. Полный охват семьи с указанием возраста родителей, остальных членов семьи, характера работы родителей. Изменения состава семьи. Условия жизни в семье.

2. Особенности перинатального развития.

Наличие фактора риска в состоянии здоровья матери и ребенка.

3. Состояние здоровья ребенка.

Наличие травм и операций, частых заболеваний. Случаи госпитализации и постановки на учет у специалистов.

4. Воспитание ребенка.

Где, кем воспитывался, кто ухаживал за ребенком, когда ребенок был определен в детский сад, как привыкал, как складывались отношения, были ли жалобы воспитателей? Были ли резкие перемены в обстановке, длительные, частые разлуки с родителями? Реакция на них ребенка.

5. Развитие ребенка в младенчестве и раннем детстве.

Особенности развития моторики, сроки основных сенсомоторных реакций (когда начал ползать, сидеть, ходить). Общий эмоциональный фон. Развитие речи. Отношение к близким и чужим. Активность и любознательность. Опрятность и навыки самообслуживания. Трудности поведения. Любимые игры и занятия.

6. Развитие ребенка в дошкольном детстве.

Любимые игры, занятия. Любит ли рисовать, с какого возраста. Любит ли слушать сказки, заучивать стихи, смотреть телевизор. Умеет ли читать. Как научился, когда. Как развит физически. Какая рука ведущая. Имеет ли домашние обязанности. Каковы отношения со сверстниками, с членами семьи. Типичные конфликты. Актуальные запреты. Особенности характера. Страхи. Трудности. Жалобы.

**АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ
ПО ВЫЯВЛЕНИЮ УРОВНЯ
АДАПТАЦИИ РЕБЕНКА К ШКОЛЕ**

1. Охотно ли ваш ребенок идет в школу?
2. Вполне ли он приспособлен к новому режиму, принимает ли как должное новый распорядок?
3. Переживает ли свои учебные успехи и неудачи?
4. Делится ли с вами своими школьными впечатлениями?
5. Каков преобладающий эмоциональный характер впечатлений?
6. Как преодолевает трудности при выполнении домашней работы?
7. Часто ли ребенок жалуется на товарищей по классу?
8. Справляется ли с учебной нагрузкой? (Степень напряжения.)
9. Как по сравнению с прошлым годом изменилось его поведение?
10. Жалуется ли на беспричинные боли, и если да, то - как часто?
11. Когда ложится спать? Сколько часов в сутки спит? Изменился ли (если да, то как) по сравнению с прошлым годом характер сна?

Источник: К.Н.Поливанова, Г.А.Цукерман. Авторская программа «Введение в школьную жизнь», Москва, Просвещение, 2012 г.

Цикл развивающих занятий для первоклассников

«ВВЕДЕНИЕ В ШКОЛЬНУЮ ЖИЗНЬ»

Занятие 1.

«Знакомство»

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

ХОД ЗАНЯТИЯ

Разминка

Психолог представляется, рассказывает о себе.

Предлагает детям представиться, назвать свои имя и фамилию, затем встать по кругу и назвать свое имя с улыбкой, можно с прикосновением руки, глядя в глаза стоящему справа соседу.

Ставится стул в середину круга, один ребенок садится на стул, остальные по очереди говорят ему свой вариант ласкового имени. Когда все участники по одному разу назовут имя сидящего на стуле, он встает, благодарит за приятные слова кивком головы и словом «спасибо» выбирает и называет наиболее понравившееся.

Игра «Атомы и молекулы»

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

Рисование

Предложить всем сесть за парты и нарисовать по цветку.

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

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

Игра «Передай тепло цветка другу»

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

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

Домашнее задание

Ребенок должен узнать у родителей, что обозначает его имя.

Занятие 2.

«Я и мое имя»

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

ХОД ЗАНЯТИЯ

Разминка

Психолог. На прошлом занятии мы узнали, как кого зовут. Мое имя обозначает... (психолог рассказывает о своем имени). А вы узнали, что обозначает ваше имя? Дети по очереди рассказывают о своем имени. Если не знают, психолог помогает

(необходимо до занятия узнать, что обозначают имена детей).

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

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

Игра «Волшебный стул»

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

Рисование

Дети рисуют свой автопортрет.

Упражнение на релаксацию

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

Занятие 3.

«Я и моя семья»

Цель: знакомство с членами семьи, общими интересами, традициями.

ХОД ЗАНЯТИЯ

Упражнение «Рисунок семьи»

Сидя в кругу на стуле или на полу, ребенок рассказывает, как зовут родителей, остальных членов семьи (по рисунку или по фотографии), кто чем любит заниматься.

Игра «Поменяйтесь местами те, у кого...»

Психолог предлагает поменяться местами детям, у кого

- а) есть старший брат,
- б) младшая сестренка,
- в) младший брат,
- г) старшая сестра,
- д) есть и брат, и сестра,
- е) дедушка и бабушка живут с ними вместе,
- ж) дедушка и бабушка живут в деревне и т.д.

Методика Рене Жиля

Психолог раздает готовые бланки.

Занятие 4.

«Урок и перемена»

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

ХОД ЗАНЯТИЯ

Беседа на тему «Что такое урок?»

Дети высказывают свои мнения.

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

Проигрывание ситуаций

Что нужно сделать:

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

- б) когда хочешь что-либо сказать;
- в) когда кто-то опаздывает на урок и т.д.

Игра на внимание

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

Беседа «Что можно сделать за перемену?»

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

Подвижная игра (по выбору детей)

Выработка правил поведения

Осуществляется самими детьми:

- в школе можно улыбаться и смеяться,
- нельзя ругаться и драться и т.д.

Рисование на тему «Что мне нравится в школе»

Завершение занятия

Психолог.

Прозвонит сейчас звонок —

Наш закончится урок.

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

Занятия 5—7.

Экскурсия по школе

(проводятся в течение 3 уроков)

Цель: научить детей ориентироваться в помещении школы, познакомить с сотрудниками.

ХОД ЗАНЯТИЯ

Знакомство с планом-схемой школы

Психолог. Ребята, я принесла план школы. Кто знает, что такое план? Да, это чертеж нашей школы. Интересно, где же ваш класс находится?

После поиска пути от входа до класса предложить пройти по школе, ориентируясь по плану.

Посещение медицинского кабинета

Психолог представляет медсестру. Она проводит беседу по вопросам: «Для чего нужны прививки? Почему нельзя болеть школьнику? Что нужно делать, чтобы не болеть, а быть здоровым?»

Посещение спортивного зала

Учитель физкультуры представляется и задает детям вопросы: «Для чего люди занимаются спортом? Нужна ли физкультура школьнику? Кто делает зарядку по утрам? Кто из детей занимается уже в спортивных секциях?» Затем дети изображают бесконтактный бокс, лыжников, пловцов, гимнастов и т.д. Если кто-то из детей занимается в спортивных секциях, можно предложить им показать какие-либо упражнения.

Посещение кабинета музыки — «страны пяти линеек»

Учитель музыки после представления предлагает детям угадать трех китов музыки: играет марш (дети маршируют), затем танцевальную музыку (предлагает потанцевать), по выбору дети поют или слушают песню.

Посещение кабинета изобразительного искусства

Учитель знакомит детей с «царством карандаша и кисточки».

Дети в парах играют в игру «Скульптор»: один «лепит» животное по своему желанию, затем, затем рассказывает о своей «скульптуре». Затем дети меняются ролями.

Посещение библиотеки

Библиотекарь задает детям загадки:

Без языка,

Без голоса,

А все расскажет.

Не куст, а с листочками,

Не рубашка, а сшита,

Не человек, а рассказывает.

Проводит беседу по вопросам: «Для чего нужны книги? Какие книги бывают? Кто их пишет, выпускает? У кого какая любимая книга?» и т.д.

Предлагает записаться в библиотеку тем детям, кто уже умеет читать.

Экскурсия в кабинет психолога

Психолог. Ребята, сегодня я приглашаю вас к себе. Кто знает, кто такой психолог?

Ответы детей.

Если кому-то стало грустно, плохо, психолог утешит, защитит, даст возможность отдохнуть.

Релаксационное упражнение.

Посещение столовой

Часть урока проводит учитель этикета. Он показывает и рассказывает, кому, куда и как правильно сесть, как пользоваться приборами.

Экскурсия на кухню

Психолог. Наши повара, хотя и молоды, готовят очень вкусно: пироги их пышны, щи объединение, компот сладок, хлебушек мягок.

Экскурсия в группу детского сада

Психолог. Ребята, многие из вас посещали детский сад. Такие же группы есть и в нашей школе, они находятся в левом крыле. К дошкольникам можно приходиться играть в группе, на прогулке, но, когда они спят, нельзя шуметь. Вы можете приходиться помогать воспитателям что-либо сделать в свободное время: одеть малышек на прогулку, научить детей подготовительной группы читать, разговаривать на татарском и английском языках, поставить и показать концерты и спектакли. Они всегда будут рады вам.

Организовать совместную подвижную игру.

Пиктограмма

После посещения всех кабинетов в конце третьего урока дети рисуют слова: школа, класс, учеба, болезнь, вкусная еда, чистота, интересная книга, сила, музыка, игра, рисование и т.д.

Занятие 8.

**УЧЕНЬЕ — свет,
а неученье — тьма**

Цель: укрепить желание учиться, получать знания, показать, что знания необходимы.

ХОД ЗАНЯТИЯ

Разминка

Психолог. Ребята, как вы думаете, зачем людям надо учиться?

Выслушивает ответы всех детей, делает обобщение.

Игра «Отгадай профессию»

Дети по очереди имитируют движения, которые выполняются при определенной профессии, или говорят, что нужно для этой работы. Остальные дети отгадывают, кем хочет быть тот или иной ребенок, и называют качества, какими должен обладать представитель этой профессии.

Беседа

Дети отвечают на вопросы: «А вас можно назвать работником? Кем вы сейчас работаете? Какими должны быть ученики? Что нужно для вашей работы?»

Игра «Алфавит».

Психолог предлагает детям пройти испытание на звание ученика. Сначала — проверка внимания.

Игра «Чего не стало»

Теперь — проверка памяти.

Решение задач на сообразительность

Проверка мышления — решение «хитрых» задач.

Итог

Психолог. Вот какие вы все внимательные, умные, значит — все вы можете учиться хорошо и всем вам присваивается звание ученика.

Занятие 9.

«Когда всем весело, а одному грустно»

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

ХОД ЗАНЯТИЯ

Разминка

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

Ответы детей.

Вам его жалко? А как мы его можем утешить?

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

Упражнение «Настроение»

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

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

Рисование

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

Занятие 10.

«Волшебные СЛОВА»

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

ХОД ЗАНЯТИЯ

Беседа

Психолог.

— Здравствуйте! —

Ты скажешь человеку.

— Здравствуй! —

Улыбнется он в ответ.

И, наверно,

Не пойдет в аптеку

И здоровый будет много лет.

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

Разминка

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

Драматизация сказки «Заяц и еж»

Дети слушают сказку в исполнении двух одноклассников.

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

Психолог.

Слова «До свидания!»,

«Спасибо!», «Простите!»,

Щедро дарите.

Дарите прохожим,

Друзьям и знакомым,

В троллейбусе, в парке,

И в школе, и дома.

Слова эти очень важны,

Они человеку,

Как воздух, нужны.

Без них невозможно на свете прожить.

Слова эти нужно

С улыбкой дарить.

Беседа

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

Игра с мячом «Вежливые слова»

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

Приложение 8.

Методики

Диагностики адаптации первоклассников к обучению в школе.

1. Методика «Что мне нравится в школе» (рисунок)

Несоответствие рисунков теме указывает на:

- а) мотивационную незрелость ребенка, отсутствие у него школьной мотивации и преобладание других, чаще всего игровых мотивов. (В этом случае дети рисуют машины, игрушки, военные действия, узоры и прочее);
- б) детский негативизм. Такое поведение свойственно детям с завышенным уровнем притязаний и трудностями приспособления к школьным требованиям. (Ребенок упорно отказывается рисовать на школьную тему и рисует то, что он лучше всего умеет и любит рисовать);
- в) непонимание и неверное истолкование задачи. Чаще всего это свойственно детям с задержкой психического развития (дети ничего не рисуют или копируют у других детей сюжеты, не имеющие отношения к данной теме). Такие ситуации оцениваются 0 баллов.

При соответствии рисунков заданной теме учитывается их сюжет:

- а) учебные ситуации свидетельствуют о высокой школьной мотивации, учебной активности и наличии у школьника познавательных мотивов (30 баллов);
- б) ситуации неучебного характера с внешними школьными атрибутами свойственны детям с положительным отношением к школе по внешней мотивации (20 баллов);
- в) игровые ситуации в школе свойственны детям с положительным отношением к школе, но преобладанием игровой мотивации (10 баллов).

2. Анкета «Мое отношение к школе».

Оценивать уровень школьной мотивации можно также и с помощью специальной анкеты, предложенной Н.Г. Лускановой, ответы на 10 вопросов которой оцениваются от 0 до 3 баллов (отрицательный ответ – 0 баллов, нейтральный – 1, положительный – 3 балла).

Вопросы анкеты

1. Тебе нравится в школе или не очень?
2. Утром, когда ты просыпаешься, ты всегда с радостью идешь в школу или тебе хочется остаться дома?
3. Если бы учитель сказал, что завтра в школу необязательно приходиться всем ученикам, ты бы пошел в школу или остался дома?
4. Тебе нравится, когда у вас отменяют какие-нибудь уроки?
5. Ты хотел бы, чтобы не задавали домашних заданий?
6. Ты хотел бы, чтобы в школе остались одни перемены?
7. Ты часто рассказываешь о школе родителям?
8. Ты бы хотел, чтобы у тебя был менее строгий учитель?

9. У тебя в классе много друзей?
10. Тебе нравятся твои одноклассники?

Шкала оценок.

Учащиеся, набравшие 25-30 баллов, характеризуются высоким уровнем школьной адаптации, 20-24 балла характерны для средней нормы, 15-19 баллов, указывают на внешнюю мотивацию, 10-14 баллов свидетельствуют о низкой школьной мотивации и ниже 10 баллов – о негативном отношении к школе, школьной дезадаптации. Анкета допускает повторные опросы, что позволяет оценить динамику школьной мотивации. Снижение уровня школьной мотивации может служить критерием школьной дезадаптации, а его повышение – положительной динамики в обучении и развитии.

Выявляются три уровня адаптации детей к школе:

1. Высокий уровень – ребенок положительно относится к школе, предъявляемые требования воспринимает адекватно; учебный материал усваивает легко; полно овладевает программой, прилежен; внимательно слушает указания учителя; выполняет поручения без внешнего контроля; проявляет интерес к самостоятельной работе, всем предметам; поручения выполняет охотно; занимает благоприятное статусное положение в классе.
2. Средний уровень – ребенок положительно относится к школе; понимает учебный материал; усваивает основное в программе; самостоятельно решает типовые задачи; внимателен при выполнении заданий, поручений, указаний, но требует контроля; сосредоточен по интересу, готовится к урокам, поручения выполняет; дружит со многими детьми в классе.
3. Низкий уровень – ребенок относится к школе отрицательно или безразлично; жалуется на нездоровье; преобладает плохое настроение; нарушает дисциплину; учебный материал усваивает фрагментарно; к самостоятельным занятиям не проявляет интереса; к урокам готовится нерегулярно; требует контроля и помощи, нуждается в паузах, пассивен, близких друзей в классе не имеет.

3.Методика «Градусник»

Перед процедурой диагностирования учитель проводит предварительную беседу с учащимися, в ходе которой он предъявляет предмет, который есть в каждом доме. Это - градусник. Педагог объясняет ребятам, что при высокой температуре человеку плохо и тревожно. Такая температура бывает 38°, 39°, 40°, 41° (цифры записывает на доске). Нормальная температура человека - 36,6°. У него нет тревоги, все хорошо, у него все получается, он здоров. Температура бывает 35°. При такой температуре человек испытывает слабость, усталость, отсутствие интересов и желания что-либо делать. После объяснения педагог предлагает учащимся поиграть в игру. Он будет называть учебные предметы, а ребятам предлагается пофантазировать и назвать или написать ту температуру, которая них условно появляется при назывании этого предмета. Пример: русский язык — 39°, математика - 36,6° и т.д. Это позволяет определить степень тревожности первоклассников, которая связана с учебной деятельностью.

4. Методика «Краски»

Учащиеся класса получают набор красок или фломастеров, а также листы рисовальной бумаги. На каждом листе нарисовано 10 кружков. Учащимся педагог называет десять предметов, связанных со школой. Задача учащихся - раскрасить кружки самостоятельно, определив в какой цвет окрасить тот или иной предмет. Предметы, которым необходимо

дать ту или иную окраску, это звонок, книга, учитель, портфель, класс, физкультура, школа, урок, домашнее задание, тетрадь. Если ребенок окрашивает предмет в темный или вовсе в черный цвет, это говорит о том, что он испытывает учебное затруднение, которое связано с его успешностью в учебной деятельности. Эта диагностика позволяет определить испытывает ли ребенок учебные затруднения, которые связаны с его успешностью в учебной деятельности.

Муниципальное образовательное учреждение
«Егорьевская средняя общеобразовательная школа»
Егорьевский район

Рабочая программа
развития детско–родительских отношений
«Вместе мы счастливы!»

*(Программа составлена на основе: Григори Н. Связующая нить.
Газета «Школьный психолог», №28, 2000.)*

Срок реализации программы – 1 учебный год

Разработчик:
педагог-психолог
Перова Диана Юрьевна

с. Новоегорьевское
2013 г.

Пояснительная записка

Инвестируйте в детей любовь, силы, время и деньги – это самая высокодоходная и надежная инвестиция...

Детско-родительские отношения имеют для психического здоровья детей первостепенное значение. Механизмы интеграции семьи, в частности взаимоотношения между ее членами, играют огромную роль в воспитательном процессе. Их нарушение влечет за собой значительные неблагоприятные последствия.

Тревожит тот факт, что многие родители не знают эмоциональных потребностей своих детей и не обладают необходимыми навыками для эффективного взаимодействия с детьми на эмоциональном уровне. К сожалению, многие родители фактически не знакомы со своими детьми, потому что они не хотят потратить время на то, чтобы быть с ними вместе, позволить им быть такими, каковы они на самом деле. И тогда возникают проблемы, решить которые самостоятельно, без помощи специалиста - психолога, практически невозможно.

Первый класс школы – один из наиболее важных и трудных периодов в жизни детей. Поступление малыша в школу приводит к эмоционально-стрессовой ситуации: изменяется привычный стереотип поведения, возрастает психоэмоциональная нагрузка. Школа с первых же дней ставит перед ребенком целый ряд задач, не связанных непосредственно с его предыдущим опытом, но требующих максимальной мобилизации интеллектуальных и физических сил.

Программа развития детско-родительских отношений построена таким образом, чтобы укрепить отношения между родителями и ребенком, помочь ребенку в период адаптации к обучению в школе. В процессе занятий родители становятся более сензитивными к своим детям и учатся относиться к ним безоценочно, с пониманием, создавая атмосферу принятия, в которой ребенок может чувствовать себя в достаточной безопасности.

В процессе работы ребенок начинает воспринимать родителей по-новому, как союзников, потому что играющий с ним родитель все время старается понять его чувства, поступки, экспрессию, точку зрения. Такое поведение облегчает ребенку принятие собственного «я» и усиливает его веру в установившиеся отношения. Ребенок получает возможность наиболее полно выразить свои творческие способности и одновременно испытать чувство ответственности. Могущество такой свободы — свободы управлять собой, творить, повелевать, быть глупым, угрюмым, серьезным, просто радоваться полноте жизни, не боясь быть отвергнутым или наказанным, — это, без сомнения, переживание, в высшей степени облегчающее и стимулирующее рост ребенка. Ребенок получает у родителя поддержку, учится правильно оценивать свои возможности, что способствует формированию адекватной самооценки.

Цель программы: создание условий для эффективного взаимодействия родителей с детьми и гармоничной адаптации первоклассников к обучению в школе.

Задачи:

1. Установление и развитие отношений партнерства и сотрудничества родителя и ребенка, улучшение понимания родителями собственного ребенка, особенностей и закономерностей его развития;
2. Выработка навыков адекватного и равноправного общения, способности к предотвращению и разрешению межличностных конфликтов;

3. Формирование адекватной самооценки, приобретение уверенности в себе, создание и принятие внутреннего «я»;
4. Укрепление уверенности родителей в собственных воспитательных возможностях;
5. Обучение навыкам саморегуляции, приобретение навыков выбора и принятия решений, укрепление волевых качеств;
6. Формирование позитивной установки на отношение к окружающему миру.
7. Обеспечение адаптации детей к школе, школьным требованиям;
8. Развитие самосознания ребенка и родителя, обучение анализу своих чувств и поступков;
9. Формирование устойчивой учебной мотивации на фоне позитивной «Я-концепции» детей, устойчивой самооценки и низкого уровня школьной тревожности.

Эти задачи должны рассматриваться в совокупности, как единый комплекс, так как только целостное воздействие на личность ребенка может привести к устойчивому позитивному изменению или формированию устойчивых позитивных феноменов. Кроме того, их реализация возможна при тщательном продумывании содержания и организации просветительской и развивающей деятельности.

Методы и методики:

- Дискуссия, обсуждение;
- Работа в парах;
- Рисунок;
- Создание проблемной ситуации;
- Развивающие игры, упражнения с игровыми формами работы;
- Методы групповой работы;
- Методы индивидуальной работы;
- Проективные методы.

Данная программа составлена на основе:

- Концепции модернизации российского образования;
- Закона РФ «Об образовании»;
- Концепции содержания непрерывного образования;
- Образовательной программы школы;
- Учебно-методических материалов, указанных в списке литературы.

Время и продолжительность проведения занятий:

По времени проведения программа рассчитана на три учебных четверти (шесть месяцев). Количество занятий – 10, продолжительность – 45-60 минут, периодичность – 1 раз в 2 недели.

Характеристика участников программы:

Формирование групп происходит на добровольной основе, по предварительному согласованию с родителями и администрацией школы. Участники программы – первоклассники МОУ «Егорьевская СОШ», возраст – от 6,5 до 8 лет и их родители (по 1 человеку), либо лицо, заменяющее родителя. Все дети и родители проживают в сельской местности, имеют примерно одинаковый уровень владения русским языком (русский язык – родной). Состав групп – постоянный, в количестве 10-12 человек (5-6 пар - родители с детьми). Предпочтительны разнополые группы.

Противопоказания для посещения групп:

- у детей: умственная отсталость, тяжелые формы заикания, психотические состояния;
- у родителей: наличие собственных личностных проблем, мешающих концентрации на нуждах ребенка.

Материально-технические и информационные ресурсы:

Обычное материально-техническое обеспечение, необходимое для образовательного процесса, а также помещение и оборудование для развивающих занятий (указано в описании занятий).

Планируемый результат:

Благоприятное течение адаптации первоклассников к обучению в школе, отсутствие у детей признаков дезадаптации. Установление и развитие отношений партнерства и сотрудничества родителя и ребенка, улучшение понимания родителями собственного ребенка, особенностей и закономерностей его развития. Выработка навыков адекватного и равноправного общения, способности к предотвращению и разрешению межличностных конфликтов.

Основные показатели благоприятной адаптации ребенка:

- сохранение физического, психического и социального здоровья детей, отсутствие признаков дезадаптации;
- установление контакта с учащимися, с учителем;
- формирование адекватного поведения;
- овладение навыками учебной деятельности

Содержание программы.

Программа развития детско-родительских отношений «Вместе мы счастливы» состоит из 10 занятий. Каждое занятие имеет свою структуру, определенные цели и задачи.

Общая структура занятия включает в себя следующие элементы: ритуал приветствия, разминку, основное содержание занятия, рефлекссию прошедшего занятия, ритуал прощания.

Ритуал приветствия — важный момент работы с группой, позволяющий сплачивать детей, создавать атмосферу группового доверия и принятия. Примечательно, что в ходе развития группы контроль над его исполнением переходит к членам группы. Упражнение, выбранное для этой цели, называется «Связующая нить», выполняется с помощью клубка. На каждом занятии клубок «наполняется новым смыслом и содержанием», определяя тем самым цель встречи.

Разминка — средство воздействия на эмоциональное состояние участников, уровень их активности, выполняет важную функцию настройки на продуктивную групповую деятельность. Разминка проводится не только в начале занятия, но и между отдельными упражнениями в случае, если возникает необходимость как-то изменить эмоциональное состояние детей. Разминочные упражнения выбираются с учетом актуального состояния группы и задач предстоящей деятельности.

В разминке используются упражнения, позволяющие установить контакт, активизировать членов группы, поднять настроение, либо упражнения, направленные на снятие чрезмерного эмоционального возбуждения. (Например, упражнения: «Какая рука у соседа?», «Комплимент», «Ласковое имя», «Подари улыбку», «Передай предмет», «Обыграй предмет», «Передай сигнал», «Игра-танец», «Представление» и т.д.).

Основное содержание занятия представляет собой совокупность психотехнических упражнений и приемов, направленных на решение задач программы. Приоритет отдается многофункциональным техникам, направленным на развитие познавательных процессов, формирование социальных навыков, установление взаимоотношений между родителем и ребенком, динамическое развитие группы. Последовательность упражнений предполагает чередование деятельностей, смену психофизического состояния членов группы.

Наполнение основного содержания занятия может быть следующим:

— обсуждение домашнего задания (в кругу). Родители и дети ведут тетрадь, которая заполняется дома;

— упражнения, связанные с темой занятия;

— упражнения, способствующие установлению контакта между родителем и ребенком (выполняются в парах) - это упражнения на вербальное («Поговори со мной на моем языке») и на невербальное общение, на тактильный контакт.

В ходе выполнения этих упражнений родители и дети получают обратную связь друг от друга, обогащают представления о себе, учатся понимать другого, выражать свои чувства, свою любовь и нежность. Но главное в этих играх — общий язык. Родители невольно и незаметно передают ребенку свое представление о ценностях. Кроме того, ребенку важно, что родители заинтересованы его мнением, что принадлежат в эти минуты ему, и только ему.

Домашнее задание: к каждому следующему занятию психолог предлагает домашнее задание, которое является логическим продолжением разговора, начатого на предыдущем занятии.

Рефлексия занятия — предполагает ретроспективную оценку занятия в двух аспектах:

— эмоционально-смысловом (понравилось — не понравилось, было хорошо — было плохо и почему, что показалось самым важным, полезным);

— эмоционально-оценочном (как себя чувствуют здесь и сейчас, т.е. оценка своего эмоционального состояния).

Ритуал прощания — способствует завершению занятия и укреплению чувства единства в группе. Используется упражнение «Колокол».

Тематический план занятий.

№ занятия	Тема занятия	Сроки проведения
1.	«Знакомство»	1-2 неделя октября
2.	«Мир детей и их родителей»	3-4 неделя октября
3.	«Моя семья, и в ней – я!»	2-3 неделя ноября
4.	«Мы с тобой похожи»	4 неделя ноября – 1 неделя декабря
5.	«Как здорово любить и быть любимым»	2-3 неделя декабря
6.	«В круге доброты»	3-4 неделя января
7.	«Я тебе доверяю»	1-2 неделя февраля
8.	«Как справиться с гневом?»	3-4 неделя февраля
9.	«Какая на душе погода у тебя?»	1-2 неделя марта
10.	«Пусть все будут счастливы!»	3-4 неделя марта

Занятие 1. «Знакомство»

Ведущий знакомит участников с целями и задачами тренинга. Обговариваются условия и режим работы, вводятся правила групповой работы. Ведущий рассказывает, в какой форме будут проходить занятия, каким темам они будут посвящены; раскрывает философию, на которой строятся отношения и взаимодействие с детьми: признание и уважение личности ребенка и стремление к сотрудничеству.

«Цвет настроения». Каждый в круге настроения отмечает выбранным цветом своё настроение на начало занятия (он соответствует эмоционально цвету настроения).

«Связующая нить»

Цель. Создание работоспособности, позитивного настроения и сплоченности группы.

Участники становятся в круг. Ведущий, держа в руках клубок, здоровается со всеми и передает клубок соседу. Тот, к кому попал клубок, приветствует всех и передает его следующему игроку, оставляя ниточку у себя. И так по кругу. Когда клубок возвращается к ведущему, все оказываются «связаны» одной нитью.

«Слегка натяните ниточку и почувствуйте, что мы — единое целое в этом мире...»

«Какая рука у соседа»

Цель. Установление контакта между участниками группы, развитие тактильных ощущений.

Дети и родители берутся за руки. Правая рука сверху, левая снизу. В полной тишине почувствовать, какая рука (мягкая, теплая, влажная, холодная, приятная, неприятная и т.д.). Каждый проговаривает, что он чувствует и ощущает.

«Знакомство»

Цель. Сближение участников группы.

Дети и родители садятся в круг. Каждый родитель представляет своего ребенка и говорит, что он любит, что не любит, какой у него характер. Дети подтверждают слова родителей. То же самое делают дети, представляя своих родителей.

«Молекулы»

Цель. Повышение позитивного настроения и сплоченности группы, эмоциональное и мышечное расслабление.

Инструкция: «Представим себе, что все мы — атомы. Атомы выглядят так: согнуть руки в локтях и прижать кисти к плечам. Атомы постоянно двигаются и время от времени объединяются в молекулы. Число атомов в молекуле может быть разнообразное, оно будет определяться тем числом, которое я назову. Мы все сейчас начнем быстро двигаться по этой комнате, и время от времени я буду называть какое-нибудь число, например три. И тогда атомы должны объединяться в молекулы — по три атома в каждой. Молекулы выглядят так: лицом друг к другу, касаясь друг друга предплечьями».

«Кораблик».

Цель. Снятие эмоционального напряжения, развитие познавательных процессов, преодоление неуверенности в себе.

Участники становятся в круг и называют слова, перебрасывая при этом друг другу мяч, то есть «грузят корабль»: например, все слова на «н» («ножницы», «нарциссы», «налим» и т.д.).

«Игра без правил»

Цель. Создание атмосферы принятия и понимания, развитие навыков общения, активного слушания, эмпатии, умения безоценочно относиться друг к другу.

Родитель и ребенок садятся рядом и разговаривают, постоянно проговаривая начало

предложенной фразы «Мне нравится, что ты...» и добавляя к ней свое содержание. Тем самым возникает позитивный диалог, родитель дает ребенку, а ребенок — родителю «обратную связь».

Упражнение на принятие себя «Я — Ты»

Цель. Формирование чувства близости между родителями и детьми. Родители и дети садятся на ковер спиной друг к другу (попарно). Звучит спокойная музыка. Они должны почувствовать друг друга. Затем родитель говорит «я», ребенок — «ты». Родитель говорит «ты», ребенок — «я». И так по очереди. Упражнение заканчивается тогда, когда захотят сами участники.

Домашнее задание.

Ведущий говорит о важности понимания самого себя и понимания своего ребенка и предлагает выполнять домашние задания. Следует обратить внимание на важность ведения дневника и выполнения домашних заданий, так как их обсуждение всегда происходит на последующих занятиях.

Родители отвечают на вопросы за себя и за ребенка, дети также отвечают за себя и за родителя.

(Вопросы: см. Приложение 1)

Рефлексия «Связующая нить...»

Выполняется по аналогии с первым упражнением, только в данном случае участники по кругу:

- 1) характеризуют настроение,
- 2) высказывают свои чувства — что понравилось, что нет и почему.

«Цвет настроения». Каждый в круге настроения отмечает выбранным цветом своё настроение на конец занятия (он соответствует эмоционально цвету настроения). Психолог сравнивает настроение каждого человека в начале и конце занятия, объясняет значение каждого цвета.

«Колокол»

Цель. Сплочение группы, эмоциональное и мышечное расслабление, создание атмосферы единства.

Дети и взрослые становятся в круг, берутся за руки и поднимают руки вверх, соединяя их в центре круга в виде «колокола». Произносят «Бом!» и синхронно, с силой бросают руки вниз. На вдохе поднимают руки, на выдохе произносят «Бом!» и бросают руки. Ведущий задает ритм. Повторить несколько раз.

Занятие 2. «Мир детей и их родителей»

«Цвет настроения». Каждый в круге настроения отмечает выбранным цветом своё настроение на начало занятия (он соответствует эмоционально цвету настроения).

«Связующая нить» (См. занятие 1)

Дети, передавая клубок, говорят о том, что они хотят. «Я хочу...полетать на планере, почувствовать себя счастливой, иметь больше друзей» и т.д.

«Подари улыбку»

Цель. Создание атмосферы единства, повышение позитивного настроения, развитие умения выражать свое эмоциональное состояние. Участники становятся в круг, берутся за руки. Каждый по очереди дарит улыбку своим соседям слева и справа, важно при этом смотреть друг другу в глаза.

Рефлексия: Что чувствовали? Какое сейчас настроение?

Обсуждение домашнего задания

При обмене ответами на вопросы между участниками тренинга обсуждение часто принимает вид свободной дискуссии, которую ведущему стоит поощрять. Важно, чтобы высказались все участники.

«Зеркало»

Цель. Эмоциональное осознание своего поведения, снижение напряжения, формирование умения подчиняться требованиям другого, произвольный контроль, преодоление неуверенности.

Участники группы становятся в две шеренги лицом друг к другу, таким образом разбиваясь на пары. Один человек в паре — водящий, другой — «зеркало». Водящий смотрится в «зеркало», а оно отражает все его движения. По сигналу ведущего участники меняются ролями, затем напарниками.

«Клеевой дождик»

Цель. Развитие сплоченности группы, снятие напряжения.

Дети встают друг за другом и держатся за плечи впереди стоящего. В таком положении они преодолевают препятствия:

- подняться и сойти со стула,
- проползти под столами,
- обогнуть «широкое озеро»,
- пробраться через «дремучий лес»,
- прятаться от «диких животных».

На протяжении всего упражнения участники не должны отцепляться от партнера.

«Кораблик» (См. занятие 1)

Грузим все предметы, заканчивающиеся на «ок» (например, носок, кузовок, пирожок и т.д.)

«Игра без правил» (См. занятие 1)

Дети и родители говорят друг другу о том, что они любят: «Я думаю, что ты любишь...» Важно, чтобы желания относились не только к сфере еды или одежды. Ребенку необходимо показать, что можно любить запахи, звуки...

Упражнение на принятие себя «Да — нет»

Цель. Формирование чувства близости между родителями и детьми, принятие друг друга, развитие навыков общения. Родители и дети сидят на ковре, опираясь на спину друг друга. При этом доверительно произносится: «Да — нет», «Нет — да».

После упражнения — обсуждение: что проще говорить «да» или «нет»?

Домашнее задание (См. приложение 2).

Рефлексия «Связующая нить» (См. занятие 1).

«Цвет настроения».

Каждый в круге настроения отмечает выбранным цветом своё настроение на конец занятия (он соответствует эмоционально цвету настроения). Психолог сравнивает настроение каждого человека в начале и конце занятия, объясняет значение каждого цвета.

«Колокол» (См. занятие 1).

Занятие 3. «Моя семья, и в ней — я!»

«Цвет настроения». Каждый в круге настроения отмечает выбранным цветом своё настроение на начало занятия (он соответствует эмоционально цвету настроения).

«Связующая нить»

Передавая клубок, участники говорят о том, в какой семье хотели бы жить. «Я бы хотел(а), чтобы у меня была такая-то семья...»

«Друг к дружке!»

Сейчас мы будем играть в одну интересную игру, во время которой надо все делать быстро-быстро. Вы покажете, как внимательно слушаете и насколько быстро можете делать то, что я говорю. Сейчас у вас ровно 5 секунд, чтобы выбрать себе партнера и быстро-быстро пожать ему руку... А теперь я буду говорить, какими частями тела надо быстро поздороваться друг с другом:

- Правая рука к правой ноге!
- Нос к носу!
- Спина к спине!

Ну что ж, вы смогли это сделать очень быстро. А теперь запомните, пожалуйста, следующее. Каждый раз, когда я крикну: «Друг к дружке!», вам нужно быстро-быстро найти себе нового партнера и пожать ему руку. А после этого я снова буду называть части тела, которыми вы должны дотронуться друг до друга. Итак:

- Друг к дружке!

- Ухо к уху!

- Бедро к бедру!

- Пятка к пятке!

Нужно поменять пять или шесть партнеров.

Обсуждение домашнего задания

Обсуждение проходит в форме обмена мнениями, впечатлениями, чувствами, которые вызвало выполнение домашнего задания.

— Какую часть таблицы было труднее заполнять?

— Где больше записей получилось?

Ведущему нужно обратить внимание на связанность некоторых характеристик ребенка из левой и правой частей таблицы (продолжением достоинств часто являются недостатки).

«Зеркало» (см. занятие 2).

«Рисунок семьи»

Цель: Осознание детьми и родителями теплоты своего семейного очага, чувства близости членов семьи друг к другу, сохранение и поддержание родственных отношений членов семьи. Выявление психологических проблем семьи (если таковые имеются), их осознание, а также выбор путей решения данных проблем.

Психолог: «А теперь переходим к следующему заданию: сейчас мы с вами нарисуем свою семью – реальную. Рисуют и родители, и дети».

Затем происходит обсуждение - рассказ о своей семье (рассказывают отдельно родители и дети о том, что нарисовали).

Данное упражнение вызывает неподдельный интерес, особенно у родителей. Важно, чтобы психолог обратил внимание на некоторые принципиальные вещи, «расшифровал» язык рисунка ребенка и родителя, выявил сходство и различия в понимании обоими семейной ситуации.

Конкретно:

1. Кто нарисован на рисунке первым (самый главный в семье – по мнению ребенка), кто вторым и т.д. Чья фигура наиболее крупная, чья более тщательно прорисована;
2. Кто с кем нарисован рядом, держатся ли за руки, чем занимаются члены семьи на рисунке; кто с кем наиболее близок эмоционально;
3. Цветовая гамма рисунка, наличие солнца, туч и прочих «атрибутов» эмоционального благополучия или неблагополучия семьи.

«Корабль»

Дети и родители называют («грузят на корабль») все, чем могут вместе заниматься родители и дети.

«Игра без правил»

Важно, чтобы в игре родитель и ребенок с помощью выражения «Я думаю, что ты не любишь...» открылись друг другу «как есть» — теми своеобразными чувствами, которым нет ни разумного объяснения, ни суда — вот так я чувствую, вот так я вижу...

«Стон королевы»

Психолог: «Я хочу предложить игру с участием настоящей королевы. Королева садится в центре класса на стул, а все остальные садятся по одну сторону от неё. Вам нужно по очереди, один за другим перейти на противоположную сторону так, чтобы королева не застонала. У королевы страшная мигрень. Поэтому она очень громко стонет от каждого звука, даже от очень тихого. Постоянно один из вас должен перемещаться на противоположную сторону. Если королева услышит кого-нибудь из вас и застонет, то этому человеку придется вернуться на свое прежнее место. На королеву мы наденем платок так, чтобы никто не мог обвинить её в подглядывании. Кто хочет стать первой королевой?»

Анализ игры:

- Умеешь ли ты ловко подкрадываться?
- Как ты чувствовал себя, когда тебя обнаружили?
- Когда тебе мешает шум в классе, а когда не мешает?
- Ты хотел быть Королевой в этой игре?

Домашнее задание.

Вспомнить (родителю и ребенку), кратко записать, а потом рассказать о радостном и грустном событиях, которые запомнились.

Рефлексия «Связующая нить»

«Цвет настроения».

Каждый в круге настроения отмечает выбранным цветом своё настроение на конец занятия (он соответствует эмоционально цвету настроения). Психолог сравнивает настроение каждого человека в начале и конце занятия, объясняет значение каждого цвета.

«Колокол»

Занятие 4. «Мы с тобой похожи»

«Цвет настроения». Каждый в круге настроения отмечает выбранным цветом своё настроение на начало занятия (он соответствует эмоционально цвету настроения).

«Связующая нить»

Передавая клубок, участники говорят о том, кем бы хотели быть. «Я бы хотел(а) быть...»

«Имя»

Цель. Развитие нравственных взаимоотношений, знакомство с особенностями характера участников группы, подчеркивание индивидуальности каждого.

Каждому участнику предлагается назвать свое имя и охарактеризовать себя первой его буквой. Например, Женя — жизнерадостный, Лена — ласковая, Таня — тихая и т.д. После этого участники по желанию повторяют все имена с характеристиками по кругу.

Обсуждение домашнего задания

Обсуждение проходит в форме обмена мнениями, впечатлениями, чувствами, которые вызвало выполнение домашнего задания.

— Какую часть таблицы было труднее заполнять?

— Где больше записей получилось?

Ведущему нужно обратить внимание на связанность некоторых характеристик ребенка из левой и правой частей таблицы (продолжением достоинств часто являются недостатки).

«Тень»

Цель. Развитие наблюдательности, памяти, внутренней свободы и раскованности, умения подстраиваться под другого.

Все участники разбиваются на пары (родитель с ребенком). Звучит фонограмма спокойной музыки. Один человек (родитель) — «путник», другой (ребенок) — его «тень». «Путник» идет через поле, а за ним, на два-три шага сзади, идет его «тень». «Тень» старается точь-в-точь скопировать движения «путника».

Через некоторое время участники меняются ролями. Желательно стимулировать «путников» к выполнению разных движений: «сорвать цветок», «присесть», «проскакать на одной ноге», «остановиться и посмотреть из-под руки» и т.д.

После игры — обсуждение.

«Белые медведи»

Цель. Снятие эмоционального напряжения, сплочение группы, снятие мышечного напряжения.

Выбирается ведущий. Он догоняет участников, которые разбегаются по залу. Те, которых ведущий «осаливает», берутся за руки, образуя цепочку. Следующих «медведей» ловят «цепочкой».

Упражнение быстро снимает напряжение, создает приятную атмосферу сотрудничества.

«Упрямый»

Цели. Повышение самооценки, развитие ощущения свободы, автономности при общении с родителями, самоконтроля, внимания.

Родители и дети в кругу. Выбирается самый упрямый ребенок. Его мама — ведущая. Родитель дает команду, все выполняют ее, а ребенок — наоборот. Например, все поднимают руки вверх — ребенок опускает их вниз.

Найди предметы на букву «К» (по картинке найти и записать предметы на букву «К») (См. Приложение 3а)

«Корабль»

Дети и родители называют все, что может объединять людей: например, семья, дружба, беда, праздник, поход и т.д.

«Игра без правил»

Важно, чтобы в игре родитель и ребенок с помощью выражения «Я думаю, что ты не любишь...» открылись друг другу «как есть» — теми своеобразными чувствами, которым нет ни разумного объяснения, ни суда — вот так я чувствую, вот так я вижу...

«Машины»

Цели. Налаживание физического контакта между родителями и детьми, развитие тактильных ощущений.

Участники группы разбиваются на пары (родитель и ребенок). Ребенок в роли «машины» — родитель в роли «мойщика машины». У «мойщика» глаза закрыты или завязаны. В течение пяти минут «машину» приводят в порядок: моют, протирают, полируют, проговаривая все свои действия, используют как можно больше ласковых слов. Затем родители меняются с детьми ролями.

Домашнее задание (См. Приложение 3)

Рефлексия «Связующая нить»

«Цвет настроения».

Каждый в круге настроения отмечает выбранным цветом своё настроение на конец занятия (он соответствует эмоционально цвету настроения). Психолог сравнивает настроение каждого человека в начале и конце занятия, объясняет значение каждого цвета.

«Колокол»

Занятие 5. «Как здорово любить и быть любимым!»

«Цвет настроения». Каждый в круге настроения отмечает выбранным цветом своё настроение на начало занятия (он соответствует эмоционально цвету настроения).

«Связующая нить»: Тема упражнения «Я люблю...».

«Ласковое имя»

Цель. Создание позитивного настроения, развитие чувства доверия участников друг к другу, формирование в группе атмосферы взаимной поддержки.

Каждый из участников по очереди становится в круг и протягивает руки ладонями вверх тому, с кого бы он хотел начать движение по кругу. Все по одному называют варианты (ласкательные) имени участника, стоящего в центре круга, и как бы «дарят» их. Важно при этом прикоснуться к ладоням и посмотреть в глаза, поблагодарить за «подарок».

Обсуждение домашнего задания.

Дети и родители отвечают на вопросы:

— Удалось ли найти в поступках детей такие стороны поведения, которые вызывают радость, удовольствие, воодушевление?

— Какие индивидуальные особенности вашего ребенка выявляются этими поступками?

Важно предоставить возможность высказаться всем — и родителям, и детям.

«Аплодисменты по кругу»

Цели. Переживание чувства радости, волнения, ожидания, сплочение группы, создание атмосферы принятия.

Все становятся в круг. Ведущий подходит к кому-то из участников, смотрит ему в глаза и дарит свои аплодисменты, изо всех сил хлопая в ладоши. Затем они оба выбирают следующего участника, который также получает свою порцию аплодисментов — они оба подходят к нему, встают перед ним и аплодируют. Затем уже вся тройка выбирает следующего партнера. Каждый раз тот, кому аплодировали, имеет право выбирать следующего. Таким образом, игра продолжается, а овации становятся все громче и громче.

Важно услышать овации не только ушами, но и почувствовать их всей душой.

«Паровозик»

Цель. Развитие произвольности, умения принимать на себя ответственность, заботу о других.

Звучит веселая музыка. Участники встают друг за другом и крепко держатся. Первый человек — «паровозик», все остальные — «вагоны». У «вагонов» глаза при движении закрыты. «Паровоз» отвечает за движение состава, чтобы он ни во что не врезался и чтобы вагончикам было комфортно путешествовать. Каждому участнику важно побывать и в роли «паровоза», и в роли «вагона». После игры обязательно обсуждение по вопросам:

— Какая роль понравилась больше и почему?

— Какой «паровоз» был более заботливым и осторожным?

«Мы тебя любим»

Цели. Эмоциональная поддержка, установление доверительных отношений.

Все участники становятся в круг. Каждый ребенок по очереди выходит в центр, его хором называют по имени три раза. Затем хором проговаривают фразу: «Мы тебя любим». Можно назвать ребенка каким-либо ласковым прозвищем («Зайчик», «Солнышко» и т.д.).

«Корабль»

Дети называют предметы одного цвета (например, желтые) - яблоко, солнце, песок, пуговица и т.д.

«Игра без правил»

С помощью выражения «Я люблю, когда ты...» дети и родители высказывают свое мнение. Важно дать позитивный аспект, опереться на положительные характеристики, затронуть все сферы жизни (отношения, пристрастия в еде, увлечениях, черты характера и т.д.)

«Налаживание взаимоотношений»

Цели. Возможность выразить свою любовь, поддержку, принять ребенка, ощутить тактильный контакт.

Упражнение выполняется в парах. Звучит спокойная музыка. Все садятся на ковер либо на стулья, так, чтобы спинка стула была сбоку и не мешала плотно касаться друг друга спиной. Ребенок и его родитель сидят спиной друг к другу, закрывают глаза и чувствуют друг друга. Мама (папа) — большая, надежная, теплая, сильная. Дети — беззащитные, хрупкие, ранимые. Потом родители тихо говорят детям: «Я тебя люблю!» Ребенок отвечает: «Я тебя люблю!» — и так по очереди сколько захочется.

В конце упражнения дать возможность родителям и детям выразить свои чувства (обнять, поцеловать, погладить).

Домашнее задание (См. приложение 4)

Рефлексия «Связующая нить»

«Цвет настроения».

Каждый в круге настроения отмечает выбранным цветом своё настроение на конец занятия (он соответствует эмоционально цвету настроения). Психолог сравнивает настроение каждого человека в начале и конце занятия, объясняет значение каждого цвета.

«Колокол»

Занятие 6. «В круге доброты»

«Цвет настроения». Каждый в круге настроения отмечает выбранным цветом своё настроение.

«Связующая нить»

Тема упражнения «Мне нравятся в человеке такие качества, как...».

«Добрый день» (передай другому хорошее настроение)

Все сидят в круге. Ведущий поворачивается к сидящему рядом ребенку, улыбается, кивает и говорит:

- Добрый день, Таня!
- Добрый день, Катя!

И так – по кругу.

«Мы тебя любим»

Цели. Эмоциональная поддержка, установление доверительных отношений.

Все участники - в кругу. Каждый ребенок по очереди выходит в центр, все по очереди называют его ласково по имени (При этом ребенок поворачивается к каждому и

протягивает руки ладонями вверх. Тот, к кому он их протянул, касается его ладоней своими ладонями и называет его ласково по имени). Затем хором проговаривают фразу: «Мы тебя любим!». Можно назвать ребенка каким-либо ласковым прозвищем («Зайчик», «Солнышко» и т.д.).

Рефлексия: какое ласковое имя понравилось больше всего, что почувствовали.

Обсуждение домашнего задания.

Дети и родители отвечают на вопросы.

— Удалось ли найти в поступках детей такие стороны поведения, которые вызывают радость, удовольствие, воодушевление?

— Какие индивидуальные особенности вашего ребенка выявляются этими поступками?

Важно предоставить возможность высказаться всем — и родителям, и детям.

«Молекулы»

Цель. Повышение позитивного настроения и сплоченности группы, эмоциональное и мышечное расслабление.

Инструкция: «Представим себе, что все мы — атомы. Атомы выглядят так: согнуть руки в локтях и прижать кисти к плечам. Атомы постоянно двигаются и время от времени объединяются в молекулы. Число атомов в молекуле может быть разнообразное, оно будет определяться тем числом, которое я назову. Мы все сейчас начнем быстро двигаться по этой комнате, и время от времени я буду называть какое-нибудь число, например три. И тогда атомы должны объединяться в молекулы — по три атома в каждой. Молекулы выглядят так: лицом друг к другу, касаясь друг друга предплечьями».

«На какую фигуру похожа доброта?»

Ведущий: «Помните, какое у нас было первое домашнее задание? Назвать, что мне больше всего нравится в другом человеке. Практически все дети назвали такое качество, как доброта. А сейчас мы с вами посмотрим, на какую же геометрическую фигуру похожа доброта».

Ведущий демонстрирует плакат с изображениями фигур: круг, треугольник, квадрат, прямоугольник, зигзаг. Каждый высказывает свое мнение и обосновывает, почему он так считает.

Ведущий: «Почти все единодушно признали, что доброта похожа на круг. Давайте вспомним, в течение нашего занятия где ещё встречается эта фигура. Давайте вспоминать по порядку - от начала занятия (садимся в кружок; цвет настроения отмечаем в круге, разделенном на сектора; передаем клубочек по кругу; сам клубок круглый; оказываемся соединенными ниточкой по кругу; по кругу желали друг другу доброго дня, в кругу называли друг друга ласковыми именами).

Но и это ещё не всё! Самое главное - наше сердце по форме тоже похоже на круг, а это значит, что оно должно по своей природе быть добрым и вмещать много-много любви друг к другу. Сейчас я предлагаю детям сесть за парты и нарисовать на сердечках, которые я раздам, подарки. Один подарок – для всех присутствующих здесь, а два других – для мамы и папы или других близких вам людей. Нарисовать можно все, что угодно – цветы, игрушки, узоры, животных и т.д., но обязательно подарок должен быть добрым!

Если вы уже успеете нарисовать подарки до того, как я закончу работать с вашими мамами, то на чистом листе бумаги нарисуйте как **можно больше предметов, используя форму круга** (нужно обвести круг и дорисовать до предмета).

В то время, пока дети рисуют подарки, психолог работает в кругу с родителями, знакомит их с психометрическим тестом. (См. Приложение 5а к занятию 6. «Психометрический тест»).

После того, как нарисовали подарки, прикрепляем по 1 сердечку от каждого ребенка на большое сердце.

Ведущий: «Посмотрите, ребята, что у нас получилось. В большом сердце нашлось место каждому для вас. Найдите глазами своё сердечко. Все эти подарки для вас и ваших мам. Когда-нибудь, когда вам станет одиноко и грустно, вспомните, что где-то есть большое сердце, в котором есть место и для вас».

«Корабль»

Все грузят на корабль (называют) круглые предметы, например, яблоко, солнце, часы, пуговица и т.д.

«Выражение любви»

Цели. Возможность выразить свою любовь, поддержку, принять ребенка, ощутить тактильный контакт.

Упражнение выполняется в парах. Звучит спокойная музыка. Ребенок и его родитель сидят спиной друг к другу, закрывают глаза и чувствуют друг друга. Мама (папа) — большая, надежная, теплая, сильная. Дети — беззащитные, хрупкие, ранимые. Потом родители тихо говорят детям: «Я тебя люблю!» Ребенок отвечает: «Я тебя люблю!» — и так по очереди сколько захочется.

В конце упражнения дать возможность родителям и детям выразить свои чувства (обнять, поцеловать, погладить).

Домашнее задание (См. приложение 5)

Рефлексия «Связующая нить»

«**Цвет настроения**». Каждый в кругу настроения отмечает выбранным цветом своё настроение на конец занятия (он соответствует эмоционально цвету настроения). Психолог сравнивает настроение каждого человека в начале и конце занятия, объясняет значение каждого цвета.

«Колокол»

Занятие 7. «Я тебе доверяю»

«**Цвет настроения**». Каждый в кругу настроения отмечает выбранным цветом своё настроение на начало занятия (он соответствует эмоционально цвету настроения).

«Связующая нить»

Тема упражнения «Я могу...».

«Передай сигнал»

Цели. Сплочение группы, развитие способности к сосредоточению и чувства ответственности.

Участники становятся в круг, держась за руки. Ведущий просит всех закрыть глаза и передает какой-нибудь сигнал (два раза пожать руку, поднять руку вверх и т.д.).

Получивший справа или слева сигнал должен передать его следующему по цепочке. Игра окончена, когда ведущий получает переданный им сигнал. В игре используется принцип «испорченного телефона».

Повторяется несколько раз.

Обсуждение домашнего задания. Участники работают по вопросам.

— Попробуйте отобрать те поступки (из перечисленных), которые можно было бы совершить в реальности.

— Что чувствовали, когда выполняли это задание?

— На какой из вопросов легче отвечать и почему?

«Слепой и поводырь»

Цели. Формирование чувства близости между родителями и детьми, развитие чувства безопасности, умения сопереживать, понять чувства другого человека (эмпатия).

Упражнение проводится в парах (родитель и ребенок). Один из участников — «слепой», второй — его «поводырь», который должен провести «слепого» через различные препятствия, созданные заранее (мебель, столы, стулья, препятствием могут быть другие люди), познакомить с внешним миром. У «слепого» завязаны глаза.

Цель «поводыря» — провести его так, чтобы тот не споткнулся, не упал, не ушибся.

После прохождения маршрута участники меняются ролями.

Далее желательно обсудить с участниками ход игры, спросить, что они чувствовали, будучи «слепыми» и «поводырями», было ли уютно в этих ролях, что хотелось сделать во время игры, как изменить ситуацию.

«Разведчики»

Цели. Развитие наблюдательности, памяти, коммуникативных и организаторских способностей, формирование чувства доверия и ответственности.

Из группы выбираются «разведчик» и «командир». Остальные — «отряд». В зале стулья расставлены хаотично. «Разведчик» проходит между стульями с разных сторон. «Командир» наблюдает за действиями «разведчика». Затем он проводит «отряд» по тому пути, который был ему показан «разведчиком». Потом уже второй «разведчик» прокладывает новый путь и другой «командир» повторяет его и т.д.

«Кошки-мышки»

Цели. Снятие эмоционального и мышечного напряжения, преодоление страхов.

Выбираются «кошка» и «мышка». Все остальные образуют круг, взявшись за руки, — это «домик мышки». Задача «кошки» — поймать «мышку». Стоящие в кругу защищают, прячут «мышку» от «кошки».

«Корабль»

Участники называют все, что может летать: например, самолет, семена растений, воздушный шарик, и т.д.

«Игра без правил»: тема игры «Я могу доверять тебе...».

«Ежик»

Цели. Эмоциональная поддержка, установление доверительных отношений между родителями и детьми, принятие друг друга, тактильный контакт. Упражнение проводится в парах (родитель и ребенок). Один из пары «сворачивается» в клубочек и сохраняет положение. Задача второго — развернуть его, найти подход, создать условия, при которых «ежик» захочет сам раскрутиться, установить взаимопонимание. Запрещаются силовые приемы, щекотка, уговаривание словами. После чего участники меняются ролями.

Упражнение заканчивается обсуждением.

— Как вы себя чувствуете?

— Какая роль понравилась больше и почему?

— Где можно использовать такие прикосновения?

Домашнее задание (См. приложение 6)

Рефлексия «Связующая нить»

«Цвет настроения». Каждый в круге настроения отмечает выбранным цветом своё настроение на конец занятия (он соответствует эмоционально цвету настроения). Психолог сравнивает настроение каждого человека в начале и конце занятия, объясняет значение каждого цвета.

«Колокол»

Занятие 8. «Как справиться с гневом?»

«Цвет настроения». Каждый в круге настроения отмечает выбранным цветом своё настроение на начало занятия (он соответствует эмоционально цвету настроения).

«Связующая нить»

Тема упражнения «Я злюсь, когда...».

«Представь себя...»

Цели. Создание позитивного настроения, сплочение группы, развитие наблюдательности, внутренней свободы и раскованности, способности к самовыражению, возможность посмотреть на себя со стороны.

Участники образуют большой круг. Каждый участник по очереди выходит в центр (придумывает заранее, от лица какого героя фильма, сказки, литературного произведения он будет действовать) и называет это имя. Например: «Я — Золушка», «Я — Робин Гуд». При этом выполняет движение, характерное для выбранного персонажа. После того, как участник возвращается на свое прежнее место, группа повторяет его имя, манеру двигаться, говорить, идя в центр круга. И так три раза. Человек, чье имя названо, наблюдает за этим процессом со стороны.

Танец свободы и победы «Святой Георгий»

Цели. Снятие агрессии, чувства вины, накопившегося внутреннего напряжения, развитие способности к самовыражению, сплочение группы.

Это древний танец, в котором стоящие в хороводе участники группы «убивают» воображаемым копьем представленного в центре круга дракона (змея, противника и т.д.). При этом благодаря эффекту групповой динамики снимается значительная часть груза от чувства вины, который распределяется между участниками танца. Профилактике возникновения и усиления чувства вины за проявленную агрессию служит другой повторяемый элемент танца — танцующие идут под веселую музыку по кругу и радуются, что «убили» дракона. При выражении радости каждый проявляет свои чувства свободно, как хочет и как может.

Обсуждение домашнего задания

Участники работают по вопросам:

- Какие фразы вызвали наибольшее затруднение в определении чувств?
- Часто ли дети произносят такого типа высказывания?
- Понимаете ли вы в этот момент их чувства?
- Что вы делаете для того, чтобы показать ребенку, что вы поняли его чувства?

«Толкалки»

Цель. Развитие умения анализировать свою агрессию через игру, соизмерять свои силы, отработка навыков самоконтроля и игры по правилам, снятие напряженности, расширение контакта в группе.

Упражнение выполняется в парах (родитель с родителем, ребенок с ребенком). По знаку ведущего участники попарно упираются друг в друга ладонями, стараясь сдвинуть партнера с места. Ведущий следит за тем, чтобы никто никому не причинил боли, не делал резких толчков. Постепенно можно ввести новые варианты игры. Например, участники, взявшись за руки, тянут напарника на себя.

«Дракон кусает свой хвост»

Цель. Снятие напряженности, невротических состояний, страхов.

Звучит веселая музыка. Дети встают друг за другом вместе со взрослыми и крепко держат друг друга за плечи. Первый человек — «голова дракона», последний — «хвост дракона». «Голова дракона» пытается поймать «хвост», а тот уворачивается от нее.

Ведущий должен следить за тем, чтобы участники не отпускали друг друга.

В роли «головой дракона» и его «хвоста» должны побывать все участники, причем дети обязательно должны побывать в роли «головой», а их родители — в роли «хвоста».

«Ворвись в круг»

Цели. Снятие эмоционального напряжения, возможность исполнить роль тирана, пережить чувство отверженности, приобрести навыки конструктивного поведения в подобных ситуациях, развитие групповой сплоченности. Участники встают в один большой круг и крепко держатся за руки. Один из участников должен остаться за кругом и попытаться прорваться в круг. Как только ему это удастся, следующий должен выйти за круг и попытаться ворваться в него и остаться в нем.

Ведущий следит за тем, чтобы никому не причинить боли, чтобы всем была предоставлена возможность собственными силами проникнуть в круг. Ребенок, который не в состоянии сделать это, должен находиться вне круга не более одной минуты, его необходимо пустить в круг.

После выполнения упражнения обязательно обсуждение.

- Что вы чувствовали, когда были частью круга?
- Что вы чувствовали, когда пытались проникнуть в круг?
- Что почувствовали, когда получилось проникнуть в круг?

«Корабль»

Участники называют все, что может чувствовать и переживать человек, например радость, грусть, злость, счастье...

«Игра без правил»

Тема упражнения «Я злюсь и раздражаюсь, когда ты...».

В данном задании важно искренне, честно и открыто высказать свои чувства обеим сторонам, посмотреть на себя глазами другого.

«Только вместе!»

Цели. Физический контакт, возможность почувствовать друг друга, настроиться на сотрудничество и взаимопонимание.

Участникам необходимо разбиться на пары (родитель и ребенок), встать спина к спине и попробовать медленно, не отрывая своей спины от спины партнера, сесть на пол. И точно так же встать.

Пары желательно менять: ребенок — ребенок, родитель — родитель.

После игры обсуждение.

- С кем вставать и садиться было легче всего?
- Что было самым трудным в этом упражнении?

Домашнее задание (См. приложение 7.)

Рефлексия

«Цвет настроения».

Каждый в круге настроения отмечает выбранным цветом своё настроение на конец занятия (он соответствует эмоционально цвету настроения). Психолог сравнивает настроение каждого человека в начале и конце занятия, объясняет значение каждого цвета.

«Колокол»

Занятие 9. «Какая на душе погода у тебя?»

«Цвет настроения». Каждый в круге настроения отмечает выбранным цветом своё настроение на начало занятия (он соответствует эмоционально цвету настроения).

«Связующая нить»

Тема «Я боюсь...».

«Передай по кругу»

Цели. «Оживление» ощущений, эмоций, воспроизведение ситуаций во всех сенсорных модальностях, развитие творческого воображения, способности к самовыражению, созданию позитивного настроения, сплочение группы.

Группа образует круг. Участники по очереди изображают передачу какого-либо «загадочного» предмета по кругу, при этом необходимо каким-то образом взаимодействовать с ним. После того как предмет побывает у всех, игроки отгадывают, что это было. Передавать можно все что угодно: мяч, мороженое, ежа, котенка, гирю, печеную картошку.

«Слепой танец»

Цели. Снятие страхов, развитие навыков самоконтроля, укрепление доверия к другим людям.

Танец парный. Один из партнеров будет «слепым», ему завязывают глаза. Другой остается «зрячим» и сможет водить «слепого». Партнеры берутся за руки и танцуют друг с другом под легкую музыку (2—3 минуты). После чего меняются ролями.

После выполнения упражнения обязательно обсуждение:

- Чувствовали ли вы себя уверенно со своим партнером, когда у вас были завязаны

глаза?

— Как больше понравилось танцевать — с открытыми глазами или с закрытыми?
Почему?

Обсуждение домашнего задания

Ведущий предлагает закрыть страшный (черный) дом на замок, который дети сами рисуют, а ключ — выбросить или потерять, немного успокоив тем самым актуализированные страхи.

Обсуждение рисунков.

«Пятнашки»

Цели. Снятие избытка торможения, скованности, страхов, преодоление неуверенности в себе, застенчивости, аккумуляция положительной энергии, смещение ролей в семье. Заранее ограничивается игровая площадка (чаще это ковер), на которой в беспорядке расставлены стулья и кубики так, чтобы между ними остались проходы. Нельзя «пятнать» через стулья: они как бы «деревья». В игре есть водящий (Баба-Яга), задача которого запятнать кого-либо при помощи «ремня», хлопнув по ягодицам. Причем нужно не прикасаться, а именно хлопнуть как следует, с чувством, эмоционально; тот, кто получает такой хлопок, громко кричит: «Ой! Ай! А-а-а» — и становится водящим. Игрок, который, увлекшись, выбежит за пределы площадки, становится водящим, то есть начинает сам «пятнать».

Эмоциональный накал игры создают угрозы: «Только попадись!», «Ну погоди!», «Лови его!», «Поймаю и съем!», «А, попались!» Убегающие в ответ выкрикивают: «Не поймашь!», «Не догонишь!», дразнят: «Баба-Яга — костяная нога».

Угрозы и возражения обеспечивают двусторонний уровень отношений в системе «взрослый — ребенок».

«Парусник»

Цели. Снятие страхов, повышение уверенности в себе.

Необходимо небольшое одеяло — это корабль, красивый парусник. Участники — матросы. Один ребенок — капитан. Капитан любит свой корабль и верит в матросов. Задача капитана — быть в центре корабля; в момент сильной качки он должен дать матросам команду: «Бросить якорь!», или «Стоп, машина!», или «Все наверх!», чтобы спасти корабль и матросов. Затем матросы берутся за края одеяла и начинают медленно раскачивать корабль. По команде ведущего: «Буря!» — качка усиливается. Капитану напоминают о его задаче. Как только он громким голосом прокричит команды, корабль спокойно опускается на пол, капитану все жмут руки и хвалят его.

«Корабль». Участники называют («грузят на корабль» все сладкое: например, конфета, сон, улыбка и т.д.)

«Игра без правил»

Тема «Хочу тебя предупредить...» (не разговаривай с незнакомыми, мой руки перед едой и т.д.). Ребенок получает возможность с позиции взрослого, знающего человека чему-то научить родителей, от чего-то предостеречь. Он пробует себя в этой роли, а родитель — в

роли опекаемого. Из этого может вырасти открытие: мама (папа) тоже живое (да и хрупкое) существо, не всемогущее, ее (его) надо жалеть...

«Живые руки»

Цели. Развитие эмоционального и физического контакта между родителями и детьми, принятие друг друга, формирование тактильного восприятия. Упражнение проводится в парах (родитель и ребенок).

Участникам завязывают глаза, взаимодействуют только руки. Они «знакомятся», «дерутся», «мирятся» и «прощаются».

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

Домашнее задание (См. приложение 7)

Рефлексия «Связующая нить».

«Цвет настроения».

Каждый в круге настроения отмечает выбранным цветом своё настроение на конец занятия (он соответствует эмоционально цвету настроения). Психолог сравнивает настроение каждого человека в начале и конце занятия, объясняет значение каждого цвета.

«Колокол»

Занятие 10. «Пусть все будут счастливы!»

«Цвет настроения». Каждый в круге настроения отмечает выбранным цветом своё настроение на начало занятия (он соответствует эмоционально цвету настроения).

«Связующая нить»

Тема «Я мечтаю...» (о чем?).

«Комплимент»

Цели. Создание позитивного настроения, умения замечать положительные качества в людях и говорить им об этом, развитие эмпатии.

Предварительная беседа с помощью вопроса: Что такое комплимент?

Участники образуют круг, берутся за руки. Каждый участник говорит комплимент по кругу.

«Найди свою пару»

Цели. Снятие эмоционального напряжения, развитие выразительного поведения (мимика, пантомимика), внимания.

Ведущий раздает карточки, на которых написаны названия животных (эти названия повторяются на двух карточках).

Надпись должен видеть только тот, кто получил данную карточку. Задача каждого — найти свою пару. При этом можно пользоваться любыми выразительными средствами, но нельзя говорить и издавать характерные для этого животного звуки.

После того как участники найдут свои пары, необходимо оставаться рядом и не переговариваться. Только когда все пары будут образованы, проверяется, совпали ли «животные».

Обсуждение домашнего задания.

Цель: Составление группового списка прав и обязанностей.

На основании выполненных дома записей группа обсуждает списки прав и обязанностей детей и родителей. Наиболее существенные и часто встречающиеся права и обязанности вносят в общий список. Каждое право и обязанность может быть внесено в окончательный список только тогда, когда оно принято большинством.

«Цвет-предмет».

Цели. Развитие внимания, ассоциативных связей, активизация мышления. Преодоление неуверенности в себе.

Участники становятся в круг. С помощью мяча ход переходит от одного игрока к другому. Ведущий называет цвет и передает ход, бросая мяч; тот, у кого оказывается мяч, называет любой предмет того цвета и передает ход другому, задавая цвет.

«Рисунок-подарок»

Каждый участник рисует какой-нибудь «подарок». После чего эти «подарки» дарятся друг другу так, чтобы никто не остался с пустыми руками.

«Общий рисунок»

Вся группа совместно на большом листе бумаги рисует один рисунок. Например: «В волшебной стране».

«Игра без правил». Тема «Хочешь, я скажу тебе, каким ты будешь...» (через десять лет, через год, через день — будешь красивым, уверенным в себе, сильным, добрым, у тебя будут хорошие друзья и т.д.).

Родителям не надо бояться запрограммировать своего ребенка на хороший жизненный сценарий. Однако, давая позитивную установку, нужно не забывать о том, что слишком часто источник несчастья — в завышенных притязаниях.

«Скульптор и глина»

Цели. Тактильный контакт, взаимопонимание, способность к самовыражению,

творчеству.

Упражнение выполняется в парах (родитель и ребенок).

Ребенок — «глина», родитель — «скульптор». Задача «скульптора» — сделать из «глины» прекрасную статую, «скульптор» сам решает, как будет выглядеть эта «статуя», как она будет держать голову, в какой позе она будет стоять. После того как работа закончится, все рассматривают «статуи», пытаясь угадать, что слепил «скульптор».

После упражнения следует обсуждение: Что чувствовали?
Понравилась ли форма, которую тебе придали?

Подведение итогов всего тренинга:

Вопросы родителям:

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

Вопросы детям:

- Попробуйте выразить несколькими словами впечатления от занятий.
- Что вам больше всего понравилось на занятиях?
- Что нового в поведении ваших родителей вы заметили за это время?

Общий вопрос «Я желаю всем»: Что бы вы пожелали друг другу и себе?

Рефлексия «Связующая нить»

«Колокол»

По желанию родителей и детей можно устроить совместное чаепитие.

Приложение 1

Домашнее задание к занятию 1

Ответьте, пожалуйста, на вопросы:

1. Какой твой любимый цвет и почему? Какой нелюбимый цвет и почему?
2. Назови любимую сказку и сказку, которая тебе не нравится.
3. В другом человеке мне больше всего нравится такая черта, как... а не нравится...
4. Если бы у меня была фантастическая возможность стать кем-то на один день, то я бы стал... Почему?
5. Доброго волшебника я попросил бы о... А злого попросил бы о... Почему?

Приложение 2

Домашнее задание к занятию 2.

Заполните анкету.

Что меня огорчает в моем ребенке

1. _____

2. _____

3. _____

Что меня радует в моем ребенке

1. _____

2. _____

3. _____

Приложение 3. Домашнее задание к занятию 4.

Родителям. Перечислите десять поступков ребенка, которые удивили вас или были для вас неожиданными. Попробуйте теперь найти в каждом поступке такие стороны поведения ребенка, которые вызывают у вас радость, удовольствие, воодушевление. Определите, что в каждом случае кажется вам в поведении ребенка наивным, что напоминает ваши собственные поступки в прошлом или же насколько тот или иной поступок характерен только для вашего ребенка, выявляет его индивидуальность. Найдите такие стороны каждого поступка, которые позволили бы вам сказать: «Я понимаю, почему он так сделал!»

Детям. Вспомните и перечислите десять поступков родителей, которые удивили или были неожиданными.

Приложение 4. Домашнее задание к занятию 5.

Родителям.

— Что бы я сделал(а), если бы мне было всего пять лет?

— Что бы я сделал(а), если бы был(а) немного чудаковатым(ой)?

Отвечая на эти вопросы, постарайтесь не ограничивать себя, и пусть ответы будут неожиданными и свободными от стереотипов. Эти поступки и идеи не должны вредить другим, они призваны принести ощущение свободы, большого счастья.

Приложение 5 Домашнее задание к занятию 6.

Заполните вторую колонку таблицы, определите при этом, что чувствует ребенок, когда произносит предложенные фразы.

Ребенок	говорит.....	Ребенок	чувствует.
----------------	---------------------	----------------	-------------------

Пример. Ребенок говорит: «Я не знаю, в чем ошибка! Я не могу решить эту задачу. Может, мне не стоит больше пробовать ее решать?»

Ребенок чувствует:

- а) себя глупым;
- б) обескуражен;
- в) испытывает желание не выполнять задачу.

Ребенок говорит:

1. Посмотри, папа, какой самолет я сделал новыми инструментами.
2. А мне совсем невесело! Мне ничего не хочется делать.
3. Я никогда не смогу быть таким же, как Ваня. Я упражнялся и упражнялся, а он все равно все делает лучше меня.
4. Наша новая учительница слишком много задает на дом. Я не могу сделать все задания! Что же мне делать?
5. Я не должна была так поступать с Наташей. Я поступила плохо.
6. А я хочу ходить с длинными волосами — это ведь мои волосы, правда?
7. Как ты думаешь, я хорошо написал это сочинение? В самом деле неплохо?
8. Почему он оставил меня после уроков? Я не один разговаривал! Как бы я хотел, чтобы его больше в школе не было!
9. Я и сам могу это сделать. Не надо мне помогать. Я уже достаточно взрослый.
10. Уходи, оставь меня одну. Я не хочу разговаривать — ни с тобой, ни с кем! Тебе все равно, что со мной случилось!
11. Я старался, старался быть хорошим, и все было ничего, а теперь у меня все еще хуже, чем было. Я очень старался, но это все равно не помогло. Какая от этого старания польза?
12. Я так рада, что я твоя и папина дочка, а не других родителей.

**Приложение 5а
к занятию 6.**

Психометрический тест.

Посмотрите на пять фигур (КВАДРАТ, ТРЕУГОЛЬНИК, ПРЯМОУГОЛЬНИК, КРУГ, Z-образный ЗИГЗАГ). Выберите из них ту, в отношении которой Вы можете сказать: это - "Я"! Постарайтесь почувствовать свою форму. Если Вы испытываете сильное затруднение, выберите из фигур ту, которая первой привлекла Вас.

Запишите ее название под номером 1. Теперь проранжируйте оставшиеся четыре фигуры в порядке Вашего предпочтения (запишите их названия под соответствующими номерами).

Итак, самый трудный этап закончен. Какую бы фигуру Вы не поместили на первое место, это - Ваша основная фигура или субъективная форма. Она дает возможность определить Ваши главные, доминирующие черты характера и особенности поведения. Последняя фигура указывает на форму человека, взаимодействие с которым будет представлять для Вас наибольшие трудности.

Квадрат

Если Вашей основной фигурой оказался Квадрат, то Вы - неутомимый труженик. Трудолюбие, усердие, потребность доводить начатое дело до конца, упорство, позволяющее добиваться завершения работы - вот основные качества истинных квадратов. Выносливость, терпение и методичность обычно делают квадрата высококлассным специалистом в своей области. Этому способствует и неутолимая потребность в информации. Квадраты чрезвычайно внимательны к деталям, подробностям. Квадраты любят раз и навсегда заведенный порядок. Их идеал - распланированная, предсказуемая жизнь, и ему не по душе изменение привычного хода событий. Он постоянно "упорядочивает", организует людей и вещи вокруг себя.

Все эти качества способствуют тому, что Квадраты могут стать хорошими специалистами-техниками, отличными администраторами, но - редко бывают хорошими менеджерами.

Чрезмерное пристрастие к деталям, потребность в уточняющей информации для принятия решений лишает Квадрата оперативности. Аккуратность, соблюдение правил и т.п. могут развиваться до парализующей крайности. Кроме того, рациональность, эмоциональная сухость, консерватизм в оценках мешают Квадратам быстро устанавливать контакты с разными лицами.

ТРЕУГОЛЬНИК

Эта форма символизирует лидерство, и многие Треугольники ощущают в этом свое предназначение. Самая характерная особенность истинного Треугольника - способность концентрироваться на главной цели. Они - энергичные, сильные личности. Они часто предпочитают зеленый цвет и рисуют елку, когда их просят нарисовать дерево.

Треугольники, как и их родственники - Квадраты, относятся к линейным формам и в тенденции также являются "левополушарными" мыслителями, способными глубоко и быстро анализировать ситуации. Однако, в противоположность Квадратам, ориентированным на детали, Треугольники сосредотачиваются на главном, на сути проблемы. Их сильная прагматическая ориентация направляет мыслительный анализ и ограничивает его поиском эффективного в данных условиях решения проблемы.

Треугольник - это очень уверенный человек, который хочет быть правым во всем! Потребность быть правым и потребность управлять положением дел, решать не только за себя, но и, по возможности, за других - делает Треугольника личностью, постоянно соперничающей, конкурирующей с другими.

Треугольники с большим трудом признают свои ошибки! Можно сказать, что они видят то, что хотят видеть, не любят менять свои решения, часто бывают категоричны, не признают возражений. К счастью (для них и окружающих) Треугольники быстро и успешно учатся (впитывают полезную информацию как губка). Правда, только тому, что соответствует их прагматической ориентации, способствует (с их точки зрения) достижению главной цели.

Треугольники - честолюбивы. Если делом чести для Квадрата является достижение высшего качества выполняемой работы, то Треугольник стремится достичь высокого положения, приобрести высокий статус, иначе говоря - сделать карьеру.

Из Треугольников получаются отличные менеджеры. Главное отрицательное качество "треугольной натуры": сильный эгоцентризм, направленность на себя. На пути к вершинам власти они не проявляют особой щепетильности в отношении моральных норм. Треугольники заставляют все и всех вращаться вокруг себя... Может быть, без них жизнь потеряла бы свою остроту.

ПРЯМОУГОЛЬНИК

Эта фигура символизирует состояние перехода и изменения. Это временная форма личности, которую могут "носить" остальные четыре сравнительно устойчивые фигуры в определенных периоды жизни. Это - люди, не удовлетворенные тем образом жизни, который они ведут сейчас, и поэтому занятые поисками лучшего положения. Причины "прямоугольного" состояния могут быть самыми различными, но объединяет их одно - значимость изменений для определенного человека.

Основным психическим состоянием Прямоугольника является более или менее осознаваемое состояние замешательства, запутанность в проблемах и неопределенности в отношении себя на данный момент времени.

Наиболее характерные черты Прямоугольников - непоследовательность и непредсказуемость поступков в течение переходного периода. Они имеют, как правило, низкую самооценку. Стремятся стать лучше в чем-то, ищут новые методы работы, стили жизни. Быстрые, крутые и непредсказуемые изменения в поведении Прямоугольника обычно смущают истораживают других людей, и они сознательно могут уклоняться от контактов с "человеком без стержня". Прямоугольникам же общение с другими людьми просто необходимо, и в этом заключается еще одна сложность переходного периода.

Однако, у Прямоугольника обнаруживаются и позитивные качества, привлекающие к нему окружающих: любознательность, пытливость, живой интерес ко всему происходящему и ...смелость! В данный период они открыты для новых идей, ценностей, способов мышления и жизни, легко усваивают все новое. Правда, оборотной стороной этого является чрезмерная доверчивость, внушаемость. Поэтому Прямоугольниками легко манипулировать. "Прямоугольность" - всего лишь стадия. Она пройдет!

КРУГ

Круг - это мифологический символ гармонии. Тот, кто уверенно выбирает его, искренне заинтересован прежде всего в хороших межличностных отношениях. Высшая ценность для Круга - люди. Круг - самая доброжелательная из пяти форм. Он чаще всего служит тем "клеем", который скрепляет и рабочий коллектив, и семью, т.е. - стабилизирует группу.

Круги - лучшие коммуникаторы прежде всего потому, что они лучшие слушатели. Они обладают высокой чувствительностью, развитой эмпатией - способностью сопереживать. Круги великолепно "читают" людей и в одну минуту способны распознать

притворщика, обманщика. Круги "болеют" за свой коллектив и популярны среди коллег по работе. Однако они, как правило, слабые менеджеры и руководители в сфере бизнеса.

Во-первых, Круги направлены скорее на людей, чем на дело. Пытаясь сохранить мир, они иногда избегают занимать "твердую" позицию и принимать непопулярные решения. Для Круга нет ничего более тяжкого, чем вступать в межличностный конфликт. Они любой ценой стремятся его избежать. Иногда - в ущерб делу.

Во-вторых, Круги вообще не отличаются решительностью, часто не могут подать себя должным образом. Треугольники, как правило, легко берут над ними верх. Однако, Круги не слишком беспокоятся, в чьих руках находятся власть. В одном Круги проявляют завидную твердость - если дело касается вопросов морали или нарушения справедливости.

Круг - нелинейная форма, и те, кто уверенно идентифицирует себя с Кругом, скорее относятся к "правополушарным" мыслителям. "Правополушарное" мышление - более образное, интуитивное, эмоционально окрашенное, скорее интегративное, чем анализирующее. Поэтому переработка информации у Кругов осуществляется не в последовательном формате, а скорее мозаично, прорывами с пропусками отдельных звеньев. Это не означает, что Круги не в ладах с логикой. Просто формализмы у них не получают приоритета в решении жизненных проблем. Главные черты в их мышлении - ориентация на субъективные факторы проблемы (ценности, оценки, чувства и т.д.) и стремление найти общее даже в противоположных точках зрения. Можно сказать, что Круг - прирожденный психолог. Однако, часто он слабый организатор - ему не хватает "левополушарных" навыков своих "линейных братьев" - Треугольника и Квадрата.

ЗИГЗАГ

Эта фигура символизирует креативность, творчество, хотя бы потому, что она самая уникальная из пяти фигур и единственная разомкнутая фигура. Если Вы твердо выбрали Зигзаг в качестве основной формы, то Вы, скорее всего, истинный "правополушарный" мыслитель, инакомыслящий.

Вам, как и Вашему ближайшему родственнику - Кругу, только еще в большей степени, свойственна образность, интуитивность, интегративность, мозаичность. Строгая, последовательная дедукция - это не Ваш стиль. Мысль Зигзага делает отчаянные прыжки от "а" к "я", поэтому многим "левополушарным" трудно понять Зигзагов. "Правополушарное" мышление не фиксируется на деталях, поэтому оно, упрощая в чем-то картину мира, позволяет строить целостные, гармоничные концепции и образы, видеть красоту. Зигзаги обычно имеют развитое эстетическое чувство.

Доминирующим стилем мышления Зигзага чаще всего является синтетический стиль. В отличие от Кругов, Зигзаги вовсе не заинтересованы в консенсусе и добиваются синтеза не путем уступок, а наоборот - заострением конфликта идей и построением новой концепции, в которой этот конфликт получает свое разрешение, "снимается". Причем, используя свое природное остроумие, они могут быть весьма язвительными, "открывая глаза" другим.

Зигзаги просто не могут трудиться в хорошо структурированных ситуациях. Их раздражают четкие вертикальные и горизонтальные связи, строго фиксированные обязанности и постоянные способы работы. В работе им требуется независимость от других и высокий уровень стимуляции на рабочем месте. Тогда Зигзаг "оживает" и начинает выполнять свое основное назначение - генерировать новые идеи и методы работы. Зигзаги - идеалисты, отсюда берут начало такие их черты, как непрактичность, наивность.

Зигзаг - самый возбудимый из пяти фигур. Они не сдержанны, очень экспрессивны, что, наряду с их эксцентричностью, часто мешает им проводить свои идеи в жизнь. К тому же, они не сильны в проработке конкретных деталей и не слишком настойчивы в доведении дела до конца (так как с утратой новизны теряется и интерес к идее).

Приложение 6. Домашнее задание к занятию 7.

Родителям: Перечислите все, чего вы больше всего боитесь.

Детям (выполняется с помощью родителей): Необходимо на листе бумаги нарисовать два дома: красный (для нестрашных страхов), черный — для страшных. В эти дома необходимо расселить 29 страхов, записывая в домик их номера.

Страхи. Ты боишься:

- 1) когда остаешься один;
- 2) нападения бандитов;
- 3) заболеть, заразиться;
- 4) умереть;
- 5) того, что умрут твои родители;
- 6) каких-то людей;
- 7) потерять маму или папу;
- 8) того, что они тебя накажут;
- 9) Бабы-Яги, Кощея Бессмертного, Бармалея, Змея Горыныча, чудовищ (невидимки, скелеты, черная рука и т.п.);
- 10) опоздать в детский сад, школу;
- 11) перед тем как заснуть;
- 12) страшных снов;
- 13) темноты;
- 14) волка, медведя, собак, пауков, змей (страх животных);
- 15) машин, поездов, самолетов (страх транспорта);
- 16) бури, урагана, грозы, наводнения, землетрясения (страх стихии);
- 17) когда очень высоко (страх высоты);
- 18) когда очень глубоко (страх глубины);
- 19) оставаться в маленькой, тесной комнате, помещении, в туалете (страх замкнутого пространства);
- 20) воды;
- 21) огня;
- 22) пожара;
- 23) войны;
- 24) больших площадей;
- 25) врачей (кроме зубных);
- 26) крови; 27) уколов; 28) боли;
- 29) неожиданных, резких звуков (когда внезапно что-то упадет, стукнет).

Приложение 7.
Домашнее задание к занятию 8.

Родителям. Ответьте на вопросы за себя и за ребенка.

Детям. Ответьте за себя и за родителя.

Ответы сравните.

— Какое животное нравится и почему?

— Какое животное не нравится и почему?

— В какое животное превратил бы волшебник меня самого и членов моей семьи?

Почему?

Приложение 8.
Домашнее задание к занятию 9.

Нарисуйте свою семью в виде животных или растений.

Приложение 9.
Домашнее задание к занятию 10.

Составление списка своих прав и обязанностей.

Таблица заполняется родителями и детьми.

Права родителей	Права детей	Обязанности родителей	Обязанности детей

Список литературы

1. Ашикова С., Некрасова О. Я не умею рисовать. Обруч, № 5, 1997.
2. Бретт Д. Жила-была девочка, похожая на тебя... Психотерапевтические истории для детей. М.: НФ «Класс», 1996.
3. Винникот Д.В. Разговор с родителями. М.: НФ «Класс», 1994.
4. Вроно Е. Несчастливые дети — трудные родители. М.: Семья и школа, 1997.
5. Гарбузов В.И. Практическая психология. СПб.: Сфера, 1994.
6. Герасимова Т.Ф. Оптимизация способов взаимодействия ребенка и родителя. Семейная психология и семейная терапия, № 1, 1999.
7. Гиппенрейтер Ю. Слушать ребенка. Семья и школа, № 8, 1997.
8. Гришаева Н. Нужно ли бояться конфликтов? Обруч, № 6, 1996.
9. Давыдова Э. Поговори со мной на моем языке. Семья и школа, № 10, 1997.
10. Жамкочьян М. Эксперименты на себе. Обруч, № 1, 1996.
11. Зинкевич-Евстигнеева Т. Волшебный источник творчества: сказкотерапия. Вестник ПиКРР, № 3, 1997.
12. Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. Ярославль: Академия развития, 1996.
13. Курильченко Н.Н., Пантолик Т.С. Об опыте организации проведения психотерапевтических отношений. Психолог в д/с, № 2, 1998.
14. Лебедева Е. Психология изменений и изменчивый мир подростка в групповой работе. Журнал практического психолога, № 2, 1998.
15. Лукьянченко Н. С чем приходят на прием. Газета «Школьный психолог», № 7—8, 1998.
16. Лэндрет Г.Л. Игровая терапия: искусство отношений. М.: Международная педагогическая академия, 1994.
17. Марковская И.М. Практика групповой работы с родителями. СПб.: Институт тренинга, 1997.
18. Макшанов С.И., Хрящева Н.Ю. Психогимнастика в тренинге. Ч. 1. СПб., 1993.
19. Марковская И. Опыт проведения тренинга взаимодействия родителей с детьми. Журнал практического психолога, № 2, 1998.
20. Медведева И., Титова Т. Разноцветные белые вороны. М.: Семья и школа, 1996.
21. Миллс Дж., Кроули Р. Терапевтические метафоры для детей и внутреннего ребенка. М.: НФ «Класс», 1996.
22. Михайленко Н. Наука детских игр. Обруч, № 6, 1996.
23. Оклендер В. Окна в мир ребенка: Руководство по детской психотерапии. М.: НФ «Класс», 1997.
24. Панфилова М. Страхи в домиках. Газета «Школьный психолог», № 8, 1999.
25. Прутченков А.С. Тренинг коммуникативных умений: Методические разработки занятий. М.: Новая школа, 1993.
26. Репринцева Г.И. Игротерапия как метод психологической реабилитации детей с ограниченными возможностями. Вестник ПиКРР, № 1, 1997.
27. Репринцева Г.И. Коррекция эмоциональных и коммуникативных нарушений у детей и подростков методом игротерапии. Вестник ПиКРР, № 3, 1995.
28. Рик Т. Игра всерьез. Обруч, № 1, 1997.
29. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома: Психотехнические упражнения и коррекционные программы. М.: Новая школа, 1995.
30. Сартан Г.Н. Тренинг самостоятельности у детей. М.: Сфера, 1998.
31. Семья в психологической консультации: опыт и проблемы психологического консультирования (под ред. А.А. Бодалева). М.: Педагогика, 1989.
32. Слободяник Н.П. Коррекционно-развивающая программа по формированию у детей начальной школы эмоциональной стабильности и положительной самооценки. Вестник

ПиКРР, № 1, 1998.

33. Смирнов М.В. Продуктивная метафора в тренинге. Вестник ПиКРР, № 1, 1996.

34. Соколов Д. Сказки и сказкотерапия. М.: НФ «Класс», 1997.

35. Степанов С. Родные и очень близкие. Газета «Школьный психолог», № 4, 1998.

36. Филипповская О. Сказка — врачевание души. Газета «Школьный психолог», № 02, ноябрь, 1997.

37. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие (пер. с немецкого, в 4-х т.) М.: Генезис, 1999.

38. Шмаков С.А. Игры-шутки, игры-минутки. М.: Новая школа, 1997.

39. Шмаков С.А., Безбородова Н.Я. От игры к самовоспитанию: Сборник игр-коррекций. М.: Новая школа, 1993.

40. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкий В. Психология и психотерапия семьи. СПб.: Питер, 1999.

