

МБОУ Верхне-Талызинская СОШ

Программа

адаптационных занятий для первоклассников

«Введение в школьную жизнь»

педагог-психолог

Студенова М.А.



Пояснительная записка

Необходимость адаптации возникает при изменении социального окружения (новые одноклассники, учителя, воспитатели) и в связи со сменой деятельности. Переживания, эмоциональный дискомфорт — явления, которыми сопровождается ситуация новизны, что ведет к школьной дезадаптации. Смысл адаптационного периода в школе состоит в том, чтобы процесс адаптации для учащихся сделать менее болезненным.

Дети с нарушениями развития – это в основном дети, у которых по причине врожденной недостаточности или приобретенного органического поражения сенсорных органов, опорно-двигательного аппарата или центральной нервной системы развитие психических функций отклоняется от нормы. А в некоторых случаях нарушения развития могут быть вызваны и микросоциальными, средовыми причинами: неблагоприятные формы семейного воспитания, социальная и эмоциональная депривация и т.д.

Приоритетной задачей в образовании детей с интеллектуальной недостаточностью является задача их социальной адаптации. Социальная адаптация личности представляет собой единство трех социально-психологических механизмов: *когнитивного*, включающего все психические процессы, связанные с познанием; *эмоционального*, включающего различные эмоциональные состояния и моральные чувства; *практического (поведенческого)*, осуществляющего связь адаптации с социальной практикой (А.П.Растигеев).

Развитие механизмов адаптации у детей с интеллектуальной недостаточностью имеет свою специфику. Интеллектуальный компонент в ходе возрастного развития не становится ведущим. Ребенок с недоразвитием познавательной сферы не имеет возможности осуществлять полноценный интеллектуальный контроль над эмоциональной сферой, в отличие от своих сверстников с адекватным умственным развитием (Л.С.Выготский). Однако, по сравнению с другими психическими процессами, эмоциональная сфера этих детей более сохранна (С.Д.Забрамная). Этот факт и фактор взаимообусловленности эмоциональных явлений и процессов познания и отражения позволяют говорить о возможности использования эмоциональной сферы в качестве обходного пути для развития адаптивных и интеллектуальных способностей этой категории учащихся (Л.С.Выготский, С.Д.Забрамная, О.И.Кукушкина, Е.Л.Гончарова, Т.Н.Павлий и др.).

Однако у детей с нарушениями интеллекта вне специально организованного обучения не происходит существенных изменений в состоянии эмоциональной сферы, наблюдаются трудности в регуляции поведения. В своих действиях эти дети оказываются нецеленаправленными, у них нет желания преодолевать на пути к цели даже посильные трудности. В строении аффективной сферы сочетаются эмоциональная огрубленность и повышенная ранимость (Б.В.Зейгарник). Ряд проблем обусловлен низким уровнем способности к речевому общению. Характерная потребность в общении, не развиваясь, остается на уровне потребности в помощи и поддержке (Н.Г.Морозова, Н.П.Парамонова, С.Л.Рубинштейн). Эти факты подтверждаются наблюдениями за учащимися коррекционной школы. Им свойственна скованность, неловкость, мимическая невыразительность. Для школьников затруднительно правильное выражение своих чувств и понимание того, что им сообщается невербальным способом. Недифференцированно воспринимается оценка себя окружающими. Непонимание «языка эмоций» отражается на всей ситуации социального общения, на процессе социальной адаптации и интеграции в общество.

Для того чтобы достичь положительных результатов в работе с детьми, имеющими особенности развития, комбинируются различные методы, техники и приемы.

Психологи, педагоги единодушны во мнении, что игра — эмоционально насыщенный вид проявления активности детей, способ сначала эмоционального, а затем интеллектуального освоения системы человеческих отношений, окружающей действительности. Обладая особыми, эмоциогенными, дидактическими свойствами, игра усиливает эмоции, индивидуализирует их, обогащает оттенками (М.Вуарен, К.Д.Радица, А.С. Спиваков-екая, Н.П.Фетискин, А.Я.Чебыкин). Как деятельность она дает ребенку конкретные навыки и общую гибкость поведения. Как социально-педагогическая форма организации детской жизни игра способствует социальному развитию. Игра предоставляет колоссальные возможности для перестройки эмоционального опыта играющего (создание и разрядка напряжения, освобождение от страха, злости,

грусти и др.). В игре возможно инсценирование эмоций и чувств. Реализуется способность ребенка быть собой и другим.

По мнению многих специалистов (Е.А.Стребелева, О.С.Никольская, Л.А.Головниц, Н.Д.Соколова, Е.С.Слепович, Л.И.Плаксина и др.), через специально организованную коррекционную игровую деятельность дети с проблемами в развитии удовлетворяют различные потребности: в общении, в активных действиях, в возможности узнавать новое, выражать свое отношение к тому, что является содержанием игры. В игре осуществляется эмоционально-волевое развитие, формируется личность, обогащается ее внутреннее содержание, развивается потребность преобразовывать действительность, усваивать нормы поведения, а также развиваются интеллектуальные возможности ребенка. Таким образом, в игре развивается то, от чего впоследствии будет зависеть успешность учебной, трудовой деятельности ребенка, а самое главное — успешность его социализации.

По мере расширения сферы общения дети испытывают действие разнообразных социальных факторов, значительно активизирующих их эмоциональный мир. Ребенок должен научиться преодолевать ситуативные эмоции, культурно управлять чувствами. Научиться этому позволяет игра. Коррекционные игры и упражнения направлены на решение различных психологических задач: развитие сенсорно-перцептивной, психомоторной сферы, развитие познавательных процессов, развитие коммуникативной сферы, гармонизация и развитие эмоционально-волевой сферы, развитие речи.

Данная программа рассчитана на учащихся 2 класса школы-интерната VIII вида

Цель: создание психолого-педагогических и социальных условий, позволяющих ребенку успешно адаптироваться в школьной системе.

Задачи:

- знакомство детей;
- снятие эмоционального напряжения;
- формирование позитивного отношения к школе;
- повышение учебной мотивации.

Ожидаемый результат: успешная адаптация детей с ОВЗ к обучению в коррекционной школе VIII вида.

Работа должна осуществляться с учетом следующих принципов:

- принцип гуманизма;
- принцип доступности;
- принцип систематичности и доступности;
- принцип коррекции в обучении;
- принцип наглядности;
- принцип индивидуального и дифференцированного подхода;
- принцип вариативности.

Предполагаемый результат: успешная адаптация детей с ОВЗ к обучению в коррекционной школе VIII вида.

Содержание развивающих занятий на этапе адаптации.

Основное содержание групповых занятий составляли игры и психотехнические упражнения, направленные на развитие познавательной и эмоционально-волевой сферы, навыков адекватного социального поведения школьников.

На протяжении всей работы занималась развитием и поддержанием групповой динамики. С этой целью использовались ритуалы приветствия и прощания, разминочные упражнения; игры, требующие взаимодействия и сотрудничества детей; соревновательные ситуации и т. д.

Структура группового занятия включает в себя следующие элементы:

- ритуал приветствия;
- разминка;
- рефлексия прошлого занятия;
- основное содержание занятия;
- рефлексия занятия;
- ритуал прощания;

Частота групповых встреч:

2 раза в неделю.

Длительность занятий: 30 мин.

Количество занятий: 14.

Инструментарий: демонстрационный материал «Наши чувства и эмоции», мягкая игрушка, музыкальное сопровождение.

Тематическое планирование

| № занятия | Тема занятия | Количество часов |
|-----------|---------------------------------------|------------------|
| 1 | Знакомство. | 1 |
| 2 | Знакомство продолжается. | 1 |
| 3 | Я и мое имя. | 1 |
| 4 | Я и моя семья. | 1 |
| 5 | Урок и перемена. | 1 |
| 6 | Ученье - свет, а неученье — тьма. | 1 |
| 7 | Когда всем весело, а одному грустно. | 1 |
| 8 | Какие чувства мешают дружить. | 1 |
| 9 | Дружба. | 1 |
| 10 | Злость. | 1 |
| 11 | Как победить злость. | 1 |
| 12 | Ты обиду не держи, поскорее расскажи. | 1 |
| 13 | Помирились все. | 1 |

Итого: 13 часов.

Занятие 1. «Знакомство»

Цель: помочь детям войти в контакт друг с другом и с взрослыми, обучение их способам представления себя.

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Приветствие.

2. 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.

3. 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!

4. "Встаньте те, у кого..."

Психолог предлагает встать тем, у кого серые глаза. Далее дети сами называют признак.

5. Игра «Услышь свое имя»

Один ребенок отворачивается и закрывает глаза. Он должен на слух определить, кто его позвал.

6. Рефлексия. 7. Прощание.

Занятие 2.

«Знакомство продолжается»

Цель: знакомство учащихся друг с другом и навыками учебного сотрудничества.

ХОД ЗАНЯТИЯ.

1. Приветствие.

2. Разминка. Игра «Назови соседа справа через одного», «Узнай друга по руке».

3. Рефлексия прошлого занятия.

4. Упражнение «Один или два». Психолог просит учащихся рассмотреть себя, свое тело, потрогать лицо. «вы заметили, что у человека лоб один, а руки — две? Я буду называть какую-то часть тела, и если я назову что-то, что у человека только одно, например лоб, то встают только девочки. А если я назову часть тела, которая не одна, а таких частей две, то встают мальчики. Всем понятно? Когда встают девочки? (Дети отвечают.) А когда встают мальчики? (Дети отвечают.) Молодцы! Слушайте меня внимательно.» Далее проходит игра.

5. Упражнение «Рисуем вместе». У каждой пары будет только один лист бумаги. Рисовать надо вдвоем, вместе держась за один карандаш (необходимо продемонстрировать детям как нужно действовать). Нарисуйте вдвоем картинку на любую тему, но на этой картинке обязательно должны быть дом и дерево. Какими они будут, и что еще вы нарисуете, решайте сами. Психолог обращает внимание на умение ребят работать без ссор и обид.

Затем каждая пара рассказывает о своем рисунке.

4. Рефлексия. 5. Прощание.

Занятие 3.

«Я и мое имя»

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

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Приветствие.

2. Разминка

Психолог. Ребята, вам нравится, когда вас называют Колька, Машка? (Ответы детей) 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?»

3. Рефлексия прошлого занятия.

4. 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.

5. Рисование. Дети рисуют свой автопортрет под музыкальное сопровождение.

6. Рефлексия.

7. Прощание.

Занятие 3.

«Я и моя семья»

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

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. **Приветствие.**
2. **Разминка.** «Ухо - нос».
3. **Рефлексия прошлого занятия.**
4. **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) бабушка и дедушка живут с ними вместе,
- ж) бабушка и дедушка живут в деревне и т.д.

5. Упражнение «Рисунок семьи»

Психолог просит ребят нарисовать свою семью, а затем рассказать, как зовут родителей, остальных членов семьи (по рисунку или по фотографии), кто чем любит заниматься.

6. Рефлексия.

7. Прощание.

Занятие 5 «Урок и перемена»

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

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. **Приветствие.**
2. **Разминка.** Игра «Ухо-нос».
3. **Рефлексия прошлого занятия.**
4. **Беседа на тему «Что такое урок?»**

Психолог. Ребята, что такое урок?(Дети высказывают свои мнения)

Как можно показать, что ты готов к уроку? (Дети высказывают свои мнения)

В школе есть правило «Готов к уроку»: по звонку ученик становится возле своей парты и ждет команды учителя.

Какие школьные правила вы еще знаете? Что можно делать, а что нельзя? (Ответы детей)

Правила школьной жизни:

1. На уроке нельзя разговаривать друг с другом, иначе можно все прослушать (Знак 1)
2. Нельзя кричать с места, даже если знаешь ответ (Знак 2)
3. Нельзя подсказывать ответ.
Если друг привыкнет к подсказкам он разучится думать сам (Знак 3).
4. Подними руку, если хочешь что-то сказать или спросить (Знак 4).
5. Обращайся за помощью к учителю, он всегда поможет.
6. Опоздал на урок — извинись. Попроси разрешения войти в класс.
7. В школе нельзя ругаться и драться.

5. **Игра «Поменяйтесь местами те, кто...»** (слушает учителя; кто всегда поднимает руку, когда хочет что-то сказать или спросить; кто подсказывает соседу; кто опаздывает на занятия; кто любит драться; кому нравятся его одноклассники; кому нравится учиться в этой школе; кто всегда кричит с места).

6. **Игра на внимание** (на ковре)

Психолог. На уроке надо быть очень внимательным. Чтобы проверить вашу наблюдательность, давайте поиграем.

Сейчас внимательно посмотрите друг на друга. Закройте глаза и не подглядывайте. У кого сосед 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

7. 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.

8. Рефлексия. 9. Прощание.

Занятие 6. "УЧЕНЬЕ — СВЕТ, а неученье — тьма"

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

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Приветствие.

2. Разминка

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

Выслушивает ответы всех детей, делает обобщение.

3. Рефлексия прошлого занятия.

4. Игра "Цепочка профессии".

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

Выслушивает ответы всех детей, делает обобщение.

Психолог. Мы сыграем в игру «Цепочка профессий». *Объяснить что такое профессия.*

Дети по очереди называют профессию (используется мягкая игрушка для определения очередности).

5. 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.

(Пример: повар, парикмахер, маляр, столяр, швея)

6 Беседа. Дети отвечают на вопросы: «А вас можно назвать работником? Кем вы сейчас работаете? (Учениками). Какими должны быть ученики? (Внимательными, умными, послушными) »

7. Психолог предлагает детям пройти "Испытание на звание ученика".

Сначала — *проверка внимания.* Игра «Чего не стало»

Теперь — *проверка памяти.*

Решение задач на сообразительность - проверка мышления:

1. Помидор большой и спелый. Посмотри какой он...(красный)
2. В июле не ношу жилета, ведь это время года... (лето)
3. Мышь считает дырки в сыре. $3+2=...$ (5)
4. Знает девочка любая, что морковка... (оранжевая)

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

8. Рефлексия. 9. Прощание.

Занятие 7. «Когда всем весело, а одному грустно»

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

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Приветствие.

2. Разминка. Упражнение «Чуткие руки».

Психолог предлагает ребятам познакомиться руками, поссориться, помириться.

3. Рефлексия прошлого занятия.

4. Упражнение "Передай маску» и «Угадай настроение» (используется демонстрационный материал «Мои чувства и эмоции»)

Демонстрация картинок 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?

5. Беседа.

Психолог. Ребята посмотрите внимательно на картинку. Как вы думаете, почему этот мальчик грустит?

Ответы детей.

Вам его жалко? А как мы его можем утешить?

Что нужно сделать, когда всем весело, а одному грустно?

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

6. Рисование на тему «Мое настроение»

7. Рефлексия. 8. Прощание.

Занятие 8.

"Какие чувства мешают дружить"

Цель: учить детей умению различать и понимать эмоциональные состояния, развитие доброжелательности.

1. Приветствие

2. Разминка. Упражнение «Снежный ком из чувств»

Ребята вспоминают какие чувства могут испытывать люди в различных жизненных ситуациях.

3. Рефлексия прошлого занятия.

4. Беседа «Какие чувства мешают дружить»

Дать понятие о положительных и отрицательных чувствах и эмоциях.

5. Упражнение «Я дарю тебе тепло»

Психолог предлагает сложить ладони лицом к лицу и сильно-сильно потереть их друг о друга так, чтобы ладони начали «гореть» от тепла. Разогрев ладони нужно коснуться ими щек своего соседа и «поделиться с ним своим теплом».

6. Упражнение «Подари камешек»

Психолог. «Ребята, возьмите, пожалуйста, из коробки по одному камешку и подарите его тому, кому захотите, но обязательно со словами: «Я дарю тебе этот камешек, потому что ты самый...» Тем ребятам, которым ничего не досталось, камешки дарит психолог, отмечая при этом лучшие качества каждого ребенка, которому он дарит подарок.

7. Упражнение «Друг к дружке!»

Психолог. «Разбейтесь на пары и встаньте, пожалуйста, спина к спине. Сможете ли вы медленно – медленно, не отрывая своей спины от спины партнера, сесть на корточки? А теперь мне очень интересно, сможете ли вы точно так же встать? Постарайтесь определить, с какой силой вам нужно опираться на спину своего партнера, чтобы обоим было удобно двигаться»

Анализ упражнения:

- С кем тебе вставать и садиться было легче всего?

- Что было самым трудным в этом упражнении?

8. Рефлексия. 9. Прощание

Занятие 9.

"Дружба"

Цель: получить больше информации о интересах друг друга; формировать навыки позитивного межличностного общения через развитие умения видеть и подчеркивать положительные качества других. Снятие эмоционального напряжения.

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Приветствие

2. Упражнение «Подари подарок другу»

Ребята дарят друг другу воображаемые подарки.

3. Рефлексия прошлого занятия

4. Упражнение «Я хотел бы быть таким как ты»

Психолог. «В каждом человеке есть много прекрасных черт. Давайте подумаем, какими достоинствами обладает каждый из ребят нашего класса, и в чем вы хотели бы быть на него похожи. Подумали? А теперь по кругу подходите к каждому и говорите ему: «Я хотел бы быть таким же...(умным, красивым, веселым и пр.), как ты». Дети должны подойти к каждому ребенку.

5. Упражнение «Ветер дует на...»

Психолог начинает игру словами: «Ветер дуем на... (например, на того, у кого светлые волосы)». Все светловолосые собираются в центре круга, жмут друг другу руки и становятся на свои места.

6. Упражнение «Щепки плывут по реке»

Звучит спокойная музыка. Дети встают в две шеренги на расстоянии вытянутой руки друг от друга — они берега. Один ребенок — щепка. Он медленно «проплывает между берегами». «Берега» мягкими прикосновениями помогают «щепке». Говорят ей ласковые слова, называют по имени. «Щепка» сама выбирает, с какой скоростью ей двигаться. Упражнение можно проводить с открытыми или закрытыми глазами.

7. Рефлексия.

8. Прощание

Занятие 10.

«Злость»

Цель: знакомство с чувством злости, формирование адекватных форм поведения; развитие эмпатии, снятие агрессивности, развитие навыков невербального общения.

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Приветствие.

2. Разминка. Упражнение «Хлопки».

Руки всех детей вытянуты вперед. На счет «три» все должны одновременно хлопнуть в ладоши (повторяется 4-5 раз). *Это упражнение способствует групповой сплоченности.*

3. Рефлексия прошлого занятия

4. Работа с иллюстрацией «Злость».

5. Психогимнастика «Покажи злость».

С помощью мимики, жестов, дыхания дети изображают злого человека.

6. Упражнение «Как злоую черную руку превратить в белую»

7. Работа со сказкой(как злость Танечку и Ванечку в плен поймала)

8. Упражнение «Щепки плывут по реке»

Звучит спокойная музыка. Дети встают в две шеренги на расстоянии вытянутой руки друг от друга — они берега. Один ребенок — щепка. Он медленно «проплывает между берегами». «Берега» мягкими прикосновениями помогают «щепке». Говорят ей ласковые слова, называют по имени. «Щепка» сама выбирает, с какой скоростью ей двигаться. Упражнение можно проводить с открытыми или закрытыми глазами.

9. Рефлексия.

10. Прощание

Занятие 11.

«Как победить злость»

Цель: коррекция поведения, познакомить детей со способами саморегуляции.

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. **Приветствие.** «Ток»
2. **Разминка.** Упражнение «Мысленная картинка»(представить что-то очень доброе)
3. **Рефлексия прошлого занятия**
4. **Упражнение «Подыши как...»** (дышит злой человек, как дышит добрый).
5. **Упражнение «Выпусти пар»**
6. **«Вредное колечко»**

Психолог рассказывает детям сказку и предлагает ее инсценировать.

Злой волшебник решил превратить хорошего и доброго мальчика в противного и злого. Он бросает перед мальчиком колечко. Если надеть это колечко на палец, сразу же станешь вредным, драчливым и злым. Но хороший мальчик об этом не знает. Он наклоняется за колечком, надевает его на палец и превращается в скверного мальчишку. Ему хочется всех бить, все ломать, что он и начинает делать. Наконец, устав, он засыпает. К ребятам, обиженным злым мальчиком, подходит добрый волшебник. Он предлагает одному из детей снять у спящего с пальца вредное колечко. Все неслышными шагами идут к злому мальчишке. Колечко снято, мальчик просыпается, он снова хороший и добрый. Мальчик просит у всех прощения. Добрый волшебник ломает колечко — злой волшебник гибнет.

Колечко может быть воображаемым или сделанным из мягкой проволоки.

7. **Обсуждение «Как победить гнев, злость»**
 - «Надуть волшебный шарик злостью и отпустить его в небо»;
 - Сказать себе «Стоп» и сосчитать до десяти;
 - Уединиться и отдохнуть
 - Умяться водой или представить как стоишь под душем (смыть дурные чувства);
 - «Замесить тесто при помощи подушки»;
 - Рассказать о своих чувствах близкому человеку, попросить помощи;
 - Глядя в зеркало соорудить смешную рожицу;
 - Заняться любимым делом или съесть конфетку;
 - Поиграть в подвижную игру (например «Мусорное ведро»)

Психолог предлагает детям придумать свои способы борьбы с гневом.

Игра «Бумажный дождь»

1. **Рефлексия.**
2. **Прощание.**

Занятие 12.

"Ты обиду не держи, поскорее расскажи"

Цель: познакомить детей со способами саморегуляции, помочь детям увидеть сходство между собой и другими, способствовать улучшению контакта между детьми.

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. **Приветствие.**
2. **Разминка.**
3. **Рефлексия прошлого занятия.**
4. **Упражнение «Молчание – золото»**

Материалы: Каждому ребенку нужна нить цветной шерсти длиной около 30 сантиметров.

Инструкция: Встаньте, пожалуйста, и возьмите каждый в руку по шерстяной нити. Зажмите нить между указательным и большим пальцами одной руки так, чтобы ее было хорошо видно. Сейчас мы проверим, кто из вас сможет дольше остальных сохранить у себя свою нить. До тех пор, пока вам удастся молчать, вы можете оставлять нить при себе. Тот из вас, кто поддастся на шутки остальных или по забывчивости не удержится и что –нибудь скажет, тот должен будет положить свой кусок нити на мой стол. А до тех пор, пока у вас в руках еще остается нить, вы можете без слов заставлять остальных

что –нибудь сказать. Вы можете делать все, что угодно. Нельзя лишь прикасаться к другим и говорить. Тот, кто уже потерял свою нить, может продолжать игру и пытаться «разговорить» молчащих обладателей шерстяных нитей уже словами.

Анализ упражнения:

- Как долго тебе удалось сохранить свою нить?
- что тебе понравилось больше: усилено молчать или заставлять говорить других?

5. Работа с иллюстрацией «Обида»

6. Психогимнастика «Я обиделся» .

7. Упражнение «Чтоб не обижаться, надо расслабляться»

8. Упражнение: Сходства.

Инструкция: Разбейтесь, пожалуйста, на тройки. Постарайтесь выбрать себе в тройку тех, у кого есть что – то общее с вами, например, совпадает цвет одежды или волос. Это должны быть дети, которых вы еще не очень хорошо знаете. Сядьте где –нибудь все вместе на корточки и начните разговаривать друг с другом. Каждому из вас нужно будет рассказать о себе, причем говорить надо как можно быстрее, ведь в вашем распоряжении всего лишь пять минут, и за это время вы должны найти несколько вещей, объединяющих вас между собой. Например, может выясниться, что каждый из вас хоть раз в жизни побывал на Красной Площади, или, что каждый из вас не любит манную кашу или какао. Совершенно неважно, что это будет, важно, чтобы это было у всех в вашей тройке.

Как только вы обнаружите такое сходство, вы втроем должны одновременно подпрыгнуть. Прыгнуть надо как можно выше и при этом надо выкрикнуть: «Первое!». Пусть все услышат, как вы рады. Затем снова сядьте на корточки и дальше также быстро рассказывайте друг другу о себе, пока не найдете второе сходство. Тогда вы снова подпрыгните вверх и прокричите: «Второе!».

Задача каждой тройки – в течение последующих пяти минут обнаружить десять сходств.

Я знаю что у вас хорошее воображение, и вы – творческие люди, поэтому вам будет легко находить все новые и новые сходства. «Вы любите смотреть телевизор! – Естественно. – Вот вам и первое!». «Ты ногти стрижешь? – Само собой! – Вот вам и второе!». Но такие сходства очень скучны. Ваша задача найти самые неожиданные факты. Ищите сходства не простые, а особенные. Например: «Моя мама учит испанский... - А у меня брат знает испанский – А я сам знаю несколько фраз по – испански». Вот это, действительно, первое! Вы поняли, что я имею в виду? Ну, тогда, начали!

Анализ упражнения:

- Какая команда закончила эту игру первой?
- О ком из детей вы узнали что-то новое?
- Что из того, что вы обнаружили, показалось тебе самым интересным?
- Понравилось ли тебе очень быстро разговаривать с другими детьми?

9. Рефлексия.

10. Прощание

Занятие 13.

"Помирились все"

Цель: обучать детей отреагированию эмоций в конфликте; формирование адекватных форм поведения; тренировка умения различать положительные и отрицательные эмоции; обращение внимания детей на тактильные, кинестические ощущения; развитие способности детей концентрироваться на них, различать их, обозначать словами.

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Приветствие.

2. Разминка. Упражнение «Хлопки».

Руки всех детей вытянуты вперед. На счет «три» все должны одновременно хлопнуть в ладоши (повторяется 4-5 раз). *Это упражнение способствует групповой сплоченности.*

3. Рефлексия прошлого занятия.

4. Игра . Психолог предлагает сначала поссориться при помощи рук, а затем помириться.

5. Беседа «Наши ссоры и примирения».

Обсуждаются конфликтные ситуации из жизни ребят. Вывод: нужно уметь уступать и быть добрее друг к другу (не говорить обидных слов).

6. Упражнение «Угадай руку друга с завязанными глазами».

Нужно с закрытыми глазами на ощупь узнать руку друга.

7. Упражнение «Узнай друга по голосу».

Нужно с закрытыми глазами узнать друга по голосу.

8. Рефлексия

9. Прощание

Список литературы, использованной при разработке программы:

- Битянова М.Р. Организация психологической работы в школе. – М., 1997.
Винокурова Н. Лучшие тесты на развитие творческих способностей. – М., 1999 г.
Гиринин Л.Е., Ситникова Л.Н. Вообрази себе. Поиграем – помечтаем. – М., 2001 г.
Гусева Н.А. Тренинг предупреждения вредных привычек у детей. – СПб., 2003 г.
Гуткин Н.И. Психологическая готовность к школе. – М.: Образование, 1996.
Гаврина С. Е. , Кутявина Н. Л. и др. Развиваем мышление. – М. , 2003.
Дубровина И.В. - Психокоррекционная и развивающая работа с детьми - М., 1999 г.
Дубровина И.В. Руководство практического психолога. - М., 1999 г
Гуревич К. М. Индивидуально-психологические особенности школьников - М., 1988
Залеская О.В. Младшие школьники с ЗПР: уроки общения.- М., 2005 г.
Овчарова Р.В. - Справочная книга школьного психолога - М., 1996 г.
Практическая психология в тестах - М., 2001 г.
Непомнящий Н.И. Становление личности ребенка. – М., 2004 г.
Нижегородцева Н. В. , Шадриков В. Д. Психолого-педагогическая готовность ребенка к школе. – М. , 2002.
Кривцова С.В. Навыки жизни: В согласии с собой и миром. – М., 2003 г.
Крюкова С. В. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. М., 2003.
Коваленко В.И. Младшие школьники после уроков. – М., 2007 г.
Романов А.А. Игротерапия: как преодолеть агрессивность у детей - М., 2003 г.
Рыскова Н.А. Поведенческие расстройства у детей. – М., 2004 г.
Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога (1-2 часть), М., 2002 г.
Савенков А. И. Развитие логического мышления. – Ярославль, 2004.
Хухлаева О. В. Тропинка к своему Я. М., 2004.
Хухлаева О. В. Практические материалы для работы с детьми 3 – 9 лет. М., 2003
Фопель К. Чтобы дети были счастливы. М, 2006.
Школьный психолог - М., 2003 г