

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЛИЦЕЙ №554
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
ГБОУ Лицей № 554
Приморского района
Санкт-Петербурга
протокол № 1 от 28.08.2020

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ Лицей № 554
Приморского района
Санкт-Петербурга
Безбородая И.Н.
Приказ № 181-1 от 28.08.2020



ПРОГРАММА

**АДАПТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5 – Х КЛАССОВ
“Я - ПЯТИКЛАССНИК”**

Автор-составитель:
Яцкова О.Ю.
педагог-психолог

Санкт-Петербург
2020 – 2021 уч год

Обоснование программы

Введение ФГОС НОО предполагает психологическое сопровождение программы формирования УУД. При переходе в среднее звено школы становится важным исследование особенностей адаптационного периода учащихся 5 классов и осуществление их сопровождения.

Особенно актуальна мобилизация всех ресурсов ребенка в адаптационный период при переходе в среднее звено школы. Именно в этот период велика вероятность возникновения разного рода дезадаптаций. С одной стороны, ученик оказывается в новых условиях обучения: увеличивается число изучаемых предметов и учителей, предъявляющих каждый свои требования, имеющих индивидуальный темп ведения урока, стиль преподавания, особенности отношения к ученикам. В некоторых случаях бывает переформирование коллектива в классе. С другой стороны, продолжается онтогенетическое развитие ребенка. Наступает период возрастного кризиса, что естественным образом сказывается на всех видах деятельности ребенка. В этот период необходима ребенку не только поддержка семьи и учителей, но и специально организованная помощь – сопровождение.

Сопровождение предполагает изучение особенностей адаптации пятиклассников и разработка программы помощи учащимся с затруднениями в процессе адаптации, а также психологическая помощь участникам образовательного процесса (учителям и родителям).

Одним из факторов дезадаптации выступает тревожность. Именно тревожность, как отмечают многие исследователи и практические психологи, лежит в основе целого ряда психологических трудностей детства - психосоциальных заболеваний, трудностей адаптации к школе и многих нарушений развития. Исследователями предлагаются различные технологии помощи детям в адаптационный период. Интересным представляется в этой связи телесно-ориентированный подход.

Телесно-ориентированный подход является, пожалуй, наиболее объективным и приближенным к материальным основам видом психотерапии. Его основоположники не пытались подогнать реальность под умозрительные теоретические схемы, а напротив, разрабатывали свои методы исходя из практики. По сути, многие проявления психосоматических расстройств являются телесными

отражениями хронической тревоги. В этой связи необходимо в первую очередь упомянуть об описанном Карен Хорни (1977) базовом чувстве тревоги, по её мнению, лежащими в основе всех неврозов [37, с. 87].

Цель программы: содействие в организации условий для успешной адаптации учащихся пятых классов посредством выявления и коррекции неблагоприятного эмоционального состояния (тревожности) средствами телесно-ориентированной терапии.

Основные задачи программы:

1. Выявление учащихся, испытывающих трудности в процессе адаптации. Развитие способности к саморегуляции, через развитие образа тела и образа Я (регулятивных УУД).
2. Активация развития личности, через повышение самооценки и развитие мотивации к участию в социальных процессах, снижение тревожности (личностных УУД).
3. Снижение социальных страхов и формирование уверенного поведения (коммуникативных УУД).

Программа составлена с учетом возможности перехода на дистанционное или смешанное обучение с использованием электронных ресурсов.

Содержание программы реализуется с учетом возрастных особенностей школьников и спецификой ОО.

В программу входит три основных раздела: целевой, содержательный и организационный.

Адресат программы: учащиеся пятых классов с высоким уровнем тревожности, низким уровнем самооценки.

Условия реализации

Программа состоит из 10 занятий и проводится 2 раза в неделю во второй половине дня. Занятия проводятся в группе. Количество участников – 8-12. Продолжительность одного занятия в среднем 45 минут. Место проведения – просторная классная комната.

Необходимое оборудование, материалы: стулья, столы, простейшие музыкальные инструменты (бубен, трещотка, колокольчик или др.), бумага

формата А 1 и А 4 для рисования, художественные материалы (кисти, краски, гуашь, карандаши) и релаксационная музыка.

Проведение занятий можно условно разделить на три этапа. Первый этап – подготовительный. На этом этапе детям предлагаются игры и упражнения, которые помогают детям раскрепоститься и почувствовать себя в безопасности. Второй этап занятия – основной. В основе многих упражнений, которые используются на этом этапе, находятся приемы релаксации с использованием методов телесно-ориентированной терапии. Третий этап – закрепление полученного опыта.

В рамках реализации программы в качестве основных методов коррекции выступают:

1. Развивающие игры и упражнения, основанные на методах телесно-ориентированной терапии.
2. Упражнения творческого характера, способствующие активизации творческого потенциала.
3. Групповое обсуждение и вербализация полученного опыта.
4. Упражнения на групповое взаимодействие и групповую сплоченность.
6. **Предполагаемый результат:** реализация программы коррекции тревожности с использованием методов телесно-ориентированной терапии будет способствовать снижению тревожности, формированию уверенного поведения, снижению социальных страхов и созданию условий для успешной адаптации учащихся пятых классов.

Содержание программы

1 этап. Организационный. Осуществляется организация работы по сопровождению и подготовка к диагностике. Методики используемые в диагностике являются формами контроля результативности работы по программе:

1. Методика диагностики самооценки Дембо-Рубинштейн
(в модификация методики А.М. Прихожан)
2. Тест школьной тревожности Б.Н. Филлипса.

2 этап. Коррекционно-развивающий. Представлен программой из 10 занятий.

Календарно-тематический план

Занятия	Всего часов	Сообщение	Практика
Занятие 1. Вводное.	45 мин	15 мин.	30 мин.

Занятие 2. Познаем себя (ч.1)	45 мин	5 мин.	40 мин.
Занятие 3. Познаем себя (ч.2)	45 мин	5 мин.	40 мин.
Занятие 4. Я и другие (ч. 1).	45 мин	5 мин.	40 мин.
Занятие 5. Я и другие (ч. .2)	45 мин	5 мин.	40 мин.
Занятие 6. Я спокоен, я уверен в себе.	45 мин	5 мин.	40 мин.
Занятие 7. Я спокоен, я уверен в себе (ч. 2).	45 мин	5 мин.	40 мин.
Занятие 8. . Я спокоен, я уверен в себе (ч. 3).	45 мин	5 мин	40 мин.
Занятие 9. Я и другие: навыки общения.	45 мин	5 мин.	40 мин.
Занятие 10. Я и другие: навыки саморегуляции в общении.	45мин	5 мин.	40 мин.
Итого	7 часов 30 минут	1 час	6 часов 30 минут

3 этап. Консультационно-просветительский. Проводятся встречи с участниками образовательного процесса (учителями, родителями). Предлагаются также разработанные рекомендации для учителей и родителей в данный адаптационный период.

Список литературы

1. Абрамова Г. С. Практическая психология. – М.: Академический проект, 2005.- 490с.
2. Баскаков В. Ю. Свободное тело М.: Психотерапия, 2001.-450с.
3. Вутен С. Прикасясь к телу, трогаешь душу.- СПб.: Лениздат, 1996.- 134с.
4. Клюева Н.В., Касаткина Ю.В. Учим детей общению. Популярное пособие для родителей и педагогов. Ярославль: Академия развития, 1997.-240с.
5. Захарова А.И. Предупреждение отклонений в поведении ребенка третье издание. – Спб.: Союз, 1997-250с.
6. Коломенский Я.А. Психология личных взаимоотношений в детском коллективе. Минск, 1998-190с.
7. Левашова С.А. Коммуникативно-двигательный тренинг. Ярославль: Академия развития, 2006.-158с.
8. Лоуэн А. Терапия, которая использует язык тела. Минск: Попурри, 1999.-463с.
9. Мак–Нили Д. Прикосновение: глубинный анализ и телесная терапия М.: Просвещение, 1999.-378с.
10. Микляева А.В., Румянцева П.В. Школьная тревожность: Диагностика, профилактика, коррекция. СПб.: Речь, 2006.- 247с.
11. Прихожан А. М. Занятия для тревожных первоклассников. Школьный психолог. М.: Просвещение, 2001. – №12, №15, №16., 230с.
12. Прихожан А.М. Психологический справочник или как обрести уверенность в себе. Книга для учащихся. М.: Просвещение, 1994.- 200с.
13. Прихожан А.М. Психология тревожности. Дошкольный и школьный возраст. СПб.: Питер, 2007.-192с.
14. Руководство по телесно-ориентированной терапии.- СПб.: Речь, 2007.-247с.
15. Чистякова М.И. Психогимнастика. М.: Просвещение, 1990.-340с.

Приложение 1.

ПЛАН ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ УЧАЩИХСЯ В ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД ИЗ НАЧАЛЬНОГО В СРЕДНЕЕ ЗВЕНО ШКОЛЫ

Цель сопровождения: предупреждение психологических перегрузок и дезадаптации учащихся при переходе на обучение в пятый класс.

№ п/п	Этапы работы	Цель работы	Виды работы	Временные затраты
1	Организационный	Организация работы в школе	Планирование работы, определение сроков и места работы, подготовка необходимых материалов.	2 часа
2	Первичный диагностико-аналитический	Определение особенностей адаптации пятиклассников	Наблюдение за процессом адаптации учащихся 5 классов	Не менее 3 часов на класс
			Диагностика	1 час на группу 8-10 человек
			Обработка и анализ полученных диагностических результатов. Составление рекомендаций для педагогов и родителей	4 часа на 1 класс
3	Коррекционно-развивающий	Формирование психологического статуса школьника у пятиклассников, испытывающих трудности адаптации, развитие саморегуляции и коммуникативных навыков детей, снижение тревожности	Групповая коррекционно-развивающая работа с пятиклассниками	10 часов на 1 класс
			Индивидуальная коррекционно-развивающая работа с пятиклассниками	10 часов на 1 ученика
4	Консультативный и просветительский с педагогами	Помощь в организации индивидуального подхода к школьникам с трудностями адаптации к школе.	Консультации для учителей и родителей Участие в педагогических советах, родительских собраниях.	Не менее 2 часов на каждый вид работы
5	Повторный диагностико-аналитический	Анализ эффективности работы	Повторная диагностика Анализ эффективности занятий Беседы с учителями	4 часа на 1 класс

Содержание коррекционно-развивающих занятий

Занятие № 1 Вводное

Цель: введение учащихся в ситуацию тренинга, знакомство с целями и правилами занятий, установка на сотрудничество детей друг с другом, формирование чувства принадлежности к группе.

Оборудование: столы, стулья, бумага, цветные карандаши, фломастеры, релаксационная музыка.

Вступительное слово и принятие правил (15 мин)

Психолог (П): Здравствуйте, ребята! Сегодня мы начинаем цикл занятий, которые помогут вам стать увереннее, смелее и активнее. На этих занятиях мы будем с вами играть, рисовать, разговаривать, слушать музыку. Давайте подумаем, какие правила нам надо принять для того, чтобы мы все чувствовали себя здесь спокойно и уверенно, не боялись друг друга и могли узнать много нового. Для этого нужно придумать наши правила, записать их на бумаге и договориться о том, что все мы будем соблюдать эти правила. Ребята, вы хотели бы придумать свои правила для занятий?.. *(ответ детей)*. Как мы все должны себя вести, чтобы нам всем было интересно и весело?.. *(ответы детей: не обзывать, не бегать, не шуметь и т. п.)* А драться можно?.. *(ответ детей)*. Почему? *(ответ детей)*. Вы правильно все сказали. А еще мы не будем оценивать и критиковать друг друга, не будем говорить, что кто-то делает задание лучше или хуже, потому что все задания здесь – творческие и выполнение их может быть необычным, оригинальным. Для меня не может быть правильных и неправильных ответов. Мне интересно все, что вы придумаете. Ведущий организует свободное обсуждение правил, при которых каждый будет удобно и комфортно чувствовать себя в процессе занятий в студии. Дети предлагают свои правила.

Ведущий вносит свои дополнения.

Основные правила, необходимые для работы:

1. Начинать и заканчивать занятие вовремя.
2. Бережно относиться друг к другу и к оборудованию.
3. Разрешать споры и конфликты с помощью их обсуждения.
4. Не оценивать выполнение заданий.
5. В процессе обсуждения говорить по очереди и от своего имени.

Психолог записывает правила на листе ватмана и располагает их на видном месте.

Психолог (П): Это правила, которые мы сейчас придумали для того, чтобы мы могли здесь

вместе играть и заниматься. Все согласны с этими правилами? (*ответ детей*). Кроме того, для того чтобы делать что-то вместе, надо этому научиться. Сейчас мы сыграем с вами в игру, которая поможет нам подружиться.

Упражнение «Угадай, сколько пальцев» (5 минут). П: Вставайте в круг. Пусть каждый из вас сожмет кулаки и по моей команде будет «выбрасывать пальцы». Вы должны стремиться к тому, чтобы все участники «выбросили» одно и то же количество пальцев. Игра будет продолжаться до тех пор, пока мы не достигнем этой цели. Запрещено перемигиваться, договариваться словами (*дети выполняют задание*). П: Ребята, вы очень хорошо справились с заданием, а сейчас расскажите мне как это вам удалось? Дети рассказывают о своих «стратегиях», которые они использовали в игре (смотрели друг на друга, повторяли за теми ребятами, которые были в большинстве и т.д.). Вы очень хорошо справились с заданием, потому что смотрели друг на друга и пытались понять намерения друг друга, вместе достигали одной цели. А сейчас мы сделаем следующее упражнение. Возьмите, пожалуйста, лист бумаги и обведите карандашом свои ладошки. Очень сложно рисовать левой рукой тем, кто привык делать это правой, поэтому можно помогать друг другу или попросить об этом меня.

Упражнение «Нарисуй ладошки» (15 минут). П: Итак, вы все обвели свои ладошки карандашом и у вас получился рисунок, который мы теперь можем раскрасить. Что для этого нам понадобится? (*ответ детей*). Правильно, конечно цветные карандаши и фломастеры. Сейчас каждый из вас выберет себе такое место, где ему будет удобно, возьмет все необходимое и мы приступим к выполнению задания. Психолог включает релаксационную музыку, если дети спрашивают, что это за музыка, психолог отвечает, что это специальная музыка, которая развивает воображение и творческие способности (*учащиеся выполняют задание*).

Обсуждение рисунка (5 мин.). П: Молодцы, все справились с заданием. Напоминаю, что для нас нет правильных или неправильных рисунков. Каждый мог нарисовать именно то, что хотел. Сейчас каждый, по-очереди, может показать свой рисунок и что-нибудь рассказать о нем. А мы будем внимательно слушать. Кто хочет быть первым? (*ответы детей*). Психолог следит за выполнением правил обсуждения и благодарит каждого учащегося за работу.

Упражнение «Прощание без слов». (5 мин.). П: время нашего занятия подходит к концу. Наступило время прощаться. Понравилось ли вам играть и заниматься вместе? (*дети высказывают свое мнение*). А теперь встанем в круг и каждый участник группы, по-очереди, попрощается со всеми ребятами без слов, с помощью мимики и жестов.

Занятие № 2 . Познаем себя.

Цель: осознание своего тела, развитие и закрепление установки на сотрудничество детей друг с другом.

Оборудование: столы, стулья, бумага, цветные карандаши, фломастеры, релаксационная музыка.

Начало занятия, вступительное слово ведущего (5 мин.). Психолог (П): Здравствуйте, ребята! Сегодня мы продолжим наши занятия, которые помогут вам стать увереннее и смелее, лучше узнать друг друга. А для этого нам надо сначала поздороваться. Но приветствовать друг друга мы будем не совсем обычным способом. Мы сыграем с вами в игру «Волшебный город».

Упражнение «Волшебный город» (5 мин). П: "Представьте себе, что все мы - жители волшебный города, в котором люди все время гуляют по главной улице города и все время здороваются друг с другом; когда городские часы бьют час - они здороваются тыльными сторонами ладоней, когда два - правой рукой дотрагиваются до левого уха встречного, три - здороваются спинами, четыре - коленями. Итак, давайте гулять и здороваться". Ведущий с помощью барабана или другого предмета имитирует удары колокола (*дети выполняют задание*). П: А сейчас мы сделаем следующее упражнение. Все вы помните, как на прошлом занятии мы рисовали ладошки, а сегодня перед вами стоит еще более интересная задача: помогая друг другу, вы сможете нарисовать свою тень. Разбейтесь, пожалуйста, на пары и возьмите, большой лист бумаги (кусок бумажных обоев длиной 1,5 метра). Теперь один из вас будет художником, а второй – его моделью. Модель ложится на лист бумаги и занимает на нем любое положение, так, чтобы художник мог обвести контуры его тела карандашом. Очень сложно «рисовать с натуры», поэтому «модель» должна будет стараться лежать неподвижно. Если что-то не получается так, как вы задумали, можно обратиться ко мне за помощью (*дети начинают выполнять задание*).

Упражнение «Моя тень» (20 минут). П: Итак, вы все получили контур своей тени. Это не совсем обычная тень, т.к. мы можем раскрасить ее, используя имеющиеся художественные материалы (краски, фломастеры), сделать ее такой, какой вам хотелось бы ее видеть. Сейчас каждый из вас может выбрать такое место, где ему будет удобно, взять все необходимые материалы и приступить к выполнению задания. Психолог включает релаксационную музыку (*учащиеся выполняют задание*).

Обсуждение рисунка (10 мин.). П: Молодцы, все справились с заданием. Сейчас каждый, по-очереди, может показать свой рисунок и что-нибудь рассказать о нем. А мы будем внимательно слушать. Напоминаю вам, что работы мы не оцениваем и не критикуем, а только с интересом разглядываем и задаем вопросы авторам работ. Кто

хочет быть первым? *(ответы детей)*. Психолог следит за выполнением правил обсуждения и благодарит каждого учащегося за работу. Вот и подошло к концу время нашего занятия, и сейчас мы попрощаемся друг с другом, передавая сигнал по кругу.

Упражнение «Передача сигнала по кругу» (5 мин). П: Встаньте в круг и возьмите друг друга за руки. Я как ведущий определенным числом рукопожатий пошлю «сигнал» рядом стоящему, который должен передать его дальше по кругу. Упражнение повторим несколько раз с усложнением, так чтобы исходящий и входящий «сигналы» были одинаковыми. П: Молодцы, у вас все хорошо получилось. До свидания и до следующей встречи.

Занятие № 3. Познаем себя (ч.2).

Цель: развитие образа своего тела, развитие эмпатии и способности к социальным контактам.

Оборудование: столы, стулья, бумага, цветные карандаши, фломастеры, релаксационная музыка.

Начало занятия, вступительное слово ведущего (5 мин). Психолог (П): Здравствуйте, ребята! Сегодня мы продолжим наши занятия, целью которых является лучше узнать друг друга и самих себя. Все помнят правила наших занятий? Кто может рассказать нам о них? *(дети по-очереди повторяют)*. П: Мы повторили правила и теперь можем начать занятие. Сегодня мы будем приветствовать друг друга с помощью игры «Иностранцы».

Упражнение «Иностранцы» (10 минут). П: Встаньте, пожалуйста в круг и разделитесь на три равные части: "европейцев", "японцев" и "африканцев". А теперь каждый из участников по очереди должен обходить остальных, и здоровается с ними "своим способом": "европейцы" пожимают руку, "японцы" кланяются, "африканцы" трутся носами *(ведущий показывает, дети выполняют задание)*. П: Молодцы, а сейчас все мы станем черепашками, которые боятся незнакомых людей, прячут голову в панцирь и сжимаются в комочек, когда слышат сигнал тревоги.

Упражнение «Черепаха» (15 мин). П: «Что делает черепаха, когда она испугана или когда ей грустно? Дети отвечают, что в такой ситуации она втягивает голову и ноги в панцирь. Представьте себе, что вы черепахи. Представили? Вас что-то испугало или расстроило. Мы как черепахи, втягиваем голову в плечи и сжимаемся (собираемся) «в группировку». Для этого сядьте, наклонитесь вперед, опустите голову на грудь, поднимите руки со сжатыми кулаками и прижмите их к голове. Держитесь крепко-крепко, как только можете. Мускулам должно быть почти больно. Потихонечку, очень медленно начинайте расслабляться: поднимите голову, опустите плечи и вытяните руки.

Упражнение повторяется несколько раз, используется релаксационная музыка. Сигналом «опасности» может быть звук бубна или др. условный сигнал.

Упражнение «Путаница» (10 мин). Цель: игра поддерживает групповое единство, телесный контакт помогает уменьшению социальных страхов и создает ощущение психологической безопасности. П: встаньте, пожалуйста, в круг, возьмитесь за руки и, не отрывая рук, запутайтесь так, чтобы превратиться в «клубок». Задача ведущего – распутать этот «клубок». Выбирается водящий. Он выходит из комнаты. Остальные дети берутся за руки и образуют круг. Не разжимая рук, они начинают запутываться – кто как сумеет. Когда образовалась путанка, водящий заходит в комнату и распутывает, также не разжимая рук у запутавшихся. П: вот и закончилось время, отведенное на наше занятие, пора прощаться. Сегодня мы будем прощаться молча, без слов, используя только возможности нашего тела.

Упражнение: «Прощание без слов» (5 мин). Стоя в кругу, каждый из вас по очереди должен придумать любое движение, означающее прощание, все остальные его повторят и таким образом попрощаются с этим участником группы. Кто хочет быть первым? (*дети по очереди выполняют*).

Занятие № 4. Я и другие.

Цель: развитие эмпатии и способности к социальным контактам, снижение тревожности и нервно-мышечного напряжения.

Оборудование: стулья, релаксационная музыка.

Начало занятия, вступительное слово ведущего (5 мин). Психолог (П): Здравствуйте, ребята! Сегодня мы продолжим наши занятия, на которых мы сможем лучше узнать друг друга и самих себя. Все помнят, как мы играли на последнем занятии? Кто может рассказать о том, что ему больше всего запомнилось и понравилось? (*дети по очереди повторяют*). П: Мы вспомнили все, что происходило на последнем занятии и теперь можем начать занятие. Сейчас мы сыграем в игру «Испорченный телефон».

Упражнение «Испорченный телефон» (10 мин). П: Встаньте, пожалуйста, в колонну по одному. Я встану в конце колонны (*психолог показывает*). Таким образом, все ребята повернуты ко мне спиной. Дотрагиваясь до плеча, я предложу повернуться ко мне лицом впереди стоящего участника и жестами покажу ему какой-либо предмет (мяч, куклу, книгу и пр.). Затем этот участник, также дотронувшись до плеча, просит повернуться впереди стоящего и показывает тот же предмет, и так далее. Когда очередь доходит до первого участника, он должен назвать загаданный предмет. Очень важное условие заключается в том, что это упражнение делается молча, только жестами, можно только попросить повторить, участники не должны поворачиваться до тех пор, пока сзади

стоящий участник не дотронется до его плеча (*дети выполняют*). П: Молодцы, все были внимательны и находчивы. А сейчас у нас будет возможность еще раз проверить ваши способности «угадывать» без слов мысли другого человека. Мы сыграем с вами в игру «Отгадай слово».

Игра «Отгадай слово»(15 мин). П: Встаньте, пожалуйста, в круг и рассчитайтесь на первый-второй. Сейчас мы разобьемся, на пары (первые вместе со вторыми). Дети разбиваются на пары, если кому-то не хватает пары, можно допустить, чтобы была одна тройка. П: Сейчас один из пары встанет вперед, другой за ним. Я буду проходить по внешней стороне круга и тихонько на ухо «второму» скажу коротенькое слово из 3-4 букв. Стоящий сзади участник должен будет написать на спине партнера это слово печатными буквами (сначала первую букву, затем – вторую и т.д.). Партнер должен определить, какая буква написана, а затем отгадать слово. Если он угадывает, то поднимает руку, и я подхожу к этой паре. Если слово отгадано, то эта пара делает шаг вперед, а участники меняются местами. Побеждает та пара, которая быстрее доходит до центра круга. Рекомендации: ребятам перед началом игры следует пояснить, что печатать буквы нужно точно и не торопясь, по одной букве за один раз.

Упражнение «Прорвись в круг» (10 мин). Цель: активизация наиболее пассивных и зажатых участников, развитие чувства групповой принадлежности. П: Ребята, возьмитесь, пожалуйста, за руки и образуйте замкнутый круг. (Предварительно ведущий, по итогам прошедших занятий, определяет для себя, кто из членов группы чувствует себя меньше всего включенным в группу и предлагает ему первым включиться в исполнение упражнения, т. е. прорвать круг и проникнуть в него). То же самое может проделать каждый участник группы. П: А сейчас, завершая наше занятие, на котором всем было интересно и весело и все научились чему-то новому, мы выполним упражнение, которое называется «Прощание с помощью слов».

Упражнение «Прощание с помощью слов» (5 мин). П: Все вы умеете прощаться, говорите при этом слова прощания и наверное никто из вас не задумывался, сколько существует различных слов, обозначающих прощание. Давайте все вместе придумаем как можно больше таких слов. Но делать мы это будем по-очереди. Стоя в кругу, каждый из вас может по-очереди предложить свой вариант прощания с помощью слов. Задача следующего участника – вспомнить или придумать что-то новое, оригинальное, чтобы не повторяться. Таким образом, мы можем узнать что-то новое о том, как люди могут прощаться друг с другом. Можно начинать, Кто хочет быть первым (*дети начинают упражнение*).

Занятие № 5. Я и другие (ч.2).

Цель: снижение тревожности, нервно-мышечного напряжения и социальных страхов, развитие образа Я и способности к социальным контактам,.

Оборудование: стулья, столы, бумага большого формата, краски для рисования руками, релаксационная музыка.

Начало занятия, вступительное слово ведущего (5 мин). Психолог (П): Здравствуйте, ребята! Мы продолжаем наши занятия, на которых каждый из нас может научиться чему-то новому и интересному, стать увереннее и смелее. Все помнят, как мы рисовали свои ладошки и свою тень? (*дети отвечают*). А сегодня мы все вместе можем нарисовать необычный рисунок. Во-первых, рисовать его мы будем все вместе. А во-вторых, рисовать его мы будем своими ладошками с помощью специальных красок для рисования руками. П: А сейчас мы немного потренируемся и сыграем в игру «Следы на бумаге».

Упражнение «Следы на бумаге» (10 мин). П: Возьмите лист плотной бумаги и выберите себе баночку краски для рисования руками. Обмакнув какой-нибудь палец или всю ладошку в краску, можно оставить на бумаге свой след. Поэкспериментируйте с теми возможностями, которые перед вами открылись. Психолог помогает детям освоить новые материалы, показывает новые приемы работы. А сейчас мы можем приступить к созданию общего рисунка.

Упражнение «Краски на ладошке» (20 мин). Психолог берет большой лист плотной бумаги (ватман) и располагает его на столе так, чтобы дети могли со всех сторон подойти к нему. П: Выберите одну краску любого цвета. С помощью отпечатков рук, которые вы только что научились делать, вам надо создать общую работу. Это может быть узор или орнамент. Можно делиться идеями и договариваться, обсуждать процесс работы. Приступайте к работе (*дети начинают работать, психолог может подсказывать и помогать*). Психолог включает релаксационную музыку. П: У нас получилась замечательная картина, которую мы сейчас повесим на самом видном месте, и каждый из вас, по-очереди, поделится своими впечатлениями от работы, расскажет о своей части рисунка.

Обсуждение и обмен мнениями (5 мин). П: Кто хочет начать обсуждение и рассказать о том, как проходила работа (*ребята по-очереди делятся своими впечатлениями от работы*). А теперь давайте придумаем для нашей картины общее название. Ребята предлагают различные варианты, психолог выбирает наиболее удачное и подводит итог работы. П: Мы научились сегодня работать вместе и создали общую картину. А сейчас, чтобы еще раз потренироваться выполнять согласованные действия, мы сыграет в игру «Камень, ножницы, бумага», которая завершит наше занятие.

Упражнение «Камень, ножницы, бумага» (5 мин). П: Вы все знаете игру «Камень, ножницы, бумага». Но сегодня я предложу вам другой вариант этой игры. Встанем все в круг. На счет «один, два, три», каждый из вас должен будет протянуть вперед одну руку, показывая одну из фигур: камень, ножницы или бумагу. Цель игры заключается в том, чтобы молча без слов показать одну и ту же фигуру (так же как в игре «Угадай количество пальцев», в которую мы уже играли). Начали (*дети выполняют до результата*). П: Молодцы, вы быстро «договорились» без слов. До свидания, до следующей встречи.

Занятие № 6. Я спокоен, я уверен в себе.

Цель: снижение тревожности и нервно-мышечного напряжения, уменьшение социальных страхов, развитие образа Я и уверенного поведения.

Оборудование: стулья, релаксационная музыка.

Начало занятия, вступительное слово ведущего. Психолог (П): Здравствуйте, ребята! Мы продолжаем наши занятия, на которых мы будем играть, разговаривать друг с другом, становиться увереннее и смелее. Сейчас мы поздороваемся друг с другом с помощью игры «Иностранцы».

Упражнение «Иностранцы» (5 минут).

Упражнение «Буль!». **Оборудование:** 16 листов А4 (психологу следует 16 листов разложить в 4 ряда, заранее отметив у себя тропу в 5-6 шагов).

П: -Нам предстоит перебраться через болото. Есть тропа (листы А4), но она спрятана среди ложных кочек. Как только участник наступит на такую кочку, он услышит команду: «Буль!» (что значит - он утонул и становится в конец шеренги). На прохождение у каждого м.б.2-3 попытки. Обратить внимание на того, кто первым будет проходить маршрут и кто решит идти последним.

Упражнение «Ястреб, курица и цыплята» (10 мин). П: Ребята, кто из вас хочет быть ястребом или курицей? (дети предлагают себя, психолог выбирает «ястреба» и «курицу», остальные становятся цыплятами). У каждого из вас будет возможность побывать в любой из этих ролей. П: игра заключается в следующем. Цыплята выстраиваются шеренгой за курицей, раскинувшей руки. Ястреб стоит напротив и, пытаясь обойти курицу, старается схватить последнего цыпленка. Если ему это удастся, цыпленок становится ястребом, а курица – последним цыпленком, а второй цыпленок – курицей. Начали! (*дети играют, психолог обеспечивает физическую и психологическую безопасность детей, напоминая о необходимости бережного отношения к друг другу и оказывая помощь наиболее проблемным детям*). П: А сейчас, когда все желающие смогли побывать в роли ястреба и курицы, мы сыграем в игру «Путаница-2».

Упражнение «Путаница № 2» (5 мин). П: Все вы умеете играть в игру «путаница», сегодня я научу вас играть в «путаницу-2». Все ребята, кроме одного (водящего) должны встать в круг и протянуть руки вперед. Каждый должен взять за руки двух разных людей, стоящих напротив него. Если это возможно, то группа может еще дополнительно «запутаться». Задача водящего – «распутать клубок». В этом варианте игры в результате «распутывания» могут возникнуть несколько разных кругов. П: А сейчас наступило время прощания и сделаем мы это с помощью игры «Камень, ножницы, бумага».

Упражнение «Камень, ножницы, бумага» (5 мин). П: На этом наше занятие заканчивается. До свидания и до встречи.

Занятие № 7. Я спокоен, я уверен в себе (ч.2).

Цель: развитие умения управлять своим телом, развитие эмпатии и способности к социальным контактам, снижение тревожности и нервно-мышечного напряжения.

Оборудование: стулья, релаксационная музыка.

Начало занятия, вступительное слово ведущего. Психолог (П): Здравствуйте, ребята! Продолжаем наши занятия, на которых вы становитесь увереннее, смелее и общительнее. А начнем мы сегодняшнее занятие с игры, которая вам наверняка известна. Это игра «День-ночь», иногда ее называют «Сова и евражки». Может нам кто-нибудь напомнить правила этой игры? Психолог внимательно выслушивает все высказывания детей, подбадривает и если никому не удалось точно объяснить правила игры, то сам их напоминает.

Упражнение «День-ночь» (10 мин). П: Если я скажу «день», вы можете передвигаться по комнате, бегать, прыгать и двигаться свободно. Но если я скажу «ночь», каждый из вас должен замереть в той позе, в какой вы услышали эту команду. Кто шевельнется, тот становится ведущим. Итак «День!», евражки бегают по полю и радуются хорошей погоде (*дети активно двигаются*). И вдруг настала «Ночь». На охоту вылетает сова и ищет евражек. (Психолог выбирает ребенка, которому труднее всего сохранять неподвижность и назначает его совой). Мы хорошо поиграли, а сейчас мы сделаем следующее задание. Сейчас мы с вами сыграем в игру, которая называется «Ёж». Разбейтесь, пожалуйста, на пары и внимательно выслушайте то, что я вам скажу.

Упражнение «Ёж» (15 мин). П: в каждой паре один человек будет ежом, а другой будет пытаться его потрогать. (*Психолог приглашает наиболее уверенного ребенка показать, как проводится упражнение*). Посмотрите, я легонько касаюсь Сашиной спины. Как вы думаете, что бы сделал на его месте еж? (*дети отвечают*). Правильно, выставил бы навстречу иголки. Саша, попробуй сделать движение навстречу моей руке.

Молодец! А теперь, я дотронуся до тебя с другой стороны спины. (*Ты догадался, что надо сделать?*). А теперь попробуем в парах. (*Психолог подходит к каждой паре и при необходимости поправляет детей*). Через некоторое время (примерно 5 -6 мин) психолог просит детей поменяться ролями. Примечание: упражнение проходит под релаксационную музыку. А теперь мы из ежей превратимся в черепашек. Что делают черепашки, когда к ним прикасаются? (*дети отвечают*). П: правильно, втягивают свое тело в панцирь. Так и мы с вами, в тех же парах попробуем выполнить упражнение «черепаха». Психолог на примере наиболее уверенного ребенка показывает процесс «втягивания».

Упражнение «Черепаха» (15 мин). Посмотрите, я легонько касаюсь Олиной спины. Как вы думаете, что бы сделала на его месте черепашка? (*дети отвечают*). Правильно, втянулась бы в панцирь. Панциря у нас нет, но втягивать спинку мы тоже умеем. Оля, попробуй сделать такое движение спиной, чтобы прервать контакт с моей рукой. Молодец! А теперь, я дотронуся до тебя с другой стороны спины. (*Ты догадалась, что надо сделать?*). А теперь попробуем в парах. (*Психолог подходит к каждой паре и при необходимости поправляет детей*). Через некоторое время (примерно 5 -6 мин) психолог просит детей поменяться ролями. Примечание: упражнение проходит под релаксационную музыку. И в завершении сегодняшнего занятия мы поиграем в игру «Змея, которая ловит свой хвост»

Упражнение «Змея, которая ловит свой хвост» (5 мин). Дети становятся шеренгой один за другим и держат друг друга за талию. По команде ведущего, тот, кто стоит первым – «голова» должен поймать «хвост» - последнего в цепочке. П: А теперь, когда все по очереди побывали в роли головы змеи и ее хвоста, мы можем закончить занятие. До свидания.

Занятие № 8. Я спокоен, я уверен в себе (ч.3).

Цель: развитие эмпатии и способности к социальным контактам, снижение тревожности.

Оборудование: стулья, релаксационная музыка.

Начало занятия, вступительное слово ведущего (5 мин). Психолог (П): Здравствуйте, ребята! Я рада вас видеть на нашем занятии. Кто мне может ответить, для чего мы здесь встречаемся, чему мы учимся? (*Дети отвечают*). П: совершенно верно, мы учимся быть смелыми и уверенными, дружными и общительными.

Упражнение « Слепой и поводырь» (10 мин). П: разбейтесь на пары. Один из вас будет человеком, который ничего не видит, мы ему завяжем глаза платочком. А другой будет его другом, который хочет помочь дойти до цели. Задача помощника - осторожно

провести слепого через препятствия в виде мебели, говоря тихонько на ухо куда идти. Затем роли меняются. (*Дети выполняют, психолог обеспечивает безопасность*). Молодцы, все очень хорошо справились с заданием, были очень заботливыми помощниками. Интересно, как вас хвалят, когда вы сделали что-то очень хорошо? (*дети отвечают*). Я предлагаю вас всех похвалить сейчас с помощью игры «Гладим по головке».

Упражнение «Гладим по головке» (10 мин). П: у этой игры такие правила. Выбирается двое водящих. Остальные участники «засыпают», то есть наклоняют голову вниз, обхватывают ее руками и закрывают глаза. Можно «уснуть за столом», то есть положить на него голову. Водящие ходят по всему помещению и легким движением гладят «спящих» по голове. Каждый, кого погладили, не открывая глаз, поднимает одну руку для того, чтобы его больше не гладил никто из ведущих. После того как поднятыми оказываются все руки, все «просыпаются», и каждый участник пытается угадать, кто из водящих его погладил. Угадавшие становятся водящими в следующий раз. Начинаем игру! (*дети играют*). Мы хорошо отдохнули и даже выпались, а сейчас мы превратимся в веселого дракона, который ловит свой хвост.

Упражнение «Дракон, который ловит хвост другого дракона» (10 мин). Дети становятся в две шеренги один за другим и держат друг друга за талию. По команде ведущего, тот, кто стоит первым – «голова» должен поймать «хвост» - последнего в цепочке - у другого дракона. И завершим мы наше занятие с помощью снежинок, которые сейчас сами сделаем.

Упражнение «Снежинка» (10 мин). Ведущий раздает детям по маленькому комочку ваты, и объясняет, что его надо разрыхлить так, чтобы он стал легким, как пушинка. По сигналу ведущего участники дуют на свои «снежинки», не давая им упасть, все время поддерживая в воздухе. Побеждает игрок, удержавший «снежинку» дольше других участников.

Занятие № 9. Я и другие: навыки общения.

Цель: развитие умения управлять своим телом, развитие эмпатии и способности к социальным контактам, снижение тревожности и нервно-мышечного напряжения.

Оборудование: стулья, релаксационная музыка.

Начало занятия, вступительное слово ведущего (5 мин). Психолог (П): Здравствуйте, ребята! Продолжаем наши занятия, на которых вы становитесь увереннее, смелее и общительнее. А начнем мы сегодняшнее занятие с игры, которая называется «Теремок». Кто из вас помнит эту сказку? (*Дети вспоминают и рассказывают*).

Упражнение «Теремок» (10 мин). П: В нашей группе 7 ребят и только 6 стульев. (Один стул убирается). Ваша задача – по моему сигналу разместиться на этих стульях так, чтобы ничьи ноги не касались пола. *(Когда дети справляются с этим заданием, убирается еще один стул и так до тех пор, пока не останется минимальное количество стульев).*

Упражнение «Общение рук» (10 мин). П: Разбейтесь на пары и сядьте друг напротив друга. Психолог включает релаксационную музыку. Протяните, пожалуйста, руки друг к другу, так чтобы они встретились. А теперь представьте, что это маленькие человечки, которые не могут говорить, но очень хотят поиграть друг с другом. Как они это будут делать? *(Дети показывают самостоятельно или с помощью психолога).* П: а сейчас эти человечки ссорятся. Покажите, как они ссорятся? *(Дети показывают самостоятельно или с помощью психолога).* П: человечки решили помириться и для этого они делают так *(Дети показывают самостоятельно или с помощью психолога).* П: но вот человечкам пора идти домой, они прощаются друг с другом. Как они могут попрощаться?

Упражнение «Инопланетянин» (10 мин). П: Сейчас мы сыграем в игру «Инопланетянин». Кто будет инопланетянином? *(Дети высказывают свои пожелания, психолог выбирает наиболее уверенного ребенка и успокаивает остальных, говоря, что каждый сможет побывать в роли инопланетянина).* Пока «инопланетянин» отвернется, мы назначим землянина, который будет вступать с ним в контакт (смотреть в глаза). Задача инопланетянина отгадать, кто хочет вступить с ним в контакт?

Упражнение «Самая медленная птичка» (10 мин). П: правила у этой игры такие: играющие встают в круг на ширину вытянутых в сторону рук. По моему сигналу «птички» начинают лететь (махать крыльями) вот так (психолог показывает). Замирать на месте нельзя, т.к. птичка может упасть на землю. Все время надо медленно продолжать движение крыльями, сначала вверх, потом вниз. Побеждает участник, который последний завершит это движение, побеждает самая медленная птичка. Начали! *(Дети выполняют).*

Занятие № 10. Я и другие: навыки саморегуляции в общении.

Цель: развитие умения управлять своим телом, снижение тревожности и нервно-мышечного напряжения развитие эмпатии и способности к социальным контактам.

Оборудование: стулья, релаксационная музыка.

Начало занятия, вступительное слово ведущего (5 мин). Психолог (П): Здравствуйте, ребята! Сегодня у нас последнее занятие. Понравилось ли вам играть в те игры, которые я вам предлагала. (Дети отвечают). Расскажите, какая игра понравилась или

запомнилась больше всего? (Дети отвечают). Сегодня мы познакомимся еще с двумя играми, которые я надеюсь, тоже вам понравятся.

Упражнение «Самая медленная улитка» (10 мин). П: правила у этой игры такие: играющие встают в линию. По моему сигналу начинают двигаться к финишу. Стоять на месте нельзя, все время надо медленно двигаться вперед. Побеждает участник, пришедший последним, побеждает самая медленная улитка. Начали! (Дети выполняют).

Упражнения «Мумия» и «Освобождение мумии» (20 мин). Дети разбиваются на пары. Один из детей стоит прямо, вытянув руки по швам, а другой должен превратить его в «мумию» с помощью рулона туалетной бумаги, обмотав его вокруг товарища, с головы до ног. Мумию можно разрисовать с помощью фломастеров. Вторая часть упражнения заключается в том, что «мумия» разрывает свои «оковы» и рвет их на мелкие куски. Ведущий поощряет детей топтать и раскидывать обрывки бумаги. Затем дети меняются ролями.

Упражнение «Передача символического «подарка» по кругу» (5 мин). Дети без слов (*некоторые с помощью психолога*) изображают предмет, который передают по кругу. При этом каждый может повторить действия предыдущего или придумать новый «подарок».

Приложение 3.

Практические рекомендации психологу по организации работы по предлагаемой программе.

- разработанную программу рекомендуется использовать как самостоятельный материал для коррекционной работы с учащимися 2-х классов;
- каждому ребенку во время занятий рекомендуется предоставлять возможность высказаться, проявлять себя, поэтому эффективным считается проведение занятий в небольших группах (не более 10 детей);
- главное условие эффективности проведения занятий – добровольное участие детей.
- необходимо проводить игры так, чтобы все дети захотели участвовать в них, исключать любые насильственные приемы, неприязнь, отрицательные эмоции, фиксирование внимание на не удачах, при этом поощрять в детях самостоятельность и принятие собственных решений, активизировать их собственную активность и инициативность;

- необходимо исключать из занятий оценивание детей, требование «правильного» ответа. Постоянное оценивание со стороны взрослого мешает ребенку раскрепоститься, выразить свои собственные мысли и чувства.

Приложение 4.

Рекомендации учителям по взаимодействию с тревожным ребенком.

1. Поручение, которое дается ребенку, должно соответствовать его возможностям.

1. Повышать самооценку тревожного ребенка.

2. При выполнении заданий необходим общий положительный эмоциональный фон.

3. Недопустимо сравнивать ребенка с кем-либо, особенно, если это сравнение не в его пользу.

4. Желательно не ставить тревожного ребенка в ситуации соревнования, публичного выступления.

5. Предлагая ребенку задание, необходимо подробно выстраивать пути его выполнения, составить план.

Рекомендации родителям по взаимодействию с тревожным ребенком.

1. Избегайте состязаний и каких-либо видов работ, учитывающих скорость.

2. Не сравнивайте ребенка с окружающими.

3. Способствуйте повышению самооценки ребенка, чаще хвалите его, но так, чтобы он знал, за что.

4. Чаще обращайтесь к ребенку по имени.

5. Не предъявляйте к ребенку завышенных требований.

6. Общаясь с ребенком, не подрывайте авторитет других значимых для него людей

7. Будьте последовательны в своих действиях, не запрещайте ребенку без всяких причин то, что вы разрешали раньше.

8. Учитывайте возможности детей, не требуйте от них того, что они не смогут выполнить.