

Муниципальное казенное учреждение  
«Управление образованием Междуреченского городского округа»  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение для детей, нуждающихся в  
психолого-педагогической и медико-социальной помощи  
«Центр психолого-медико-социального сопровождения»

РАССМОТРЕНО и РЕКОМЕНДОВАНО  
Педагогическим советом  
МБОУ «Центр ПМСС»  
Протокол №1 от «02» сентября 2019г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «Центр ПМСС»  
Н.Ф. Шугаева  
«02» сентября 2019 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА**

**Муниципального бюджетного образовательного учреждения для детей,  
нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной  
помощи  
«Центр психолого-медико-социального сопровождения»**

## Содержание

I.	Организационно-педагогические условия .....	3
II.	Учебный план.....	6
III.	Календарный учебный график .....	8
IV.	Содержание программы.....	9
V.	Планируемые результаты программы .....	32
VI.	Оценочные материалы .....	36
VII.	Методические материалы .....	38
	Приложение 1. Рабочие программы по направлению «Профориентация, и социальная адаптация» ...	38
	Рабочая программа курса «Мир общения» .....	39
	Рабочая программа курса «Я учусь общаться».....	67
	Рабочая программа курса «Психологический класс «Юный психолог».....	76
	Рабочая программа курса «Профессиональное самоопределение старшеклассников» .....	97
	Рабочая программа курса «Социально-психологическая адаптация и позитивная социализация старших школьников «Восхождение».....	107
	Приложение 2. Рабочие программы по направлению «Коррекционно-развивающие и компенсирующие занятия с обучающимися, логопедическая помощь обучающимся».....	124
	Рабочая программа курса «Путешествие в страну Песочных Игр» .....	124
	Рабочая программа курса «Я больше не боюсь» .....	131
	Рабочая программа курса «Коррекция тревожности у детей дошкольного и младшего школьного возраста».....	143
	Рабочая программа курса «Коррекция агрессивного поведения детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста» .....	151
	Рабочая программа курса «Развитие познавательных процессов дошкольников».....	159
	Рабочая программа курса «Развитие познавательных процессов младших школьников» .....	170
	Рабочая программа курса «Развитие общих речевых навыков у детей с задержкой психического развития» .....	192
	Рабочая программа курса «Коррекция нарушения произношения отдельных звуков» .....	201
	Рабочая программа курса «Планета детства» .....	208
	Приложение 3. Рабочие программы по направлению «Физическое развитие и формирование культуры здорового образа жизни».....	219
	Рабочая программа курса «Здоровей-ка».....	219
	Рабочая программа курса «Красота и здоровье» .....	233

Дополнительная общеобразовательная программа (далее Программа) Муниципального бюджетного образовательного учреждения для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи «Центр психолого-медико-социального сопровождения» (далее Учреждение) – это комплекс основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты), организационно-педагогических условий и форм промежуточной аттестации, который представлен в виде учебного плана, календарного учебного графика, рабочих программ курсов, а также оценочных и методических материалов.

Программа является одним из основных нормативно-управленческих документов.

## I. Организационно-педагогические условия

Условия реализации Программы соответствуют лицензии на осуществление образовательной деятельности, санитарным нормам и требованиям безопасности.

В Учреждении оборудованы специализированные кабинеты для психологической, логопедической, консультативной, профилактической работы, занятий ЛФК.

Учебно-методическое обеспечение рабочих программ курсов соответствует возрастным, психологическим и психофизиологическим особенностям обучающихся. Кабинеты оснащены необходимым методическим оборудованием для реализации игровой, песочной, арт-терапии, оборудованием для коррекции психоэмоционального состояния (психофизиологический комплекс Диснет), наглядными пособиями, оргтехникой.

В Учреждении в наличии высококвалифицированные кадровые и необходимые материально-технические ресурсы.

### Характеристика кадрового состава педагогов

		Количество специалистов	%
<b>Образование</b>	Высшее	10	100%
<b>Квалификационная категория</b>	Высшая	9	90%
<b>Курсы повышения квалификации (КПК)</b>	Регулярное обучение на КПК	10	100%
	<i>Специалисты ТПМПК</i>		
	Дифференциальная диагностика различных вариантов РАС у детей	5	
	Деятельность специалистов психолого-медико-педагогических комиссий в РФ: организационно-управленческие и содержательные аспекты	4	
	Использование в работе новых классификаций и критериев для формирования заключений психолого-медико-педагогических комиссий	3	
	Психолого-педагогическая характеристика детей с различными вариантами ОВЗ	2	
	Организационно-методические вопросы деятельности ПМПК в условиях внедрения инклюзивного образования	1	

	<i>Педагоги-психологи</i>		
	Песочная терапия	4	
	Работа с психотравмой	4	
	Новые технологии в психологическом консультировании	3	
	Предотвращение насилия и кибербуллинга в образовательных организациях	2	
	Метафорические ассоциативные карты	2	
	Судебная и внесудебная психологическая экспертиза детско-родительских отношений	1	
	Клиническая (специальная) психология	1	
	Профилактика влияния «Групп смерти» на подростков	1	
	Эффективное общение родителей с детьми подросткового возраста	1	
	Кинезиология обучения	1	
	Телефон доверия	1	
	Психолого-педагогическое сопровождение несовершеннолетних, находящихся в трудной жизненной ситуации	1	
	<i>Учителя-логопеды</i>		
	Логоритмика	3	
	Дыхательная гимнастика	3	
	Актуальные проблемы логопедии в соответствии с ФГОС	3	
	Логопедический массаж	3	
	Диагностика и коррекция речевых нарушений у детей с ОВЗ в условиях реализации ФГОС	2	
	«Актуальные проблемы логопедии в соответствии с требованиями ФГОС»	2	
	Коррекция дисграфии и дислексии, а также обучение беглому осмысленному чтению и письму синтетико-аналитическим, фонемно-буквенным методом «наращивания слов»	1	
	Логопедическая работа при моторной алалии в соответствии с ФГОС	2	
	<i>Руководитель физического воспитания</i>		
	Лечебная физическая культура и массаж	1	
Имеют награды	Нагрудный знак «Почётный работник общего образования Российской Федерации»/ "Почетный работник воспитания и просвещения Российской Федерации"	4	40%
	Медаль «За веру и добро»	3	
	Медаль «75 лет Кемеровской области»	1	
	Памятный нагрудный знак «День шахтера»	1	

### Состояние материально-технической базы

В Учреждении имеется необходимая материально-техническая база, созданы информационно-технические условия.

Показатели	Показатели Центра
Количество компьютеров, применяемых в образовательной деятельности	6
Возможность пользования сетью Интернет учащимися	нет
Количество АРМ (автоматизированное рабочее место) педагога	6
Количество компьютеров, применяемых в управлении	2
Наличие АРМ (автоматизированное рабочее место) администратора	1
Возможность пользования сетью Интернет педагогами	Да
Наличие сайта	Да

### Наличие оснащенных специализированных кабинетов

Кабинет	Количество
Кабинет территориальной психолого-медико-педагогической комиссии (ТПМПК)	1
Кабинет логопеда	2
Кабинет психолога (студия песочной терапии, кабинет для индивидуальных занятий с детьми, кабинет экстренной психологической помощи)	3
Зал ЛФК/тренажерный зал	1

Обучение и воспитание в Учреждении ведется на государственном языке Российской Федерации.

Форма обучения – очная.

Форма организации работы по реализации Программы – индивидуальная, групповая.

Образовательная деятельность с детьми осуществляется в Учреждении, в образовательных организациях (в рамках сетевого взаимодействия), где они обучаются.

Обучение детей с ОВЗ и детей-инвалидов в Учреждении ведется в соответствии с рекомендациями психолого-медико-педагогической комиссии по результатам комплексного психолого-медико-педагогического обследования.

Организация образовательной деятельности строится на основании учебного плана, регламентируется годовым календарным графиком и расписанием занятий, разрабатываемыми и утверждаемыми Учреждением самостоятельно с учетом соблюдения санитарно-гигиенических и психолого-педагогических требований, а также с учетом режима посещения ребенком основного образовательного учреждения, образовательного запроса родителей (законных представителей) и запроса образовательных организаций.

Прием детей на обучение осуществляется специалистами Учреждения при обращении родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, и детей, достигших 14 летнего возраста, обратившихся за консультативной помощью.

Порядок комплектования групп, а также количество и периодичность занятий в каждом конкретном случае осуществляется в соответствии с действующим законодательством в сфере образования с учетом психолого-педагогических и (или) медицинских показаний на основе диагностического обследования детей при выявлении проблем, соответствующих основным направлениям деятельности Учреждения.

Занятия могут проводиться в одновозрастных и разновозрастных группах детей, имеющих одинаковые проблемы.

Минимальная наполняемость в группах 3 - 5 человек, максимальная 12 человек.

Количество групп в течение учебного года определяется в зависимости от числа поданных заявлений на обучение, условий, созданных для осуществления образовательной деятельности, с учетом Санитарных правил и норм.

При зачислении ребенка на обучение, на него заводится индивидуальная (или речевая) карта, которая заполняется специалистом в течение всего времени обучения. В карту заносятся результаты диагностических обследований, наблюдений, изучения его деятельности, взаимоотношений с другими детьми, родителями (законными представителями), педагогами. Вся полученная информация является конфиденциальной и не может использоваться во вред правам и законным интересам ребенка.

При приеме в Учреждение, поступающий на обучение и (или) родители (законные представители) несовершеннолетних, знакомятся с Уставом, лицензией на право осуществления образовательной деятельности, с дополнительной общеобразовательной программой и другими документами, регламентирующими организацию и осуществление образовательной деятельности.

Зачисление детей на обучение по Программе осуществляется на основании заявления родителей (законных представителей) или обучающегося (при достижении им 14 лет), оформляется приказом директора Учреждения.

## II. Учебный план

Учебный план определяет объем и перечень курсов, а также формы промежуточной аттестации обучающихся.

Содержание учебного плана отражает образовательную деятельность по следующим направлениям:

**1. Профориентация и социальная адаптация.** Направление включает курсы, ориентированные на оказание помощи обучающимся в профессиональном самоопределении, их личностный рост и дальнейшую позитивную социализацию и адаптацию.

**2. Коррекционно-развивающие и компенсирующие занятия, логопедическая помощь обучающимся.** Направление представлено курсами для обучающихся испытывающих трудности в освоении общеобразовательных программ. Занятия курса направлены на стимуляцию развития обучающихся и коррекцию имеющихся отклонений в формировании познавательной и эмоционально-волевой сфер.

**3. Физическое развитие и формирование культуры здорового образа жизни** Направление ориентировано на сохранение и укрепление физического здоровья обучающихся, формирование ценностей здорового образа жизни, осознание обучающимися своего отношения к здоровью, формирование личной ответственности за его состояние.

№	Наименование курса	Возраст обучающегося, на который ориентирован курс	Срок обучения (количество часов)	Количество часов		Форма промежуточной аттестации
				Теоретических	практических	
<b>Направление «Профориентация и социальная адаптация»</b>						
1	Мир общения	10-12 лет	10	-	10	диагностическое исследование
2	Я учусь общаться	12-14 лет	12	2	10	диагностическое тестирование
3	Психологический класс «Юный психолог»	14-17 лет	34	15	19	защита исследовательских/ творческих

						работ, диагностическое обследование
4	Профессиональное самоопределение старшекласников	15-17 лет	17	9	8	вводное анкетирование, диагностика
5	Социально- психологическая адаптация и позитивная социализация старших школьников «Восхождение»	15-18 лет	34	-	34	диагностическое обследование
<b>Направление «Коррекционно-развивающие и компенсирующие занятия, логопедическая помощь»</b>						
1	Путешествие в страну Песочных Игр	3-7 лет	10	-	10	диагностическое исследование
2	Я больше не боюсь	4-7 лет	10	-	10	диагностическое исследование
3	Коррекция тревожности у детей дошкольного и младшего школьного возраста	5-10 лет	10	-	10	диагностическое исследование
4	Коррекция агрессивного поведения у детей дошкольного и младшего школьного возраста	5-10 лет	12	-	12	психодиагностиче ское обследование
5	Развитие познавательных процессов дошкольников	5-7 лет	15	-	15	вводная и итоговая диагностика
6	Развитие познавательных процессов младших школьников Модуль 1. Модуль 2. Модуль 3. Модуль 4.	7-8 лет 8-9 лет 9-10 лет 10-11 лет	12 12 12 12	- - - -	12 12 12 12	вводная и итоговая диагностика
7	Развитие общих речевых навыков у детей с задержкой речевого развития	3-4 года	10	1	9	диагностическое обследование
8	Коррекция нарушения произношения отдельных звуков	4-10 лет	10	1	9	диагностическое обследование

9	Планета детства Модуль 1. «Коррекция и развитие познавательной и эмоционально-волевой сферы»	5-7 лет	10	-	10	анализ продуктов деятельности; наблюдение, беседа
	Модуль 2. «Формирование и развитие представлений об окружающем мире»	3-4 года	10	-	-	
	Модуль 3. «Формирование фонематического слуха и развитие речи»	3-7 лет	10	-	-	
<b>Направление «Физическое развитие и формирование культуры здорового образа жизни»</b>						
1	Здоровей-ка	3-7 лет	12	3	9	диагностическое обследование
2	Красота и здоровье	7-17 лет	12	3	9	диагностическое обследование

### III. Календарный учебный график

#### Режим работы Учреждения

Понедельник – пятница с 08.00 часов до 19.00 часов (выходные дни: суббота, воскресенье, праздничные дни).

#### Продолжительность учебного года

Учреждение реализует дополнительную общеобразовательную программу в течение всего календарного года, включая каникулярное время.

**Начало учебного года:** 01 сентября.

**Окончание учебного года:** 31 августа.

#### Обучение организовано в две смены:

I смена: 8.00 ч. - 13.00 ч.

II смена: 13.00 ч. – 19.00 ч.

**Промежуточная аттестация** осуществляется по окончании освоения курса.

#### Продолжительность занятий:

продолжительность одного учебного занятия (максимальная) для детей дошкольного возраста – 30 минут, для школьного возраста – 45 минут. Для работы в тренинговом режиме устанавливается время работы в соответствии с его целями и задачами, методами проведения (аналогично для игры).

Для детей с ОВЗ продолжительность занятия устанавливается с учётом индивидуальных и психофизиологических особенностей.

Перерывы между занятиями составляют 10 минут.

**Продолжительность обучения** определяется дополнительной общеобразовательной программой с учётом индивидуальных, возрастных, психофизических особенностей ребёнка.



## IV. Содержание программы

Содержание общеобразовательной программы Учреждения соответствует основным положениям возрастной и специальной психологии, коррекционной педагогики и психологии, разработано в соответствии с социальным заказом общества и ориентировано на удовлетворение образовательных потребностей детей и их родителей (законных представителей).

Программа обеспечивает индивидуальный подход, позволяет с учетом выявленных трудностей и проблем обучающегося, оптимально подобрать методы и приемы воспитания и коррекции его личности, создать формирующие условия, способствующие наиболее эффективному обучению и развитию, социальной адаптации в обществе.

### 1. Содержание курсов по направлению «Профориентация и социальная адаптация»

- **Курс «Мир общения»**

Занятие 1. «Я хочу общаться!»

Упражнения, направленные на знакомство, создание доверительной обстановки, мотивирование на дальнейшее взаимодействие, снижение психофизического напряжения. Вводное диагностическое исследование.

Занятие 2. «Кто я среди других?»

Упражнения, направленные на создание у обучающихся мотивации на самопознание.

Занятие 3. «Я глазами других»

Упражнения, направленные на формирование самоанализа, способности принимать друг друга.

Занятие 4. «Мои внутренние друзья и мои внутренние враги»

Упражнения, направленные на знакомство обучающихся с эмоциями, определение эмоционального состояния других людей, тренировку умения владеть своими эмоциями

Занятие 5. «Ярмарка достоинств»

Упражнения, направленные на закрепление у обучающихся навыка самоанализа, развитие уверенности в себе.

Занятие 6. «Мы и конфликты»

Упражнения, направленные на ознакомление с понятием «конфликт», анализ рационального и эмоционального реагирования на конфликтные ситуации, развитие навыков анализа конфликтных ситуаций.

Занятие 7. «Могу ли сказать: Нет!»

Упражнения, направленные на формирование уверенного поведения.

Занятие 8. «Учимся принимать критику»

Упражнения, направленные на знакомство обучающихся с понятием «критика», закрепление навыков правильного реагирования на критику.

Занятие 9. «Слушать друг друга»

Упражнения, направленные на развитие навыков активного слушания.

Занятие 10. «Ищу друга»

Упражнения, направленные на самораскрытие обучающихся, преодоление барьеров в общении. Итоговое диагностическое исследование.

- **Курс «Я учусь общаться»**

Занятие 1. «Я испытываю трудности в общении»

Упражнения, направленные на знакомство, диагностика.

Занятие 2. «Что такое общение, и каким оно бывает?»

Упражнения, направленные на создание доверительной атмосферы, сплочение группы, снижение психофизического напряжения; даем определение понятию «общение» и его видам.

Занятие 3. «Я за границей?»

Упражнения, направленные на отработку навыков невербального и вербального общения; узнаем, что такое «личная граница», ее виды и влияние на качество общения; определяем свои личные границы.

Занятие 4. «Это Я!»

Упражнения, направленные на развитие навыков убедительной речи, повышение самооценки; узнаем, что такое уверенность и самоуверенность.

Занятие 5. «Я умею, я могу!»

Упражнения, направленные на выявление своих сильных и слабых сторон, развитие уверенности в себе.

Занятие 6. «Мои чувства и эмоции»

Упражнения, направленные на отработку умения проявлять эмоции согласно ситуации, умения различать чувства.

Занятие 7. «Как меня видят другие?»

Упражнения, направленные на формирование самоанализа и способности понимать и принимать окружающих людей.

Занятие 8. «Я и конфликты»

Упражнения, направленные на формирование умения находить выход из конфликта и находить компромиссные решения; даем определение понятию «конфликт» и его видам.

Занятие 9. «Я тебя слушаю и слышу»

Упражнения, направленные на развитие навыка активного слушания.

Занятие 10. «Я критикую, меня критикуют»

Упражнения, направленные на развитие умения принимать критику и правильно на нее реагировать; даем определение понятию «критика» и ее видам.

Занятие 11. «Мой друг»

Упражнения, направленные на развитие умения выбора друзей; самораскрытие и преодоление барьеров в общении; раскрытие понятия «дружба».

Занятие 12. «Я готов общаться!»

Упражнения, направленные на закрепление материала программы, определение уровня усвоения материала программы; итоговая диагностика.

- **Курс «Психологический класс «Юный психолог»**

Занятие 1. Знакомство. Наука психология. Введение в профессию «психолог».

Знакомство, создание доброжелательной, позитивной атмосферы в группе. Формирование понятий о науке «Психология», профессии «Психолог». Мотивация обучающихся на дальнейшее обучение в психологическом классе.

Упражнения, направленные на знакомство в группе, снятие эмоционального и телесного напряжения, повышение эмоционального тонуса.

Занятие 2. История развития психологической науки. Основные направления и отрасли отечественной и зарубежной психологии.

Знакомство с историей развития психологической науки, формированием психологических представлений в процессе человеческой истории. Знакомство с отраслями современной психологии. Связь психологии с другими науками.

Упражнения, направленные на формирование дружеских взаимоотношений в группе подростков.

Занятие 3. Психология познавательных процессов. Психология ощущений и восприятия.

Понятия «ощущение», «восприятие», их указать существенные признаки. Иллюзии восприятия. Упражнение «Слепой и поводырь».

Занятие 4. Психология познавательных процессов. Психология внимания. Тренинг развития внимания.

Психологическая сущность внимания и его свойства. Виды внимания. Упражнения на развитие внимания.

Занятие 5. Психология познавательных процессов. Психология памяти. Тренинг развития памяти.

Общие представления о памяти. Классификации видов памяти. Мотивация и запоминание.

Характеристики внимания и памяти, необходимые в деятельности психолога. Упражнения на развитие памяти.

Занятие 6. Психология познавательных процессов. Психология мышления. Способности. Интеллект. Креативность. Требования к характеристикам познавательных процессов психолога.

Понятия «мышление», «способности», «склонности», «интеллект», «креативность». Мышление в структуре психики. Типология мышления. Мыслительные операции. Методы изучения мышления. Знакомство с приемами развития логического мышления. Необходимые характеристики познавательных процессов будущего психолога. Выполнение тестовых заданий по определению особенностей мышления, коэффициента интеллекта, способностей и склонностей.

Занятие 7. Психология личности. Темперамент и характер. Темперамент и качества характера психолога.

Понятие о характере. Волевые черты характера. Характер и темперамент. Качества характера, необходимые психологу для успешной профессиональной деятельности. Роль темперамента в деятельности психолога. Самостоятельная работа. Эссе «Мой характер».

Занятие 8. Психология личности. Самосознание. Самооценка и ее особенности.

Знакомство со структурой и функциями самосознания, понятиями «Я-концепция», «Самооценка», «Самоотношение».

Методика измерения самооценки (Дембо – Рубинштейн в модификации А.Прихожан).

Занятие 9. Психология личности. Эмоции и чувства. Саморегуляция. Эмоции и выбор профессии.

Общая характеристика эмоций и чувств. Знакомство с понятиями «эмоциональная сфера личности», «чувства», «эмоции», «аффекты», «настроения», «стресс», «саморегуляция». Влияние эмоций на выбор профессии.

Игры и упражнения, направленные на тренировку экспрессивности, навыков выражения своих чувств и эмоций, навыков понимания эмоций и чувств других людей.

Занятие 10. Психология эмоций. Стресс. Стрессоустойчивость личности психолога. Тренинг стрессоустойчивости.

Знакомство с понятием «стрессоустойчивость». Значение стрессоустойчивости человека в профессиях, связанных с психологией.

Тренинг стрессоустойчивости «Психологическая подготовка к ГИА». Отработка на практике методов саморегуляции, снижения напряжения и самоподдержки в стрессовых ситуациях. Повышение уверенности в себе и в положительном результате сдачи экзаменов. Развитие умения адекватно оценивать свои возможности, планировать и распределять время.

Занятие 11. Психология общения. Структура, средства и виды общения. Психологические проблемы общения. Коммуникативные способности как профессионально-важное качество психолога.

Общение. Структура, средства, виды общения. Невербальные средства общения. Речевые средства общения. Позиции в общении. Стили общения. Основные коммуникативные барьеры. Манипулятивный стиль общения. Невербальные признаки проявления в поведении человека симпатии — антипатии, доверия — недоверия, лжи — правды. Общение в работе психолога, коммуникативные способности - профессионально-важное качество психолога.

Практикум «Как общаться продуктивно». Игры и упражнения, направленные на развитие коммуникативных способностей. Самодиагностика (коммуникативные и организаторские способности (КОС) В.В. Синявский, Б.А. Федоришин).

Занятие 12. Психология общения. Конфликты. Стили поведения в конфликтных ситуациях. Способы преодоления конфликтов. Тренинг командообразования.

Понятие «конфликт», стили его разрешения. Управление конфликтом. Тест описания поведения (К.Томас). Определение своего стиля поведения в конфликтной ситуации. Сравнение полученных результатов с результатами самонаблюдения.

Тренинг командообразования, направленный на формирование взаимопонимания, толерантности и развитие эффективного общения в группе.

Занятие 13. Психология общения. Конструктивное общение. Самопрезентация.

Условия и технологии эффективной коммуникации. Техника и приемы активного слушания. Приемы расположения к себе.

Тренинг самопрезентации, направленный на освоение навыков успешной самопрезентации; формирование позитивного имиджа в сфере общения; развитие уверенности в себе.

Занятие 14. Притязания человека и его профессиональная карьера. Ценностные ориентации в жизни человека.

Современные представления о профессиональной карьере. Пути достижения карьеры. Ценностные ориентации в жизни человека. Воля и профессиональный успех. Способы согласования притязаний человека с требованиями к его профессиональной деятельности.

Упражнения, направленные на осознание обучающимися ценностного отношения к жизни; личных ценностных идеалов.

Занятие 15. Мой выбор. Планирование своей жизни и профессиональных перспектив. Тренинг «Цели и целеполагание».

Алгоритм проектирования профессионального и жизненного пути. Правила постановки целей.

Тренинг «Цели и целеполагание», направленный на развитие умения определять цели и действовать в соответствии с ними. Упражнения «Мои жизненные цели», «Золотая рыбка», «Карта будущего», «Через три года...».

Занятие 16. Защита творческих работ.

Защита обучающимися творческих работ по психологии.

Занятие 17. Консультации по прослушанному курсу. Подведение итогов.

Итоговое диагностическое обследование. Индивидуальное консультирование обучающихся по итогам программы.

- **Курс «Профессиональное самоопределение старшеклассников»**

Тема 1. Введение. Что я знаю о своих возможностях?

Цели и задачи программы "Профессиональное самоопределение старшеклассников". Самодиагностика типа личности.

Тема 2. Внутренний мир человека и система представлений о себе.

Сущность "Я- концепции". Самооценка, уровень притязаний и их роль в профессиональном самоопределении. Презентация "Внутренний мир человека и система представлений о себе".

Исследование самооценки и уровня притязаний по методике Дембо-Рубинштейн.

Тема 3. Природные свойства нервной системы.

Темперамент и его проявления в профессиональной деятельности. Презентация "Природные свойства нервной системы".

Выявление типа темперамента. Тест Айзенка - темперамент.

Тема 4. Характерологические особенности.

Черты характера и их проявление в профессиональной деятельности. Презентация "Характерологические особенности".

Тест "Художник или мыслитель", тест Леонгарда-Шмишека (детский вариант).

Тема 5. Познавательные психические процессы и их роль в профессиональной деятельности.

Ощущения и восприятие, виды восприятия. Внимание, виды и свойства внимания. Память, виды памяти. Мышление, виды мышления.

Психологические игры и упражнения на развитие внимания "Муха", "Хромая обезьяна", "Найди отличия". Презентация "Познавательные психические процессы и их роль в профессиональной деятельности".

Диагностические методики: "Пиктограммы", "Образная память", интеллектуальный тест Равена.

Тема 6. Способности, условия их проявления и развития.

Понятие о задатках и способностях личности. Деятельность как важнейшее условие проявления и развития способностей. Презентация "Способности".

Диагностика уровня развития коммуникативных и организаторских способностей (КОС).

Тема 7. Профессиональные интересы и склонности.

Сущность понятий "профессиональный интерес" и "склонности". Выявление и оценка профессиональных интересов и склонностей с помощью диагностических методик "Карта интересов" Голомштока, Опросник профессиональных склонностей Йовайши.

Тема 8. Мотивы, ценностные ориентации и их роль в профессиональном самоопределении.

Введение понятий о мотивах и ценностных ориентациях, условия их формирования. Классификация мотивов выбора профессии. Диагностические методики: тест Л.А. Ясюковой для анализа мотивации выбора профессии, тест Л.А. Ясюковой для выявления иерархии трудовых ценностей.

Тема 9. Уровни профессионального образования в России. Правила выбора профессии.

Уровни профессионального образования в России: среднее профессиональное образование (училища, техникумы, колледжи), высшее образование (университеты, институты, академии). Правила выбора профессии. Ошибки и трудности в выборе профессии. Презентация "Выбор профессии - выбор будущего".

Тема 10. Сферы профессиональной деятельности. Профессии. Специальности. Должности.

Профессиональная деятельность. Сферы и отрасли профессиональной деятельности. Профессии, специальности, должности. Классификация сфер профессиональной деятельности. Презентация "Сферы профессиональной деятельности. Профессии. Специальности. Должности".

Дифференциально-диагностический опросник Е.А. Климова (ДДО) "Я предпочту".

Тема 11. Профессиональные и жизненные планы. Профессиональная пригодность. Здоровье и выбор профессии.

Профессиональные и жизненные планы, их взаимосвязь и взаимообусловленность. Карьера. Профессиональная пригодность. Здоровье и выбор профессии.

Методика Голланда по определению типа личности и профессиональных предпочтений.

Тема 12. Навыки самопрезентации. Портфолио

Способы самопрезентации. Правила составления резюме и оформления портфолио.

- **Курс «Социально-психологическая адаптация и позитивная социализация старших школьников «Восхождение»**

Тема 1. Вводная диагностика.

Диагностическое обследование.

Тема 2 Встреча с собой и другими: тревога и ответственность.

Знакомство. Обсуждение правил работы клуба, выявление запросов обучающихся, определение тематики встреч. Трансляция участникам информации о них как субъектах межличностного взаимодействия. Первичная диагностика. Рефлексия встречи.

Тема 3. Я – это я.

Самосознание личности. «Я» - концепция. Самооценка. Уровень притязаний. Локус контроля, самоконтроль. Дискуссия на тему самоуважение. Обсуждение фрагмента фильма «Всегда говори «Да»».

Упражнение «Я – это я», направленное на закрепление представления участников о своей уникальности, обогащение сознания позитивными, эмоционально окрашенными образами личности. Рефлексия встречи.

Тема 4. Я и мир вокруг меня.

Взаимодействие с окружающим миром. Социум. Социальный мир. Социальные роли. Ролевые этюды. Арт-терапия «Картина мира». Обсуждение. Рефлексия.

Тема 5. Родители и дети.

Я и моя семья. Мозговой штурм «Список претензий». Проигрывание и анализ проблемной ситуации с использованием психодрамы. Обсуждение. Рефлексия.

Тема 6. Уверенность и неуверенность в себе. Наши ресурсы.

Признаки уверенного и неуверенного поведения. Грубость как неуверенность в себе. Круглый стол «Город уверенности». Ролевая игра «Встреча». Рефлексия.

Тема 7. Общение. Как сделать общение конструктивным.

Понятие общения. Цели и задачи общения. Виды общения. Конструктивное общение.

Диспут: «Общение - для чего оно нам?» Признаки активного слушания. Мозговой штурм, направленный на формулирования правил «хорошего слушания». Практикум « Я вас слушаю...» Притча. Обсуждение. Рефлексия.

Тема 8. Приобретаем друзей.

Роль дружбы в жизни человека. Доброжелательные отношения. Доверие, интерес к себе и другим. Самопрезентация. Деловая игра «Агентство по поиску друзей» с использованием техники «коллаж». Ролевой этюд на закрепление полученных навыков. Рефлексия.

Тема 9. Конфликты.

Понятие «конфликт». Виды конфликтов. Причины конфликтов. Стратегии поведения в конфликтной ситуации. Самодиагностика. Способы конструктивного решения конфликтов.

Деловая игра, направленная на организацию бесконфликтного пространства в школе, создание совета управления конфликтами. Рефлексия.

Тема 10. Чувства.

Как возникает симпатия. Мозговой штурм: любовь и влюблённость. Ревность. Опасности первого чувства. Проигрывание и анализ проблемной ситуации с использованием психодрамы. Притча. Игры и упражнения на невербальные способы передачи чувств партнёру по общению. Рефлексия.

Тема 11. Способы управления эмоциями.

Мы управляем эмоциями или они управляют нами. Мозговой штурм, направленный на определение признаков психологического благополучия личности. Сказкотерапия. Виды и способы снижения эмоционального напряжения. Обучение навыкам саморегуляции. Рефлексия.

Тема 12. Стресс.

Понятие стресса. Стадии развития стресса. Стресс и дистресс. Виды стрессоров. Способы борьбы со стрессом. Деловая игра, направленная на осознание внутренних ресурсов. Упражнения на закрепление навыков саморегуляции. Самодиагностика. Притча. Обсуждение. Рефлексия.

Тема 13. Тревожность.

Тревожность личностная и ситуативная. Страх и его относительность. Упражнения на актуализацию тревоги и страха. Способы преодоления тревожности и страхов. Упражнения на закрепление навыков снижения личностных страхов и тревоги.

Ролевые этюды. Использование приемов арт-терапии в работе со страхами.

Рефлексия.

Тема 14. Проблемы зависимости.

Понятие зависимости. Опасные друзья. Виды зависимости. Технология отказа. Умение сказать «нет». Тренинг навыков уверенного отказа.

Просмотр и обсуждение видеоролика «Я выбираю жизнь» Дискуссия о пользе и вреде компьютера. Упражнения, направленные на умение принимать правильные решения. Анализ проблемной ситуации с использованием психодрамы. Притча. Рефлексия.

Тема 15. Здоровый образ жизни.

Понятие здорового образа жизни. Здоровье как главная ценность человека. Ответственность за свое здоровье и будущее.

Брейн-ринг: умение грамотно отстаивать свою позицию. Работа в группах по созданию рекламы здорового образа жизни. Презентация. Определение и награждение победителя. Упражнение на заземление (с использованием элементов психодрамы). Рефлексия.

Тема 16. Жизненные позиции и ценности.

Понятие о ценностях. Их значимость для каждого отдельного человека.

Просмотр короткометражного фильма «Цирк бабочек». Работа в группах.

Упражнение на осознание жизненных ценностей «Реклама фильма».

Жизненный путь и смысл жизни.

Понятие о жизненном пути. Жизненный сценарий. Почему у каждого свой смысл жизни. Что происходит с нашим «Я». Моделирование ситуации: мое отношение к миру. Игры и упражнения на актуализацию личностных ресурсов. Атр-терапия: Я и Мое Будущее. Ролевые этюды: Моя жизнь через несколько лет. Письмо моему Будущему. Притча.

Тема 17. Заключительная диагностика.

## **2. Содержание курсов по направлению «Коррекционно-развивающие и компенсирующие занятия, логопедическая помощь обучающимся»**

### **• Курс «Путешествие в страну Песочных Игр»**

Занятие 1. Вводное занятие. Знакомство. Моя чудесная страна.

Знакомство с ребёнком; формирование позитивного настроения на занятия.

Упражнения, направленные на снятие эмоционального и телесного напряжения, повышение эмоционального тонуса и самооценки.

Занятие 2. Мой дом.

Развитие творческих способностей, визуализация представлений о доме, семье, уюте. Дифференциация положительных и отрицательных эмоций.

Упражнения на осознание себя, своего настроения, обсуждение ценности дома, его значения в жизни ребёнка.

Занятие 3. Победитель страхов.

Актуализация страхов, работа над преодолением выявленных негативных переживаний.

Обучение методам саморегуляции.

Занятие 4. Сказочное путешествие.

Обучение конструктивным способам реагирования в конфликтных ситуациях. Обсуждение различных способов разрядки гнева и агрессии. Тренинг поведения в ситуациях, способствующих проявлению агрессии. Дальнейшее обучение методам саморегуляции.

Занятие 5. Моя семья.

Формирование осознания ценности семьи, развитие доброжелательности, терпимости, понимания, взаимопомощи в семейной жизни.

Занятие 6. Однажды в морском царстве.

Развитие кругозора, и знаний об окружающем мире. Обучение снятию мышечного напряжения.

Занятие 7. Песочный зоопарк.

Расширение кругозора, и знаний об окружающем мире. Развитие у ребёнка коммуникативных навыков, эмпатии. Тренинг умения управлять собой в конфликтных ситуациях.

Занятие 8. Времена года.

Развитие кругозора, запаса знаний и представлений об окружающем мире. Упражнения на тренировку наглядно-образного и словесно-логического мышления, тактильной чувствительности, мелкой моторики. Корректировка эмоционального состояния ребёнка.

Занятие 9. Сад-огород.

Развитие кругозора, запаса знаний и представлений об окружающем мире. Упражнения на тренировку наглядно-образного и словесно-логического мышления, тактильной чувствительности, мелкой моторики. Корректировка эмоционального состояния ребёнка.

Занятие 10. Моя чудесная страна.

Заключительное занятие. Подведение итогов. Оценка эффективности совместной работы.

- **Курс «Я больше не боюсь»**

Занятие 1. Вводное занятие. Знакомство.

Знакомство с ребёнком; формирование позитивного настроения на занятия.

Упражнения: «Знакомьтесь, это Я!», «Моё имя», «Я люблю...». Рисунок «Это Я!».

Занятие 2. «Волшебный остров».

Актуализация страхов с дальнейшим прорабатыванием и отреагированием в безопасной форме. Повышение уверенности в себе. Снижение эмоционального и мышечного напряжения.

Упражнения: «Тропинка», «Смелый лев». Рисунок страха, его преобразование. Релаксация «Полёт на ковре-самолёте».

Занятие 3. «Прогулка в лесу».

Актуализация страхов (животных, одиночества) с дальнейшим прорабатыванием и отреагированием в безопасной (проективной) форме. Обучение навыкам релаксации. Развитие коммуникативных навыков.

Упражнения: «Грибы в лесу». Разыгрывание этюдов «Однажды в лесу», «Один дома». Рисование «Очень страшный рисунок». Упражнение «Преврати страшный рисунок в весёлый». Игра «Маленькая птичка». Релаксация «Дождь в лесу».

Занятие 4. «Путешествие в сказку».

Оказание помощи ребёнку в преодолении страхов сказочных персонажей. Обучение новым способам преодоления тревоги и страха. Обучение навыкам релаксации, снятия нервно-мышечного напряжения.

Упражнения: «Мяч по кругу» Беседа «Любимые и страшные сказочные герои». Игра «Превращения в сказочных героев». Разыгрывание этюдов «Баба Яга и Аленушка», «Битва со Змеем Горынычем», «Волк на лужайке», «Про медведя». Упражнение «Помоги злому сказочному герою стать добрым». Релаксация «В спящем царстве».

Занятие 5. Космическое странствие.

Продолжение проработки и отреагирования тревожности и страхов в безопасной форме. Оказание помощи в преодолении страха темноты. Повышение уверенности в себе.

Упражнения: «Смелый космонавт», «Тень», «Планеты». Лепка из пластилина страшного инопланетянина (фантастического животного), который пугает в темноте. Преобразование страшного персонажа в нестрашного. Упражнения «Шарик эмоций», «Звёздное небо».

Занятие 6. «Морской круиз»

Работа над повышением самооценки. Продолжение обучению разным способам преодоления тревоги и страхов. Развитие коммуникативных навыков.

Упражнения: «Отважный капитан», «Конкурс боюсек», «Море волнуется», «Волны». Релаксация «Корабль».

Занятия 7. Путешествие в страну Здравия.

Формирование конструктивных способов поведения в трудных ситуациях. Проработка страха уколов, врачей, больницы. Повышение уровня знаний, связанных с больницами, пользой врачебной деятельности.



Разыгрывание этюдов «Таня и мама», «На приеме у врача», «Заболел малыш» (Проигрывание ситуации укола с детским набором «Доктор»), «Скорая помощь». Мультипликационный фильм «Про бегемота, который боялся прививки», обсуждение мультфильма.

Занятие 8. «Это Я!».

Оказание помощи ребёнку в развитии положительного образа Я. Развитие эмпатии. Отработка приёмов саморегуляции. Игра «Капелька, льдинка, снежинка». Упражнения «Что я люблю?», «Я горжусь...», «Скажи другу добрые слова». Релаксация «Счастливый сон». Рисование кусочками бумаги на тему «Мой счастливый сон».

Занятие 9. «Я больше не боюсь!»

Формирование у ребёнка адекватного позитивного отношения к себе. Обсуждение способов реагирования на волнующие ситуации.

Упражнения: «Мои радости», «Конкурс хвастунов», «Медитация на счастье», «Цветик-семицветик».

Занятие 10. Итоговое занятие.

Закрепление у ребёнка адекватного позитивного отношения к себе. Выполнение наиболее запомнившихся игр и упражнений. Подведение итогов занятий. Заключительная диагностика.

- **Курс «Коррекция тревожности у детей дошкольного и младшего школьного возраста»**

Занятие 1. Вводное занятие. Знакомство.

Знакомство, формирование позитивного настроения на занятия. Упражнения: «Снежный ком», «Варежки», «Дотронься до...».

Занятие 2. Мои трудности. Разыгрывание тревожных ситуаций.

Актуализация состояния тревоги с дальнейшим прорабатыванием и отреагированием тревожности в безопасной (проективной) форме.

Упражнения: «Весёлая зарядка», «Копилка трудностей», «Изобрази животное», «Очень страшный рисунок», «Преврати страшный рисунок в весёлый».

Знакомство детей с плакатом «Как я справляюсь со своей тревогой». Обсуждение способов реагирования на ситуации вызывающие тревогу. Ранжирование способов реагирования на ситуации вызывающие тревогу. Упражнение «Дождь в лесу».

Занятие 3. Как я справляюсь со своей тревогой. Тренировка гибкости поведения.

Оказание помощи детям в выработке конструктивных способов поведения в трудных ситуациях. Работа с плакатами «Как я справляюсь со своей тревогой».

Упражнение «Зайки и слоники». Работа со сказкой «О костёрчике». Упражнение «Свободное рисование». Драматизация рисунков. Упражнение «Водопад».

Занятие 4. Как я справляюсь со своей тревогой. Тренировка гибкости поведения.

Обучение детей конструктивным способам поведения в трудных ситуациях. Обсуждение новых способов реагирования на волнующие ситуации, особенностей их применения, степени полезности и возможности их дальнейшего применения. Упражнения «Продолжи сказку» (разыгрывание тревожных для детей ситуаций), «Передай чувство прикосновением», «Солнечный луч».

Занятие 5. Я – это... Усиление Я ребёнка.

Оказание помощи детям в развитии положительного образа Я. Формирование у ребёнка адекватного позитивного отношения к себе. Обучение приёмам саморегуляции.

Упражнения: «Красивое имя», «Кто так думает обо мне?», «Конкурс хвастунов», «Воздушный шарик».

Занятие 6. Я – это... Усиление Я ребёнка.

Оказание помощи детям в развитии положительного образа Я. Формирование у ребёнка адекватного позитивного отношения к себе. Обучение приёмам саморегуляции.

Игра «Растение». Упражнения: «Что мне нравится в себе?», «Мой портрет и моё любимое имя», «Что у меня хорошо получается делать?», «Комплименты», «Маяк».

Занятие 7. Мне в себе нравится, мне в тебе нравится. Развитие положительного образа Я.

Повышение уверенности в себе, принятие себя и других. Обучение снятию мышечного напряжения.

Упражнения: «Ладшки», «Качества человека», «Мне в себе нравится, мне в тебе нравится», «Хвалилки», «Что я люблю делать?», «Сон на берегу моря».

Занятие 8. Я и другие.

Развитие коммуникативных навыков. Отработка конструктивных способов поведения в трудных ситуациях.

Упражнения: «Найди пару», «Коллективный рисунок», «Чтение мыслей на расстоянии», «Подарок другу».

Занятие 9. Я и другие.

Развитие у детей коммуникативных навыков. Отработка конструктивных способов поведения в трудных ситуациях.

Упражнения «Передай улыбку по кругу», «Коллективная сказка». Драматизация сказки. Упражнения «Помоги другу», «Воздушный шарик».

Занятие 10. Я умею управлять собой!

Подведение итогов. Оценка эффективности совместной работы.

Работа с плакатами «Как я справляюсь со своей тревогой». Обсуждение способов реагирования на волнующие ситуации. Сравнение вариантов первого и последнего выбора. Упражнения: «Игры в ситуации», «Пожелания друг другу». Диагностическое исследование.

- **Курс «Коррекция агрессивного поведения у детей дошкольного и младшего школьного возраста»**

Тема 1. Входная диагностика. «Знакомство». Знакомство. Презентация программы.

Выявления уровня агрессии. Создание обстановки доверия и эмоционального контакта. Упражнение «Знакомство». Упражнение «Доброе животное». Работа в группах. Создание совместного рисунка.

Тема 2. «Ты, да я, да мы с тобой».

Развитие коммуникативных навыков. Выработка групповых норм и правил. Игровые упражнения на сплочение детского коллектива. Упражнение «Песня». Игра «Пары». Упражнение «Художники».

Тема 3. «Учусь владеть собой».

Обучение навыкам контроля и саморегуляции. Беседа «Что делать, если мне плохо?». Работа в альбоме «Рисуем радость». Упражнение «Слепой и поводырь». Упражнение «Мусорное ведро». Приемы релаксации. Упражнение на расслабление мышц лица.

Тема 4. «Победи в себе дракона».

Ознакомление с приемлемыми способами выражения гнева. Сказка о драконе. Рисунок по сказке. Упражнение «Шалтай-Болтай». Упражнение «Обзывалки». Упражнение «Добрые -злые кошки». Упражнение «Победи своего дракона». Работа с мандалами. Приемы релаксации. Упражнение на расслабление мышц рук.

Тема 5. «Эмоции».

Формирование осознания собственного эмоционального мира, чувств других людей. Понятие об эмоциях. Разминка «Здравствуй, я хочу тебе рассказать...». Работа с Пиктограммами. Упражнение «Пальцы». Беседа «Эмоции». Упражнение «Имена чувств». Упражнение «Зеркало». Дыхательная гимнастика.

Тема 6. «Дружная семейка».

Формирование представления о группе как о коллективе. Понятие: дружба. Разминка «Бодрящий массаж». Игры, направленные на развитие эмпатии. Игра «Неожиданные картинки». Упражнение «Солнце и планеты». Упражнение «Мостик». Упражнение «Свеча доверия». Игра «Аплодисменты по кругу». Приемы релаксации. Упражнение на расслабление всего организма. Упражнение «Снежная баба».

Тема 7. «Язык общения».

Рассмотрение способов конструктивного разрешения конфликтов. Игры и упражнения на развитие коммуникативных навыков. Упражнение «Тропинка». Игра «Сила слова». Игра «Ситуации». Упражнение «Сила жеста». Работа в альбоме. Упражнение на релаксацию с сосредоточением на дыхании.

Тема 8. «Моё поведение в трудных ситуациях».

Формирование способности распознавать и анализировать разные виды поведения. Понятие: трудная ситуация. Игра «Телефон доверия». Игра «Пары». Игры и упражнения направленные на разрешение конфликтных ситуаций. Упражнение «Конфликты». Упражнение на релаксацию «Воздушный шар».

Тема 9 «Я глазами других людей».

Формирование адекватной самооценки. Понятие: самооценка. Игры и упражнения направленные на развитие позитивной самооценки. Упражнение «Магазин зеркал». Упражнение «Связующая нить». Игра «Ситуация». Упражнение «Я и другие». Игра «Картинка». Игра «Критика». Упражнение на релаксацию «Замедленное движение».

Тема 10. «Мой характер». Формирование коммуникативных навыков. Определение личностных особенностей.

Понятие: характер, личность. Разминка «Закончи слово». Игры и упражнения на развитие коммуникативных навыков. Упражнение «Игрушка», Упражнение «Угадай, кто это?». Упражнение «Список качеств, необходимых для общения». Упражнение «Определи характер».

Тема 11. «Я самый лучший».

Дифференцирование позитивных и негативных черт характера. Разминка «Пожелание». Игры и упражнения на развитие эмоциональной стабильности «Чему я научился на занятиях». Развитию навыков сотрудничества. Закрепление позитивного опыта. Игры и упражнения на развитие коммуникативных навыков. Упражнение «Угадай кто?». Игра «Разговор через стекло». Упражнение «Сильные стороны». Игра «Ситуации». Упражнение «Ассоциации». Релаксация «Зеленый луг».

Тема 12. Итоговая диагностика.

- **Курс «Развитие познавательных процессов дошкольников»**

Тема 1. Вводное занятие. Знакомство.

Вводная диагностика.

Тема 2. Зрительно-моторная координация. Кратковременная слуховая и зрительная память. Понятийное мышление.

Упражнения на развитие зрительно-моторной координации: «Графический диктант», кратковременной зрительной памяти: «Какой фигуры не стало?», кратковременной слуховой памяти: «Методика 10 слов», понятийного мышления: «Четвертый лишний».

Тема 3. Зрительно-моторная координация. Кратковременная слуховая и зрительная память. Понятийное логическое мышление. Зрительное восприятие, внимательность.

Упражнения на развитие зрительно-моторной координации: «Графический диктант», кратковременной слуховой памяти: «Методика 10 слов», кратковременной зрительной памяти: «Какой фигуры не стало?», понятийного мышления: «Последовательные картинки» (Д. Векслер тест № 8 «Пожар»), зрительного восприятия, внимательности: «Зашумленные рисунки».

Тема 4. Зрительно-моторная координация. Кратковременная слуховая и зрительная память. Понятийное мышление. Произвольность

Упражнения на развитие зрительно-моторной координации: «Графический диктант», кратковременной слуховой памяти: «Запомни и повтори», кратковременной зрительной памяти: «Стираем и сушим белье», произвольности: «Да» и «Нет», понятийного мышления: «Четвертый лишний».

Тема 5. Зрительно-моторная координация. Зрительные ощущения. Пространственные представления. Внимание.

Упражнения на развитие зрительно-моторной координации: «Графический диктант», зрительных ощущений и пространственных представлений: «Раскрась правильно», внимания: «Найди и покажи», корректурная проба «Домики, цветочки».

Тема 6. Зрительно-моторная координация. Пространственные представления. Понятийное мышление. Внимание.

Упражнения на развитие зрительно-моторной координации: «Графический диктант», пространственных представлений: «Что? Где?», понятийного мышления: «Назови одним словом», «Четвертый лишний», внимания: корректурная проба «Козлики».

Тема 7. Зрительно-моторная координация. Зрительная опосредованная память. Мышление. Внимание.

Упражнения на развитие зрительно-моторной координации: «Графический диктант», зрительной опосредованной памяти: «Слово – знак», мышления: «Назови одним словом», «Сравни и заполни», внимания: корректурная проба «Флажки».

Тема 8. Зрительно-моторная координация. Зрительная опосредованная память. Понятийное мышление. Внимание.

Упражнения на развитие зрительно-моторной координации: «Графический диктант», зрительной опосредованной памяти: «Запомни слово», понятийного мышления: «Говори наоборот», внимания: корректурная проба «Расставь галочку, точку, крестик и палочку».

Тема 9. Зрительно-моторная координация. Зрительная опосредованная память. Пространственное мышление. Внимание.

Упражнения на развитие зрительно-моторной координации: «Графический диктант», зрительной опосредованной памяти: «Запомни слово», пространственного мышления: «Пространственный диктант», внимания: корректурная проба «Поросята».

Тема 10. Зрительно-моторная координация. Зрительная опосредованная память. Понятийное мышление. Зрительное восприятие.

Упражнения на развитие зрительно-моторной координации: «Графический диктант», зрительной опосредованной памяти: «Слово – знак», понятийного мышления: «Говори наоборот», зрительного восприятия: «Магазин ковров», «Нарисуй по лекалам».

Тема 11. Зрительно-моторная координация. Опосредованная память. Понятийное, логическое мышление.

Упражнения на развитие зрительно-моторной координации: «Графический диктант», опосредованной памяти: «Пиктограммы», понятийного мышления: «Говори наоборот», «Назови одним словом», логического мышления: «Сравни и заполни».

Тема 12. Зрительно-моторная координация. Зрительная опосредованная память. Произвольность. Понятийное мышление.

Упражнения на развитие зрительно-моторной координации: «Графический диктант», зрительной опосредованной памяти: «Слово – знак», произвольности: «Да» и «Нет».

Тема 13. Зрительно-моторная координация. Опосредованная память. Понятийное мышление. Пространственные представления.

Упражнения на развитие зрительно-моторной координации: «Графический диктант», опосредованной памяти: «Пиктограммы», понятийного мышления: «Говори наоборот», «Продолжи ряд», пространственных представлений: «Сложи квадрат №1».

Тема 14. Зрительно-моторная координация. Кратковременная слуховая память. Понятийное мышление. Пространственные представления.

Упражнения на развитие зрительно-моторной координации: «Графический диктант», кратковременной слуховой памяти: «Методика 10 слов», понятийного мышления: «Дай определение», «Назови профессию», пространственных представлений: «Сложи квадрат №2».

Тема 15. Итоговое занятие.

Итоговая диагностика.

• **Курс «Развитие познавательных процессов младших школьников»**

*Модуль 1. (Возраст обучающихся: 7-8 лет)*

Тема 1. Вводное занятие. Знакомство. Вводная диагностика

Тема 2. Зрительно-моторная координация. Понятийное мышление. Зрительные ощущения. Пространственные представления.

Упражнения на развитие зрительно-моторной координации: «Графический диктант», операции обобщения: «Назови предметы», «Назови одним словом», пространственных представлений: «Раскрась правильно», «Заполни правильно», зрительных ощущений: «Не путай цвета».

Тема 3. Зрительно-моторная координация. Внимание. Понятийное мышление. Пространственные представления. Зрительные ощущения.

Упражнения на развитие зрительно-моторной координации: «Графический диктант», объема внимания: «Срисуй правильно», понятийного мышления: «Последовательные картинки», «Четвертый лишний», пространственных представлений и зрительных ощущений: «Определи фигуру».

Тема 4. Зрительно-моторная координация. Память (кратковременная зрительная). Понятийное мышление. Пространственные представления. Внимание.

Упражнения на развитие зрительно-моторной координации: «Графический диктант», кратковременной зрительной памяти: «Какой фигуры не стало?», «Какие фигуры поменяли местами?», понятийного мышления: «Последовательные картинки», «Пятый лишний», пространственных представлений: «Что? Где?», внимания: «Корректирующая проба».

Тема 5. Зрительно-моторная координация. Образная память. Пространственные представления. Внимание.

Упражнения на развитие зрительно-моторной координации: «Графический диктант», образной памяти: «Запомни и нарисуй», пространственных представлений: «Выполни правильно», внимания: «Зашумленные рисунки», «Корректирующая проба».

Тема 6. Зрительно-моторная координация. Образная память. Понятийное мышление. Внимание.

Упражнения на развитие зрительно-моторной координации: «Графический диктант», образной памяти: «Запомни и найди», «Запомни и нарисуй», понятийного мышления: «Последовательные картинки», «Закончи фразу», внимания: «Корректирующая проба».

Тема 7. Зрительно-моторная координация. Понятийное, логическое мышление. Пространственные представления. Внимание.

Упражнения на развитие зрительно-моторной координации: «Графический диктант», понятийного мышления: «Назови одним словом», «Конкретизация понятий», логического мышления: «Бусы», пространственных представлений: «Нарисуй точно так же», внимания: «Корректирующая проба».

Тема 8. Зрительно-моторная координация. Понятийное, логическое, пространственное мышление.

Упражнения на развитие зрительно-моторной координации: «Графический диктант», понятийного мышления: «Назови одним словом», «Последовательные картинки», логического мышления: «Найди одинаковые», пространственного мышления: «Пространственный диктант», «Монгольская игра».

Тема 9. Зрительно-моторная координация. Временные представления. Понятийное, пространственное мышление.

Упражнения на развитие зрительно-моторной координации: «Графический диктант», понятийного мышления: «Найди одинаковые», «Найди пару», временных представлений: «Времена года», пространственного мышления: «Пифагор».

Тема 10. Зрительно-моторная координация. Временные представления. Понятийное, пространственное мышление.

Упражнения на развитие зрительно-моторной координации: «Графический диктант», понятийного мышления: «Найди девятый», «Найди пару», временных представлений: «Дни недели», пространственного мышления: «Сложи квадрат».

Тема 11. Зрительно-моторная координация. Временные представления. Понятийное, пространственное мышление.

Упражнения на развитие зрительно-моторной координации: «Графический диктант», понятийного мышления: «Найди девятый», «Найди пару», временных представлений: «Время суток», пространственного мышления: «Сложи квадрат».

Тема 12. Итоговое занятие. Итоговая диагностика.

*Модуль 2. (Возраст обучающихся: 8-9 лет)*

Тема 1. Вводное занятие. Знакомство. Вводная диагностика

Тема 2. Опосредованная память. Мышление (абстрагирование). Пространственное мышление. Внутренний план действия. Произвольное внимание. Воображение.

Упражнения на развитие опосредованной памяти: «Пиктограммы», абстрактного мышления: «Птица, рыба, зверь», пространственного мышления: «Лабиринт», внутреннего плана действия и произвольного внимания: «Муха», «Не путай цвета», воображения: «Закончи рисунок».

Тема 3. Кратковременная зрительная память. Внимание. Мышление (вербальное, пространственное). Внутренний план действия. Воображение.

Упражнения на развитие кратковременной зрительной памяти: «Запомни и нарисуй», произвольности и устойчивости внимания: «Назови числа по порядку», вербального мышления: «Назови слова, начинающиеся на одну букву», пространственного мышления: «Пространственный диктант», «Лабиринт», внутреннего плана действия: «Муха», воображения: «Закончи рисунок».

Тема 4. Кратковременная зрительная память. Понятийное, пространственное мышление. Зрительное восприятие. Воображение.

Упражнения на развитие кратковременной зрительной памяти: «Запомни и нарисуй», понятийного мышления: «Какой? Какая? Какие?», пространственного мышления: «Слева, справа, сверху, снизу», «Лабиринты», зрительного восприятия: «Найди и назови буквы», воображения: «Закончи рисунок».

Тема 5. Кратковременная зрительная память. Понятийное, наглядно-образное, пространственное мышление. Внимание.

Упражнения на развитие кратковременной зрительной памяти: «Запомни и нарисуй», понятийного мышления: «Назови одним словом», наглядно-образного мышления: «Засели дом», пространственного мышления: «Лабиринты», произвольности и устойчивости внимания: «Назови числа по порядку».

Тема 6. Кратковременная зрительная память. Понятийное, абстрактное мышление. Внимание.

Упражнения на развитие кратковременной зрительной памяти: «Запомни и нарисуй», понятийного мышления: «Четвертый лишний», «Найди общее», «Составь предложение», абстрактного мышления: «Птица, рыба, зверь», произвольности и концентрации внимания: «Корректурная проба».

Тема 7. Кратковременная зрительная память. Понятийное, пространственное мышление. Внимание. Воображение.

Упражнения на развитие кратковременной зрительной памяти: «Запомни и нарисуй», понятийного мышления: «Пятый лишний», «Четвертый лишний», пространственного мышления «Превращение фигур», произвольности и концентрации внимания: «Корректурная проба», воображения: «Закончи рисунок».

Тема 8. Понятийное, наглядно-образное мышление. Временные представления. Внимание.

Упражнения на развитие понятийного мышления: «Четвертый лишний», наглядно-образного мышления: «Найди девятый», «Продолжи ряд», временных представлений:

«Время суток», произвольности и концентрации внимания: «Совмести фигуры», «Найди одинаковые».

Тема 9. Кратковременная зрительная память. Понятийное, наглядно-образное, пространственное мышление. Временные представления.

Упражнения на развитие кратковременной зрительной памяти: «Запомни и нарисуй», понятийного мышления: «Найди пару», наглядно-образного мышления: «Найди одинаковые», временных представлений: «Времена года», пространственного мышления: «Волшебный круг», «Дорисуй рисунок».

Тема 10. Память (опосредованная). Понятийное, наглядно-образное, пространственное мышление. Временные представления.

Упражнения на развитие опосредованной памяти: «Пиктограммы», понятийного мышления: «Найди пару», наглядно-образного мышления: «Найди девятый», «Найди отличия», временных представлений: «Месяцы», пространственного мышления: «Пространственный диктант», «Сложи квадрат».

Тема 11. Понятийное, наглядно-образное, пространственное мышление. Временные представления.

Упражнения на развитие пространственного мышления: «Найди пару», наглядно-образного мышления: «Найди отличающиеся», «Найди девятый», пространственного мышления: «Сложи квадрат», временных представлений: «Часы».

Тема 12. Итоговое занятие. Итоговая диагностика.

### *Модуль 3. (Возраст обучающихся: 9-10 лет)*

Тема 1. Вводное занятие. Знакомство. Вводная диагностика.

Тема 2. Зрительная память (опосредованная). Понятийное, логическое, наглядно-образное мышление. Воображение.

Упражнения на развитие опосредованной зрительной памяти: «Фигура – знак», понятийного мышления: «Объясни значение слов», «Пятый лишний», логического мышления: «Логический квадрат», наглядно-образного мышления: «Найди девятый», воображения: «Закончи рисунок».

Тема 3. Оперативная логическая память. Понятийное, пространственное мышление. Внутренний план действия.

Упражнения на развитие оперативной логической памяти: «Запомни слова», понятийного мышления: «Четвертый лишний», «Подбери общее понятие», пространственного мышления: лабиринт «Зебры», внутреннего плана действия: «Муха».

Тема 4. Память (опосредованная). Внутренний план действия. Понятийное, математическое, наглядно-образное мышление. Внимание.

Упражнения на развитие опосредованной памяти: «Пиктограммы», внутреннего плана действия: «Этажи», понятийного мышления: «Подбери общее понятие», математического мышления: «Продолжи ряд», наглядно-образного мышления: «Найди девятый», произвольного внимания: «Камень, ножницы, бумага».

Тема 5. Оперативная логическая память. Понятийное мышление. Внимание. Воображение .

Упражнения на развитие оперативной логической памяти: «Запомни слова», понятийного мышления: «Объясни значение», «Целое – часть», «Четвертый лишний», распределения и концентрации внимания: «Назови числа», воображения: «Закончи рисунок».

Тема 6. Зрительная память. Понятийное, пространственное мышление. Воображение.

Упражнения на развитие зрительной памяти: «Запомни сочетание фигур», понятийного мышления: «Целое – часть», «Раздели на группы», пространственного мышления: «Пространственный диктант». «Найди недостающий квадрат», воображения: «Закончи рисунок».

Тема 7. Понятийное, пространственное мышление. Внимание. Воображение.

Упражнения на развитие понятийного мышления: «Выбери главное», «Найди общее и частное понятие», пространственного мышления: «Найди одинаковые кубики», «Совмести фигуры», произвольности и концентрации внимания: «Корректурная проба», воображения: «Закончи рисунок».

Тема 8. Оперативная логическая память. Понятийное, наглядно-образное мышление. Внимание.

Упражнения на развитие оперативной логической памяти: «Запомни и нарисуй», «Запомни слова», понятийного мышления: «Расположи понятия от частного к общему», «Найди пару», наглядно-образного мышления: «Найди девятый», произвольности и концентрации внимания: «Корректурная проба».

Тема 9. Опосредованная память. Понятийное, пространственное мышление. Внимание. Внутренний план действия.

Упражнения на развитие опосредованной памяти: «Слово - знак», понятийного мышления: «Расположи понятия от частного к общему», «Найди пару», пространственного мышления: лабиринт «Солнце», произвольности и концентрации внимания: «Корректурная проба», внутреннего плана действия: «Муха».

Тема 10. Опосредованная память. Понятийное, наглядно-образное мышление. Внимание.

Упражнения на развитие опосредованной памяти: «Пиктограммы», понятийного мышления: «Пятый лишний», «Расположи понятия от частного к общему», наглядно-образного мышления: «Найди одинаковые», «Совмести фигуры», распределения и концентрации внимания: «Назови числа».

Тема 11. Опосредованная память. Понятийное, наглядно-образное мышление. Внимание.

Упражнения на развитие опосредованной памяти: «Пиктограммы», понятийного мышления: «Пятый лишний», «Найди пару», наглядно-образного мышления: «Найди одинаковые», произвольности и концентрации внимания: «Корректурная проба».

Тема 12. Итоговое занятие. Итоговая диагностика.

#### *Модуль 4. (Возраст обучающихся: 10-11 лет)*

Тема 1. Вводное занятие. Знакомство. Вводная диагностика

Тема 2. Опосредованная память. Понятийное, пространственное мышление. Внутренний план действия.

Упражнения на развитие опосредованной памяти: «Пиктограммы», понятийного мышления: «Назови причину», «Найди значение слов», мыслительных операций анализа и синтеза: «Ребусы», пространственного мышления и внутреннего плана действия: «Раскрась кубик», «Развертка куба».

Тема 3. Кратковременная зрительная память. Понятийное, пространственное мышление. Внутренний план действия.

Упражнения на развитие кратковременной зрительной памяти: «Запомни и нарисуй», понятийного мышления: «Подбери общее понятие», «Найди общее и частное понятие», «Найди причину и следствие», «Объясни пословицу», пространственного мышления и внутреннего плана действия: «Лишний кубик».

Тема 4. Оперативная логическая память. Понятийное, пространственное мышление. Внутренний план действия. Внимание.

Упражнения на развитие оперативной логической памяти: «Запомни и нарисуй», понятийного мышления: «Подбери общее понятие», «Найди общее и частное понятие», «Устойчивые словосочетания», «Объясни пословицу», пространственного мышления и внутреннего плана действия: «Найди одинаковые кубики».

Тема 5. Понятийное мышление. Внимание.

Упражнения на развитие понятийного мышления: «Найди общее и частное понятие», «Расположи понятия от частного к общему», «Объедини в одну группу», «Найди лишнюю пословицу», произвольности и концентрации внимания: «Корректурная проба».



Тема 6. Понятийное мышление. Внимание.

Упражнения на развитие понятийного мышления: «Определи правильность обобщений», «Расположи понятия от частного к общему», «Объедини в одну группу», «Найди лишнюю пословицу», произвольности и концентрации внимания: «Корректурная проба».

Тема 7. Внимание. Понятийное, пространственное мышление.

Упражнения на развитие произвольного внимания: «Посчитай, не ошибись», понятийного мышления: «Расположи понятия по порядку», «Выбери главное», «Вставь пропущенные слова», пространственного мышления: лабиринт «Фейерверк».

Тема 8. Понятийное, пространственное мышление. Временные представления.

Упражнения на развитие понятийного мышления: «Сравни понятия», «Пятый лишний», «Расположи понятия по порядку», понятийного мышления и временных представлений: «Вставь пропущенные слова», пространственного мышления: лабиринт «Филин».

Тема 9. Опосредованная память. Понятийное мышление.

Упражнения на развитие опосредованной памяти: «Пиктограммы», понятийного мышления: «Сравни понятия», «Выбери главное», «Нади пару», «Вставь пропущенные слова».

Тема 10. Понятийное мышление. Внутренний план действия.

Упражнения на развитие понятийного мышления: «Пятый лишний», «Нади пару», «Расположи понятия по порядку», «Вставь пропущенные слова», внутреннего плана действия: «Муха».

Тема 11. Понятийное, пространственное мышление. Внимание.

Упражнения на развитие понятийного мышления: «Расположи понятия по порядку», «Выбери главное», «Нади пару», «Вставь пропущенные слова», распределения и концентрации внимания: «Назови числа», пространственного мышления: лабиринт «Зебры».

Тема 12. Итоговое занятие. Итоговая диагностика.

- **Курс «Развитие общих речевых навыков у детей с задержкой речевого развития»**

Занятие 1. Первичная диагностика.

Диагностика актуального развития ребенка. Обследование анатомического строения артикуляционного аппарата. Состояние звукопроизношения и других компонентов речи. Определения уровня развития психических функций: устойчивости внимания, работоспособности, памяти. Уточнение и постановка диагноза.

Занятие 2. Игрушки. Звук А.

Развитие мелкой моторики и чувства ритма. Артикуляционная гимнастика. Знакомство со звуком А. Знакомство с символом звука. Развитие дыхания. Развитие речевого ритма, силы голоса. «Хлоп, хлоп, 1,2,3, быстро ключик поверни». Игра «Покачай игрушку: аааа». Выучи: Аня куколку качала. Аня кукле напевала: аааа». Упражнение «Надуем шарик- животик». Проговаривание звукоподражаний по картинкам (гусь, курица, кошка, барабан).

Занятие 3. Я человек. Звук У.

Развитие мелкой моторики. Артикуляционная гимнастика. Звук У. Развитие чувства ритма. Развитие дыхания. Развитие речевого ритма, силы голоса. Игра «1,2,3,4,5, буду с мамой рисовать». Упражнение «Покажи и назови». «Покажи кружок, услышав звук А». Игра «Веселые ладошки». Игровая ситуация «Великан и гномик». Игровая ситуация «Великан и гномик», игра «Волшебные палочки».

Занятие 4. Моя семья. Звуки А-У.

Развитие мелкой моторики. Артикуляционная гимнастика. Развитие чувства ритма. Развитие фиксированного выдоха со слогом. Развитие речевого ритма, силы голоса. Игра «1,2,3,4,5, начинаю я считать». Игра «Кто как стучит в дверь». Игровая ситуация «Зарядка». Игровая ситуация «Колыбельная».

Занятие 5. Овощи. Звук О.

Развитие мелкой моторики. Артикуляционная гимнастика. Развитие дыхания. Звук О. Развитие речевого ритма, силы голоса. Игра с пальцами «Урожай у нас большой». Игра «Узнай овощ по запаху». Игра «Волк и птичка». «Сова». Считать овощи с усилением или затиханием голоса.

Занятие 6. Фрукты. Звук Ы.

Артикуляционная гимнастика. Звук Ы. Развитие направленного плавного выдоха. Развитие речевого дыхания. Развитие интонационной выразительности речи, силы голоса. Игра «Подарки». Речь с движениями «Я у бабушки в деревне». «Покажи дудочку-символ, услышав звук У». Упражнение «Подуй на листик». Упражнение «Назови фрукт на выдохе». Игра «Эхо».

Занятие 7. Одежда. Звук И.

Артикуляционная гимнастика. Звук И. Развитие мимики. Развитие речевого дыхания. Развитие ритма, высотного диапазона голоса. Упражнение «Мышка». Выучи: Мышка сыр грызет, мышка песенку поет: иииии. Игра «Громко-тихо». «Прочитай звуки по символам: а, у, и, о, ы». Пластический этюд «Постираем одежду». Игра «Пузырь». Игра «Капризное эхо».

Занятие 8. Дикие животные. Звук В.

Развитие мелкой моторики и чувства ритма. Развитие выразительности движений. Артикуляционная гимнастика. Развитие речевого дыхания. Звук В. Развитие речевого ритма, силы голоса. Игра «Зайчик скачет по лужайке». Игра «Айболит». Игра «Лиса». Упражнение «Колечко». Игра «Громко-тихо», упражнение «Покажи и скажи». «Покажи кружок, услышав звук О». Упражнение «Кто как голос подает».

Занятие 9. Домашние животные. Звук М.

Развитие мелкой моторики и чувства ритма. Артикуляционная гимнастика. Звук М. Развитие выразительности движений. Упражнение «Мяу-котенок». Игра «Измени свой голосок», «Давай знакомиться». Игра «Семья животных». Пластический этюд «Большая собака».

Занятие 10. Транспорт. Итоговое.

Промежуточная диагностика. Развитие речевого ритма, темпа. Активизация вдоха, развитие плавного выдоха. Развитие речевого выдоха, силы голоса. Наблюдение, игры, практические упражнения. Упражнение «Поезд едет: медленно, быстрее, быстро». Упражнение «Двери открываются: фффф». Упражнение «Машина», игра «Посмотри и назови». Паровоз гудит громко: УУУУ, самолет летит высоко, гудит тихо и долго: уууууу. Выучи: «Отправляюсь я в полет, полечу как самолет: уууууу».

- **Курс «Коррекция нарушения произношения отдельных звуков»**

Занятие 1. Диагностика актуального развития ребенка.

Обследование анатомического строения артикуляционного аппарата. Состояние звукопроизношения и других компонентов речи. Определение уровня развития психических функций: устойчивости внимания, работоспособности, памяти. Уточнение и постановка диагноза.

Занятие 2 Знакомство со строением артикуляционного аппарата.

Артикуляционные и дыхательные упражнения.

Знакомство с артикуляционным аппаратом. Сказка о веселом язычке. Формирование воздушной струи. Упражнение «Веселая вертушка». Игра на узнавание и различение неречевых звуков «Что звучит?».

Кинезиологические упражнения. Дидактическое упражнение «Пальчики здороваются». Словоизменение. Именительный падеж существительных (множественное и единственное число (стол-столы).

Занятие 3. Подготовка артикуляционного аппарата к постановке звука.

Артикуляционная гимнастика. Пальчиковая гимнастика. Формирование воздушной струи. Воспроизведение ритмического рисунка «Послушай, повтори». Словоизменение.

Родительный падеж имён существительных (ед. и мн. число, окно – окон). Д\у «Чего не стало?».

Занятие 4. Вызывание звука с использованием оптимальных методов и приемов.

Артикуляционная гимнастика (для каждой группы звуков своя). Формирование воздушной струи «Мыльные пузыри». Вызывание звука. Дифференциация речевых и неречевых звуков «Угадай, чей голосок?». Ритмизация. Воспроизведение ряда хлопков, слогов. Кинезиологические упражнения «Ладонь – ребро – кулак» в потешке «Лягушка хочет в пруд».

Занятие 5. Постановка звука с использованием оптимальных методов и приемов.

Артикуляционная гимнастика (для каждой группы звуков своя). Формирование воздушной струи «Загони мяч в ворота». Вызывание звука. Постановка. Формирование фонематического восприятия «Назови первый звук в слове». Ритмизация. Воспроизведение ряда хлопков, слогов. Кинезиологические упражнения «Ладонь – ребро – кулак» в потешке. «Лягушка хочет в пруд». (Повторение).

Занятие 6. Постановка звука.

Артикуляционная гимнастика (для каждой группы звуков своя). Фиксированный выдох с изменением раствора рта. Выдох тремя толчками с произношением звуков: ф-ф-ф, х-х-х. Формирование фонематического восприятия. Выделение звука из ряда других звуков. Постановка звука традиционными в логопедии способами. Кинезиологические упражнения «Нос-ухо».

Занятие 7. Автоматизация звука изолированно, в слогах.

Артикуляционный тренинг. Автоматизация звука изолированно. Упражнения типа «Шина лопнула», «Заведи мотор» и другие (в зависимости от автоматизируемого звука). Утрированное произношение звука. Рисование с проговариванием. Формирование зрительного, слухового, тактильно – вибрационного контроля. Воспроизведение звуковых и/или слоговых рядов с отрабатываемым звуком. Игра с пальчиками «Мышка зернышко нашла».

Знакомство детей с анализом и синтезом обратных слогов «Поймай звуки» (типа: у,с=ус, с, а=са).

Занятие 8. Автоматизация звука в словах с прямыми открытыми слогами.

Артикуляционный тренинг. Автоматизация звука в 2-3х сложных словах с прямыми открытыми слогами: «Назови картинки», дидактическое упражнение «Один-много». Ритмическое произнесение имен «Меня зовут Ма-ша».

Определение места звука в слове. Отгадывание загадок. Игра с пальчиками «Мячик я качу, качу».

Занятие 9. Автоматизация звука в середине слова.

Артикуляционный тренинг. Воспроизведение ритма в упражнении с мячом «Мой веселый звонкий мяч». Автоматизация звука в словах. Словообразование. «Что из чего?» на базе игры «Магазин игрушек»). Игра с пальчиками «1-2-3-4-5 буду гол я забивать». Проговаривание фраз, предложений, потешек с автоматизируемым звуком: «Потому, что», «Отхлопай потешку».

Занятие 10. Итоговая диагностика по курсу.

Состояние звукопроизношения по окончанию курса коррекционных занятий.

- **Курс «Планета детства»**

*Модуль 1. «Коррекция и развитие познавательных процессов детей 5-7 лет»*

Тема 1. Моя чудесная страна

Режим «Ландшафт». Знакомство детей; формирование позитивного настроения на занятии. Упражнения, направленные на снятие эмоционального и телесного напряжения, повышение эмоционального тонуса и самооценки.

Тема 2. Я умею, я могу!

Режимы «Цвета и формы», «Сетка». Упражнения на развитие зрительно-моторной координации: «Графический диктант», кратковременной зрительной памяти: «Какой

фигуры не стало?»), кратковременной слуховой памяти: «Методика 10 слов», понятийного мышления: «Четвертый лишний».

Тема 3. Победы в себе дракона

Режимы «Вулкан», «Долина бабочек». Сказка о драконе. Рисунок на песке по сказке.

Режим Ознакомление с приемлемыми способами выражения гнева. Упражнение «Обзывалки». Упражнение «Добрые - злые кошки». Упражнение «Победи своего дракона». Приемы релаксации. Упражнение «Шалтай-Болтай».

Тема 4. Учусь владеть собой

Режим «Ландшафт», «Воздушные шары». Обучение навыкам контроля и саморегуляции. Упражнение на саморегуляцию и тренировку внимания «Графический диктант», «Поймай нужный шарик». Беседа «Что делать, если мне плохо?». Упражнения «Рисуем радость», «Мусорное ведро». Приемы релаксации. Упражнение «Волшебный сон».

Тема 5. Я и мир вокруг меня

Режим «Океан». Повышение уверенности в себе. Обучение снятию мышечного напряжения. Упражнения: «Ладони», «Чьи качества?», «Мне в тебе нравится, мне в себе нравится», «Кто больше назовет...», «Сон на берегу моря».

Тема 6. Это Я и мои друзья!

Режим «Художник». Развитие у детей коммуникативных навыков. Отработка умения действовать по образцу. Упражнения: «Найди пару», «Дорисуй половину», «Коллективный рисунок», «Чтение мыслей на расстоянии», «Раскрась правильно», «Подарок другу».

Тема 7. Мир моих увлечений

Режим «Раскраска». Упражнения, направленные на самораскрытие обучающихся, развитие коммуникативных навыков, саморегуляцию. Рисунок на песке «Мой внутренний мир». Упражнения «Я люблю...», «Я такой же, как и ты, потому что...».

Тема 8. Учусь играя

Режимы «Формы и цвета», «Сетка». Упражнения на развитие зрительно-моторной координации, произвольности, понятийного мышления, речи: «Графический диктант», «Да» и «Нет»: «Назови одним словом», «Сочиним сказку».

Тема 9. Моя семья

Режим «Ландшафт». Формирование ценности семьи. Развитие представлений об окружающем мире. Упражнение «Моя семья», «Связующая нить». Игра «Семья животных». Игра «Картина на песке: «Счастливая семья». Упражнение на релаксацию «Замедленное движение».

Тема 10. Ярмарка достоинств

Режим «Планета кристаллов».

Упражнения, направленные на развитие позитивного образа Я и позитивного образа других людей.

*Модуль 2. «Формирование и развитие представлений об окружающем мире детей 3-4 лет»*

Тема 1. Знакомство с песком. Цвета вокруг нас.

Режим «Цвета и формы». Знакомство детей; формирование позитивного настроения занятия. Упражнения, направленные на снятие эмоционального и телесного напряжения, повышение эмоционального тонуса и самооценки «Отпечатки наших рук», «Пианино», «Дождик». Закрепление знания основных цветов. Игры «Построй дорожку по цвету», «Бусы», «Радуга», «Узоры на песке».

Тема 2. Основные геометрические фигуры.

Режим «Цвета и формы». Игры и упражнения, направленные на закрепление основных цветов и знакомство с геометрическими фигурами. «Построй дорожку по цвету, по форме», «Раскрась одинаковые фигуры одинаковым цветом», «Дом из фигур», «Узоры на песке».

Тема 3. Огород. Овощи.

Режимы «Садовник», «Ферма». Игры, направленные на знакомство с овощами и их значением для человека «Садим огород», «Что изменилось?», «Отгадай загадку», «Собираем урожай», «Варим борщ», «Лото. «Огород».

Тема 4. Сад. Фрукты.

Режимы «Раскраска «Растения», «Садовник». Игры, направленные на знакомство с фруктами и их значением для человека «Сад», «Что изменилось?», «Отгадай загадку», «Собираем урожай», «Лото «Сад. Огород».

Тема 5. Домашние животные.

Режим «Ферма». Игры на знакомство с миром домашних животных «Чей домик», «Песочные прятки», «Кто как говорит», «Детеныши животных», «Строим ферму на песке».

Тема 6. Дикие животные. Животные леса.

Режим «Ландшафт». Игры на ознакомление с миром животных Сибири. «Отгадай загадку», «Лесные обитатели», «Что изменилось?», «Детеныши животных», «Лесное путешествие».

Тема 7. Мир птиц

Режимы «Ландшафт», «Ферма». Игры, направленные на обобщение знаний о птицах, их отличительными признаками, развитие познавательных процессов. «Найди и назови», «Летает-не летает», «Накорми птиц».

Тема 8. Водный мир

Режимы «Океан», «Акула», «Источник воды». Игры на знакомство с различными видами водоемов и их обитателями. «Путешествие золотой рыбки», «Найди и назови», «Найди одинаковые», «Рыбалка», «Прогулка по морю».

Тема 9. Времена года

Режим «Времена года» Игры на знакомство и формирование представлений о сезонных изменениях в природе, признаках времен года в живой и неживой природе «Прогулка», «Отгадай», «Когда это бывает?», «Путешествие во времена года».

Тема 10. Знаю, умею, могу!

Режим «Планета Карамелька»

Игры на развитие творческого воображения и навыков коллективного взаимодействия.

«Строим город мечты».

*Модуль 3. «Формирование фонематического слуха и развитие речи детей 3-7 лет»*

Тема 1. Игрушки. Звук А.

Режим «Раскраска «Игрушки», «Воздушные шары». Знакомство детей друг с другом; формирование позитивного настроения на занятия. Составление описательного рассказа по наводящим вопросам «Моя любимая игрушка». Формирование фонематического слуха: игра «В какой игрушке спрятался звук А». Игры на развитие мелкой моторики: «Найди в песке игрушку».

Тема 2. Овощи-фрукты. Звук У.

Режимы «Раскраска «Растения», «Садовник». Дифференциация «Овощи-фрукты». Формирование грамматического строя речи: игра «У кого сколько яблок?», «Чего не стало?». Формирование фонематического слуха: игра «Где спрятался звук У».

Тема 3. Цвет. Форма.

Режимы «Цвета и формы», «Воздушные шары». Развитие представлений о геометрических фигурах и цветовой гамме. Формирование грамматического строя речи: игры и упражнения «Найди такую же фигуру», «Считаем до 5», «На что похоже?». Игры на развитие мелкой моторики: «Строим из геометрических фигур».

Тема 4. Дикие животные. Звуки А-У.

Режим «Ландшафт», «Динозавры». Развитие представлений о диких животных. Составление описательного рассказа о животном (по образцу). Игры на развитие мелкой моторики: «Собери свое животное», с последующим составлением описательного рассказа об этом животном. Дифференциация звуков А-У.

Тема 5. Домашние животные. Звук О.

Режим «Ферма», «Сетка». Развитие представлений о домашних животных. Составление описательного рассказа о животном (самостоятельно). Игры на развитие мелкой моторики: «Собери свое животное», с последующим составлением описательного рассказа об этом животном. Упражнения на развитие зрительно-моторной координации, понятийного мышления, речи: «Графический диктант». Формирование фонематического слуха: игра «Где спрятался звук О».

Тема 6. Птицы. Звук И.

Режим «Ландшафт», «День и ночь», «Грибландия». Закрепление представлений о птицах. Дифференциация «Зимующие и перелетные птицы». Формирование грамматического строя речи: игра «Сколько птиц прилетело?», «Кого не стало?», «Найди пару». Формирование фонематического слуха: игра «Где спрятался звук И».

Тема 7. Времена года. Звук М.

Режим «Времена года», «Долина бабочек», «Ледниковый период». Развитие представлений о временах года и их чередовании. Дифференциация «Зима и лето». Составление описательного рассказа о лете (по образцу). Формирование фонематического слуха: игра «Где спрятался звук М».

Тема 8. Времена года. Звук П.

Режимы «Времена года», «Планета Кристаллов», «Грибландия». Развитие представлений о временах года и их чередовании. Дифференциация «Весна и осень». Составление описательного рассказа об осени (самостоятельно). Формирование фонематического слуха: игра «Где спрятался звук П».

Тема 9. Морские обитатели. Звук Б.

Режим «Источник воды», «Акула», «Океан». Развитие представлений об источниках воды и их обитателях. Дифференциация «Моря-реки и их обитатели». Формирование грамматического строя речи: игра «Сколько поймали рыбок?», «Кого не стало?», «Назови одним словом». Формирование фонематического слуха: игра «Где спрятался звук Б».

Тема 10. Итоговое занятие.

Режим «Планета кристаллов», «Воздушные шары». Обобщение полученных знаний. Игры на развитие мелкой моторики: «Построй волшебную страну», с последующим составлением описательного рассказа об этой стране (самостоятельно).

### **3. Содержание курсов по направлению «Физическое развитие и формирование культуры здорового образа жизни»**

- **Курс «Здоровей-ка»**

Занятие 1. «Как важно быть здоровым.»

Знакомство с обучающимися, формирование позитивного настроения на занятия.

Правила поведения на занятиях. Инструктаж по технике безопасности.

Ознакомление с планом работы, спортивным оборудованием и инвентарем. Входное тестирование. Беседа «Как важно быть здоровым».

Занятие 2. «С ежиком играем, здоровье укрепляем!»

Значение самомассажа в оздоровительных практиках. Обучение приемам самомассажа тела с помощью «ежика-массажера». Разучивание упражнений, движений с предметом. Подвижная игра.

Малоподвижная игра для восстановления дыхания, повышения выносливости при физических нагрузках.

Занятие 3. «Красивые спины - здоровые дети!»

Формирование представлений о правильной осанке. Закрепление приемов самомассажа тела с помощью «ежика-массажера». Разучивание комплекса упражнений, игр на формирование правильной осанки. Подвижная игра для формирования представлений о правильной осанке. Восстановление дыхания, формирование взаимной координации движений и дыхания.

Занятие 4 «Закаленным стать, болезней не знать!»

Знакомство с закаливающими мероприятиями, их значением для оздоровления детей. Самомассажа тела с помощью «ежика-массажера», ходьба по корригирующим дорожкам как средства закаливания организма. Закрепление комплекса упражнений, игр, ранее разученных.

Подвижная игра. Укрепление дыхательной мускулатуры как средство повышения сопротивляемости организма детей к простудным и другим заболеваниям.

Занятие 5 «Физкультура - ключ к здоровью!»

Формирование представлений о здоровом образе жизни. Корригирующая ходьба как средство укрепления опорно-двигательного аппарата. Совершенствование комплекса упражнений, игр, ранее разученных.

Занятие 6. «С ежиком играем, ноги укрепляем!»

Значение самомассажа в оздоровительных практиках. Развитие навыков самомассажа с использованием ежика-массажера». Корригирующая ходьба как средство укрепления опорно-двигательного аппарата. Подвижная игра. Закрепление комплекса упражнений, игр для ног, с использованием ортопедического оборудования.

Занятие 7. «Нестандартные художники»

Значение «волшебных» точек на стопе в оздоровлении детей. Самомассаж ног с помощью «ежика-массажера». Корригирующая ходьба. Круговая тренировка с использованием ортопедического оборудования. Подвижная игра. Разминка с карандашом (рисование в воздухе). Рисование ног на листе бумаги.

Занятие 8. «Ловкие ноги»

Беседа «Плоские стопы нам не нужны!». Самомассаж ног с помощью «ежика-массажера».

Разминка с ортопедическим оборудованием. Корригирующая ходьба. Подвижная игра. Малоподвижная игра.

Занятие 9. «Шагают наши ноги по ребристой дороге»

Беседа «Босиком гуляем, здоровье укрепляем!». Самомассаж ног с помощью «ежика-массажера». Корригирующая ходьба. «Полоса препятствий» с ортопедическим и нестандартным оборудованием. Подвижная игра. Совершенствование комплекса упражнений, игр для ног.

Занятие 10 «Растем здоровыми, сильными!».

Беседа «Здоровый образ жизни – это здорово!». Разминка. Занятия на спортивных тренажерах.

Подвижная игра. Упражнения на дыхание.

Занятие 11. «Здоровье с детства!»

Беседа об охране и укреплении здоровья с ранних лет. Разминка в парах. Занятия на спортивных тренажерах. Подвижная игра. Упражнения на дыхание.

Занятие 12 «Чему научились скажем и покажем!»

Итоговое тестирование. Подведение итогов.

- **Курс «Красота и здоровье»**

Занятие 1. «Как важно быть здоровым»

Знакомство с обучающимися, формирование позитивного настроения на занятия. Правила поведения на занятиях. Инструктаж по технике безопасности. Ознакомление с планом работы, спортивным оборудованием и инвентарем. Входное тестирование. Беседа «Как важно быть здоровым».

Занятие 2. «Красота в движении - здоровье с детства!»

Формирование представлений о правильной осанке. Закрепление умения принимать и сохранять правильное положение тела. Разучивание комплекса упражнений на формирование правильной осанки. Восстановление дыхания, релаксация.

Занятие 3. «Красивые спины - здоровые дети!»

Знакомство с видами нарушения осанки, их профилактикой. Закрепление умения принимать и сохранять правильное положение тела. Закрепление комплекса упражнений на формирование правильной осанки. Восстановление дыхания, релаксация.

Занятие 4. «Закаленным стать, болезней не знать!»

Обобщение знаний о закаливающих мероприятиях, их значением для оздоровления детей. Закрепление комплекса упражнений ранее разученных. Укрепление дыхательной мускулатуры как средство повышения сопротивляемости организма детей к простудным и другим заболеваниям.

Занятие 5. «Физкультура - ключ к здоровью!»

Формирование представлений о здоровом образе жизни. Корректирующая ходьба как средство укрепления опорно-двигательного аппарата. Разучивание комплекса упражнений для укрепления суставно-связочного аппарата стоп, голени.

Занятие 6. «Нестандартные художники»

Значение «волшебных» точек на стопе в оздоровлении детей. Круговая тренировка, самомассаж ног с помощью ортопедического оборудования (массажные полусферы). Корректирующая ходьба. Разминка с карандашом (рисование в воздухе). Рисование ног на листе бумаги.

Занятие 7. «Ловкие ноги»

Беседа «Плоские стопы нам не нужны!». Самомассаж ног с помощью «ежика-массажера».

Разминка с ортопедическим оборудованием. Корректирующая ходьба. Закрепление комплекса упражнений для укрепления мышц ног, с использованием ортопедического оборудования.

Занятие 8. «Растем здоровыми, сильными!».

Беседа «Здоровый образ жизни – это здорово!». Разминка. Занятия на спортивных тренажерах. Упражнения для восстановления дыхания, повышения выносливости при физических нагрузках.

Занятие 9. «Здоровье с детства!»

Беседа об охране и укреплении здоровья. Разминка в парах. Занятия на спортивных тренажерах. Упражнения для восстановления дыхания.

Занятие 10. «Мой выбор - ЗОЖ!»

Значение ритмотерапии в оздоровительных практиках. Разучивание комплекса упражнений на гимнастическом мяче. Знакомство с релаксационными упражнениями на гимнастическом мяче.

Занятие 11. «Здоровому все здорово!»

Формирование умения сохранять положение тела на гимнастическом мяче. Развитие умения выполнять ритмических упражнений на гимнастическом мяче в такт с музыкой. Релаксация на гимнастическом мяче.

Занятие 12 «Чему научились скажем и покажем!»

Итоговое тестирование. Подведение итогов.

## **V. Планируемые результаты программы**

По итогам реализации рабочих программ курсов предполагается достижение планируемых результатов обучения с учетом возрастных возможностей и индивидуальных различий детей, а также особенностей развития детей с ограниченными возможностями здоровья, в том числе детей-инвалидов.

Результатом обучения является динамика развития коммуникативной, познавательной, речевой, эмоционально-волевой сфер личности обучающегося, снижение трудностей в обучении и социальной адаптации (в рамках итоговой диагностики), формирование готовности к профессиональному самоопределению обучающихся; формирование представлений о ценности здорового образа жизни, сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

Динамика развития обучающегося является основой для проведения оценки достижения детьми планируемых результатов освоения Программы. Результативность обучения определяется через текущий контроль и промежуточную аттестацию обучающихся.



В процессе текущего контроля исследуются физические, интеллектуальные и личностные качества ребенка путем наблюдений за ребенком, бесед, собеседования и др.

Промежуточная аттестация проводится по окончании изучения курса и отражает динамику индивидуальных образовательных достижений обучающихся в соответствии с планируемыми результатами освоения курсов.

Сочетание низкоформализованных (наблюдение, беседа, и др.) и высокоформализованных методов (тестов, защиты творческих работ, анкетирование и др.), обеспечивают объективность и точность получаемых данных.

## **1. Планируемые результаты курсов по направлению «Профориентация и социальная адаптация»**

### **• Курс «Мир общения»**

Ожидаемым результатом занятий является стабилизация психоэмоционального состояния обучающихся, гармонизация самооценки, формирование навыков общения, рост познавательной активности.

### **• Курс «Я учусь общаться»**

Планируемые результаты курса:

- сформированное представление о понятие «общение» и его основных видах;
- умение эффективно взаимодействовать с окружающими людьми;
- положительное отношение к себе и другим людям;
- умение адекватно оценивать себя и других людей в различных коммуникативных ситуациях;
- умение контролировать свое поведение;
- наличие сформированной потребности в развитии коммуникативных навыков.

### **• Курс «Психологический класс «Юный психолог»**

При условии успешной реализации программы у обучающихся будет наблюдаться следующая положительная динамика в развитии:

- повышение психологической компетентности и использование приобретённых на занятиях знаний в повседневной жизни;
- расширение знаний и представлений о специфике профессиональной деятельности психолога, о профессиях, связанных с психологией;
- повышение уровня готовности к профессиональному самоопределению;
- сформированность представлений о собственных личностных особенностях, способностях и качествах, а также умения соотносить свои индивидуальные особенности с требованиями профессии;
- повышение уровня развития коммуникативных навыков, взаимного доверия, толерантности.

### **• Курс «Профессиональное самоопределение старшеклассников»**

Реализация программы способствует постепенному формированию у обучающихся внутренней готовности самостоятельно и осознанно планировать и реализовывать перспективы своего развития (профессионального, жизненного и личностного).

Предполагаемым результатом является осознанный адекватный выбор профессионального образовательного маршрута, умение соотносить свои индивидуально-психологические особенности с требованиями выбираемой профессии, составлять профессиональные и жизненные планы, презентовать себя.

### **• Курс «Социально-психологическая адаптация и позитивная социализация старших школьников «Восхождение»**

Планируемые результаты курса:

- овладение навыками конструктивного взаимодействия с окружающими;

- расширение поведенческого репертуара;
- формирование положительной «Я» - концепции, адекватной самооценки, позитивного восприятия окружающих;
- управление эмоциональным состоянием, осознание ценности здорового образа жизни.

## **2. Планируемые результаты курсов по направлению «Коррекционно-развивающие и компенсирующие занятия, логопедическая помощь»**

- **Курс «Путешествие в страну Песочных Игр»**

Ожидаемым результатом занятий является:

- стабилизация психоэмоционального состояния,
- расширение поведенческого репертуара,
- развитие культуры общения у ребёнка,
- повышение показателей развития познавательных процессов и мелкой моторики.

- **Курс «Я больше не боюсь»**

По окончании работы предполагается следующая динамика в развитии эмоционально-волевой сферы детей:

- дети научатся различать и определять собственные чувства, переживания;
- познакомятся с эффективными стратегиями поведения в тревожащих ситуациях, научатся осуществлять контроль над объектом страха.
- в зависимости от интенсивности страхов, у ребёнка произойдёт устранение, преобразование, либо частичное обесценивание страхов;
- познакомятся с приёмами снижения эмоционального и мышечного напряжения;
- у детей прогнозируется развитие положительной самооценки, повышение уверенности в себе, снижение тревожности;
- в эмоционально безопасной обстановке дети получают опыт освоения новых форм общения.

- **Курс «Коррекция тревожности у детей дошкольного и младшего школьного возраста»**

- снижение уровня личностной тревожности до уровня, соответствующего возрастной норме;
- нормализация самооценки учащихся;
- овладение элементарными приемами саморегуляции;
- развитие коммуникативных навыков.

- **Курс «Коррекция агрессивного поведения у детей дошкольного и младшего школьного возраста»**

- снижение уровня агрессивности;
- облегчения процесса социальной адаптации детей;
- адекватная самооценка;
- стабилизация эмоционального состояния;
- осознание собственного эмоционального мира, чувств других людей, развитие эмпатии.

- **Курс «Развитие познавательных процессов дошкольников»**

Предполагаемым результатом является положительная динамика развития познавательных психических процессов обучающихся и снижение риска нарушения адаптации к обучению в школе.

- **Курс «Развитие познавательных психических процессов младших школьников»**

Предполагаемым результатом является положительная динамика развития познавательных психических процессов обучающихся и снижение риска нарушения адаптации к обучению в школе.

- **Курс «Развитие общих речевых навыков у детей с задержкой речевого развития»**

Планируемым результатом реализации программы является умение ребенка пользоваться интонационно - речевыми средствами общения; улучшение состояния звуконаполняемости слова; улучшение состояния речевого дыхания, артикуляционной и мелкой моторики.

- **Курс «Коррекция нарушения произношения отдельных звуков»**

Планируемым результатом реализации программы является нормированное или приближенное к норме произношение отдельного звука в зависимости от индивидуальных возможностей, анатомического строения аппарата и сложности дефекта.

- **Курс «Планета детства»**

При условии успешной реализации программы будет наблюдаться следующая положительная динамика у обучающихся:

- стабилизация эмоционального состояния, снижение уровня тревожности и агрессивности;
- стремление выражать свои потребности в доступной для общения форме;
- повышение уровня речевого развития;
- формирование познавательного интереса и готовности к взаимодействию со сверстниками и взрослыми;
- развитие психических процессов (восприятия, внимания, памяти, мышления, пространственных и временных представлений), создающих основу для успешного обучения в школе.
- развитие мелкой моторики пальцев рук.

### **3. Планируемые результаты курсов по направлению «Физическое развитие и формирование культуры здорового образа жизни»**

- **Курс «Здоровей-ка»**

Ожидаемым результатом занятий является:

- укрепление физического здоровья детей;
- формирование представлений о здоровом образе жизни, правильной осанке;
- развитие умения самостоятельно принимать и удерживать правильную осанку, укрепление мышц тела, суставно-связочного аппарата стоп;
- формирование чувства уверенности в себе.

- **Курс «Красота и здоровье»**

Ожидаемым результатом занятий является:

- укрепление физического здоровья детей;
- формирование представлений о здоровом образе жизни, личной ответственности за его состояние;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- повышение тонуса мышц и развитие их силы;
- улучшение положительно-эмоционального настроения детей.

## VI. Оценочные материалы

Система оценки достижения планируемых результатов состоит из совокупности диагностических и оценочных процедур результативности обучения по Программе.

Оценка достижения планируемых результатов освоения Программы осуществляется через диагностическое обследование обучающихся на начальном и заключительном этапах занятий.

В зависимости от имеющегося нарушения и специфики оказываемой помощи ребенку содержание диагностических мероприятий, набор диагностических методов, сроки оценки достижения детьми планируемых результатов освоения Программы определяются рабочими программами курсов. Все диагностические материалы и задания определены в рабочих программах курсов, отвечают критерию надежности, валидности, соответствуют целям и содержанию Программы, возрастным и психологическим особенностям обучающихся.

### 1. Оценочные материалы по направлению «Профориентация и социальная адаптация»

- **Курс «Мир общения»**

Диагностические материалы:

1. Методика «Тест коммуникативных умений Л. Михельсона», направлена на определение уровня коммуникативной компетентности и качества сформированности основных коммуникативных умений;
2. ЦТО
3. Тест «Самооценка « Дембо Рубинштейн»

- **Курс «Я учусь общаться»**

Диагностические материалы:

1. Тест Коммуникативных умений (Л.Михельсон)
2. Методика исследования самооценки Дембо-Рубенштейн
3. Проективная методика «Несуществующее животное»
4. Наблюдение, интервьюирование.

- **Курс «Психологический класс «Юный психолог»**

Диагностические материалы:

1. Анкета профессиональной готовности.
2. Методика изучения статусов профессиональной идентичности (А.А. Азбель, А.Г. Грецов).
3. Опросник личной профессиональной перспективы (Н.С. Пряжников).

- **Курс «Профессиональное самоопределение старшеклассников»**

Эффективность занятий оценивается с помощью анализа уровня профессионального самоопределения старшеклассников на начальном и завершающем этапах (методы: анкетирование, наблюдение, беседа).

- **Курс «Социально-психологическая адаптация и позитивная социализация старших школьников «Восхождение»**

Диагностические материалы:

1. Шкала социально - ситуативной тревожности Кондаша.
2. Метод незаконченных предложений.
3. Диагностика К. Томаса.

## 2. Оценочные материалы по направлению «Коррекционно-развивающие и компенсирующие занятия, логопедическая помощь»

### • Курс «Путешествие в страну Песочных Игр»

Диагностические материалы:

1. Методика исследования самооценки (В.Г. Щур, С.Г. Якобсон).
2. ЦТО
3. Блок методик диагностики познавательной сферы С.Д. Забрамной («Заборчик», «Восприятие формы, величины, цвета», «Исключение предметов»).
4. Анализ фотографий песочных картин.

### • Курс «Я больше не боюсь»

Диагностические материалы:

1. Тест «Страхи в домиках» (М.Панфилова)
2. Тест тревожности (В. Амен, Р. Тэмпл, М. Дорки) (для детей 4-7 лет).
3. Методика исследования самооценки (В.Г. Щур, С.Г. Якобсон).

### • Курс «Коррекция тревожности у детей дошкольного и младшего школьного возраста»

Диагностические материалы:

1. Тест тревожности (В. Амен, Р. Тэмпл, М. Дорки) (для детей 4-7 лет).
2. Шкала тревожности (О. Кондаш мод. М.В. Гамезо) (для детей 8-10 лет)
3. Методика исследования самооценки «Лесенка» (В.Г. Щур, С.Г. Якобсон).

### • Курс «Коррекция агрессивного поведения у детей дошкольного и младшего школьного возраста»

1. Методика исследования самооценки (В. Г. Щур, С. Г. Якобсон).
2. Наблюдение за отношением детей к занятиям.
3. Методика изучения самоотношения и самопринятия:
  - а) тест «Автопортрет»;
  - б) рисунок «Плохой и хороший ребёнок»;
  - в) тест «Добро, Зло и я»

### • Курс «Развитие познавательных процессов дошкольников»

Перечень используемых методик:

1. Практический материал для проведения психолого-педагогического обследования детей С.Д. Забрамной, О.В. Боровик (5-6 лет);
2. Методика определения готовности к школе. Прогноз и профилактика проблем обучения в начальной школе Л.А. Ясюковой (6-7 лет);
3. Беседа;
4. Наблюдение.

### • Курс «Развитие познавательных психических процессов младших школьников»

Перечень используемых методик:

1. Методика определения готовности к школе. Прогноз и профилактика проблем обучения в начальной школе Л.А. Ясюковой;
2. Прогноз и профилактика проблем обучения в 3-6 классах Л.А. Ясюковой;
3. Методика Замбацянвичене;
4. Беседа;
5. Наблюдение.

- **Курс «Развитие общих речевых навыков у детей с задержкой речевого развития»**

Результаты реализации программы отслеживаются через диагностику состояния общих речевых навыков с использованием методических рекомендаций Н.В.Нищевой, И.А. Поваровой и данных первичной диагностики.

- **Курс «Коррекция нарушения произношения отдельных звуков»**

Диагностика и динамика результатов отслеживается методиками Р.И.Лалаевой и О.И. Азовой и данных первичной диагностики, представленных в речевой карте.

- **Курс «Планета детства»**

Диагностические материалы:

1. Анализ продуктов деятельности;
2. Метод наблюдения, беседа.

### **3. Оценочные материалы по направлению «Физическое развитие и формирование культуры здорового образа жизни»**

- **Курс «Здоровей-ка»**

Оценка результативности программы осуществляется с помощью диагностических материалов, составленных на основе разработок Пономарева С.А.

- **Курс «Красота и здоровье»**

Оценка результативности программы осуществляется с помощью диагностических материалов, составленных на основе разработок Пономарева С.А.

## **VII. Методические материалы**

Учреждение оснащено необходимыми учебно-методическими пособиями (дидактический, информационный, справочный материал на различных носителях, разработки занятий, специальная литература и т. д.); материалами по индивидуальному сопровождению развития обучающихся (методики психолого-педагогической диагностики личности, памятки для детей и родителей и т. п.); материалами по работе с детским коллективом (методики диагностики сформированности коллектива, сценарии коллективных мероприятий и дел, игровые методики).

Методические материалы по каждому направлению определены и представлены в рабочих программах курсов.

### **Рабочие программы курсов**

Рабочие программы курсов являются инструментом нормирования и планирования коррекционно-развивающей деятельности специалистов Учреждения.

## **Приложение 1. Рабочие программы по направлению «Профориентация, и социальная адаптация»**

# Рабочая программа курса «Мир общения»

## Пояснительная записка

### **Актуальность, педагогическая целесообразность программы**

Общение выступает необходимым условием жизни людей, без которого невозможно полноценное формирование не только отдельных психических функций, процессов и свойств человека, но и личности в целом. Реальность и необходимость общения определена совместной деятельностью: чтобы жить люди вынуждены взаимодействовать.

Подростковый возраст, это тот период в жизни человека, когда на передний план выходит общение, это время, когда закладывается фундамент будущей жизни в обществе. От того насколько дети успешно научатся выстраивать отношения с родителями, взрослыми, сверстниками, зависит их удовлетворенность профессиональной и личной жизнью в будущем.

Именно в процессе общения со сверстниками происходит становление нового уровня самосознания ребенка, формируются навыки социального взаимодействия, умение подчиняться и в тоже время отстаивать свои права. Кроме того, общение является для подростков очень важным информационным каналом. Для того чтобы выстраивать отношения с другими необходимо научиться жить в мире и согласии с самим собой, что также является актуальной проблемой переходного возраста.

Существует возможность коррекции уже выработанных коммуникативных умений, поэтому актуальной становится психолого-педагогическая работа по формированию коммуникативных навыков у подростков, так как особенности данного возраста позволяют рассчитывать на высокую эффективность деятельности.

### **Практическая направленность программы**

Программа направлена на сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся через развитие коммуникативных навыков и формирование позитивной Я-концепции в психологически безопасной среде.

**Цель программы:** создание условий для развития коммуникативных компетенций обучающихся.

### **Задачи:**

1. Способствовать формированию навыков общения, расширению знаний обучающихся о чувствах и эмоциях;
2. Создать условия для самопознания и личностного роста ребенка, для формирования “Я- концепции” посредством психологических тренингов, проигрывания ситуаций, обсуждений и коммуникативных игр;
3. Способствовать росту познавательной активности обучающихся.

### **Адресат**

Программа предназначена для обучающихся 10-12 лет.

### **Продолжительность программы**

Курс составляет 10 часов.

### **Форма и режим занятий**

Форма работы – групповая. Периодичность занятий – 1 раз в неделю. Продолжительность одного занятия 60 минут.

### **Методы и приёмы, используемые на занятиях**

- Игры – коммуникации;
- Мозговой штурм;

- Дискуссия;
- Диспут, обсуждение.

### Планируемые результаты

Ожидаемым результатом занятий является стабилизация психоэмоционального состояния обучающихся, гармонизация самооценки, формирование навыков общения, рост познавательной активности.

### Оценочные материалы

Эффективность реализованной программы предполагается оценить при помощи диагностического исследования, которое проходит на начальном и заключительном этапах занятий.

Диагностические методы: наблюдение, анкетирование, тестирование, интервьюирование.

Диагностические материалы (Приложение 1.):

1. Методика «Тест коммуникативных умений Л. Михельсона», направлена на определение уровня коммуникативной компетентности и качества сформированности основных коммуникативных умений;
2. ЦТО
3. Тест «Самооценка « Дембо Рубинштейн»

### Учебно-тематический план

№	Наименование раздела/ темы	Всего часов	В том числе		Форма текущего контроля/промежуточной аттестации
			теоретических	практических	
1.	«Я хочу общаться!»	1	0	1	диагностическое исследование
2.	«Кто я среди других?»	1	0	1	наблюдение, беседа
3.	«Я глазами других»	1	0	1	наблюдение, беседа
4.	«Мои внутренние друзья и мои внутренние враги»	1	0	1	наблюдение, беседа
5.	«Ярмарка достоинств»	1	0	1	наблюдение, беседа
6.	«Мы и конфликты»	1	0	1	наблюдение, беседа
7.	«Могу ли сказать: Нет!»	1	0	1	наблюдение, беседа
8.	«Учимся принимать критику»	1	0	1	наблюдение, беседа
9.	«Слушать друг друга»	1	0	1	наблюдение, беседа
10.	«Ищу друга»	1	0	1	диагностическое исследование
	<b>Итого:</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	



## Содержание рабочей программы

### Занятие 1. «Я хочу общаться!»

Упражнения, направленные на знакомство, создание доверительной обстановки, мотивирование на дальнейшее взаимодействие, снижение психофизического напряжения. Вводное диагностическое исследование.

### Занятие 2. «Кто я среди других?»

Упражнения, направленные на создание у обучающихся мотивации на самопознание.

### Занятие 3. «Я глазами других»

Упражнения, направленные на формирование самоанализа, способности принимать друг друга.

### Занятие 4. «Мои внутренние друзья и мои внутренние враги»

Упражнения, направленные на знакомство обучающихся с эмоциями, определение эмоционального состояния других людей, тренировку умения владеть своими эмоциями

### Занятие 5. «Ярмарка достоинств»

Упражнения, направленные на закрепление у обучающихся навыка самоанализа, развитие уверенности в себе.

### Занятие 6. «Мы и конфликты»

Упражнения, направленные на ознакомление с понятием «конфликт», анализ рационального и эмоционального реагирования на конфликтные ситуации, развитие навыков анализа конфликтных ситуаций.

### Занятие 7. «Могу ли сказать: Нет!»

Упражнения, направленные на формирование уверенного поведения.

### Занятие 8. «Учимся принимать критику»

Упражнения, направленные на знакомство обучающихся с понятием «критика», закрепление навыков правильного реагирования на критику.

### Занятие 9. «Слушать друг друга»

Упражнения, направленные на развитие навыков активного слушания.

### Занятие 10. «Ищу друга»

Упражнения, направленные на самораскрытие обучающихся, преодоление барьеров в общении. Итоговое диагностическое исследование.

## Методические материалы

### Конспекты занятий по программе

#### Занятие №1. «Я хочу общаться!»

Цель: знакомство, создание доверительной обстановки и мотивирования на дальнейшее взаимодействие.

Ритуал входа.

Цель: сплочение группы и настрой группы на работу.

- Перед тем как мы с вами начнём работу, я предлагаю вам придумать особый ритуал, который будет известен только нам. Мы будем проводить его в начале каждого занятия в знак приветствия друг друга.

Например, можно использовать Ритуал «Ладони» - выражение своей готовности и

настроенности на работу:

открытые ладони – «Я готов работать»;

скрытые – «Я не настроен на работу»;

одна открыта, другая скрыта «Я неопределённо себя чувствую»;

Группа придумывает Ритуал Приветствия (или его предлагает ведущий).

Создание предпосылок для создания комфортной психологической атмосферы.

Основные правила работы:

- участники тренинга называют друг друга по имени

- участники тренинга уважительно относятся друг к другу и мнению другого

- участники тренинга соблюдают правило конфиденциальности

Игра «Знакомство»

Меня зовут. Мои интересы, увлечения. Мои мечты.

Беседа.

Цель: развитие навыков коммуникабельности и уверенного общения

На занятиях мы будем учиться общению, получая не только полезные знания и умения, но и хорошее настроение.

Кто может попытаться раскрыть понятие «общение»?

О \_\_\_\_\_

Б \_\_\_\_\_

Щ \_\_\_\_\_

Е \_\_\_\_\_

Н \_\_\_\_\_

И \_\_\_\_\_

Е \_\_\_\_\_

Психолог. Скажите, всегда ли ваше общение с другими людьми бывает успешным и вызывает положительные эмоции? Нужно ли учиться общению? Как вы считаете, для чего это нужно?

Кто такой коммуникабельный человек?

Это прежде всего человек, которому общение доставляет удовольствие. Общительному человеку не важно, с кем общаться; ему интересен сам процесс. Если вы чувствуете, что недостаточно коммуникабельны, что вы часто ищете возможность уклониться от предстоящей беседы, попробуйте прислушаться к следующим советам.

1. Не избегайте общения. Так вы разовьете навык общительности.

2. Научитесь получать удовольствие от общения. Перед разговором, который видится вам неприятным, вы должны настроиться на лучшее: помните, что вы всегда можете изменить ситуацию, поменяться ролями со своим собеседником. К примеру, вам не очень хочется выслушивать воспоминания детства вашего бывшего одноклассника. Отлично — не выслушивайте, начните сами рассказывать, завладейте ситуацией. Или же поверните разговор на другую тему, которая будет интересна вам обоим. Превратите предстоящий неприятный разговор в приятный.

3. Старайтесь выступать инициатором беседы. Как правило, опущенные вниз глаза свидетельствуют о вашем нежелании вступить в контакт, и это срабатывает — с вами тоже не хотят общаться. Лучше всего сами начните разговор, выступите в роли инициатора диалога; вы почувствуете, что это достаточно легко.

4. Вступая в контакт с людьми, не будьте слишком формальны в общении с ними. На вопросы: «Как дела?» и «Как поживаешь?» вполне логично немного рассказать о своих делах и своей жизни. Сухость ваших ответов и нежелание вступать в разговор будут расценены как неуважение и недоброжелательность по отношению к вашему собеседнику.

Для того чтобы стать приятным собеседником, необходимо помнить главное правило любой беседы — нужно уважать мнение собеседника, даже если оно сильно расходится с вашим мнением, если оно вызывает у вас бурю протеста. Ваш протест должен быть высказан цивилизованно.

Если вы выразите уважение к позиции собеседника, тогда вы завоеуете его доверие. Но помните, что уважение к мнению вашего оппонента не означает, что вам непременно

нужно выразить согласие с его точкой зрения. Как правильно выразить уважение к мнению собеседника?

1). Выслушайте оппонента внимательно, даже если он будет говорить самые немыслимые вещи. Дослушайте его до конца, проявив терпение, попытайтесь проявить интерес к точке зрения вашего собеседника. Если он не владеет нормами литературного языка или основами логики и риторики — не пользуйтесь заминками в его аргументации, чтобы вставить свое слово; так вы можете окончательно сбить вашего собеседника

2). После того, как ваш собеседник закончит изложение своей мысли, прежде всего, отметьте достоинства его мнения, назовите плюсы его позиции, с которыми вы согласны. А уж потом приступайте к критике.

3). Высказывайте свою точку зрения, не унижая и не оскорбляя вашего собеседника. Помните, что ни в коем случае нельзя использовать такие аргументы, как: «Вы совершенно не разбираетесь в вопросе, вы совершенно некомпетентны, вы неправильно понимаете суть дела». Такими высказываниями вы только оскорбите вашего оппонента, но не придете к компромиссу.

4). Для того чтобы высказать уважительное отношение к вашему собеседнику, вы можете использовать высказывания типа: «Допустим, вы правы», «Предположим, я с вами соглашусь». Это будет приятно вашему собеседнику и будет означать, что вы поняли и приняли его точку зрения как достойную.

5). Любой спор должен быть нацелен на то, чтобы найти какое-либо компромиссное решение, а не просто поругаться или доказать вашему оппоненту собственное превосходство. Поэтому в любой беседе всегда стремитесь не к конфликту, а к принятию решения, которое будет устраивать обе стороны.

- А теперь попробуйте дать определение понятию «общение».

Общение это взаимодействие людей друг с другом с целью передачи знаний, опыта, обмена мнениями. В отличие от простого взаимодействия в процессе общения происходит открытие друг другом самих себя. Я тебе — свое Я, а ты мне — свое Я.

- Как вы думаете, есть ли разница между «коммуникацией» и «общением» или это совсем идентичные понятия?

Далее ведущий помогает логически развивать беседу посредством вопросов: - Что такое общение? Как мы можем общаться друг с другом? В чём ценность общения для нас? Когда и в чём мы испытываем сложности и затруднения в процессе общения с другими людьми, и как эти трудности можно преодолеть?

Сказка «Сокровище» и обсуждение ее.

В давние времена на нашей прекрасной планете жили два племени, которые умели добывать огонь, охотиться на птиц и зверей, собирать грибы и ягоды, танцевать у костра и защищать свой дом от диких животных. Племена не умели только дружить друг с другом. Они ссорились по любому поводу так часто, что однажды, устав от постоянных раздоров, поделили свои земли глубоким рвом и поставили по его краям высокие башни. Жители племен так торопились построить свои крепости, что уложили в них камни, которые нашли в округе. Долгие годы неприступные башни отпугивали своим видом всех противников. Так прошло несколько столетий. Потомки туземцев научились добывать полезные ископаемые и мастерить, изготавливать красивые украшения и ткать ткани. Они научились даже читать и писать. Вместо пещер люди теперь жили в красивых домах, и только башни с ружьями и пушками по-прежнему стояли друг против друга. Новые горожане так же, как и их предки, не научились дружить. А затем прошло еще несколько столетий, и другие поколения жителей научились сочинять поэмы и рассказы, симфонии и легкую музыку. Они занялись даже изучением космоса. И только башни все также неприступно и гордо стояли друг против друга. Но время шло, и от многолетних ветров и ливней, войн и нападений крепости стали медленно разрушаться. Камни падали с высоты в глубокую пропасть и оказывались в чистом ручье. Его воды уносили их куда-то вдаль и смывали осевшие за века пыль и грязь. Когда камни выносило на берег, оказывалось, что в стенах башен, среди гальки и булыжников, были замурованы агаты, бирюза, яшма и даже бриллианты.

Так и лежали бы драгоценные камни на песке, если бы однажды яркий блеск маленького бриллианта, сверкнувшего в лучах восходящего солнца, не привлек внимание одного путника.

- Откуда здесь это сокровище? – подумал он и осмотрелся по сторонам. В воде странник увидел еще несколько красивых минералов и решил найти то чудесное место, откуда они приплыли. Он шел вдоль берега и внимательно всматривался в каждый камень, который лежал на песке или плыл по воде. Когда путник дошел до башен, то с удивлением обнаружил, что именно с их стен падали драгоценные камни. «Невероятно, - подумал он, - жители смотрят друг на друга через бойницы в стенах, не замечая собственных сокровищ». И одинокий странник решил сделать горожанам подарок.

- Люди! – громко закричал он. – Каждый, кто хочет найти сокровище, спускайтесь к этому ручью. Здесь вы обретете богатство и счастье, мудрость и любовь. Жители городов услышали странные слова незнакомца, выглянули из-за стен башен и впервые увидели друг друга и красивую местность, которая лежала между их городами. Зеленая сочная трава, нежные цветы и журчащий голубой ручей – все дышало спокойствием и радостью. Внизу стоял и улыбался одинокий странник; ров, освещенный солнцем, казался совсем не страшным, и соседи были удивительно похожи друг на друга.

- Как же мы не замечали этого раньше? – удивились горожане и решили спуститься вниз, чтобы послушать рассказ путника.

Он показал им драгоценные камни и минералы и спросил:

- Знаете ли вы, что среди булыжников, которые находятся внутри каменных стен, могут быть такие же сокровища? Только враждебность друг к другу мешает вам это увидеть.

Удивленные горожане посмотрели на свои крепости и впервые увидели, что башни закрывают половину неба, горизонт и землю, на которой растут красивые цветы. И хотя жители городов еще побаивались друг друга, их желание найти сокровища и обрести мудрость, любовь и счастье победило. Они разобрали свои башни на камни и тщательно отмыли их от грязи и пыли. Вскоре у воды собрались жители обоих поселений. Увлеченные работой, они даже не заметили, как перемешались друг с другом. Шутки и веселый смех звучали все дни труда, но когда работы была окончена, на лицах горожан читался только один вопрос:

- Что же дальше? Небо стало шире, горизонт ближе, запах трав и шум ручья отчетливее доносились в города, но как же быть друг с другом? Люди больше не хотели расставаться. Здесь они нашли не только драгоценности, но и друзей. А некоторые встретили у ручья свою любовь. Булыжники и минералы лежали по обе стороны ручья, а люди продолжали смотреть на странника.

Он улыбнулся и сказал: - Камнями можно отгородиться друг от друга или напасть на противника, а можно построить мост и соединиться с друзьями. Драгоценности можно замуровать в стену вместо булыжников, а можно их обработать и сделать из них украшения. Все наши поступки исходят из сердца.

- Мост – вот то, что нам нужно, - улыбнулись горожане и дружно принялись за его строительство. А одинокий путник взял в одну руку посох, а в другую – бриллиант чистой воды и отправился странствовать по свету. Он помог горожанам обрести богатство, мудрость и любовь, и только от них теперь зависело, как они используют найденные сокровища.

- Беседа по сказке «Сокровище»
- Как вы думаете, о чем эта сказка?
- Какие чувства заставили жителей поселений отгородиться друг от друга?
- Кто помог им взглянуть на свои отношения по-другому? Каким образом?
- Что сделали жители, чтобы найти свои сокровища?
- После каких событий жители решили построить мост между городами?
- Что символизируют между собой сокровища, замурованные в стену?
- Какое «сокровище» есть у каждого из вас?

Ритуал выхода.

- Наша первая встреча подходит к концу, и я думаю. Мы начали с ритуала приветствия, и было бы вполне логично, если бы мы с вами придумали и Ритуал Прощания.

Группа исполняет принятый Ритуал Прощания, ведущий прощается с группой.

Заполнение анкеты.

Занятие № 2. «Кто я среди других?»

Цель: способствовать созданию у обучающихся мотивации на самопознание.

Ход занятия.

Упражнение «Цвет настроения»

Каждый участник выбирает цвет своего настроения в данный момент и бросает картонный квадратик в коробку. Психолог открывает коробку и сообщает (не называя детям обозначения цветов и не подсчитывая их точное количество), с каким настроением пришли сегодня на занятие большинство ребят. Затем выясняет у участников, соответствует ли этот результат их настроению

Упражнение «Я рад общаться с тобой»

Психолог. Сейчас выполните такое задание: протяните рядом стоящему руку со словами: «Я рад общаться с тобой», а тот, кому вы протянули руку, протянет ее следующему с этими же словами.

Так «по цепочке» все берутся за руки и образуют круг.

Самоанализ «Кто я? Какой я?»

Психолог. Продолжите письменно предложения:

Я думаю, что я...

Другие считают, что я...

Мне хочется быть...

Для каждого предложения подберите от 5 до 10 определений из списка слов на плакате.

Психолог вывешивает список слов, помогающих ученикам отвечать на вопросы.

Список слов: симпатичный, слабый, приятный, грубый, справедливый, хвастливый, трудолюбивый, скучный, остроумный, смелый, жадный, хитрый, смешной, терпеливый, надежный, неприятный, задумчивый, хороший, здоровый, вежливый, робкий, честный, глупый, одинокий, красивый, резкий, нежный, сильный, задиристый, лживый, сообразительный, дружелюбный.

Упражнение «Самоанализ»

Каким я вижу себя.

Я перечисляю, как мне представляется, положительные и отрицательные стороны:

Положительные стороны	Отрицательные стороны

Каким меня видят другие? (Что говорят обо мне мои близкие, друзья, коллеги, знакомые?)

Положительные стороны	Отрицательные стороны

Синтез (воссоздание образа себя) Я перечитываю ответы в пунктах 1 и 2, выделяя ключевые черты своей личности, какой я вижу ее в настоящий момент, и выписываю их в две колонки;

Положительные стороны	Отрицательные стороны

Мой образ себя представляется мне:

весьма отрицательным;

в основном отрицательным;

положительным и отрицательным в равной мере;  
в основном положительным;  
иногда положительным;  
иногда весьма положительным, иногда весьма отрицательным.  
Упражнение «Кто я среди других?»

Каждый учащийся получает рабочий лист, который разделен на 3 части: в 1-й части рабочего листа ученики должны указать 3 важных качества друга, во 2-й части – составить список людей, к которым они могли бы обратиться за помощью. Учитель просит учеников подумать, как можно связать 1 и 2 части рабочего листа. Далее учащимся предлагается ответить на вопрос, «Каким я себя представляю?» и заполнить 3-ю часть рабочего листа – каждый ученик должен описать впечатление, которое, как ему кажется, он производит на других. После заполнения рабочего листа учитель просит учеников подумать, как можно связать 1 и 3 части рабочего листа.

Учитель: Что легче вам было найти - важные качества в позитивном общении других с вами или найти эти качества в себе? Назовите качества, способствующие позитивному общению с другими

### Притча мудрого ослика

Однажды осел фермера провалился в колодец. Он страшно закричал, призывая на помощь. Прибежал фермер и всплеснул руками: "Как же его оттуда вытащить?"

Тогда хозяин ослика рассудил так: "Осел мой - старый. Ему уже недолго осталось. Я все равно собирался приобрести нового молодого осла. А колодец, все равно - почти высохший. Я давно собирался его закопать и вырыть новый колодец в другом месте. Так почему бы не сделать это сейчас? Заодно и ослика закопаю, чтобы не было слышно запаха разложения".

Он пригласил всех своих соседей помочь ему закопать колодец. Все дружно взялись за лопаты и принялись забрасывать землю в колодец. Осел сразу же понял к чему идет дело и начал издавать страшный визг. И вдруг, ко всеобщему удивлению, он притих. После нескольких бросков земли фермер решил посмотреть, что там внизу. Он был изумлен от того, что он увидел там. Каждый кусок земли, падавший на его спину, ослик стряхивал и приминал ногами. Очень скоро, ко всеобщему изумлению, ослик показался наверху - и выпрыгнул из колодца!

Возможно, в вашей жизни было много всяких неприятностей, и в будущем жизнь будет посылать вам все новые и новые. И всякий раз, когда на вас упадет очередной ком, помните, что вы можете стряхнуть его и именно благодаря этому кому, подняться немного выше. Таким образом, вы постепенно сможете выбраться из самого глубокого колодца.

Каждая проблема - это камень, который жизнь кидает в вас, но ступая по этим камням, вы можете перейти бурный поток.

Запомните пять простых правил:

1. Освободите свое сердце от ненависти — простите всех, на кого вы были обижены
2. Освободите свое сердце от волнений — большинство из них бесполезны.
3. Ведите простую жизнь и цените то, что имеете.
4. Отдавайте больше.
5. Ожидайте меньше.

Анализ занятия

Психолог. Давайте оценим наше занятие. Поставьте свою оценку: выкиньте на счет «три» нужное количество пальцев одной руки.

Что понравилось?

Какие испытывали трудности?

Кого трудней оценивать — себя или других?

Домашнее задание

Психолог. Выполните дома следующее задание. Сделайте рисунок под названием «Я в лучах солнца». Нарисуйте круг и в центре напишите букву «Я». От границ круга нарисуйте лучи: их количество должно соответствовать отмеченным совпадениям в вашей

характеристике. Совпадения положительных качеств нужно рисовать красным карандашом, а отрицательных — синим.

Заполнение анкеты.

### Занятие № 3. «Я глазами других»

Цель: способствовать формированию самоанализа, способности принимать друг друга.

Ход занятия.

Обсуждение домашнего задания

Психолог. Давайте рассмотрим все рисунки «Я в лучах солнца». Вспомните, что обозначают лучи (количество определений, которые дали вам одноклассники и которые совпали с вашим мнением о себе)

Количество лучей показывает, насколько хорошо вы знаете себя (много совпадений — хорошо знаете).

Красными лучами отмечались положительные совпадения: ваши положительные качества словно «согревают» окружающих. Отрицательные же (синие) действуют как «холод» и мешают общению.

Как выдумаете, почему у некоторых ребят мало лучей? (Или они себя плохо знают, или их плохо знают одноклассники.)

В итоге обсуждения желательно подвести ребят к пониманию того, что в общении нужно проявлять свои положительные качества, тогда и конфликтов будет меньше.

Упражнение «Твое имя»

Психолог. Участники встанут в круг, а один, передавая мяч соседу, называет свое полное имя. Задача других — назвать, передавая мячик по кругу, как можно больше вариантов его имени (например: Катя, Катюша, Катерина, Катенька, Катюшка, Екатерина).

Задание повторяется для каждого участника. Затем все делятся впечатлениями о том, что чувствовали, когда слышали свое имя.

Психолог. Наше имя звучит для нас как лучшая в мире музыка. Поэтому, обращаясь друг к другу, давайте каждый раз будем начинать это обращение с имени.

Игра «Ассоциации»

Психолог. Давайте сейчас выберем первого водящего. Желающий встает перед участниками. Каждый присутствующий по очереди должен сказать, какие ассоциации вызывает у него водящий, то есть что он нам напоминает: растение, предмет, животное. Не забывайте обращаться друг к другу по имени.

Упражнение «Незаконченные предложения»

Я словно птица, когда...

Я превращаюсь в тигра, когда...

Я словно муравей, когда...

Я словно рыба, когда...

Я — прекрасный цветок, если...

Психолог. Что чувствовали? Какие сравнения были неожиданными?

Притча «Ворона и павлин» (Носсрата Пезешкеяна)

"В парке дворца на ветку апельсинового дерева села черная ворона. По ухоженному газону гордо расхаживал павлин.

Ворона прокаркала: «Кто мог позволить такой нелепой птице появляться в нашем парке? С каким самомнением она выступает, будто это султан собственной персоной. Взгляните только, какие у нее безобразные ноги. А ее оперение — что за отвратительный синий цвет. Такой цвет я бы никогда не носила. Свой хвост она тащит за собой, будто лисица».

Ворона замолкла, выжидая. Павлин помолчал какое-то время, а потом ответил, грустно улыбаясь: «Думаю, что в твоих словах нет правды. То плохое, что ты обо мне говоришь, объясняется недоразумением. Ты говоришь, что я гордячка потому, что хожу с высоко поднятой головой, так что перья у меня на плечах поднимаются дыбом, а двойной подбородок портит мне шею. На самом же деле я — все что угодно, только не гордячка. Я

прекрасно знаю все, что уродливо во мне, знаю, что мои ноги кожистые и в морщинах. Как раз это больше всего и огорчает меня, поэтому-то я и поднимаю так высоко голову, чтобы не видеть своих безобразных ног. Ты видишь только то, что у меня некрасиво, и закрываешь глаза на мои достоинства и мою красоту. Разве тебе это не пришло в голову? То, что ты называешь безобразным, как раз больше всего и нравится во мне людям»."

Давайте подумаем, а насколько часто и мы с вами в своих отношениях с близкими замечаем и оцениваем как негативное, отрицательное то, что им самим или окружающим нравится в них больше всего?

А может быть, действительно, что-то есть в них и прекрасное?

Может начать им больше говорить про это – лучшее, красивое, ценное, желанное для нас?

Пусть это станет больше интересоваться нас. Тогда мы сможем больше обращать внимание на положительное в них. И они от нас будут слышать о том, чего мы хотим, чтобы в них было больше. Вместо того, от чего мы требуем, чтобы они избавились.

Дискуссия по притчи

Анализ занятия. Что оказалось неожиданным?

Что было самым интересным? Заполнение анкеты.

Занятие № 4. «Мои внутренние друзья и мои внутренние враги».

Цель: познакомить обучающихся с эмоциями, научить определять эмоциональное состояние других людей, тренировать умение владеть своими эмоциями

Ход занятия.

Все люди иногда бывают злыми и раздражительными, а иногда добрыми и веселыми, «внутри нас живут» наши друзья и наши враги — эмоции

Обсуждение понятия «эмоции»

Обучающиеся рассматривают рисунки со схематичным изображением эмоций.

Попробуйте дать определение понятия «эмоции».

Обобщая ответы детей, психолог дает следующее определение: эмоции — это выражение нашего отношения (чувства) к происходящему вокруг нас или внутри нас.

Могут ли эмоции нанести человеку вред? Перечислите, какие эмоции можно назвать нашими врагами (злость, агрессия, насмешка и т.д.). На плакате хорошо видно, что даже выражение лица становится неприятным, если человек является рабом своих внутренних врагов. Общаться с такими людьми тоже неприятно.

Положительные эмоции помогают бороться с нашими врагами, поэтому положительные эмоции можно назвать нашими друзьями.

Назовите положительные эмоции (радость, нежность, доброжелательность, спокойствие, уверенность и т.д.).

Как еще можно побороть своих внутренних врагов (досчитать до 20, побыть одному, улыбнуться, подумать о чем-то хорошем, написать на бумаге и разорвать).

Игра «Назови эмоцию»

Передавая мяч по кругу, участники называют эмоции, мешающие общению.

Затем мяч передается в другую сторону, и называются эмоции, помогающие общению.

Игра «Изобрази эмоцию»

Эмоции можно выразить с помощью движений, мимики, жестов, интонации.

Всем участникам раздаются карточки: на каждой написана та или иная эмоция (радость, грусть, насмешка, обида, страх, удивление и др.). Водящий пытается изобразить доставшуюся ему эмоцию без слов. Остальные должны угадать, какую эмоцию пытался изобразить водящий.

Упражнение «Поставь балл эмоциям»

Всем участникам раздаются бланки с различными эмоциями (положительными и отрицательными). Им предлагается поставить балл (от 1 до 10) около каждой эмоции в зависимости от того, как часто ее испытывает отвечающий.

Затем идет обсуждение по вопросам: Если эмоции могут быть нашими врагами, то



нужно ли учиться управлять ими?

Как этому научиться?

После всех ответов ведущий делает вывод, который участники записывают в тетрадах.

Притча «Слухи»

Один человек ходил по округе, проклиная священника и распространяя о нём по всему приходу лживые, злобные слухи. В один прекрасный день он почувствовал раскаяние и, придя к священнику, попросил у него прощения. Он сказал, что готов на всё, чтобы загладить свой грех. Священник сказал ему, чтобы он взял у себя дома подушку, распорол ее и выпустил перья на ветер. Просьба была довольно странной, но выполнить её не составило труда.

Сделав, как ему было сказано, он вернулся и доложил об этом священнику.

— А теперь, — сказал священник, — иди и собери все перья. Хотя раскаяние твоё, как и желание исправить причинённое зло, искренне, но возместить ущерб, причинённый твоими словами, так же невозможно, как собрать пущенные по ветру перья.

Притча о зависти и злости

Один старый мастер боевых искусств решил больше никогда не биться. Но однажды его все-таки вызвал на бой один нахальный юный воин, который считал, что он куда искуснее и сильнее.

Однако, старый мастер просто сидел, и никак не реагировал на нахала. Тогда воин принялся оскорблять его, и его предков, чтобы спровоцировать мастера, но и это ему не помогло. В конце концов юный воин отчаялся и ушел. Ученики мастера были удивлены действиями своего учителя, многие начали его осуждать:

— Неужели вам не дорога ваша честь и честь ваших предков?

Тогда старый мастер сказал:

— Когда вам дарят подарок, а вы его не принимаете, то кому тогда принадлежит это подарок?

— Конечно тому, кто его дарит!

— Так же дела обстоят с завистью, злостью и ненавистью. Если мы их не принимаем, они остаются у дающего.

Притча о двух волках

Когда-то давно старый индеец открыл своему внуку одну жизненную истину.

— В каждом человеке идет борьба, очень похожая на борьбу двух волков. Один волк представляет зло — зависть, ревность, сожаление, эгоизм, амбиции, ложь. Другой волк представляет добро — мир, любовь, надежду, истину, доброту, верность... Маленький индеец, тронутый до глубины души словами деда, на несколько мгновений задумался, а потом спросил:

— А какой волк в конце побеждает?

Старый индеец едва заметно улыбнулся и ответил:

— Всегда побеждает тот волк, которого ты кормишь.

Владеть своими эмоциями это значит:

— уважать права других;

— проявлять терпимость к чужому мнению;

— не причинять вреда и не совершать насилия;

— мириться с чужим мнением;

— не возвышать самого себя над другими;

— уметь слушать.

Анализ занятия

Что для вас было новым на занятии? Что было уже известно?

Что понравилось на занятии? Что бы вы хотели изменить? Давайте оценим наше занятие. Поставьте свою оценку: выкиньте на счет «три» нужное количество пальцев одной руки.

Заполнение анкеты.

## Занятие № 5. «Ярмарка достоинств»

Цель: способствовать закреплению у обучающихся навыка самоанализа, развитию уверенности в себе.

Материалы: листы с надписями ПРОДАЮ, ПОКУПАЮ (для каждого участника).

Ход занятия.

Можете ли вы с уверенностью сказать, что всегда владеете своими эмоциями?

Игра «Ярмарка достоинств»

Участники игры получают листы с надписями ПРОДАЮ и ПОКУПАЮ.

Ведущий предлагает каждому на одном листе, под надписью ПРОДАЮ, написать все свои недостатки, от которых хотелось бы избавиться, а на другом листе, под надписью ПОКУПАЮ, написать достоинства, которые хотелось бы приобрести.

Затем листы прикрепляются на груди участников игры, и они становятся посетителями «ярмарки». Они ходят и предлагают друг другу что-либо купить или что-либо продать.

Игра продолжается до тех пор, пока каждый не обойдет и не прочитает все возможные варианты купли-продажи.

Затем проводится обсуждение:

Что удалось купить?

Что удалось продать?

Что было легче купить или продать? Почему?

Какие качества продавались?

Какие качества хотели купить многие? Почему?

Как правило, большинство ребят хотели бы избавиться от недостатков, а приобрести достоинства. Хотя встречались и такие учащиеся, которые продавали свои достоинства.

После обсуждения ведущий подводит ребят к выводу о том, что не надо бояться признавать свои недостатки, — это проявление мужества. От такого признания человек становится только сильнее.

Затем психолог предлагает записать в тетрадях вывод:

Достойный человек не тот, у кого нет недостатков, а тот, у кого есть достоинства (В.О. Ключевский).

Упражнение «Вверх по радуге»

Сидя на стульях, все закрывают глаза, делают глубокий вдох и представляют, как они взбираются вверх по радуге (преодолевая сопротивление, борясь с недостатками), а на выдохе — съезжают с нее, как с горки (избавляясь от недостатков). Повторить 3—4 раза.

Обсудить, что чувствовали, и объяснить участникам значение расслабления.

Притча: «Как важно правильно слушать».

В давние времена отправил некий царь гонца к царю соседних земель. Гонец запоздал и, поспешно вбежав в тронный зал, задыхаясь от быстрой езды, начал излагать поручение своего владыки: «Мой господин повелел вам сказать, чтобы вы дали ему... голубую лошадь с чёрным хвостом, а если вы не дадите такой лошади, то...». «Не желаю больше слушать!» — перебил царь запыхавшегося гонца. — «Доложи своему царю, что нет у меня такой лошади, а если бы была, то...»

Тут он запнулся, а гонец, услышав эти слова от царя, который был другом его владыки, испугался, выбежал из дворца, вскочил на коня и помчался назад докладывать своему царю о дерзком ответе. Когда выслушал царь такое донесение, он страшно рассердился и объявил соседскому царю войну. Долго длилась она — много крови было пролито, много земель опустошено — и дорого обошлась обеим сторонам.

Наконец оба царя, истощив казну и изнузив войска, согласились на перемирие, чтобы обсудить свои претензии друг к другу. Когда они приступили к переговорам, второй царь спросил первого:

— Что ты хотел сказать своей фразой: «Дай мне голубую лошадь с чёрным хвостом, а если не дашь, то...»? — «...пошли лошадь другой масти». Вот и всё. А ты что хотел сказать своим ответом: «Нет у меня такой лошади, а если бы была, то...»? — «...непременно послал бы её в подарок моему доброму соседу». Вот и всё.

Обеспечивают же существование межличностных отношений вполне определенные навыки.

Помимо навыков общения, которые нужны абсолютно в любой ситуации, например, навыков установления контакта или умения вызвать симпатию, здесь нужны и несколько другие способности. В первую очередь нужно уметь говорить об очень тонкой материи - о своих желаниях и чувствах, уметь слушать и понимать партнера, видеть, какие чувства он сам испытывает и как к вам относится. Это и есть базовый, самый существенный навык, необходимый в сфере межличностных отношений. Называется он «открытое выражение чувств и желаний».

Притча. Король и сон.

Одному восточному королю приснился страшный сон. Ему приснилось, что у него один за другим выпали все зубы. Обеспокоившись, он позвал своего толкователя снов. Тот озабоченно выслушал сон и сообщил королю: «Я должен сообщить Вам печальную весть. Так же, как ты потерял зубы, так же одного за другим ты потеряешь всех своих родных». Толкование разгневало короля. Он повелел бросить толкователя в темницу. Потом он велел позвать другого толкователя. Этот, выслушав сон, сказал: «Я счастлив, что могу Вам сообщить радостную весть: ты станешь старше всех своих родных, ты их переживешь». Король был счастлив и богато наградил толкователя снов. Придворные удивились этому: «Ведь ты не прибавил ничего нового к тому, что сказал твой бедный предшественник. И как случилось, что он был наказан, а ты награжден?». На что толкователь снов ответил:

Иногда не столь важно для результата, ЧТО ты говоришь, важно КАК.

Анализ занятия

Психолог. Трудно ли было признавать свои недостатки? Были ли вы откровенны в оценке своих достоинств?

Заполнение анкеты.

Занятие № 6. «Мы и конфликты»

Цель: ознакомление с понятием «конфликт», анализ рационального и эмоционального реагирования на конфликтные ситуации, развитие навыков анализа конфликтных ситуаций.

Вопросы для обучающихся:

Как часто происходят конфликты в нашей жизни?

Между кем происходят конфликты?

Какие у вас ассоциации со словом «конфликт»?

Что думает человек в конфликтной ситуации?

Что чувствует человек, находящийся в конфликтной ситуации?

Каждый по-своему объясняет, что это. Вот одно из объяснений, что такое конфликт: это явление, возникающее в результате столкновения противоположных действий, взглядов, интересов, стремлений, планов различных людей, потребностей одного человека.

Вообще конфликты очень часто встречаются в нашей жизни - в семье, в школе. Конфликты возникают как с хорошо знакомыми людьми, так и с совершенно незнакомыми, например к очереди, в транспорте. Как, по-вашему, нужны ли в нашем обществе конфликты? Почему? (Ответы ребят)

Ребята, в современном обществе невозможно избежать конфликтов, и они нужны. Поскольку именно в споре рождается истина, можно сказать, что конфликты необходимы для развития ситуации, отношений.

Я хочу прочитать вам басню И. Л. Крылова, со знакомыми всем персонажами - Лебедем, Раком и Щукой, а вы внимательно слушайте.

«Лебедь, Щука и Рак»

Когда в товарищах согласья нет,

На лад их дело не пойдет,

И выйдет из него не дело, только мука.

\*\*\*\*\*

Однажды лебедь, Рак да Щука  
 Везти с поклажей воз взялись,  
 И вместе все в него впряглись;  
 Из кожи лезут вон, а возу все нет ходу!  
 Поклажа бы для них казалась и легка:  
 Да Лебедь рвется в облака,  
 Рак пятится назад, а Щука тянет в воду.  
 Кто виноват из них, кто прав, - судить не нам;  
 Да только воз и ныне там.

Как вы думаете, в этой басне есть конфликт? Как бы вы назвали этот конфликт? (Ответы ребят.)

Этот вид конфликта называют межличностным, то есть он возник между отдельными личностями, в данной басне - между Раком, Лебедем и Щукой. Как, по вашему, можно было бы разрешить этот спор и можно ли вообще его разрешить? (Ответы ребят.)

Психолог предлагает пройти тест К. Томаса «Стратегии поведения в конфликтных ситуациях». После тестирования психолог предлагает ключ, благодаря которому обучающиеся могут обработать результаты теста и узнать, как действует в ситуации конфликта каждый ИЗ них: как «черепаха» (стратегия избегания), «медвежонок» (стратегия уступок), «акула» (стратегия подавления), «лиса» (стратегия компромисса) или «сова» (стратегия сотрудничества). Одна из стратегий набирает большее количество баллов и оказывается ведущей.

Как вы уже знаете, психолог К. Томас выделил пять основных стилей разрешения конфликта:

Конкуренция - человек, использующий этот стиль, активен и предпочитает разрешить конфликт естественным путем. Он не заинтересован в сотрудничестве с другими, но способен на волевые решения.

Избегание - стиль, при котором человек не отстаивает свои права, не хочет сотрудничать, просто уходит от конфликта, избегает его.

Приспособление - человек действует совместно с партнером по общению и не пытается отстоять свои интересы.

Сотрудничество - человек активно участвует в разрешении конфликта и отстаивает свои интересы, но при этом учитывает и интересы партнера.

Компромисс - партнеры по общению сходятся на «золотой середине», то есть на частичном удовлетворении интересов каждого из них. Как вы думаете, какой стиль разрешения конфликта подошел бы героям басни «Лебедь, Рак и Щука»? (Ответы ребят.)

Дети поэтапно заполняют таблицу (кроме последнего столбца), образец которой находится на доске:

Конфликт – это...

Мои понятия	Мои мысли	Мои чувства	Мои действия
Ссора	Меня хотят обидеть	Страх	Я убегаю
война	меня хотят унижить	обида	я уступаю
спор	меня хотят оскорбить	раздражение	я подавляю
борьба,	меня подавляют	напряжение, тревога	я иду на компромисс
схватка	надо мной хотят посмеяться	злость	я ищу сотрудничества

Обучение выходу из конфликта

Прежде чем обучать участников способам выхода из конфликтных ситуаций, желательно предоставить им возможность поделиться собственным опытом и рассказать, как они выходят из конфликтов. Проводится обсуждение возможных способов решения конфликтных ситуаций. Выводы записываются в тетрадь. Выслушать спокойно все претензии партнера. На агрессивность партнера не реагировать: сдерживать свои эмоции и постараться переключить разговор на другую тему. Можно сказать что-то доброе, неожиданное, веселое. Попытаться заставить партнера говорить конкретно (называть

только факты) и без отрицательных эмоций.

Всегда держать уверенную и равную позицию, но не переходить на критику.

Извиниться, если в чем-то действительно не прав.

Рефлексия занятия.

Ведущий. Молодцы! Хорошо поработали!

Каждый участник должен поделиться своими мыслями и ответить на вопросы психолога:

- Что нового вы узнали о конфликтах?

- К каким способам разрешения конфликта вы чаще всего прибегаете?

Заполнение анкеты.

Занятие 7. «Могу ли сказать: Нет!»

Цель: способствовать формированию уверенного поведения.

Ход проведения:

Упражнение «Пожелания»

Инструкция: «Начнем работу с высказывания пожеланий друг другу на сегодняшний день. Пожелание должно быть коротким, желательно в одно слово. Вы бросаете мяч кому-то и одновременно говорите свое пожелание. Тот, кому бросили мяч, в свою очередь, бросает его следующему, высказывая ему пожелание на сегодняшний день. Будьте внимательны, чтобы мяч побывал у всех, и постарайтесь никого не пропустить».

В жизни каждого из нас случаются ситуации, разрешение которых зависит от нашего правильного выбора сказать «да» или «нет». Особенно если попадаешь в зависимость от компании, в которой употребляют наркотики и горячительные напитки и предлагают попробовать и тебе.

Случались ли у вас такие ситуации, когда трудно сказать «нет» другому человеку?

Упражнение «Просьба – отказ»

Выбираются по желанию два участника.

Задание 1. Один участник должен просить о чем-либо, а другой отказывать, но при этом не говорить «нет» и не грубить столько, сколько может продержаться.

Предварительно ведущий выясняет у пары, в чем будет заключаться просьба. Если участники затрудняются, можно предложить свои варианты, например: попросить брошку на вечер, денег взаймы, попросить решить задачу, пойти вместе погулять и т.п.

Во второй части упражнения задание меняется.

Задание 2. Нужно предложить или попросить что-то такое, в чем будет очень трудно отказать, например предложить свою помощь, внимание. Второй участник должен отказать словами: «Нет, нет, нет».

Обсуждение упражнения:

- Что понравилось, а что было трудно?

- Что вы чувствовали, когда просили, отказывали?

- Что вы чувствовали, когда говорили «Нет, нет, нет»?

- Бывает ли в жизни трудно отказать?

Групповая дискуссия

- Всегда ли просто сказать «нет» другому человеку, особенно если другой человек настойчив?

- К каким проблемам приводит неумение отказывать?

- Чувствуем ли мы себя виноватыми и одинокими, говоря «нет»? Почему?

Как не оттолкнуть человека, говоря «нет»

Шаги:

1. Выслушать просьбу спокойно, доброжелательно.

2. Попросить разъяснения, если что-то неясно («Что вы имеете в виду?»)

3. Остаться спокойным и сказать «нет»

4. Объяснить, почему вы говорите «нет».

5. Если собеседник настаивает, повторить «нет» без объяснений.

Дискуссия:

Что значит, вести себя уверенно?

В таблице представлены характеристики уверенного, неуверенного и агрессивного человека.

<b>Уверенный человек</b>	<b>Неуверенный человек</b>	<b>Агрессивный человек</b>
1. Высказывает мнения, отличные от мнения других	1. Не высказывает свое мнение	1. Враждебен к любому мнению, отличающемуся от его собственного
2. Просит других людей изменить свое поведение (если нужно)	2. Допускает любое обращение и потворствует другим людям, когда те совершают подлости по отношению к другим	2. Раздражается на поведение людей, никогда не объясняя, что же конкретно «не нравится»
3. Умеет сказать «нет»	3. Копит ненависть, но соглашается на все	3. Просьбу не выполняет, при этом устраивает скандал тому, кто попросил
4. Умеет смотреть в глаза партнеру, когда излагает свои требования. (Слушая же чужие возражения, наоборот, грамотно отводит взгляд)	4. Отсутствие всякого контакта глаз с собеседником	4. Смотрит в глаза всегда! Чем и раздражает людей
5. Информировать	5. Оправдывается	5. Угрожает, оскорбляет, приказывает там, где не имеет права приказывать
6. Если требует, то кратко и четко	6. Невозможно понять чего, хочет этот человек. («Ты скажи, ты скажи: чё тебе надо, чё тебе надо? Может дам, может дам, чё ты хошь...»)	6. Требования только в оскорбительной форме
7. Когда нужно что-то обосновать, делает это также кратко и четко.	7. Обосновывает длинно и путано, извиняется.	7. Никогда не обосновывает ничего.

- Что значит вести себя уверенно?

- Можно ли научиться защищать свои интересы в отношениях с другим человеком или компанией, при этом не унижая себя и других?

Уверенное поведение- это способность владеть собой. Способность поступать так, как ты сам решил. Без лишних сомнений. Уважая при этом права других.

Если Вы реагируете на определенные ситуации непосредственно в тот момент, когда они возникают, отвечаете собеседнику немедленно, в спокойном разговорном тоне и "по существу", открыто выражаете свои мнения и чувства (гнев, любовь, несогласие, огорчение и. т. д.), цените и уважаете себя в той же степени, что и окружающих, и, не унижая себя, не унижаете и не пытаетесь унижить окружающих, такую манеру поведения называют уверенной. Я надеюсь, что Вы сами сможете выбрать для себя манеру поведения и не позволите манипулировать собой ни обстоятельствам, ни окружающим Вас людям.

Упражнение «Ваше поведение в ситуации»

Ситуация 1: «В класс, где вы учитесь пришел новенький. Приятель подбивает вас показать новенькому, «где его место, чтоб не задавался». На ваше сопротивление приятель спрашивает: «Ты что, больше не хочешь со мной общаться?»

*Ваши действия:*

- А. Резко оборвать приятеля: «Ты мне тут не угрожай, я сам себе хозяин». А
- Б. Высказать свое мнение: «Без меня найдутся те, кто его доведет. Я не хочу пользоваться уязвимостью другого, чтобы самоутвердиться». У
- В. Согласится с просьбой приятеля. Н

Ситуация 2: «Вы сидите в автобусе. Входит пожилая женщина и начинает, глядя на вас, говорить примерно следующее: «Вот молодежь пошла, никакого уважения к старым. Ни места не уступят, ни работать не умеют»

*Ваше поведение:*

- А. Уступить место и уйти подальше от этой женщины. Н
- Б. Сказать, вставая: «Бабушка, ну не все такие». У
- В. Обратиться к рядом сидящему: «Вечно им больше всех надо». А

Ситуация 3. «Вы одолжили своему знакомому деньги и (какую-то вещь). Время идет, а приятель и не вспоминает о том, что должен».

*Ваше поведение:*

- А. Не слушая никаких оправданий, требовать вернуть долг немедленно, упрямо и не уходя. У
- Б. Пригрозить, что если долг не будет возвращен в ближайшие дни, приятелю достанется. А
- В. Терпеливо ждать, что приятель вспомнит о долге. Н

Ситуация 4. «Ваш преподаватель при других довольно жестко вас оценивает: «Такой ... работы давно не видел, так и обезьяна смогла бы».

*Ваше поведение:*

- А. Сказать, что как учили, так и сделал. А
- Б. «Возможно я и не справился, мне нужна помощь...». У
- В. Вы правы, я действительно не очень способный». Н

Варианты ответы	Ситуация 1	Ситуация 2	Ситуация 3	Ситуация 4
<b>А</b>	Агрессивное	Неуверенное	Уверенное	Агрессивное
<b>Б</b>	Уверенное	Уверенное	Агрессивное	Уверенное
<b>В</b>	Неуверенное	Агрессивное	Неуверенное	Неуверенное

Варианты ответа:	Ситуация 1	Ситуация 2	Ситуация 3	Ситуация 4
<b>А</b>				
<b>Б</b>				
<b>В</b>				

Рефлексия. Что важного я узнал? Какие мысли и чувства возникли у вас? Какие выводы из занятия вы сделали для себя?

Заполнение анкеты.

Занятие № 8. «Учимся принимать критику»

Цель: познакомить обучающихся с понятием «критика», способствовать закреплению навыков правильного реагирования на критику.

Ход занятия.

Что больше всего обижает людей? Почему одних людей какая-то ситуация обижает, а других нет?

Игра с мячом «Что звучит обидно?»

Психолог бросает мяч по очереди каждому участнику и произносит по одной фразе, а все стараются запомнить, что при этом чувствовали.

Фразы психолога:

- Ты всегда плохо работаешь.
- Ты никогда не делаешь домашнего задания.

- Ты каждый раз перебиваешь.
- Ты — лентяй.
- Ты никогда не здороваешься.
- Ты — глупый.

При обсуждении психолог задает вопросы:

Было ли обидно?

Какие вы испытывали эмоции?

Какие слова особенно обижают?

Что заставляет людей критиковать других?

Нужна ли критика?

Всегда ли критика бывает услышана? Почему?

Упражнение на Я-сообщение

Психолог. Попробуйте сообщить о своем недовольстве, не обижая партнера. Скажите предыдущие фразы так, чтобы не обидеть партнера, например: «Я недоволен вашей работой»; «Я огорчаюсь, когда не выполняется домашнее задание»; «Я переживаю, когда меня перебивают» и т.д. Делается вывод о том, что Я-сообщение позволяет другому слушать вас и спокойно реагировать. Я-сообщение предполагает ответственность говорящего за свои мысли и чувства, а Ты-сообщение нацелено на обвинение другого человека.

Анализ занятия

Психолог. Часто ли вы используете Я-сообщение, давая возможность другим людям узнать о ваших чувствах? Умеете ли вы контролировать свои высказывания?

Притча «Рациональное зерно»

Жил-был человек. Он был обидчив и все свои обиды тщательно хранил. Они, как гирьки, были прикованы к его ногам: совсем крошечные, средние, большие.

Но вот однажды «гирек» стало столько, что человек не смог дальше идти. Остановился, и ни туда, ни сюда. Мимо проходил мудрец. Человек спросил его: «Что мне делать?».

«Посмотри, — сказал мудрец, на твоих ногах гири. Сними их». Снял человек, хотя и не без сожаления, ведь это были его обиды. «Теперь, когда ты распилишь гири, в середине каждой из них ты найдешь крохотное зернышко. Возьми вот этот коробок, и складывай их туда», — сказал мудрец и ушел.

А человек стал пилить гири, и в каждой он находил крохотное зернышко. Когда он сложил их все, в коробке еще осталось место. И тогда человек понял, что он должен оставить бывшие «гири» на дороге. Он положил коробок, и легко пошел дальше.

Рефлексия. Что важного я узнал?

Заполнение анкеты.

Занятие № 9. «Слушать друг друга»

Цель: способствовать развитию навыков активного слушания.

Игра «Испорченный телефон»

- Наверно, все знают игру «Испорченный телефон»? Давайте начнём сегодняшнее занятие с этой игры. Выстроимся в цепочку, глядя в спину соседу впереди нас. Ведущий стоит в конце цепочки и, положив руку на плечо впереди стоящему, тихо-тихо, чтобы не слышали другие, говорит ему слово, тот так же передаёт услышанное слово дальше, не переспрашивая, если не совсем понял, и так до конца цепочки, последний называет слово, которое ему пришло.

Игра-разминка «Поговорим»

Психолог. Объединитесь в группы по 2—3 человека, придумайте тему и побеседуйте. Если участники затрудняются в выборе темы для беседы, можно предложить следующие: «Мои планы на каникулы», «Интересный фильм», «Моя любимая игра», «Музыкальная группа» и др.

После игры проводится обсуждение:

Смогли ли вы услышать друг друга?



Перебивали ли вы друг друга или реагировали кивком головы, поддакиванием и пр.?

Как смотрели собеседники друг на друга?

Интересна ли была беседа партнерам или нет?

Использовались ли намеки?

Кто из собеседников говорил больше?

Ролевая игра «Разобраться в проблеме» (Техники активного слушания):

«Перефразирование (эсотехника)».

Цель: сформировать навыки уточнения информации.

- Это упражнение состоит в том, что вы возвращаете собеседнику его высказывания (одну или несколько фраз), сформулировав их своими словами. Перефразирование можно начинать такими вводными фразами: «Как я Вас понял...», «По Вашему мнению...», «Другими словами, Вы считаете...». Для перефразирования выбираются наиболее существенные, важные моменты сообщения. Но при «возврате» реплики на стоит что-либо добавлять от себя, интерпретировать сказанное, не дела выводы с его слов. Так мы помогаем самому себе уточнить, правильно ли мы поняли слова собеседника, а также дать собеседнику представление о том, как его слова были восприняты вами, и натолкнуть на разговор о том, что в его словах кажется вам наиболее важным.

«Резюмирование».

Цель: сформировать навыки воспроизведения слов собеседника в сокращённом виде, краткое формулирование самого главного, подведения итогов. Например: «Ваши основными возражениями, как я понял, является...», «Если теперь подытожить сказанное Вами, то...».

- Резюмирование помогает при обсуждении, рассмотрении претензий, когда необходимо решить какие-либо проблемы. Оно особенно эффективно, если обсуждение затянулось, идёт по кругу или оказалось в тупике. Резюмирование позволит не тратить время на поверхностные не относящиеся к делу разговоры. Резюмирование может быть действенным и небидным способом закончить разговор со слишком словоохотным собеседником (а том числе по телефону). Давайте начнём с вами выполнение этого задания с того, что по кругу начнём высказываться о том, как вчера прошёл Ваш день, что было интересного, необычного, что вызвало у вас хорошие, приятные чувства. А последующий участник должен резюмировать маленький рассказ предыдущего участника, а затем рассказывает, как прошёл его день и так по кругу. Вы можете выразит согласие или не согласие с резюме ваших слов, что-то уточнить, пояснить.

Упражнение «Что он чувствует?»

Цель: сформировать навыки снятия эмоционального напряжения собеседника в ходе беседы.

- Мы люди, существа чувствующие и испытывающие те или иные эмоции, и в ходе общения нам свойственно это проявлять. Но они могут быть как позитивными, так и негативными. Это упражнение позволяет отработать приёмы, позволяющие участникам снизить возникшее по той или иной причине эмоциональное напряжение. Сидя в кругу, мы будем говорить соседу справа о его эмоциональном состоянии, затем он расскажет о своём состоянии; степень соответствия этих оценок определяется вначале соседом, а потом всеми остальными.

Можем проиграть и обсудить ситуацию, когда участники должны вести беседу на заданную тему на фоне сложной (неоднозначной) эмоциональной обстановки. Например, в ситуации, которая должна привести к примирению.

Упражнение «Свободный микрофон».

Цель: сформировать навыки сбора и анализа информации, полученной от собеседника, в процессе коммуникации.

- Вы уже достаточно хорошо знаете друг и друга и готовы отвечать на любые вопросы членов группы. Сейчас вы по очереди будете задавать свои вопросы тому, кто первый захочет воспользоваться такой возможностью побыть «в центре внимания». Основное правило – отвечать как можно полнее и откровеннее. Благодаря этому вы сможете ещё лучше разобраться в себе, ведь вопросы касаются особенностей вашего

характера, ваших привычек и интересов, привязанностей и мнений по поводу тех или иных сложных жизненных проблем. Одним словом, вы – очень интересный человек. И у окружающих к вам много вопросов. Участник, который будет первым отвечать на вопросы, сядет так, чтобы видеть всех членов группы. Остальные начнут по очереди задавать вопросы, используя принцип «свободного микрофона», т.е. как только человек закончит отвечать на очередной вопрос, следующий член группы может задать свой, заранее подготовленный. И так далее, до тех пор, пока все желающие не воспользуются своим правом подойти к свободному микрофону.

Притча «Пусть будут рядом сердца!»

Один раз Учитель спросил у своих учеников:

- Почему, когда люди ссорятся, они кричат?

- Потому, что теряют спокойствие,- сказал один.

- Но зачем же кричать, если другой человек находится с тобой рядом?- спросил Учитель.- Нельзя с ним говорить тихо? Зачем кричать, если ты рассержен?

Ученики предлагали свои ответы, но ни один из них не устроил Учителя. В конце концов он объяснил:

- Когда люди недовольны друг другом и ссорятся, их сердца отдаляются. Для того чтобы покрыть это расстояние и услышать друг друга, им приходится кричать. Чем сильнее они сердятся, тем громче кричат.

- А что происходит, когда люди влюбляются? Они не кричат, напротив, говорят тихо. Потому, что их сердца находятся очень близко, и расстояние между ними совсем маленькое. А когда влюбляются еще сильнее, что происходит?- продолжал Учитель.- Не говорят, а только перешептываются и становятся еще ближе в своей любви.

В конце даже перешептывание становится им не нужно. Они только смотрят друг на друга и все понимают без слов.

Такое бывает, когда рядом двое любящих людей.

Так вот, когда спорите, не позволяйте вашим сердцам отдаляться друг от друга, не произносите слов, которые еще больше увеличивает расстояние между вами. Потому что может прийти день, когда расстояние станет так велико, что вы не найдете обратного пути.

Заключительная дискуссия (Что было важным и какие выводы вы сделали для себя?)

Заполнение анкеты.

## Занятие № 10. «Ищу друга»

Цель: способствовать самораскрытию обучающихся, преодолению барьеров в общении.

Ход занятия.

Психолог. Друзья — это те, кому мы верим, кто не предаст, не подведет, способен поддержать, посочувствовать. Другу мы можем доверить свои откровения. Задумывались ли вы над тем, можете ли сами соответствовать понятию «друг»? Как вы думаете, кто может уверенно назвать вас своим другом?

Дружба - это прежде всего бескорыстные личные взаимоотношения между людьми, которое основано на доверии искренности, взаимных симпатиях, общих интересах и увлечениях. Обязательными признаками дружбы являются взаимное уважительное отношение к мнению друга, доверие и терпение.

Упражнение «Откровенно говоря»

Он записывает на доске начало предложений:

Откровенно говоря, мне до сих пор трудно...

Откровенно говоря, для меня очень важно...

Откровенно говоря, я ненавижу, когда...

Откровенно говоря, я радуюсь, когда...

Откровенно говоря, самое главное в жизни...

Затем участникам предлагается, по желанию, зачитать свои ответы вслух.

Психолог. Всем ли мы можем доверить свои откровения? Поднимите руку те, у кого есть настоящий друг — такой, которому можно доверять? Может ли взрослый (родитель,

воспитатель или учитель) быть вашим другом?

Психолог. Каждому человеку в жизни нужен друг. Когда друзей нет, то человек пытается их обрести. Многие газеты сейчас печатают объявления тех, кто желает найти друзей или единомышленников. Мы попытаемся с вами тоже составить такое объявление. Давайте озаглавим его «Ищу друга».

Вы можете рассказать немного о себе, указать свои увлечения, любимые занятия. Объявление не должно быть большим, но старайтесь писать искренне. Можно не подписывать свой текст или придумать себе псевдоним

Затем объявления собираются и зачитываются. Участники отгадывают, кто является автором каждого объявления: если отгадывают, то дополнительно называют положительные качества автора.

Притча о настоящей дружбе

В одной далёкой стране жили два друга.

Они были самыми настоящими друзьями! Вместе работали, отдыхали и вместе праздновали успех.

Любые решения они принимали сообща. А если не могли принять никакого решения, то неприятные последствия этого тоже делили поровну.

Никто никогда не видел, чтобы они ссорились или даже просто были друг другом недовольны. Но что самое главное – друзья ни разу не поставили свои личные отношения в зависимость от мнения окружающих.

Слухи об их уникальной дружбе докатились до правителя той страны, в которой они жили. А надо заметить, правитель этот, уже весьма убелённый сединами, окончательно потерял веру в настоящую дружбу.

И велел он привести к себе наших неразлучных героев.

– Вы действительно настоящие друзья или мне неправильно доложили? Тогда я просто казнь осведомителей, да и дело с концом.

– Не надо никого казнить, владыка. Ты получил верные сведения, мы действительно настоящие друзья.

– И вы готовы это доказать?

– Нам бы не хотелось ничего доказывать...

– Ваше желание не имеет никакого значения! Сегодня же я хочу убедиться, что вы не лжёте. Возможно, искренне заблуждаетесь. Но, в любом случае, мне приятно было бы убедиться, что настоящая дружба существует.

С этими словами правитель приказал схватить друзей и заточить в холодное, сырое подземелье: каждого – в своё. Полная изоляция от мира, ни один лучик света не должен касаться их лиц. Между узниками был исключён малейший контакт.

Стражники получили исчерпывающее указание: "Не кормить, а воду пусть со стен слизывают!".

Жаловаться на судьбу несчастные отныне смогут лишь крысам, в обществе которых и проведут остаток своих дней, если... Друзьям выдвинули следующее условие: тот, кто первый взмолится о пощаде, того немедленно освободят, а его друг умрёт мучительной смертью.

Страшный эксперимент длился целый месяц. Повсюду только об этом и судачили. Народ, обуянный кривотолками и домыслами, нервно потирал потные ладони в предвкушении драматичной развязки.

Вот-вот, ещё немного – и можно будет наконец лицемерно вздохнуть или притворно улыбнуться, - в зависимости от того, каким будет финал: трагедия или комедия...

Никто из друзей не попросил о снисхождении. Обоих вынесли из темницы истощёнными и бездыханными. Долгое время их приводили в чувство лучшие врачи королевства.

А потом, когда они пришли в себя настолько, что могли говорить, правитель снова пригласил их на аудиенцию.

– Герои! – воскликнул он, как только двое бывших заключённых переступили порог величественных покоев. – Я благодарен вам за преподанный мне урок и хочу извиниться

за доставленные неудобства... Зато теперь я абсолютно точно знаю, что настоящая дружба существует.

– Вы не можете этого знать, – сказал один из друзей, невозмутимо глядя в глаза правителю.

– Почему не могу? – удивился тот. – В конце концов, есть множество свидетелей вашей стойкости и негибкой воли. Ведь вы же действительно не предали друг друга, хотя достаточно было единственного слова, чтобы прекратить мучения!

– Ошибаетесь, – отвечали друзья. – Мы сохранили верность лишь своим принципам. А друг друга мы бы предали в первый же день испытаний. Суровая правда жизни в том, что только во имя собственных принципов, но не ради друзей, человек в состоянии выдержать любые пытки.

– Вот как? – Ещё больше удивился правитель. – Тем не менее, вы считаете себя друзьями. В чём же, по-вашему, заключается настоящая дружба?

– В схожести принципов

Притча «Раны которые мы оставляем»

Жил-был юноша с плохим характером. Отец дал ему полный мешок гвоздей и сказал: «Забивай один гвоздь в ворота сада каждый раз, когда потеряешь терпение или поругаешься с кем-либо».

В первый день он забил 37 гвоздей в ворота сада.

В последующие недели научился контролировать количество забитых гвоздей, уменьшая его изо дня в день:

Понял, что проще контролировать себя, чем забивать гвозди.

Наконец, наступил тот день, когда юноша не забил ни одного гвоздя в ворота сада.

Тогда он пришел к отцу и сказал ему эту новость.

Тогда отец сказал юноше: «Вынимай один гвоздь из ворот каждый раз, когда не потеряешь терпения».

Наконец, наступил тот день, когда юноша смог сказать отцу, что вытащил все гвозди.

Отец подвел сына к садовым воротам:

“Сын, ты прекрасно себя вел, но посмотри, сколько дырок осталось на воротах!”

Никогда они уже не будут такими как раньше.

Когда ты с кем-то ругаешься и говоришь ему неприятные вещи, ты оставляешь ему раны как те, что на воротах.

Можешь вонзить в человека нож и потом вытащить его,

Но всегда останется рана.

И будет не важно, сколько раз ты попросишь прощения. Рана останется.

Рана, принесенная словами, причиняет ту же боль, что и физическая.

Друзья – это редкое богатство!

Они заставляют тебя улыбнуться и подбадривают.

Они готовы всегда выслушать тебя.

Они поддерживают и открывают тебе свое сердце.

Покажи своим друзьям, как они тебе дороги.

Притча «Научись писать обиды на песке и высекать радости на камне»

Как-то, два друга много дней шли в пустыне. Однажды они поспорили, и один из них сгоряча дал пощёчину другому. Его друг, почувствовал боль, но ничего не сказал.

Молча, он написал на песке: "Сегодня мой самый лучший друг дал мне пощёчину".

Друзья продолжали идти, и через много дней нашли оазис с озером, в котором они решили искупаться. Тот, который получил пощёчину, едва не утонул и его друг его спас.

Когда он пришёл в себя, то высек на камне: "Сегодня мой самый лучший друг спас мне жизнь".

Первый спросил его:

- Когда я тебя обидел, ты написал на песке, а теперь ты пишешь на камне. Почему?

И друг ответил:



*Цель:* Определение уровня коммуникативной компетентности и качества сформированности основных коммуникативных умений.

*Инструкция:* Мы просим Вас внимательно прочитать каждую из описанных ситуаций и выбрать один вариант поведения в ней. Это должно быть наиболее характерное для Вас поведение, то, что Вы действительно делаете в таких случаях, а не то, что, по-вашему, следовало бы делать.

Тестовый материал:

1. Кто-либо говорит Вам: "Мне кажется, что Вы замечательный человек". Вы обычно в подобных ситуациях:

- а) Говорите: "Нет, что Вы! Я таким не являюсь".
- б) Говорите с улыбкой: "Спасибо, я действительно человек выдающийся".
- в) Говорите: "Спасибо".
- г) Ничего не говорите и при этом краснеете.
- д) Говорите: "Да, я думаю, что отличаюсь от других и в лучшую сторону".

2. Кто-либо совершает действие или поступок, которые, по Вашему мнению, являются замечательными. В таких случаях Вы обычно:

- а) Поступаете так, как если бы это действие не было столь замечательным, и при этом говорите: "Нормально!"
- б) Говорите: "Это было отлично, но я видел результаты получше".
- в) Ничего не говорите.
- г) Говорите: "Я могу сделать гораздо лучше".
- д) Говорите: "Это действительно замечательно!"

3. Вы занимаетесь делом, которое Вам нравится, и думаете, что оно у Вас получается очень хорошо. Кто-либо говорит: "Мне это не нравится!" Обычно в таких случаях Вы:

- а) Говорите: "Вы - болван!"
- б) Говорите: "Я все же думаю, что это заслуживает хорошей оценки".
- в) Говорите: "Вы правы", хотя на самом деле не согласны с этим.
- г) Говорите: "Я думаю, что это выдающийся уровень. Что Вы в этом понимаете".
- д) Чувствуете себя обиженным и ничего не говорите в ответ.

4. Вы забыли взять с собой какой-то предмет, а думали, что принесли его, и кто-то говорит Вам: "Вы такой растяпа! Вы забыли бы и свою голову, если бы она не была прикреплена к плечам". Обычно Вы в ответ:

- а) Говорите: "Во всяком случае, я толковее Вас. Кроме того, что Вы в этом понимаете!"
- б) Говорите: "Да, Вы правы. Иногда я веду себя как растяпа".
- в) Говорите: "Если кто-либо растяпа, то это Вы".
- г) Говорите: "У всех людей есть недостатки. Я не заслуживаю так оценки только за то, что забыл что-то".
- д) Ничего не говорите или вообще игнорируете это заявление.

5. Кто-либо, с кем Вы договорились встретиться, опоздал на 30 минут, и это Вас расстроило, причем человек этот не дает никаких объяснений своему опозданию. В ответ Вы обычно:

- а) Говорите: "Я расстроен тем, что Вы заставили меня столько ожидать".
- б) Говорите: "Я все думал, когда же Вы придете".
- в) Говорите: "Это был последний раз, когда я заставил себя ожидать Вас".
- г) Ничего не говорите этому человеку.
- д) Говорите: "Вы же обещали! Как Вы смели так опаздывать!"

6. Вам нужно, чтобы кто-либо сделал для Вас одну вещь. Обычно в таких случаях Вы:

- а) Никого ни о чем не просите.
- б) Говорите: "Вы должны сделать это для меня".
- в) Говорите: "Не могли бы Вы сделать для меня одну вещь?", после этого объясняете суть дела.
- г) Слегка намекаете, что Вам нужна услуга этого человека.
- д) Говорите: "Я очень хочу, чтобы Вы сделали это для меня".

7. Вы знаете, что кто-то чувствует себя расстроенным. Обычно в таких ситуациях Вы:

- а) Говорите: "Вы выглядите расстроенным. Не могу ли я помочь?"
- б) Находясь рядом с этим человеком, не заводите разговора о его состоянии.
- в) Говорите: "У Вас какая-то неприятность?"
- г) Ничего не говорите и оставляете этого человека наедине с собой.
- д) Смеясь говорите: "Вы просто как большой ребенок!"
8. Вы чувствуете себя расстроенным, а кто-либо говорит: "Вы выглядите расстроенным". Обычно в таких ситуациях Вы:
- а) Отрицательно качаете головой или никак не реагируете.
- б) Говорите: "Это не Ваше дело!"
- в) Говорите: "Да, я немного расстроен. Спасибо за участие".
- г) Говорите: "Пустяки".
- д) Говорите: "Я расстроен, оставьте меня одного".
9. Кто-либо порицает Вас за ошибку, совершенную другими. В таких случаях Вы обычно:
- а) Говорите: "Вы с ума сошли!"
- б) Говорите: "Это не моя вина. Эту ошибку совершил кто-то другой".
- в) Говорите: "Я не думаю, что это моя вина".
- г) Говорите: "Оставьте меня в покое, Вы не знаете, что Вы говорите".
- д) Принимаете свою вину или не говорите ничего.
10. Кто-либо просит Вас сделать что-либо, но Вы не знаете, почему это должно быть сделано. Обычно в таких случаях Вы:
- а) Говорите: "Это не имеет никакого смысла, я не хочу это делать".
- б) Выполняете просьбу и ничего не говорите.
- в) Говорите: "Это глупость; я не собираюсь этого делать".
- г) Прежде чем вы просьбу, говорите: "Объясните, пожалуйста, почему это должно быть сделано".
- д) Говорите: "Если Вы этого хотите...", после чего выполняете просьбу.
11. Кто-то говорит Вам, что по его мнению, то, что Вы сделали, великолепно. В так случаях Вы обычно:
- а) Говорите: "Да, я обычно это делаю лучше, чем большинство других людей".
- б) Говорите: "Нет, это не было столь здорово".
- в) Говорите: "Правильно, я действительно это делаю лучше всех".
- г) Говорите: "Спасибо".
- д) Игнорируете услышанное и ничего не отвечаете.
12. Кто-либо был очень любезен с Вами. Обычно в таких случаях Вы:
- а) Говорите: "Вы действительно были очень любезны по отношению ко мне".
- б) Действуете так, будто этот человек не был столь любезен к Вам, и говорите: "Да, спасибо".
- в) Говорите: "Вы вели себя в отношении меня вполне нормально, но я заслуживаю большего".
- г) Игнорируете этот факт и ничего не говорите.
- д) Говорите: "Вы вели себя в отношении меня недостаточно хорошо".
13. Вы разговариваете с приятелем очень громко, и кто-либо говорит Вам: "Извините, но Вы ведете себя слишком шумно". В таких случаях Вы обычно:
- а) Немедленно прекращаете беседу.
- б) Говорите: "Если Вам это не нравится, проваливайте отсюда".
- в) Говорите: "Извините, я буду говорить тише", после чего ведется беседа приглушенным голосом.
- г) Говорите: "Извините" и прекращаете беседу.
- д) Говорите: "Все в порядке" и продолжаете громко разговаривать.
14. Вы стоите в очереди, и кто-либо становится впереди Вас. Обычно в таких случаях Вы:
- а) Негромко комментируете это, ни к кому не обращаясь, например: "Некоторые люди ведут себя очень нервно".
- б) Говорите: "Становитесь в хвост очереди!"
- в) Ничего не говорите этому типу.

- г) Говорите громко: "Выйди из очереди, ты, нахал!"
- д) Говорите: "Я занял очередь раньше Вас. Пожалуйста, станьте в конец очереди".
15. Кто-либо делает что-нибудь такое, что Вам не нравится и вызывает у Вас сильное раздражение. Обычно в таких случаях Вы:
- а) Выкрикиваете: "Вы болван, я ненавижу Вас!"
- б) Говорите: "Я сердит на Вас. Мне не нравится то, что Вы делаете".
- в) Действуете так, чтобы повредить этому делу, но ничего этому типу не говорите.
- г) Говорите: "Я рассержен. Вы мне не нравитесь".
- д) Игнорируете это событие и ничего не говорите этому типу.
16. Кто-либо имеет что-нибудь такое, чем Вы хотели бы пользоваться. Обычно в таких случаях Вы:
- а) Говорите этому человеку, чтобы он дал Вам эту вещь.
- б) Воздерживаетесь от всяких просьб.
- в) Отбираете эту вещь.
- г) Говорите этому человеку, что Вы хотели бы пользоваться дан при том, и затем просите его у него.
- д) Рассуждаете об этом предмете, но не просите его для пользования.
17. Кто-либо спрашивает, может ли он получить у Вас определенный предмет для временного пользования, но так как это новый предмет, Вам не хочется его одалживать. В таких случаях Вы обычно:
- а) Говорите: "Нет, я только что достал его и не хочу с ним расставаться; может быть, когда-нибудь потом".
- б) Говорите: "Вообще-то я не хотел бы его давать, но Вы можете попользоваться им".
- в) Говорите: "Нет, приобретайте свой!"
- г) Одалживаете этот предмет вопреки своему нежеланию.
- д) Говорите: "Вы с ума сошли!"
18. Какие-то люди ведут беседу о хобби, которое нравится и Вам, и Вы хотели бы присоединиться к разговору. В таких случаях Вы обычно:
- а) Не говорите ничего.
- б) Прерываете беседу и сразу же начинаете рассказывать о своих успехах в этом хобби.
- в) Подходите поближе к группе и при удобном случае вступаете в разговор.
- г) Подходите поближе и ожидаете, когда собеседники обратят на Вас внимание.
- д) Прерываете беседу и тотчас начинаете говорить о том, как сильно Вам нравится это хобби.
19. Вы занимаетесь своим хобби, а кто-либо спрашивает: "Что Вы делаете?" Обычно Вы:
- а) Говорите: "О, это пустяк". Или: "Да ничего особенного".
- б) Говорите: "Не мешайте, разве Вы не видите, что я занят?"
- в) Продолжаете молча работать.
- г) Говорите: "Это совсем Вас не касается".
- д) Прекращаете работу и объясняете, что именно Вы делаете.
20. Вы видите споткнувшегося и падающего человека. В таких случаях Вы:
- а) Рассмеявшись, говорите: "Почему Вы не смотрите под ноги?"
- б) Говорите: "У Вас все в порядке? Может быть я что-либо могу для Вас сделать?"
- в) Спрашиваете: "Что случилось?"
- г) Говорите: "Это все колдобины в тротуаре".
- д) Никак не реагируете на это событие.
21. Вы стукнулись головой о полку и набили шишку. Кто-либо говорит: "С Вами все в порядке?" Обычно Вы:
- а) Говорите: "Я прекрасно себя чувствую. Оставьте меня в покое!"
- б) Ничего не говорите, игнорируя этого человека.
- в) Говорите: "Почему Вы не занимаетесь своим делом?"
- г) Говорите: "Нет, я ушиб свою голову, спасибо за внимание ко мне".
- д) Говорите: "Пустяки, у меня все будет О'кей".
22. Вы допустили ошибку, но вина за нее возложена на кого-либо другого. Обычно в таких



случаях Вы:

- а) Не говорите ничего.
- б) Говорите: "Это их ошибка!"
- в) Говорите: "Эту ошибку допустил Я".
- г) Говорите: "Я не думаю, что это сделал этот человек".
- д) Говорите: "Это их горькая доля".

23. Вы чувствуете себя оскорбленным словами, сказанными кем-то в Ваш адрес. В так случаях Вы обычно:

- а) Уходите прочь от этого человека, не сказав ему, что он расстроил Вас.
- б) Заявляете этому человеку, чтобы он не смел больше этого делать.
- в) Ничего не говорите этому человеку, хотя чувствуете себя обиженным.
- г) В свою очередь оскорбляете этого человека, называя его по имени.
- д) Заявляете этому человеку, что Вам не нравится то, что он сказал, и что он не должен этого делать снова.

24. Кто-либо часто перебивает, когда Вы говорите. Обычно в таких случаях Вы:

- а) Говорите: "Извините, но я хотел бы закончить то, о чем рассказывал".
- б) Говорите: "Так не делают. Могу я продолжить свой рассказ?"
- в) Прерываете этого человека, возобновляя свой рассказ.
- г) Ничего не говорите, позволяя другому человеку продолжать свою речь.
- д) Говорите: "Замолчите! Вы меня перебили!"

25. Кто-либо просит Вас сделать что-либо, что помешало бы Вам осуществить свои планы. В этих условиях Вы обычно:

- а) Говорите: "Я действительно имел другие планы, но я сделаю то, что Вы хотите."
- б) Говорите: "Ни в коем случае! Поищите кого-нибудь еще".
- в) Говорите: "Хорошо, я сделаю то, что Вы хотите".
- г) Говорите: "Отойдите, оставьте меня в покое".
- д) Говорите: "Я уже приступил к осуществлению других планов. Может быть, когда-нибудь потом".

26. Вы видите кого-либо, с кем хотели бы встретиться и познакомиться. В этой ситуации Вы обычно:

- а) Радостно окликаете этого человека и идете ему навстречу.
- б) Подходите к этому человеку, представляетесь и начинаете с ним разговор.
- в) Подходите к этому человеку и ждете, когда он заговорит с Вами.
- г) Подходите к этому человеку и начинаете рассказывать о крупных делах, совершенных Вами.
- д) Ничего не говорите этому человеку.

27. Кто-либо, кого Вы раньше не встречали, останавливается и окликает Вас возгласом "Привет!" В таких случаях Вы обычно:

- а) Говорите: "Что Вам угодно?"
- б) Не говорите ничего
- в) Говорите: "Оставьте меня в покое".
- г) Произносите в ответ "Привет!", представляетесь и просите этого человека представиться в свою очередь.
- д) Киваете головой, произносите "Привет!" и проходите мимо.

Все вопросы разделены авторами на 5 типов коммуникативных ситуаций:

- ситуации, в которых требуется реакция на положительные высказывания партнера (вопросы 1, 2, 11, 12)
- ситуации, в которых подросток (старшеклассник) должен реагировать на отрицательные высказывания (вопросы 3, 4, 5, 15, 23, 24)
- ситуации, в которых к подростку (старшекласснику) обращаются с просьбой (вопросы 6, 10, 14, 16, 17, 25)
- ситуации беседы (13, 18, 19, 26, 27)
- ситуации, в которых требуется проявление эмпатии (понимание чувств и состояний другого человека (вопросы 7, 8, 9, 20, 21, 22).

*Обработка и анализ результатов:* Отметьте, какой способ общения Вы выбрали (зависимый, компетентный, агрессивный) в каждой предложенной ситуации в соответствии с ключом. Проанализируйте результаты: какие умения у Вас сформированы, какой тип поведения преобладает?

Блоки умений:

1. Умение оказывать и принимать знаки внимания (комплименты) от сверстника - вопросы 1, 2, 11, 12.
2. Реагирование на справедливую критику - вопросы 4, 13.
3. Реагирование на несправедливую критику - вопросы 3, 9.
4. Реагирование на задевающее, провоцирующее поведение со стороны собеседника – вопросы 5, 14, 15, 23, 24.
5. Умение обратиться к сверстнику с просьбой - вопросы 6, 16.
6. Умение ответить отказом на чужую просьбу, сказать "нет" - вопросы 10, 17, 25.
7. Умение самому оказать сочувствие, поддержку - вопросы 7, 20.
8. Умение самому принимать сочувствие и поддержку со стороны сверстников - вопросы 8, 21.
9. Умение вступить в контакт с другим человеком, контактность - вопросы 18, 26.
10. Реагирование на попытку вступить с тобой в контакт - вопросы 19, 27.

# Рабочая программа курса «Я учусь общаться»

## Пояснительная записка

### **Актуальность, педагогическая целесообразность программы**

Общение людей друг с другом - чрезвычайно сложный и тонкий процесс. Каждый из нас учится общению в ходе всей своей жизни, приобретая опыт, который часто строится на ошибках и разочарованиях.

Особенно важна тема общения в подростковом возрасте. Общение со сверстниками необходимо формирующейся личности для развития коммуникативных навыков и самосознания. Общаясь, подростки отрабатывают навыки социального взаимодействия. Общение даёт подростку возможность пережить эмоциональный контакт с группой, чувство солидарности, групповой принадлежности, взаимной поддержки. А это приводит к переживанию подростком не только чувства автономии от взрослых, но и чувства устойчивости и эмоционального комфорта. Также, в процессе общения отрабатываются и усваиваются мужские и женские роли, устанавливаются более зрелые отношения со сверстниками, формируется социально ответственное поведение. От того, насколько подростки успешно научатся выстраивать отношения с окружающими их людьми, зависит их удовлетворенность профессиональной и личной жизнью в будущем. Однако, для того, чтобы выстраивать отношения с другими, необходимо, прежде всего, научиться жить в мире и согласии с самим собой, что также является актуальной проблемой переходного возраста.

Поэтому актуальной становится психолого-педагогическая работа по формированию коммуникативных навыков у подростков, так как особенности данного возраста позволяют рассчитывать на высокую эффективность деятельности.

### **Практическая направленность программы**

Программа направлена на формирование у подростков коммуникативных навыков, умения сотрудничать и выстраивать отношения с окружающими их людьми. Работа по программе способствует овладению приемами эффективного общения через игровые компоненты и технику активного слушания.

**Цель:** формирование и развитие коммуникативных умений и навыков.

#### **Задачи:**

- Актуализировать потребность в развитии коммуникативных навыков каждого участника
- Способствовать формированию основных навыков эффективного общения;
- Способствовать формированию положительного отношения к себе и другим;
- Создать положительный эмоциональный фон, атмосферу доверия.

**Адресат:** подростки 12-14 лет испытывающие трудности в общении со сверстниками и взрослыми людьми, как правило, имеющие низкую самооценку, не имеющие друзей, а также, проявляющие агрессивное поведение по отношению к окружающим.

**Продолжительность программы:** 2,5 месяца (одна учебная четверть).

**Форма:** групповая

**Режим занятий:** 12 часов, периодичностью 1 раз в неделю. Продолжительность одного занятия 60 минут.

#### **Планируемые результаты:**

- сформированное представление о понятие «общение» и его основных видах;
- умение эффективно взаимодействовать с окружающими людьми;

- положительное отношение к себе и другим людям;
- умение адекватно оценивать себя и других людей в различных коммуникативных ситуациях;
- умение контролировать свое поведение;
- наличие сформированной потребности в развитии коммуникативных навыков.

#### Оценочные материалы:

Оценка достижения планируемых результатов освоения программы осуществляется через диагностическое тестирование обучающихся на начальном и заключительном этапах занятий.

Диагностические материалы:

1. Тест Коммуникативных умений (Л.Михельсон)
2. Методика исследования самооценки Дембо-Рубенштейн
3. Проективная методика «Несуществующее животное»
4. Наблюдение, интервьюирование.

#### Учебно-тематический план

№	Наименование темы	Всего часов	В том числе		Форма текущего контроля/ промежуточной аттестации
			Теоретических	Практических	
1.	«Я испытываю трудности в общении»	1	0	1	диагностическое тестирование
2.	«Что такое общение и каким оно бывает?»	1	0.25	0.75	наблюдение, интервьюирование
3.	«Я за границей?»	1	0.25	0.75	наблюдение, интервьюирование
4.	«Это Я!»	1	0.25	0.75	наблюдение, интервьюирование
5.	«Я умею, я могу!»	1	0.25	0.75	наблюдение, интервьюирование
6.	«Мои чувства и эмоции»	1	0.25	0.75	наблюдение, интервьюирование
7.	«Как меня видят другие?»	1	0,25	0,75	наблюдение, интервьюирование
8.	«Мы и конфликты»	1	0.25	0.75	наблюдение, интервьюирование
9.	«Я тебя слушаю и слышу»	1	0	1	наблюдение, интервьюирование
10.	«Я критикую, меня критикуют»	1	0.25	0.75	наблюдение, интервьюирование
11.	«Мой друг»	1	0	1	наблюдение, интервьюирование
12.	«Я готов общаться!»	1	0	1	диагностическое тестирование
	Итого	12	2 ч.	10 ч.	

## Содержание рабочей программы

Занятие 1. «Я испытываю трудности в общении»

Упражнения, направленные на знакомство, диагностика.

Занятие 2. «Что такое общение, и каким оно бывает?»

Упражнения, направленные на создание доверительной атмосферы, сплочение группы, снижение психофизического напряжения; даем определение понятию «общение» и его видам.

Занятие 3. «Я за границей?»

Упражнения, направленные на отработку навыков невербального и вербального общения; узнаем, что такое «личная граница», ее виды и влияние на качество общения; определяем свои личные границы.

Занятие 4. «Это Я!»

Упражнения, направленные на развитие навыков убедительной речи, повышение самооценки; узнаем, что такое уверенность и самоуверенность.

Занятие 5. «Я умею, я могу!»

Упражнения, направленные на выявление своих сильных и слабых сторон, развитие уверенности в себе.

Занятие 6. «Мои чувства и эмоции»

Упражнения, направленные на отработку умения проявлять эмоции согласно ситуации, умения различать чувства.

Занятие 7. «Как меня видят другие?»

Упражнения, направленные на формирование самоанализа и способности понимать и принимать окружающих людей.

Занятие 8. «Я и конфликты»

Упражнения, направленные на формирование умения находить выход из конфликта и находить компромиссные решения; даем определение понятию «конфликт» и его видам.

Занятие 9. «Я тебя слушаю и слышу»

Упражнения, направленные на развитие навыка активного слушания.

Занятие 10. «Я критикую, меня критикуют»

Упражнения, направленные на развитие умения принимать критику и правильно на нее реагировать; даем определение понятию «критика» и ее видам.

Занятие 11. «Мой друг»

Упражнения, направленные на развитие умения выбора друзей; самораскрытие и преодоление барьеров в общении; раскрытие понятия «дружба».

Занятие 12. «Я готов общаться!»

Упражнения, направленные на закрепление материала программы, определение уровня усвоения материала программы; итоговая диагностика.

## Методические материалы

### Тест коммуникативных умений (Л. Михельсон)

*Цель:* Определение уровня коммуникативной компетентности и качества сформированности основных коммуникативных умений.

*Инструкция:* Мы просим Вас внимательно прочитать каждую из описанных ситуаций и выбрать один вариант поведения в ней. Это должно быть наиболее характерное для Вас поведение, то, что Вы действительно делаете в таких случаях, а не то, что, по-вашему, следовало бы делать.

Тестовый материал:

1. Кто-либо говорит Вам: "Мне кажется, что Вы замечательный человек". Вы обычно в подобных ситуациях:

- а) Говорите: "Нет, что Вы! Я таким не являюсь".
- б) Говорите с улыбкой: "Спасибо, я действительно человек выдающийся".
- в) Говорите: "Спасибо".
- г) Ничего не говорите и при этом краснеете.
- д) Говорите: "Да, я думаю, что отличаюсь от других и в лучшую сторону".

2. Кто-либо совершает действие или поступок, которые, по Вашему мнению, являются замечательными. В таких случаях Вы обычно:

- а) Поступаете так, как если бы это действие не было столь замечательно, и при этом говорите: "Нормально!"
- б) Говорите: "Это было отлично, но я видел результаты получше".
- в) Ничего не говорите.
- г) Говорите: "Я могу сделать гораздо лучше".
- д) Говорите: "Это действительно замечательно!"

3. Вы занимаетесь делом, которое Вам нравится, и думаете, что оно у Вас получается очень хорошо. Кто-либо говорит: "Мне это не нравится!" Обычно в таких случаях Вы:

- а) Говорите: "Вы - болван!"
- б) Говорите: "Я все же думаю, что это заслуживает хорошей оценки".
- в) Говорите: "Вы правы", хотя на самом деле не согласны с этим.
- г) Говорите: "Я думаю, что это выдающийся уровень. Что Вы в этом понимаете".
- д) Чувствуете себя обиженным и ничего не говорите в ответ.

4. Вы забыли взять с собой какой-то предмет, а думали, что принесли его, и кто-то говорит Вам: "Вы такой растяпа! Вы забыли бы и свою голову, если бы она не была прикреплена к плечам". Обычно Вы в ответ:

- а) Говорите: "Во всяком случае, я толковее Вас. Кроме того, что Вы в этом понимаете!"
- б) Говорите: "Да, Вы правы. Иногда я веду себя как растяпа".
- в) Говорите: "Если кто-либо растяпа, то это Вы".
- г) Говорите: "У всех людей есть недостатки. Я не заслуживаю так оценки только за то, что забыл что-то".
- д) Ничего не говорите или вообще игнорируете это заявление.

5. Кто-либо, с кем Вы договорились встретиться, опоздал на 30 минут, и это Вас расстроило, причем человек этот не дает никаких объяснений своему опозданию. В ответ Вы обычно:

- а) Говорите: "Я расстроен тем, что Вы заставили меня столько ожидать".
- б) Говорите: "Я все думал, когда же Вы придете".
- в) Говорите: "Это был последний раз, когда я заставил себя ожидать Вас".
- г) Ничего не говорите этому человеку.
- д) Говорите: "Вы же обещали! Как Вы смели так опаздывать!"

6. Вам нужно, чтобы кто-либо сделал для Вас одну вещь. Обычно в таких случаях Вы:

- а) Никого ни о чем не просите.
- б) Говорите: "Вы должны сделать это для меня".

- в) Говорите: "Не могли бы Вы сделать для меня одну вещь?", после этого объясняете суть дела.
- г) Слегка намекаете, что Вам нужна услуга этого человека.
- д) Говорите: "Я очень хочу, чтобы Вы сделали это для меня".
7. Вы знаете, что кто-то чувствует себя расстроенным. Обычно в таких ситуациях Вы:
- а) Говорите: "Вы выглядите расстроенным. Не могу ли я помочь?"
- б) Находясь рядом с этим человеком, не заводите разговора о его состоянии.
- в) Говорите: "У Вас какая-то неприятность?"
- г) Ничего не говорите и оставляете этого человека наедине с собой.
- д) Смеясь говорите: "Вы просто как большой ребенок!"
8. Вы чувствуете себя расстроенным, а кто-либо говорит: "Вы выглядите расстроенным". Обычно в таких ситуациях Вы:
- а) Отрицательно качаете головой или никак не реагируете.
- б) Говорите: "Это не Ваше дело!"
- в) Говорите: "Да, я немного расстроен. Спасибо за участие".
- г) Говорите: "Пустяки".
- д) Говорите: "Я расстроен, оставьте меня одного".
9. Кто-либо порицает Вас за ошибку, совершенную другими. В таких случаях Вы обычно:
- а) Говорите: "Вы с ума сошли!"
- б) Говорите: "Это не моя вина. Эту ошибку совершил кто-то другой".
- в) Говорите: "Я не думаю, что это моя вина".
- г) Говорите: "Оставьте меня в покое, Вы не знаете, что Вы говорите".
- д) Принимаете свою вину или не говорите ничего.
10. Кто-либо просит Вас сделать что-либо, но Вы не знаете, почему это должно быть сделано. Обычно в таких случаях Вы:
- а) Говорите: "Это не имеет никакого смысла, я не хочу это делать".
- б) Выполняете просьбу и ничего не говорите.
- в) Говорите: "Это глупость; я не собираюсь этого делать".
- г) Прежде чем вы просьбу, говорите: "Объясните, пожалуйста, почему это должно быть сделано".
- д) Говорите: "Если Вы этого хотите...", после чего выполняете просьбу.
11. Кто-то говорит Вам, что, по его мнению, то, что Вы сделали, великолепно. В так случаях Вы обычно:
- а) Говорите: "Да, я обычно это делаю лучше, чем большинство других людей".
- б) Говорите: "Нет, это не было столь здорово".
- в) Говорите: "Правильно, я действительно это делаю лучше всех".
- г) Говорите: "Спасибо".
- д) Игнорируете услышанное и ничего не отвечаете.
12. Кто-либо был очень любезен с Вами. Обычно в таких случаях Вы:
- а) Говорите: "Вы действительно были очень любезны по отношению ко мне".
- б) Действуете так, будто этот человек не был столь любезен к Вам, и говорите: "Да, спасибо".
- в) Говорите: "Вы вели себя в отношении меня вполне нормально, но я заслуживаю большего".
- г) Игнорируете этот факт и ничего не говорите.
- д) Говорите: "Вы вели себя в отношении меня недостаточно хорошо".
13. Вы разговариваете с приятелем очень громко, и кто-либо говорит Вам: "Извините, но Вы ведете себя слишком шумно". В таких случаях Вы обычно:
- а) Немедленно прекращаете беседу.
- б) Говорите: "Если Вам это не нравится, проваливайте отсюда".
- в) Говорите: "Извините, я буду говорить тише", после чего ведется беседа приглушенным голосом.
- г) Говорите: "Извините" и прекращаете беседу.

- д) Говорите: "Все в порядке" и продолжаете громко разговаривать.
14. Вы стоите в очереди, и кто-либо становится впереди Вас. Обычно в таких случаях Вы:
- а) Негромко комментируете это, ни к кому не обращаясь, например: "Некоторые люди ведут себя очень нервно".
  - б) Говорите: "Становитесь в хвост очереди!"
  - в) Ничего не говорите этому типу.
  - г) Говорите громко: "Выйди из очереди, ты, нахал!"
  - д) Говорите: "Я занял очередь раньше Вас. Пожалуйста, станьте в конец очереди".
15. Кто-либо делает что-нибудь такое, что Вам не нравится и вызывает у Вас сильное раздражение. Обычно в таких случаях Вы:
- а) Выкрикиваете: "Вы болван, я ненавижу Вас!"
  - б) Говорите: "Я сердит на Вас. Мне не нравится то, что Вы делаете".
  - в) Действуете так, чтобы повредить этому делу, но ничего этому типу не говорите.
  - г) Говорите: "Я рассержен. Вы мне не нравитесь".
  - д) Игнорируете это событие и ничего не говорите этому типу.
16. Кто-либо имеет что-нибудь такое, чем Вы хотели бы пользоваться. Обычно в таких случаях Вы:
- а) Говорите этому человеку, чтобы он дал Вам эту вещь.
  - б) Воздерживаетесь от всяких просьб.
  - в) Отбираете эту вещь.
  - г) Говорите этому человеку, что Вы хотели бы пользоваться данным предметом, и затем просите его у него.
  - д) Рассуждаете об этом предмете, но не просите его для пользования.
17. Кто-либо спрашивает, может ли он получить у Вас определенный предмет для временного пользования, но так как это новый предмет, Вам не хочется его одалживать. В таких случаях Вы обычно:
- а) Говорите: "Нет, я только что достал его и не хочу с ним расставаться; может быть когда-нибудь потом".
  - б) Говорите: "Вообще-то я не хотел бы его давать, но Вы можете попользоваться им".
  - в) Говорите: "Нет, приобретайте свой!"
  - г) Одалживаете этот предмет вопреки своему нежеланию.
  - д) Говорите: "Вы с ума сошли!"
18. Какие-то люди ведут беседу о хобби, которое нравится и Вам, и Вы хотели бы присоединиться к разговору. В таких случаях Вы обычно:
- а) Не говорите ничего.
  - б) Прерываете беседу и сразу же начинаете рассказывать о своих успехах в этом хобби.
  - в) Подходите поближе к группе и при удобном случае вступаете в разговор.
  - г) Подходите поближе и ожидаете, когда собеседники обратят на Вас внимание.
  - д) Прерываете беседу и тотчас начинаете говорить о том, как сильно Вам нравится это хобби.
19. Вы занимаетесь своим хобби, а кто-либо спрашивает: "Что Вы делаете?" Обычно Вы:
- а) Говорите: "О, это пустяк". Или: "Да ничего особенного".
  - б) Говорите: "Не мешайте, разве Вы не видите, что я занят?"
  - в) Продолжаете молча работать.
  - г) Говорите: "Это совсем Вас не касается".
  - д) Прекращаете работу и объясняете, что именно Вы делаете.
20. Вы видите споткнувшегося и падающего человека. В таких случаях Вы:
- а) Рассмеявшись, говорите: "Почему Вы не смотрите под ноги?"
  - б) Говорите: "У Вас все в порядке? Может быть я что-либо могу для Вас сделать?"
  - в) Спрашиваете: "Что случилось?"
  - г) Говорите: "Это все колдобины в тротуаре".
  - д) Никак не реагируете на это событие.
21. Вы стукнулись головой о полку и набили шишку. Кто-либо говорит: "С Вами все в порядке?" Обычно Вы:



- а) Говорите: "Я прекрасно себя чувствую. Оставьте меня в покое!"
- б) Ничего не говорите, игнорируя этого человека.
- в) Говорите: "Почему Вы не занимаетесь своим делом?"
- г) Говорите: "Нет, я ушиб свою голову, спасибо за внимание ко мне".
- д) Говорите: "Пустяки, у меня все будет О'кей".

22. Вы допустили ошибку, но вина за нее возложена на кого-либо другого.

Обычно в таких случаях Вы:

- а) Не говорите ничего.
- б) Говорите: "Это их ошибка!"
- в) Говорите: "Эту ошибку допустил Я".
- г) Говорите: "Я не думаю, что это сделал этот человек".
- д) Говорите: "Это их горькая доля".

23. Вы чувствуете себя оскорбленным словами, сказанными кем-либо в Ваш адрес.

В так случаях Вы обычно:

- а) Уходите прочь от этого человека, не сказав ему, что он расстроил Вас.
- б) Заявляете этому человеку, чтобы он не смел больше этого делать.
- в) Ничего не говорите этому человеку, хотя чувствуете себя обиженным.
- г) В свою очередь оскорбляете этого человека, называя его по имени.
- д) Заявляете этому человеку, что Вам не нравится то, что он сказал, и что он не должен этого делать снова.

24. Кто-либо часто перебивает, когда Вы говорите. Обычно в таких случаях Вы:

- а) Говорите: "Извините, но я хотел бы закончить то, о чем рассказывал".
- б) Говорите: "Так не делают. Могу я продолжить свой рассказ?"
- в) Прерываете этого человека, возобновляя свой рассказ.
- г) Ничего не говорите, позволяя другому человеку продолжать свою речь.
- д) Говорите: "Замолчите! Вы меня перебили!"

25. Кто-либо просит Вас сделать что-либо, что помешало бы Вам осуществить свои планы.

В этих условиях Вы обычно:

- а) Говорите: "Я действительно имел другие планы, но я сделаю то, что Вы хотите.
- б) Говорите: "Ни в коем случае! Поищите кого-нибудь еще".
- в) Говорите: "Хорошо, я сделаю то, что Вы хотите".
- г) Говорите: "Отойдите, оставьте меня в покое".
- д) Говорите: "Я уже приступил к осуществлению других планов. Может быть, когда-нибудь потом".

26. Вы видите кого-либо, с кем хотели бы встретиться и познакомиться.

В этой ситуации Вы обычно:

- а) Радостно окликаете этого человека и идете ему навстречу.
- б) Подходите к этому человеку, представляетесь и начинаете с ним разговор.
- в) Подходите к этому человеку и ждете, когда он заговорит с Вами.
- г) Подходите к этому человеку и начинаете рассказывать о крупных делах, совершенных Вами.
- д) Ничего не говорите этому человеку.

27. Кто-либо, кого Вы раньше не встречали, останавливается и окликает Вас возгласом "Привет!" В таких случаях Вы обычно:

- а) Говорите: "Что Вам угодно?"
- б) Не говорите ничего
- в) Говорите: "Оставьте меня в покое".
- г) Произносите в ответ "Привет!", представляетесь и просите этого человека представиться в свою очередь.
- д) Киваете головой, произносите "Привет!" и проходите мимо.

Все вопросы разделены авторами на 5 типов коммуникативных ситуаций:

- ситуации, в которых требуется реакция на положительные высказывания партнера (вопросы 1, 2, 11, 12)

- ситуации, в которых подросток (старшеклассник) должен реагировать на отрицательные высказывания (вопросы 3, 4, 5, 15, 23, 24)
- ситуации, в которых к подростку (старшекласснику) обращаются с просьбой (вопросы 6, 10, 14, 16, 17, 25)
- ситуации беседы (13, 18, 19, 26, 27)
- ситуации, в которых требуется проявление эмпатии (понимание чувств и состояний другого человека (вопросы 7, 8, 9, 20, 21, 22).

*Обработка и анализ результатов:* Отметьте, какой способ общения Вы выбрали (зависимый, компетентный, агрессивный) в каждой предложенной ситуации в соответствии с ключом. Проанализируйте результаты: какие умения у Вас сформированы, какой тип поведения преобладает?

Блоки умений:

1. Умение оказывать и принимать знаки внимания (комплименты) от сверстника - вопросы 1, 2, 11, 12.
2. Реагирование на справедливую критику - вопросы 4, 13.
3. Реагирование на несправедливую критику - вопросы 3, 9.
4. Реагирование на задевающее, провоцирующее поведение со стороны собеседника – вопросы 5, 14, 15, 23, 24.
5. Умение обратиться к сверстнику с просьбой - вопросы 6, 16.
6. Умение ответить отказом на чужую просьбу, сказать "нет" - вопросы 10, 17, 25.
7. Умение самому оказать сочувствие, поддержку - вопросы 7, 20.
8. Умение самому принимать сочувствие и поддержку со стороны сверстников - вопросы 8, 21.
9. Умение вступить в контакт с другим человеком, контактность - вопросы 18, 26.
10. Реагирование на попытку вступить с тобой в контакт - вопросы 19, 27.

### **Методика измерения самооценки Дембо-Рубинштейна для подростков**

Бланк методики, содержащий инструкции, задания, а также место для записи результатов и заключения психолога.

#### **Инструкция**

Каждый человек оценивает свои способности, возможности, характер. Условно эту оценку можно изобразить в виде вертикальной линии, нижняя точка которой указывает на самую низкую оценку, а верхняя - на самую высокую.

Здесь нарисовано 7 таких линий и написано, что каждая из них означает.

Оцените себя по каждому из предложенных здесь качеств, сторон личности и черточкой (-) отметьте на каждой линии эту самооценку.

После этого представьте, каким должно было бы быть это качество, сторона личности, чтобы вы были удовлетворены собой, чувствовали гордость за себя. Отметьте это на каждой линии знаком (х).

Имя, фамилия \_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_ Класс \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

<u>здоровый</u>	<u>хороший характер</u>	<u>умный</u>	<u>способный</u>	<u>авторитетен у сверстников</u>	<u>красивый</u>	<u>уверенный в себе</u>
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
больной	плохой характер	глупый	неспособный	презирается сверстниками	некрасивый	не уверенный в себе

# Рабочая программа курса «Психологический класс «Юный психолог»

## Пояснительная записка

### **Актуальность, педагогическая целесообразность программы**

Для обучающихся старших классов ведущим психологическим личностным новообразованием является самоопределение. Это центральный механизм становления личностной зрелости, состоящий в осознанном выборе человеком своего места в системе социальных отношений.

Особое место в становлении личности занимает профессиональное самоопределение, которое формируется в результате личностного самосознания. По данным лаборатории социально-профессионального самоопределения молодежи Института содержания и методов обучения Российской академии образования, 50 % старшеклассников не соотносят выбор профессии со своими реальными возможностями, 46 % – ориентированы при выборе профессии на мнение родителей, родственников; 67 % не имеют представления о сущности выбранной профессии. В результате снижается доля выпускников образовательных учреждений, готовых к эффективной профессиональной деятельности.

В МБОУ «Центр ПМСС» в последние годы отмечается значительный рост количества обращений обучающихся в старших классах по вопросам самоопределения (за период 2015-2018 гг. – рост составил 27%), также, повышается интерес старших подростков к психологии как к науке. Исходя из этого, возникла необходимость в разработке на базе МБОУ «Центр ПМСС» программы курса занятий для старшеклассников, интересующихся психологией, направленной на формирование психологической готовности к самоопределению.

Актуальность программы определяется необходимостью решения проблемы самоопределения обучающихся, поскольку для старшеклассников профессиональное и личностное самоопределение зачастую представляет серьезную проблему вследствие недостаточной ориентации не только в сфере видов профессиональной деятельности, но и по причине недостаточного понимания своих личностных особенностей, возможностей, способностей, искажения ценностных установок, трудностей социализации.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что её реализация содействует решению проблем самоопределения старшеклассников и позволяет повысить количество выпускников образовательных учреждений, готовых к эффективной профессиональной деятельности.

Новизной программы является то, что она не только предлагает обучающимся практические навыки самопознания, опыт эффективного социального взаимодействия и адаптации, предоставляет возможность самоопределения при построении профессионально-личностной перспективы, но и обеспечивает усвоение программного материала по основам психологии.

### **Научные и методологические основания программы**

Методологической основой программы является система преподавания психологии, разработанная коллективом авторов под руководством И.В. Дубровиной. В отличие от авторской программы И.В. Дубровиной, в содержании настоящей программы сделан акцент на практикоориентированные формы и методы работы с обучающимися.

Содержание программы и его организация разработаны в соответствии со следующими методологическими принципами:

- принцип «ведущего типа деятельности» (по Д.Б. Эльконину, В.В. Давыдову);
- принцип ориентации на "зону ближайшего развития" (по Л.С. Выготскому);
- принцип научности;
- принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей;
- принцип системности;

- принцип доступности.
- принцип реализации права на развитие личностного, профессионального самоопределения детей и подростков в различных видах конструктивной и личностнообразующей деятельности.

### **Практическая направленность программы**

Программа курса «Психологический класс «Юный психолог знакомит обучающихся 14-17 лет с основными категориями психологии, формирует интерес к собственным личностным характеристикам, позволяет повысить готовность к профессиональному и личностному самоопределению.

Программа является общеразвивающей, основу которой составляют психологические знания: о самом себе, об окружающей социальной среде, о структуре и функциях общения, о правилах поведения в конфликтных ситуациях, об условиях и технологиях эффективной коммуникации, критериях и принципах выбора профессии. Программа позволяет обучающимся расширить знания и представления о профессиях, связанных с психологией.

**Цель программы:** формирование у обучающихся готовности к осознанному профессиональному, личностному и социальному самоопределению.

### **Задачи программы:**

1. Обеспечить получение обучающимися начальных знаний, умений, навыков в области психологии.
2. Познакомить обучающихся со спецификой профессиональной деятельности психолога. Расширить представления о профессиях, связанных с психологией.
3. Расширить и углубить знания обучающихся о своих личностных особенностях, качествах, способностях.
4. Способствовать осознанию и принятию своей индивидуальности, обеспечить обучающимся возможность соотнесения личностных качеств с требованиями профессиональной деятельности психолога.
5. Развивать коммуникативные навыки, взаимное доверие, толерантность.

### **Адресат**

Обучающиеся 14 - 17 лет образовательных организаций города, интересующиеся наукой «Психология» и планирующие связать свою профессиональную деятельность с психологией.

Формирование группы осуществляется на добровольной основе, с учетом интересов и потребностей детей. Количество участников до 12 человек.

### **Продолжительность программы**

Нормативный срок освоения программы: учебный год (9 месяцев).

### **Формы и режим занятий**

Учебные занятия могут проводиться со всем составом объединения, в групповой форме, а также индивидуально (с наиболее способными детьми при подготовке творческих и исследовательских работ или с детьми с особыми возможностями здоровья).

Курс состоит из 17 занятий продолжительностью по 2 академических часа (всего 34 часа). Периодичность занятий составляет 2 раза в месяц в течение учебного года.

### **Планируемые результаты**

При условии успешной реализации программы у обучающихся будет наблюдаться следующая положительная динамика в развитии:

- 1) повышение психологической компетентности и использование приобретённых на занятиях знаний в повседневной жизни;

- 2) расширение знаний и представлений о специфике профессиональной деятельности психолога, о профессиях, связанных с психологией;
- 3) повышение уровня готовности к профессиональному самоопределению;
- 4) сформированность представлений о собственных личностных особенностях, способностях и качествах, а также умения соотносить свои индивидуальные особенности с требованиями профессии;
- 5) повышение уровня развития коммуникативных навыков, взаимного доверия, толерантности.

### **Ожидаемые результаты реализации программы**

Программа способствует формированию психологической готовности к самоопределению старшеклассников через овладение психолого-педагогическим комплексом знаний в области общей и практической психологии на уровне самопознания, понимания себя и окружающих людей, ориентации в социальных взаимоотношениях.

При условии успешной реализации программы предполагается, что обучающиеся будут **знать**:

- основные психологические категории и понятия из области общей и социальной психологии, психологии общения, психологии эмоций, конфликтологии, и психологии познавательных процессов;
- закономерности становления и развития личности, индивидуально-психологических особенностей человека, эмоционально-волевой, потребностно-мотивационной и познавательной сфер;
- виды конфликтов и пути их преодоления;
- эффективные формы работы в команде;
- способы саморегуляции в стрессовых ситуациях;
- методику определения своих личностных особенностей и профессионально-важных качеств;
- специфику профессиональной деятельности психолога;
- методику работы с психолого-диагностическим материалом;
- правила целеполагания;
- алгоритм проектирования профессионального и жизненного пути.

На основании изученного материала обучающиеся будут **уметь**:

- соотносить свои индивидуальные особенности с требованиями выбранной профессии;
- работать в тренинговом режиме;
- взаимодействовать сообща, совместными усилиями находя новые решения проблем и ситуаций;
- доверять друг другу и регулировать свое поведение, исходя из правил тренинговой работы;
- применять на практике индивидуальные и групповые коммуникативные навыки;
- высказывать и аргументировать свою позицию, при этом уважая мнение и позицию другого человека;
- самостоятельно развивать внимание, память, воображение, образное и логическое мышление;
- конструктивно решать конфликты;
- использовать методы саморегуляции, снижения напряжения и самоподдержки в стрессовых ситуациях;
- успешно выступать на научно-практических семинарах и конференциях.

### **Оценочные материалы**

Оценка достижения планируемых результатов освоения программы осуществляется через диагностическое обследование обучающихся на начальном и заключительном этапах занятий.

Диагностические материалы (Приложение 1):

1. Анкета профессиональной готовности.
2. Методика изучения статусов профессиональной идентичности (А.А. Азбель, А.Г. Грецов).
3. Опросник личной профессиональной перспективы (Н.С. Пряжников).

По итогам курса предполагается демонстрация практических и теоретических знаний и умений в процессе представления творческих/исследовательских работ по психологии, участия в городской научно – практической конференции школьников.

Критерием эффективности программы является положительная динамика в формировании профессиональной готовности и личной профессиональной перспективы.

Оценка эффективности программы оформляется в виде таблицы (Приложение 2).

В результате сравнения итогов начального и итогового диагностического исследования, а также включения косвенных показателей результативности (наблюдение, анкетирование, беседы), складывается суммарная оценка эффективности, которая имеет четыре уровня:

- без динамики;
- слабо выраженная положительная динамика (положительные результаты не более чем по 2 методикам);
- положительная динамика (по 3 методикам);
- выраженная положительная динамика (улучшение результатов по всем методикам).

#### **Сведения о практической апробации программы на базе образовательной организации.**

Программа прошла апробацию и реализуется на базе МБОУ «Центр ПМСС» с 2016-2017 учебного года.

#### **Учебно-тематический план**

№	Наименование раздела/ темы	Всего часов	В том числе		Форма текущего контроля/промежуточной аттестации
			теоретических	практических	
<b>Знакомство</b>		<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
1.	Знакомство. Наука психология. Введение в профессию «психолог».	2	1	1	Входной контроль (первичная диагностика, анкетирование, беседа, наблюдение)
<b>Основная часть</b>		<b>28</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	
2.	История развития психологической науки. Основные направления и отрасли отечественной и зарубежной психологии.	2	1	1	Наблюдение, рефлексия
3.	Психология познавательных процессов. Психология ощущений и восприятия.	2	1	1	Наблюдение, рефлексия

4.	Психология познавательных процессов. Психология внимания. Тренинг развития внимания.	2	1	1	Наблюдение, рефлексия
5.	Психология познавательных процессов. Психология памяти. Тренинг развития памяти.	2	1	1	Наблюдение, рефлексия
6.	Психология познавательных процессов. Психология мышления. Способности. Интеллект. Креативность. Требования к характеристикам познавательных процессов психолога.	2	1	1	Наблюдение, рефлексия
7.	Психология личности. Темперамент и характер. Темперамент и качества характера психолога.	2	1	1	Наблюдение, рефлексия
8.	Психология личности. Самосознание. Самооценка и ее особенности.	2	1	1	Наблюдение, рефлексия
9.	Психология личности. Эмоции и чувства. Саморегуляция. Эмоции и выбор профессии.	2	1	1	Наблюдение, рефлексия
10.	Психология эмоций. Стресс. Стрессоустойчивость личности психолога. Тренинг стрессоустойчивости.	2	1	1	Наблюдение, рефлексия
11.	Психология общения. Структура, средства и виды общения. Психологические проблемы общения. Коммуникативные способности как профессионально-важное качество психолога.	2	1	1	Наблюдение, рефлексия
12.	Психология общения. Конфликты. Стили поведения в конфликтных ситуациях. Способы преодоления конфликтов. Тренинг командообразования.	2	1	1	Наблюдение, рефлексия
13.	Психология общения. Конструктивное общение. Самопрезентация.	2	1	1	Наблюдение, рефлексия
14.	Притязания человека и его профессиональная карьера. Ценностные ориентации в жизни человека.	2	1	1	Наблюдение, рефлексия



15.	Мой выбор. Планирование своей жизни и профессиональных перспектив. Тренинг «Цели и целеполагание».	2	1	1	Наблюдение, рефлексия
<b>Подведение итогов</b>		<b>4</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	
16.	Защита творческих работ.	2	0	2	Защита исследовательских/творческих работ
17.	Консультации по изученному курсу. Подведение итогов.	2	0	2	Рефлексия, диагностическое обследование
<b>Итого:</b>		<b>34</b>	<b>15</b>	<b>19</b>	

### Содержание рабочей программы

Занятие 1. Знакомство. Наука психология. Введение в профессию «психолог».

Знакомство, создание доброжелательной, позитивной атмосферы в группе. Формирование понятий о науке «Психология», профессии «Психолог». Мотивация обучающихся на дальнейшее обучение в психологическом классе.

Упражнения, направленные на знакомство в группе, снятие эмоционального и телесного напряжения, повышение эмоционального тонуса.

Занятие 2. История развития психологической науки. Основные направления и отрасли отечественной и зарубежной психологии.

Знакомство с историей развития психологической науки, формированием психологических представлений в процессе человеческой истории. Знакомство с отраслями современной психологии. Связь психологии с другими науками.

Упражнения, направленные на формирование дружеских взаимоотношений в группе подростков.

Занятие 3. Психология познавательных процессов. Психология ощущений и восприятия.

Понятия «ощущение», «восприятие», их указать существенные признаки. Иллюзии восприятия. Упражнение «Слепой и поводырь».

Занятие 4. Психология познавательных процессов. Психология внимания. Тренинг развития внимания.

Психологическая сущность внимания и его свойства. Виды внимания.

Упражнения на развитие внимания.

Занятие 5. Психология познавательных процессов. Психология памяти. Тренинг развития памяти.

Общие представления о памяти. Классификации видов памяти. Мотивация и запоминание.

Характеристики внимания и памяти, необходимые в деятельности психолога. Упражнения на развитие памяти.

Занятие 6. Психология познавательных процессов. Психология мышления. Способности. Интеллект. Креативность. Требования к характеристикам познавательных процессов психолога.

Понятия «мышление», «способности», «склонности», «интеллект», «креативность». Мышление в структуре психики. Типология мышления. Мыслительные операции. Методы изучения мышления. Знакомство с приемами развития логического мышления.

Необходимые характеристики познавательных процессов будущего психолога.

Выполнение тестовых заданий по определению особенностей мышления, коэффициента интеллекта, способностей и склонностей.

Занятие 7. Психология личности. Темперамент и характер. Темперамент и качества характера психолога.

Понятие о характере. Волевые черты характера. Характер и темперамент. Качества характера, необходимые психологу для успешной профессиональной деятельности. Роль темперамента в деятельности психолога. Самостоятельная работа. Эссе «Мой характер».

Занятие 8. Психология личности. Самосознание. Самооценка и ее особенности.

Знакомство со структурой и функциями самосознания, понятиями «Я-концепция», «Самооценка», «Самоотношение».

Методика измерения самооценки (Дембо – Рубинштейн в модификации А.Прихожан).

Занятие 9. Психология личности. Эмоции и чувства. Саморегуляция. Эмоции и выбор профессии.

Общая характеристика эмоций и чувств. Знакомство с понятиями «эмоциональная сфера личности», «чувства», «эмоции», «аффекты», «настроения», «стресс», «саморегуляция». Влияние эмоций на выбор профессии.

Игры и упражнения, направленные на тренировку экспрессивности, навыков выражения своих чувств и эмоций, навыков понимания эмоций и чувств других людей.

Занятие 10. Психология эмоций. Стресс. Стрессоустойчивость личности психолога. Тренинг стрессоустойчивости.

Знакомство с понятием «стрессоустойчивость». Значение стрессоустойчивости человека в профессиях, связанных с психологией.

Тренинг стрессоустойчивости «Психологическая подготовка к ГИА». Отработка на практике методов саморегуляции, снижения напряжения и самоподдержки в стрессовых ситуациях. Повышение уверенности в себе и в положительном результате сдачи экзаменов. Развитие умения адекватно оценивать свои возможности, планировать и распределять время.

Занятие 11. Психология общения. Структура, средства и виды общения. Психологические проблемы общения. Коммуникативные способности как профессионально-важное качество психолога.

Общение. Структура, средства, виды общения. Невербальные средства общения. Речевые средства общения. Позиции в общении. Стили общения. Основные коммуникативные барьеры. Манипулятивный стиль общения. Невербальные признаки проявления в поведении человека симпатии — антипатии, доверия — недоверия, лжи — правды. Общение в работе психолога, коммуникативные способности - профессионально-важное качество психолога.

Практикум «Как общаться продуктивно». Игры и упражнения, направленные на развитие коммуникативных способностей. Самодиагностика (коммуникативные и организаторские способности (КОС) В.В. Синявский, Б.А. Федоришин).

Занятие 12. Психология общения. Конфликты. Стили поведения в конфликтных ситуациях. Способы преодоления конфликтов. Тренинг командообразования.

Понятие «конфликт», стили его разрешения. Управление конфликтом.

Тест описания поведения (К.Томас). Определение своего стиля поведения в конфликтной ситуации. Сравнение полученных результатов с результатами самонаблюдения.

Тренинг командообразования, направленный на формирование взаимопонимания, толерантности и развитие эффективного общения в группе.

Занятие 13. Психология общения. Конструктивное общение. Самопрезентация.

Условия и технологии эффективной коммуникации. Техника и приемы активного слушания. Приемы расположения к себе.

Тренинг самопрезентации, направленный на освоение навыков успешной самопрезентации; формирование позитивного имиджа в сфере общения; развитие уверенности в себе.

Занятие 14. Притязания человека и его профессиональная карьера. Ценностные ориентации в жизни человека.

Современные представления о профессиональной карьере. Пути достижения карьеры. Ценностные ориентации в жизни человека. Воля и профессиональный успех. Способы согласования притязаний человека с требованиями к его профессиональной деятельности.

Упражнения, направленные на осознание обучающимися ценностного отношения к жизни; личных ценностных идеалов.

Занятие 15. Мой выбор. Планирование своей жизни и профессиональных перспектив. Тренинг «Цели и целеполагание».

Алгоритм проектирования профессионального и жизненного пути. Правила постановки целей.

Тренинг «Цели и целеполагание», направленный на развитие умения определять цели и действовать в соответствии с ними. Упражнения «Мои жизненные цели», «Золотая рыбка», «Карта будущего», «Через три года...».

Занятие 16. Защита творческих работ.

Защита обучающимися творческих работ по психологии.

Занятие 17. Консультации по прослушанному курсу. Подведение итогов.

Итоговое диагностическое обследование. Индивидуальное консультирование обучающихся по итогам программы.

## Методические материалы

**Программа включает три раздела:**

- **Знакомство** (1 занятие) раздел направлен на организацию доброжелательной, позитивной атмосферы в группе и мотивацию обучающихся на дальнейшее обучение в психологическом классе.

- **Основную часть** (14 занятий) раздел представляет собой формирующую составляющую программы. В рамках данного раздела у обучающихся формируются новые знания по психологии, происходит процесс самопознания, познания закономерностей взаимодействий с окружающими. Обучающиеся учатся применять новые знания в повседневной жизни.

- **Подведение итогов** (2 занятия). В рамках раздела осуществляется демонстрация обучающимися творческих работ по психологии, происходит итоговое диагностическое обследование, позволяющее оценить эффективность реализуемой программы. По запросам обучающихся проводится индивидуальное консультирование по итогам программы.

Формат встреч зависит от конкретной темы, носит практико-ориентированный характер, предоставляет возможность прохождения обучающимися профессиональной пробы (диагностические обследования в группе, в классе, в рамках написания творческих исследовательских работ; волонтерская работа по сопровождению обучающихся группы риска по развитию девиантного поведения, и пр.).

**В структуру каждого занятия входят следующие компоненты:**

- 1) Ритуал приветствия. Разминка (Приложение 3).
- 2) Рефлексия предыдущего занятия.
- 3) Теоретический блок.
- 4) Практический блок.
- 5) Рефлексия текущего занятия (или релаксация). Ритуал прощания.

**Методы и приёмы, используемые в программе:**

1. Практикумы.
2. Элементы социально-психологического тренинга.
3. Мозговой штурм.
4. Имитационные, ролевые, деловые игры, психодрама.
5. Групповые дискуссии, беседы.
6. Техники и приёмы саморегуляции, релаксации.

Программа не имеет противопоказаний по группе здоровья за исключением наличия у ребёнка психиатрического диагноза или любой степени умственной отсталости. Программа может быть рекомендована для детей с ограниченными возможностями здоровья. Для детей с серьёзными нарушениями слуха, зрения, НОДА возможно проведение индивидуальных занятий по данной программе.

**Требования к условиям реализации программы**

Реализацию программы осуществляет дипломированный специалист - педагог-психолог.

Квалификационная категория специалиста, ведущего занятия по программе должна быть не ниже первой.

Личностные качества педагога-психолога, работающего по программе должны способствовать поддержанию доброжелательной, позитивной атмосферы на занятиях. Педагог-психолог обязан уважительно относиться к детям, обладать терпением, организаторскими и творческими способностями.

Необходимыми материально-техническими условиями реализации программы являются:

- наличие оборудованного кабинета для тренинговых занятий,
- технические средства обучения (ПК с аудиоколонками, набор релаксационной и динамичной музыки).
- проектор;
- канцелярские принадлежности;
- раздаточный материал.

## Блок диагностических методик, используемых в программе

### 1. Анкета профессиональной готовности

1. Ф.И. \_\_\_\_\_ Школа \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_
2. Твои ожидания от посещения занятий в психологическом классе? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. Какие профессии, связанные с психологией ты знаешь? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
4. Выбрал(а) ли ты профессию, если да, то какую?  
\_\_\_\_\_
5. Что ты знаешь о своей будущей профессии? (Оцени уровень своих знаний от 1 до 10 баллов)
  - а) предмет, содержание и условия труда \_\_\_ б.;
  - б) профессионально важные качества \_\_\_ б.;
  - в) где можно получить эту профессию \_\_\_ б.;
  - г) востребованность этой профессии на рынке труда \_\_\_ б.;
6. Если не выбрал(а) профессию, то почему?
  - а) плохо знаю мир профессий;
  - б) плохо знаю свои возможности;
  - в) не могу выбрать из нескольких вариантов;
  - г) не знаю, как выбирать профессию.
7. Что повлияло на твой выбор профессии?
  - а) самостоятельно принял(а) решение;
  - б) посоветовали родители;
  - в) посоветовали друзья;
  - г) влияние оказали занятия в психологическом классе.

### 2. Опросник личной профессиональной перспективы (ЛПП) (Н.С. Пряжников)

#### Схема ЛПП

Рассмотрим схему построения личной профессиональной перспективы как вариант содержательно-процессуальной модели профессионального самоопределения (см. таблицу).

За основу взята схема, предложенная Е.А.Климовым, которая существенно дополнена ценностно-смысловыми компонентами. В левой части таблицы — компоненты схемы построения ЛПП, а в правой — вопросы для работы с клиентами.

Если работа проводится с классом, то каждый вырывает обычный тетрадный листочек, подписывает его, проставляет номер вопроса и выписывает ответ (обычно на весь опросник затрачивается около 25—30 мин). После этого результаты обрабатываются.

Если это индивидуальная профконсультация, то психолог-консультант может вставлять вопросы непосредственно в беседу с клиентом. При этом лучше ориентироваться на компоненты. Почему? Во-первых, они полнее по своему содержанию, а во-вторых, в большей степени учитывают позитивные характеристики ситуации данного клиента (например, пункт 8, справа спрашивается о недостатках, а слева — акцент делается на возможностях и достоинствах клиента).

Естественно, и в опроснике для работы с классом, и в индивидуальной беседе-профконсультации формулировка вопросов может видоизменяться при сохранении главного их смысла.

Если внимательно посмотреть на данную схему ЛПП, то в ней так или иначе представлена почти вся психология. Это означает, что настоящая профориентация — это

очень сложная и развернутая по времени работа. Если профориентационная помощь оказывается в течение 30–40 минут, то обычно такую «помощь» называют профнацией. Николай Пряжников, доктор педагогических наук

Компоненты ЛПП	Опросник по схема построения ЛПП (ответы пишутся на листочках: проставляются номера вопросов и сразу дается ответ)
1. Осознание ценности честного труда (ценностно-нравственная основа самоопределения)	1. Стоит ли в наше время честно трудиться? Почему?
2. Осознание необходимости профессионального образования после школы	2. Стоит ли учиться после школы, ведь можно и так хорошо устроиться?
3. Общая ориентировка в социально-экономической ситуации в стране и прогнозирование ее изменения	3. Когда в России жить станет лучше?
4. Знание мира профессионального труда (макроинформационная основа самоопределения)	4. В виде задания: три буквы (м, н, с) — за три минуты написать профессии, начинающиеся с этих букв. Если будет указано более 17 профессий, то это уже неплохо.
5. Выделение дальней профессиональной цели (мечты) и ее согласование с другими важными жизненными целями	5. Кем бы Вы хотели стать (по профессии) через 20—30 лет?
6. Выделение ближайших и ближних профессиональных целей (как этапов и путей к дальней цели)	6. Выделите основные 5—7 этапов на пути к своей мечте.
7. Знание конкретных выбираемых целей: профессий, учебных заведений, мест работы... (микроинформационная основа выбора)	7. В виде задания: выписать три самых неприятных момента, связанных с работой по выбираемой профессии, и три — связанных с обучением в вузе или в колледже.
8. Представление о своих возможностях и недостатках, могущих оказать влияние на достижение поставленных целей	8. Что в Вас самих может помешать Вам на пути к целям? (О «лени» писать нельзя — надо поконкретнее).
9. Представление о путях преодоления своих недостатков (и о путях оптимального использования своих возможностей)	9. Как Вы собираетесь работать над своими недостатками и готовиться к профессии (к поступлению)?
10. Представление о внешних препятствиях на пути к целям	10. Кто и что может помешать Вам в достижении целей?
11. Знание о путях преодоления внешних препятствий	11. Как Вы собираетесь преодолевать эти препятствия?
12. Наличие системы резервных вариантов выбора (на случай неудачи по основному варианту)	12. Есть ли у Вас резервные варианты выбора?

13. Представление о смысле своего будущего профессионального труда	13. В чем Вы вообще видите смысл своей профессиональной жизни (ради чего Вы хотите приобретать профессию и работать)?
14. Начало практической реализации ЛПП	14. Что Вы уже сейчас делаете для реализации своих планов (писать о том, что Вы хорошо учитесь, нельзя; что Вы делаете сверх хорошей учебы)?

Возможны разные варианты обработки результатов (по опроснику ЛПП):

1) Первый вариант. Листочки собираются, и психолог сам оценивает качество ответов. Ниже представлены ориентировочные критерии оценок (по каждому вопросу):

- 1 балл — отказ отвечать на данный вопрос;
- 2 балла — явно ошибочный ответ или честное признание в отсутствии ответа;
- 3 балла — минимально конкретизированный ответ (например, собираюсь поступать в институт, но неясно, в какой);
- 4 балла — конкретный ответ с попыткой обоснования;
- 5 баллов — конкретный и хорошо обоснованный ответ, не противоречащий другим ответам.

2) Второй вариант. Сначала учащиеся сами оценивают свои ответы (предварительно совместно разбираются 1—2 анонимные работы и учащиеся осваивают систему оценки на чужих примерах), затем психолог собирает листочки, оценивает их и сравнивает с самооценками школьников.

Внимание: опросник предназначен только для выявления проблемных компонентов (низкие баллы по соответствующему вопросу). При работе с опросником не имеет смысла выводить и анализировать обобщенные результаты.

### **3. Методика изучения статусов профессиональной идентичности (А.А. Азбель, А.Г. Грецов).**

Инструкция. Опросник состоит из 20 пунктов, по каждому из которых возможны четыре варианта ответов: а, б, с, d. Внимательно прочитай их и выбери тот, который лучше всего выражает твою точку зрения. Возможно, что какие-то варианты ответов покажутся тебе равноценными, тем не менее, выбери тот, который в наибольшей степени отвечает твоему мнению. Запиши номера вопросов и выбранный вариант ответа на каждый из них (а, б, с, d). Старайся быть максимально правдивым! Среди ответов нет «хороших» или «плохих», поэтому не старайся угадать, какой из них «правильный» или «лучший».

1. Меня не беспокоит мое профессиональное будущее.
  - а) Согласен: еще не пришло время решать, где мне дальше учиться или работать.
  - б) Согласен, я уверен, что мои родители помогут мне в моем профессиональном будущем.
  - в) Согласен, так как я уже давно все решил по поводу своего профессионального будущего, и нет смысла беспокоиться.
  - д) Не согласен, ведь если о будущем не беспокоиться сейчас, то потом будет слишком поздно.
2. Мне трудно принять решение, куда пойти получать дальнейшее образование.
  - а) Согласен, так как меня интересует сразу несколько специальностей, которые хотелось бы получить
  - б) Согласен, поэтому я лучше прислушаюсь к мнению авторитетного человека (родителя, хорошего знакомого, друга).
  - в) Не согласен, я уже принял решение о том, где я буду учиться или работать в дальнейшем.
  - д) Не согласен, поскольку еще пока не задумывался над этой проблемой.
3. Я регулярно изучаю спрос на представителей той специальности, которую я планирую получить.
  - а) Согласен, ведь от спроса на рынке труда зависит, какую специальность я выберу.

- b) Не согласен, поскольку родители знают лучше, какую специальность мне предложить.
- c) Не согласен, так как время анализировать спрос на профессии еще не пришло.
- d) Не согласен, я уже решил, что все равно получу ту специальность, которую я хочу.
4. Я до сих пор не обсуждал с родителями свои будущие профессиональные планы.
- a) Согласен, так как моими родителями уже давно решено, кем я буду, и со мной не советовались по данному вопросу.
- b) Не согласен, мои родители как раз постоянно со мной обсуждают мои профессиональные предпочтения.
- c) Согласен, у нас в семье не принято обсуждать мои профессиональные планы.
- d) Не согласен, мы с родителями давно все обсудили, и я принял решение по поводу своей будущей профессии.
5. Мои родители выбрали мне дальнейшую специальность.
- a) Согласен, и надо признать, что они вообще лучше меня разбираются в этом вопросе.
- b) Не согласен, но мы регулярно обсуждаем вопрос моей будущей специальности.
- c) Не согласен, поскольку родители не вмешиваются в мои проблемы с выбором профессии.
- d) Не согласен, так как выбор специальности был скорее моим самостоятельным решением, чем их.
6. Мне хорошо ясны свои будущие профессиональные планы.
- a) Согласен, так как выстроить их мне помогли родители (знакомые), которые являются специалистами в этой профессиональной области.
- b) Согласен, поскольку я построил их самостоятельно, основываясь на собственном жизненном опыте.
- c) Не согласен, так как у меня пока отсутствуют профессиональные планы.
- d) Не согласен, но как раз сейчас я пытаюсь выстроить эти профессиональные планы.
7. На мои профессиональные цели сильно влияет мнение моих родителей.
- a) Не согласен, у моих родителей никогда не возникало желания ставить мне профессиональные цели.
- b) Согласен, поскольку мои родители с детства говорили мне, кем я должен стать.
- c) Согласен, цели еще сформулированы слабо, но окончательное решение будет все-таки принято мной, а не родителями.
- d) Согласен, так как родители, конечно, приняли участие в обсуждении этого вопроса, но все-таки решение уже принято мной самостоятельно.
8. Думаю, мне еще слишком рано задумываться над вопросами построения своей карьеры.
- a) Согласен, так как моя карьера все равно будет зависеть от решения моей семьи.
- b) Согласен, мне и раньше в жизни не приходилось сталкиваться с вопросами построения карьеры.
- c) Не согласен, уже настал тот момент, когда нужно выбрать направление своей дальнейшей карьеры.
- d) Не согласен, я уже давно и точно решил, каким образом я буду выстраивать свою карьеру.
9. Уже точно решено, какую специальность я хочу получить после окончания школы.
- a) Не согласен, так как я еще не думал над своей конкретной специальностью.
- b) Согласен, и я могу точно назвать учебное заведение и специальность, которую я получу.
- c) Согласен, так как мои родители уже сообщили мне, на кого и где я буду дальше учиться.
- d) Не согласен, мне трудно понять, какая специальность подходит именно мне.



10. Друзья советуют мне, какое образование лучше получить.
- a) Согласен, мы с ними часто обсуждаем этот вопрос, но я пытаюсь строить свои профессиональные планы самостоятельно.
  - b) Согласен, и я собираюсь вместе с другом получить одинаковое образование, прислушавшись к его мнению.
  - c) Не согласен, так как обдумывать свою будущую карьеру нам с друзьями некогда, у нас есть много более интересных дел.
  - d) Не согласен, я уже принял решение относительно своего будущего, без помощи друзей.
11. Для меня не принципиально, где именно учиться в дальнейшем.
- a) Согласен, так как для меня главное — получить специальность, о которой давно мечтаешь, а не конкретное место учебы.
  - b) Согласен, поскольку уверен, что родители все равно «устроят» меня на хорошую работу после учебы.
  - c) Согласен, поскольку профессиональная учеба — не главное в жизни.
  - d) Не согласен, так как от выбора учебного заведения зависит качество моего образования.
12. Я боюсь без совета своих родителей принимать ответственные решения по поводу моей дальнейшей профессиональной деятельности.
- a) Согласен, я делаю попытки сориентироваться в профессиональной жизни, но пока затрудняюсь выбрать что-то одно.
  - b) Не согласен, так как мои родители все равно не хотят и не могут мне ничего посоветовать.
  - c) Согласен, поскольку мои родители с детства помогают мне, контролируя многие события в моей жизни, в том числе и в плане выбора профессии.
  - d) Не согласен, свои решения по этому вопросу я уже принял абсолютно самостоятельно.
13. Я не часто думаю над своим профессиональным будущим.
- a) Не согласен, над этой проблемой я думаю довольно часто.
  - b) Согласен, так как я знаю, мои родители сделают так, чтобы у меня в жизни все устроилось отлично.
  - c) Согласен, думаю мне еще рано над этим размышлять.
  - d) Согласен, так как я все уже решил для себя и сейчас концентрирую свое внимание на других проблемах.
14. У меня на примете несколько учебных заведений, куда я мог бы пойти учиться.
- a) Не согласен, так как мои родители уже определили меня в конкретное учебное заведение, где я дальше и буду учиться.
  - b) Не согласен, я сам хочу учиться только в одном, вполне определенном учебном заведении.
  - c) Согласен, я как раз выбираю одно из профессиональных учебных заведений.
  - d) Не согласен, иногда мне кажется, что я сам не знаю, чего я хочу от будущего.
15. Никакие жизненные проблемы не смогут мне помешать достигнуть поставленных профессиональных целей.
- a) Согласен, поскольку знаю, что мои родители сделают все, чтобы эти цели осуществились.
  - b) Не согласен, у меня пока еще нет профессиональных целей.
  - c) Согласен, так как я хорошо осознаю свои профессиональные цели и стремлюсь к ним.
  - d) Не согласен, я еще не до конца понимаю, в чем состоят эти цели.
16. У нас дома часто разгораются бурные дискуссии по поводу моей будущей карьеры.
- a) Не согласен, поскольку мои родители по этому вопросу все уже решили, и с ними уже бесполезно спорить.

б) Не согласен, так как мои родители не особо интересуются вопросом моей карьеры.

с) Не согласен, ведь по поводу карьеры я все уже решил сам, и спорить со мной все равно бесполезно.

д) Согласен, я советуюсь с родителями, хотя иногда наши взгляды относительно моего будущего могут расходиться.

17. Меня мало интересует информация о том, как выстраивать карьеру в различных профессиональных областях.

а) Согласен, так как мои родители уже выбрали мне будущую сферу деятельности, и нет надобности собирать какую-либо дополнительную информацию.

б) Согласен, потому что я уже принял решение о том, кем я буду и где буду учиться.

с) Не согласен, я как раз сейчас активно анализирую возможности карьерного роста в различных областях деятельности.

д) Согласен, меня вообще мало интересует информация о том, где и как можно выстраивать карьеру.

18. Я держу на примете несколько профессиональных целей.

а) Согласен, но они были определены заранее моими родителями.

б) Не согласен, у меня всего одна профессиональная цель.

с) Не согласен, я о них пока еще не задумывался.

д) Согласен, таких целей пока несколько, и я не решил, какая из них для меня основная.

19. Я очень хорошо представляю свой дальнейший карьерный рост.

а) Не согласен, пока мое профессиональное будущее — это множество альтернативных вариантов выбора.

б) Не согласен, но я уверен, что мои родители устроят меня на хорошую работу, где карьера мне будет обеспечена.

с) Не согласен, так как мне не хочется вникать, какая карьера подходит именно мне, у меня есть и более важные проблемы.

д) Согласен, и я уже могу назвать основные шаги моей профессиональной жизни.

20. Родители предоставили мне возможность сделать свой профессиональный выбор самостоятельно.

а) Не согласен, потому что мои родители вообще не участвуют в моем профессиональном выборе.

б) Согласен, но мы все равно еще обсуждаем мой профессиональный выбор.

с) Не согласен, так как родители считают, что при самостоятельном выборе я могу ошибиться.

д) Согласен, и я уже сделал свой профессиональный выбор.

Ключ

Каждый вариант ответа оценивается в 1 или 2 балла по одной из шкал в соответствии с приведенным ниже «ключом».

Интерпретация полученных данных приведена в таблице «Статусы профессиональной идентичности», которая представлена ниже.

Статусы профессиональной идентичности

№ вопроса	Профессиональная идентичность			
	Неопределенная	Навязанная	Мораторий	Сформированная
1.	a — 2	b — 1	d — 1	c — 1
2.	d — 1	b — 1	a — 2	c — 1
3.	c — 1	b — 1	a — 2	d — 1
4.	c — 1	a — 2	b — 1	d — 1
5.	c — 1	a — 2	b — 1	d — 1
6.	c — 1	a — 1	d — 1	b — 2
7.	a — 1	b — 2	c — 1	d — 1

8.	b — 2	a — 1	c — 1	d — 1
9.	a — 1	c — 1	d — 1	b — 2
10.	c — 1	b — 2	a — 1	d — 1
11.	c — 2	b — 1	d — 1	a — 1
12.	b — 1	c — 2	a — 1	d — 1
13.	c — 2	b — 1	a — 1	d — 1
14.	d — 1	a — 1	c — 2	b — 1
15.	b — 1	a — 1	d — 1	c — 2
16.	b — 1	a — 1	d — 2	c — 1
17.	d — 2	a — 1	c — 1	b — 1
18.	c — 1	a — 1	d — 2	b — 1
19.	c — 1	b — 1	a — 1	d — 2
20.	a — 1	c — 1	b — 1	d — 2
Сумма				

Чем выше сумма баллов, набранная тобой по каждому из статусов, тем в большей степени суждения о нем применимы к тебе. Интерпретация полученных данных приведена в таблице.

#### Описание статусов профессиональной идентичности

Статусы ПИ	Характеристика статусов	Суммы баллов	Степень выраженности статуса
Неопределенное состояние профессиональной идентичности	Состояние характерно для учащихся, которые не имеют прочных профессиональных целей и планов и при этом не пытаются их сформировать, выстроить варианты своего профессионального развития. Чаще всего этим статусом обладают подростки, родители которых не хотят или не имеют времени проявлять активный интерес к профессиональному будущему своих детей. Такой статус бывает и у подростков, привыкших жить текущими желаниями, недостаточно осознающих важность выбора будущей профессии.	0—3	Статус не выражен
		4—7	Выраженность ниже среднего уровня
		8—11	Средняя степень выраженности
		12—15	Выраженность выше среднего уровня
		16 баллов и выше	Ярко выраженный статус
Навязанная профессиональная идентичность	Это состояние характерно для человека, который выбрал свой профессиональный путь, но не путем самостоятельных размышлений, а прислушавшись к мнению авторитетов: родителей или друзей. На какое-то время это, как правило, обеспечивает комфортное состояние, позволяя избежать переживаний по поводу собственного будущего. Но нет никакой гарантии, что выбранная таким путем профессия будет отвечать интересам и способностям самого человека. Поэтому такой выбор в дальнейшем вполне может привести к разочарованию.	0—4	Статус не выражен
		5—9	Выраженность ниже среднего уровня
		10—14	Средняя степень выраженности
		15-19	Выраженность выше среднего уровня
		20 баллов и выше	Ярко выраженный статус
Мораторий (кризис выбора)	Такое состояние характерно для человека, исследующего альтернативные варианты дальнейшего профессионального развития и активно пытающегося выйти из этого состояния, приняв осмысленное решение о своем будущем. Эти юноши и девушки	0—4	Статус не выражен
		5—9	Выраженность ниже среднего уровня
		10—14	Средняя степень

	размышляют о возможных вариантах профессионального развития, примеряют на себя различные профессиональные роли, стремятся как можно больше узнать о разных специальностях и путях их получения. На этой стадии нередко складываются неустойчивые отношения с родителями и друзьями: полное взаимопонимание может быстро смениться непониманием, и наоборот. Как правило, большая часть людей после «кризиса выбора» переходит к состоянию сформированной идентичности, реже к навязанной идентичности.	15—19	выраженности Выраженность выше среднего уровня
		20 баллов и выше	Ярко выраженный статус
Сформированная профессиональная идентичность	Эти юноши и девушки характеризуются тем, что они готовы совершить осознанный выбор дальнейшего профессионального развития или уже его совершили. У них присутствует уверенность в правильности принятого решения об их профессиональном будущем. Этим статусом обладают те юноши и девушки, которые прошли через «кризис выбора» и самостоятельно сформировали систему знаний о себе, о профессиональных ценностях и жизненных убеждениях. Они могут осознанно выстраивать свою жизнь потому, что определились, чего хотят достигнуть.	0—2	Статус не выражен
		3—5	Выраженность ниже среднего уровня
		6—8	Средняя степень выраженности
		9—11	Выраженность выше среднего уровня
		12 баллов и выше	Ярко выраженный статус

## Приложение 2

Таблица оценки эффективности программы

№	ФИО обучающегося	Анкета профессиональной готовности.		Опросник личной профессиональной перспективы		Методика изучения статусов профессиональной идентичности		Творческая работа, исследовательская работа		Суммарная оценка эффективности
		Начало обучения	Итог обучения	Начало обучения	Итог обучения	Начало обучения	Итог обучения	Начало обучения	Итог обучения	
1										

Суммарная оценка эффективности, которая имеет четыре уровня:

- без динамики;
- + слабо выраженная положительная динамика (положительные результаты не более чем по 2 методикам);
- ++ положительная динамика (по 3 методикам);
- +++ выраженная положительная динамика (улучшение результатов по всем методикам)

### Упражнения-разминки, используемые в программе

#### 1. Упражнение «Необычное знакомство»

Цель: снятие излишнего эмоционального напряжения в группе и знакомство ее участников.

Инструкция: стоя в круге, вам необходимо по очереди назвать выбранное себе имя и продемонстрировать какой-либо жест. Для того чтобы вы лучше запомнили друг друга (сблизились), упражнение проводится по принципу «снежного кома». То есть первый участник называет свое имя, показывает жест; второй — вспоминает имя, жест первого, затем называет свое имя и показывает свой жест; третий — первого, второго, свое имя и жест и т.д. по числу участников.

#### 3. Упражнение «Ветер дует на тех, кто...»

Цель: расширение объема информации друг о друге.

Инструкция: «каждая моя фраза будет начинаться со слов: «Ветер дует на ...», а затем буду называть признак, по которому могут объединиться некоторые участники группы. Они выходят в центр круга, жмут друг другу руки и расходятся по свободным местам.

1. Ветер дует на того, кто любит мороженое
2. Ветер дует на того, у кого светлые волосы
3. Ветер дует на того, у кого темные волосы
4. Ветер дует на того, кто родился осенью
5. Ветер дует на того, у кого дома есть собака
6. Ветер дует на того, у кого есть заколки или другие украшения
7. Ветер дует на того, кто родился летом
8. Ветер дует на того, у кого есть сестра
9. Ветер дует на того, кто любит петь
10. Ветер дует на того, кто любит танцевать
11. Ветер дует на того, у кого есть друзья
12. Ветер дует на того, кто родился зимой
13. Ветер дует на того, кого с утра разбудила мама
14. Ветер дует на того, кому иногда бывает грустно
15. Ветер дует на того, кто хоть раз в жизни ругался с мамой
16. Ветер дует на того, кто любит море
17. Ветер дует на того, кто родился весной
18. Ветер дует на того, кто любит спорт
19. Ветер дует на того, кто сегодня сказал: «Здравствуйте».

#### 4. Упражнение «Атомы и молекулы»

Цель: снятие эмоционального напряжения, установление тактильного контакта друг с другом.

Инструкция: «сейчас каждый слегка сжимается в комок. Вы — одинокие атомы. Начинаете хаотическое броуновское движение, при этом возможны легкие столкновения друг с другом. Будьте осторожны. По моей команде вы соединяетесь в молекулы, число атомов в которой я назову». Через некоторое время после начала ведущий говорит цифру, например, «пять». Участники составляют группы по пять человек. Те, кто не вошел ни в одну из «молекул», выбывают из игры. Затем — «десять», и т. д., но не более 4-5 раз. В результате игры группа разбивается на две подгруппы — выбывших и оставшихся на площадке.

Анализ: почему не все вошли? Чем отличаются те, кто остался вне игры?

#### 5. Упражнение «Вопрос — ответ»

Цель: снятие эмоционального напряжения, формирование спонтанности поведения.

Инструкция: вам необходимо построить диалог в группе с помощью небольшого мяча. Произносящий реплику одновременно бросает его партнеру, которого он хотел бы спросить. Тот, поймав мяч, должен перебросить его другому. Но при этом, в свою очередь, должен успеть выкрикнуть реплику, и т. д. Ответ должен быть не позднее, чем через три секунды. Например: «Ты ходил в кино?» — «Да, ходил, а ты?»

#### 6. Упражнение «Печатная машинка»

Цель: настрой на групповую работу, повышение концентрации внимания.

Каждому участнику даются определенные буквы. Затем ведущий произносит слово или фразу, которую группа должна «напечатать». Печать каждой буквы обозначается хлопком человека, которому она дана. Таким образом, а) тренер хлопает — «нажимает», б) участник отвечает — «отхлопывает» букву, в) все хлопают — пауза.

Варианты: возможно, не раздавать буквы, а «печатать» так, что очередную букву «печатает» очередной человек по кругу. Можно вместо обозначения печати хлопком выкладывать написанную букву «рубашкой» вверх на стол (пол). Усложненный вариант предполагает совместное действие соседей для печати одной буквы — в этом случае буквы распределяются по соседним участникам (кладутся между ними), а печать буквы обозначается хлопками между ладонями соседей. Тексты, отпечатанные на такой «машинке», прочно и долго сохраняют в памяти, ведущему следует уделять большое внимание «содержанию» строки.

#### 7. Упражнение «Никто не знает, что я...»

Цель: формирование доверия друг к другу, развитие креативного мышления.

Каждый из участников (по кругу или в произвольном порядке) дополняет фразу: «Никто в группе не знает, что я...» Например: «Никто в группе не знает, что я сегодня не услышал звонок будильника», или «Никто в группе не знает, что больше всего на свете я люблю соленые огурцы», или «Никто в группе не знает, что мне снилось сегодня ночью... И я никому не скажу!».

Можно предложить участникам и другие фразы для дополнения:

- «А сегодня я лучше, чем вчера, потому что...»;
- «Я очень рад тому, что я...»;
- «Я готов горы свернуть, потому что...»;
- «Мы все сегодня будем...».

#### 8. Упражнение «Разговор руками»

Цель: установление более доверительных отношений в группе, помощь участникам в преодолении барьеров в общении.

Для выполнения задания участникам необходимо образовать два круга, внутренний и внешний, и встать лицом друг к другу. Число человек в каждом круге должно быть одинаковым, чтобы все участники образовали пары. Если в группе нечетное число участников, ведущий принимает участие в упражнении. Задача участников — пообщаться со своим партнером, используя только руки. Ведущий задает тему для «разговора» и через две-три минуты просит круги сместиться относительно друг друга на одного человека. Далее общение продолжается уже в новых парах и на новую тему. Через две-три минуты пары и тема снова меняются. Ведущий может предложить следующие ситуации, в которых происходит общение:

- участники только что встретились и рады видеть друг друга;
- участники ссорятся;
- один выражает другому соболезнование по какому-либо поводу;
- один участник обижен, а второй хочет с ним помириться;
- один пытается поддержать, подбодрить второго.

#### 9. Упражнение «Путаница»

Цель: сплочение группы, установление тактильного контакта друг с другом.

Участники образуют тесный круг и протягивают вперед руки. По команде ведущего каждый должен взять за руки двух игроков, при этом желательно не братья за руки с теми, кто стоит рядом. Далее тренер предлагает участникам «распутаться», то есть, не разнимая рук, выстроиться в один или несколько кругов. Обычно ведущий участвует в этом упражнении наравне со всеми, но активного влияния на процесс распутывания не оказывает.

Часто у участников возникают сомнения в том, что эта задача решаема. На самом деле распутаться можно всегда. В итоге игры может оказаться несколько кругов; возможно, некоторые участники будут стоять лицом в круг, некоторые — спиной. Но в любом случае решение будет найдено.

После выполнения упражнения можно спросить участников о том, что им помогало справиться с задачей, что можно было бы сделать, чтобы решить ее быстрее. При обсуждении важно подчеркнуть, что залог успешного выполнения этого задания — доброжелательное отношение друг к другу, постоянная ориентация в ситуации и генерирование оригинальных идей.

#### 10. Упражнение «Передай предмет»

Цель: формирование положительного настроения на занятие, повышение концентрации внимания, развитие креативности мышления.

Участники должны по кругу передавать какой-либо предмет, например маркер или мячик. Но способ передачи каждый раз, для каждого участника должен быть новым. Если предмет падает, то игра начинается заново.

#### 11. Упражнение «Четыре стихии»

Цель: формирование положительного настроения на занятие, повышение концентрации внимания, креативности.

Ведущий кидает мячик любому участнику и дает одну из четырех команд: земля, воздух, вода или огонь. При команде «земля» участник, которому брошен мяч, должен назвать любое животное; при команде «воздух» — птицу; при команде «вода» — рыбу; при команде «огонь» — нужно успеть три раза хлопнуть в ладоши. Далее мяч кидается следующему участнику.

Повторять слова, которые уже были названы, нельзя. Участник, который ошибся или замешкался, выбывает из игры. В итоге остаются самые внимательные и находчивые.

#### 12. Упражнение «Нас с тобой объединяет»

Цель: создание позитивного эмоционального настроения, формирование внимательного отношения к окружающим.

Это упражнение, выполняется в кругу с использованием мяча. Первый игрок — тот, у которого в руках мяч, — кидает мяч кому-то из своих коллег по группе, заканчивая фразу: «Нас с тобой объединяет...» (например, «...любовь к путешествиям», или «...то, что мы оба предпочитаем решать конфликты путем переговоров», или «...знак зодиака»). Тот, с кем объединились, ловит мяч; если он согласен со сказанным, он говорит: «Да, спасибо», если сказанное его удивило: «Спасибо, я подумаю». И объединяется уже со следующим игроком, заново заканчивая фразу: «Нас с тобой объединяет...»

#### 13. Упражнение «Я хороший»

Цель: развитие позитивного внимания друг к другу

Группа делится на пары. В течение 60 секунд «солирует» один участник, потом они меняются ролями. Задача «солиста» — рассказать о себе партнеру, сообщив максимум положительной информации, описав то, что самому в себе нравится. Это могут быть черты личности, особенности внешности, преодоленные трудности, совершенные добрые дела все что угодно, главное, чтобы оно вызывало у обладателя энтузиазм и гордость собой. Слушающий должен считать вслух перечисляемые особенности, демонстрируя

заинтересованность и поддержку, стимулируя продолжать перечисление. Затем партнеры меняются ролями.

После того как пары обменялись информацией, они должны рассказать остальным участникам группы друг о друге. Очевидно, что весь объем информации они воспроизвести не смогут — не позволят механизмы памяти и сжатые временные рамки. Тренеру следует оговорить этот момент, подчеркнув, что задача участников — перечислить первые несколько сведений о своем партнере, которые всплывут у них в памяти, не стараясь выбрать из них самые, по их мнению, значимые.

#### 14. Упражнение «Взаимные претензии».

Цель: развитие внимания друг к другу, тренировка умения понимать, чувствовать другого человека.

Инструкция: сейчас мы разобьёмся на пары. Даю 3 мин., чтобы вы рассказали друг другу о себе как можно подробнее – ведь вам предстоит представить своего партнера группе. Постарайтесь получить как можно больше информации о своем партнере. Обязательно отметьте ответы на вопросы:

- что я ценю в самом себе
- чем я горжусь
- что я умею делать лучше всего.

Второй этап игры – презентация.

-Презентация будет проходить следующим образом: один из членов пары сидит на стуле, второй встает за его спиной, положив руки ему на плечи. Стоящий будет говорить от имени сидящего, называя себя именем партнера. После этого любой член группы может задать вопросы, на которые он также должен ответить от имени сидящего. Т.е. вам нужно будет понять, почувствовать, как ответил бы ваш партнер. Сидящий человек не может вмешиваться.

(примерные вопросы:

- какие качества в людях ты ценишь больше всего?
- что ты считаешь самым отвратительным?
- есть ли человек, который оказал сильное влияние на твою жизнь?
- чего бы ты хотел добиться в жизни?
- назови свое заветное желание. ...).

#### 15. Упражнение «Вечный двигатель общения»

Цель: активизации участников, развитие коммуникативных навыков.

Первоначально вся группа садится в круг. Ведущий предлагает тему для обсуждения. При обсуждении выявляются лидеры и ведомые участники, которые ведут себя пассивно. Через некоторое время ведущий предлагает всем лидерам сесть в отдельный кружок и продолжить обсуждение. При дальнейшем обсуждении в кругу оставшихся вновь возникают лидеры. Процедура отделения активных участников в отдельные кружки повторяется. Вскоре будет несколько групп с различным количеством участников. Ведущий при этом наблюдает за их общением, и при появлении пассивных в микрогруппах также пересаживает от них активных участников обсуждения. При правильном чередовании участников интенсивность общения резко возрастает.



# Рабочая программа курса «Профессиональное самоопределение старшеклассников»

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### **Актуальность, педагогическая целесообразность программы**

Отечественная психология процессы профессионального самоопределения связывает с личностным самоопределением и выбором образа жизни. Выбирая ту или иную профессию, человек планирует свой способ существования, при этом соотнося будущий профессиональный личный статус с жизненными ценностями. Вопросы профессионального самоопределения субъекта изучались в работах Е.А. Климова, Н.С. Пряжниковой, С.Н. Чистяковой, В.Д. Симоненко.

Определение старшеклассников с будущей профессией является одной из форм личностного самоопределения и характеризуется процессом поиска и приобретения профессии, анализа личных возможностей, способностей в сопоставлении с требованиями профессии. Оценивая свои способности и возможности, престижность профессии, социально-экономическую ситуацию старшеклассники самоопределяются в получении профессионального образования. Таким образом, для старшеклассников учебно-профессиональное самоопределение выступает как осознанный выбор путей профессионального образования и профессиональной подготовки.

Профорентация и профессиональное самоопределение обучающихся, в соответствии с возрастными задачами развития является одним из приоритетных направлений работы педагогов-психологов со старшеклассниками.

### **Практическая направленность программы**

Программа имеет социально-педагогическую направленность и ориентирована на работу с обучающимися, испытывающими недостаток адекватных представлений о профессиональной пригодности, умения оценить свои способности и возможности, а также соотнести их с миром профессий.

Программа разработана на основе учебного пособия «Психология» под редакцией проф. И.В. Дубровиной, рекомендованного Координационным советом по психологии Министерства общего и профессионального образования РФ в качестве учебного пособия для обучающихся 10 классов, а также профорентационных программ и пособий «От учебы к профессиональной карьере», «Твоя профессиональная карьера» С.Н. Чистяковой и др.

В программе использован и обобщен опыт работы со старшеклассниками образовательных организаций Междуреченского городского округа с 2001 года, применяются известные диагностические методики, опросники, психологические игры и упражнения.

В результате освоения данной программы обучающимися наблюдается осознанный выбор дальнейшего профессионального образовательного маршрута: около 80% выбирают направление будущей профессиональной деятельности, а 20% утверждают в правильности выбора.

### **Цель программы**

Постепенное формирование у обучающихся внутренней готовности самостоятельно и осознанно планировать, корректировать и реализовывать перспективы своего развития (профессионального, жизненного и личностного).

### **Задачи программы**

- повысить уровень психологической компетентности обучающихся, сформировать умение соотносить свои индивидуально-психологические особенности с требованиями выбираемой профессии;

- дать представление о личностных качествах, необходимых для реализации перспектив своего развития, намеченных планов, а также возможных трудностях в достижении целей;
- предоставить обучающимся информацию о профессиях и специальностях в соответствующих учебных заведениях профессионального образования;
- ориентировать старшеклассников на ценность труда и необходимость профессиональной подготовки.

### **Адресат**

Программа предназначена для обучающихся 10-11 классов (15 - 17 лет) образовательных организаций города, испытывающих трудности в профессиональном самоопределении.

### **Продолжительность программы**

Программа общим объемом 17 часов рассчитана на 9 теоретических и 8 практических занятий.

### **Формы и режим занятий**

Групповые занятия проходят один раз в одну или две недели длительностью 45 минут.

Занятия проводятся в форме практикумов и тренингов, на которых обучающиеся знакомятся с необходимыми теоретическими сведениями по основам психологии, профессиоведения и практическими навыками самодиагностики, принятия решения и т.п. В ходе работы предусмотрено использование комплекса методик для изучения личности, познавательных процессов и профессиональной направленности.

### **Планируемые результаты**

Реализация программы способствует постепенному формированию у обучающихся внутренней готовности самостоятельно и осознанно планировать и реализовывать перспективы своего развития (профессионального, жизненного и личностного).

Предполагаемым результатом является осознанный адекватный выбор профессионального образовательного маршрута, умение соотносить свои индивидуально-психологические особенности с требованиями выбираемой профессии, составлять профессиональные и жизненные планы, презентовать себя.

### **Оценочные материалы**

Эффективность занятий оценивается с помощью анализа уровня профессионального самоопределения старшеклассников на начальном и завершающем этапах (методы: анкетирование, наблюдение, беседа).

В течение всего учебного периода обучающиеся с помощью психодиагностического обследования изучают свои индивидуально-психологические особенности.

### **Перечень методик используемых на занятиях:**

1. Анкетирование;
2. Методика измерения самооценки и уровня притязаний Дембо-Рубинштейна;
3. Методика Коммуникативные и организаторские склонности (КОС), разработанная В. В. Сиявским и Б. А. Федоришиным;
4. Личностный опросник Г. Айзенка (ЕРІ);
5. Дифференциально-диагностический опросник (ДДО) «Я предпочту» (Климов Е.А.);
6. Методика «Карта интересов» А. Е. Голомштока (модификации);
7. Тест Леонгарда-Шмишека (детский вариант);
8. Тест «Пиктограмма» А.Р. Лурия (исследование памяти);
9. Тест прогрессивные матрицы Равена;
10. Тест иерархии трудовых ценностей Л.А. Ясюковой;

11. Тест мотивации выбора профессии Л.А. Ясюковой;
12. Опросник профессиональных склонностей Йовайши;
13. Методика Голланда по определению типа личности и профессиональных предпочтений;
14. Тест «Художник или мыслитель»;
15. Методика изучения памяти «Образная память»;
16. Проективные методики.

#### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Наименование темы	Всего часов	В том числе		Форма текущего контроля/промежуточной аттестации
			теоретических	практических	
1	Что я знаю о своих возможностях?	1	0,5	0,5	вводное анкетирование, диагностика
2	Внутренний мир человека и система представлений о себе	1	0,5	0,5	диагностика, беседа, наблюдение
3	Природные свойства нервной системы	2	1	1	диагностика, беседа, наблюдение
4	Характерологические особенности	1	0,5	0,5	диагностика, беседа, наблюдение
5	Познавательные психические процессы и их роль в профессиональной деятельности	2	0,5	1,5	диагностика, беседа, наблюдение
6	Способности, условия их проявления и развития	2	1	1	диагностика, беседа, наблюдение
7	Профессиональные интересы и склонности	2	1	1	диагностика, беседа, наблюдение
8	Мотивы, ценностные ориентации и их роль в профессиональном самоопределении	1	0,5	0,5	диагностика, беседа, наблюдение
9	Сферы профессиональной деятельности. Профессии. Специальности. Должности	1	1	0	беседа, наблюдение
10	Уровни профессионального образования в России. Правила выбора профессии	1	1	0	беседа, наблюдение
11	Профессиональные и жизненные планы. Профессиональная пригодность. Здоровье и выбор профессии	1	1	0	беседа, наблюдение
12	Навыки самопрезентации. Портфолио	2	0,5	1,5	составление портфолио, итоговое

					анкетирование
	Всего	17	9	8	

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Тема 1. Введение. Что я знаю о своих возможностях?

Цели и задачи программы "Профессиональное самоопределение старшеклассников".  
Самодиагностика типа личности.

Тема 2. Внутренний мир человека и система представлений о себе.

Сущность "Я- концепции". Самооценка, уровень притязаний и их роль в профессиональном самоопределении. Презентация "Внутренний мир человека и система представлений о себе".

Исследование самооценки и уровня притязаний по методике Дембо-Рубинштейн.

Тема 3. Природные свойства нервной системы.

Темперамент и его проявления в профессиональной деятельности. Презентация "Природные свойства нервной системы".

Выявление типа темперамента. Тест Айзенка - темперамент.

Тема 4. Характерологические особенности.

Черты характера и их проявление в профессиональной деятельности. Презентация "Характерологические особенности".

Тест "Художник или мыслитель", тест Леонгарда-Шмишека (детский вариант).

Тема 5. Познавательные психические процессы и их роль в профессиональной деятельности.

Ощущения и восприятие, виды восприятия. Внимание, виды и свойства внимания. Память, виды памяти. Мышление, виды мышления.

Психологические игры и упражнения на развитие внимания "Муха", "Хромая обезьяна", "Найди отличия". Презентация "Познавательные психические процессы и их роль в профессиональной деятельности".

Диагностические методики: "Пиктограммы", "Образная память", интеллектуальный тест Равена.

Тема 6. Способности, условия их проявления и развития.

Понятие о задатках и способностях личности. Деятельность как важнейшее условие проявления и развития способностей. Презентация "Способности".

Диагностика уровня развития коммуникативных и организаторских способностей (КОС).

Тема 7. Профессиональные интересы и склонности.

Сущность понятий "профессиональный интерес" и "склонности". Выявление и оценка профессиональных интересов и склонностей с помощью диагностических методик "Карта интересов" Голомштока, Опросник профессиональных склонностей Йовайши.

Тема 8. Мотивы, ценностные ориентации и их роль в профессиональном самоопределении.

Введение понятий о мотивах и ценностных ориентациях, условия их формирования. Классификация мотивов выбора профессии. Диагностические методики: тест Л.А. Ясюковой для анализа мотивации выбора профессии, тест Л.А. Ясюковой для выявления иерархии трудовых ценностей.

Тема 9. Уровни профессионального образования в России. Правила выбора профессии.

Уровни профессионального образования в России: среднее профессиональное образование (училища, техникумы, колледжи), высшее образование (университеты, институты, академии). Правила выбора профессии. Ошибки и трудности в выборе профессии. Презентация "Выбор профессии - выбор будущего".

Тема 10. Сферы профессиональной деятельности. Профессии. Специальности. Должности.

Профессиональная деятельность. Сферы и отрасли профессиональной деятельности. Профессии, специальности, должности. Классификация сфер профессиональной деятельности. Презентация "Сферы профессиональной деятельности. Профессии. Специальности. Должности".

Дифференциально-диагностический опросник Е.А. Климова (ДДО) "Я предпочту".

Тема 11. Профессиональные и жизненные планы. Профессиональная пригодность. Здоровье и выбор профессии.

Профессиональные и жизненные планы, их взаимосвязь и взаимообусловленность.

Карьера. Профессиональная пригодность. Здоровье и выбор профессии.

Методика Голланда по определению типа личности и профессиональных предпочтений.

Тема 12. Навыки самопрезентации. Портфолио

Способы самопрезентации. Правила составления резюме и оформления портфолио.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

### **Бланк методики измерения самооценки Дембо-Рубинштейн**



12	Престижность, возможность достичь положения в обществе	
13	Спокойная, размеренная работа, не требующая нервного напряжения	
14	Работа, позволяющая знакомиться и общаться с разными людьми	
15	Работа, о которой не надо думать вне рабочего времени	

### Личностный опросник Г. Айзенка (ЕРІ)

#### Инструкция

Вам будет предложено несколько вопросов об особенностях вашего поведения в различных условиях и ситуациях. Это не испытание ума или способностей, поэтому нет ответов хороших или плохих. Мы заинтересованы в правдивых ответах. Содержание отдельных вопросов не анализируется, важен только итоговый результат. На вопросы следует отвечать поочередно, не возвращаясь к предыдущим ответам. Работайте быстро, не тратьте слишком много времени на обдумывание ответа – наиболее интересна ваша первая реакция. На вопрос можно ответить "да" или "нет". Выбранный вами ответ на каждый вопрос следует отметить в бланке для ответов.

#### Текст опросника (вариант А)

1. Часто ли Вы испытываете тягу к новым впечатлениям, к тому чтобы отвлечься, испытать сильные ощущения?
2. Часто ли вы чувствуете, что нуждаетесь в друзьях, которые могут вас понять, одобрить или посочувствовать?
3. Считаете ли вы себя беззаботным человеком?
4. Очень ли трудно вам отказываться от своих намерений?
5. Обдумываете ли вы свои дела не спеша и предпочитаете подождать, прежде чем действовать?
6. Всегда ли вы сдерживаете свои обещания, даже если вам это невыгодно?
7. Часто ли у вас бывают спады и подъемы настроения?
8. Быстро ли вы обычно действуете и говорите, не затрачиваете ли много времени на обдумывание?
9. Возникало ли у вас когда-нибудь чувство, что вы несчастны, хотя никакой серьезной причины на это не было?
10. Верно ли, что "на спор" вы способны решиться на все?
11. Смущаетесь ли вы, когда хотите познакомиться с человеком противоположного пола, который вам симпатичен?
12. Бывает ли когда-нибудь, что, разозлившись, вы выходите из себя?
13. Часто ли действуете необдуманно, под влиянием момента?
14. Часто ли вас беспокоят мысли о том, что вам не следовало чего-либо делать или говорить?
15. Предпочитаете ли вы чтение книг встречам с людьми?
16. Верно ли, что вас легко задеть?
17. Любите ли вы часто бывать в компании?
18. Бывают ли у вас такие мысли, которыми вам не хотелось делиться с другими людьми?
19. Верно ли, что иногда вы настолько полны энергии, что все горит в руках, а иногда вы чувствуете сильную вялость?
20. Стараетесь ли вы ограничить круг своих знакомств небольшим числом самых близких людей?
21. Много ли вы мечтаете?
22. Когда на вас кричат, отвечаете ли тем же?
23. Считаете ли вы свои привычки хорошими?
24. Часто ли у вас появляется чувство, что вы чем-то виноваты?
25. Способны ли вы иногда дать волю своим чувствам и беззаботно развлечься с веселой компанией?
26. Можно ли сказать, что часто у вас нервы бывают натянуты до предела?
27. Слывете ли вы за человека веселого и живого?

28. После того, как дело сделано, часто ли вы мысленно возвращаетесь к нему и думаете, что могли бы сделать лучше?
29. Чувствуете ли вы себя беспокойно, находясь в большой компании?
30. Бывает ли, что вы передаете слухи?
31. Бывает ли, что вам не спится из-за того, что в голову лезут разные мысли?
32. Что вы предпочитаете, если хотите что-либо узнать: найти это в книге или спросить у друзей?
33. Бывают ли у вас сильные сердцебиения?
34. Нравится ли вам работа, требующая сосредоточения?
35. Бывают ли у вас приступы дрожи?
36. Всегда ли вы говорите только правду?
37. Бывает ли вам неприятно находиться в компании, где все подшучивают друг над другом?
38. Раздражительны ли вы?
39. Нравится ли вам работа, требующая быстрого действия?
40. Верно ли, что вам часто не дают покоя мысли о разных неприятностях и "ужасах", которые могли бы произойти, хотя все кончилось благополучно?
41. Верно ли, что вы неторопливы в движениях и несколько медлительны?
42. Опаздывали ли вы когда-нибудь на работу или встречу с кем-то?
43. Часто ли вам снятся кошмары?
44. Верно ли что вы так любите поговорить, что не упускаете любого удобного случая побеседовать с новым человеком?
45. Беспокоят ли вас какие-либо боли?
46. Огорчились бы вы, если бы не смогли долго видаться с друзьями?
47. Можете ли вы назвать себя нервным человеком?
48. Есть ли среди ваших знакомых такие, которые вам явно не нравятся?
49. Могли бы вы сказать, что вы уверенный в себе человек?
50. Легко ли вас задевает критика ваших недостатков, или вашей работы?
51. Трудно ли вам получить настоящее удовольствие от мероприятий, в которых участвует много народу?
52. Беспокоит ли вас чувство, что вы чем-то хуже других?
53. Сумели бы вы внести оживление в скучную компанию?
54. Бывает ли, что вы говорите о вещах, в которых совсем не разбираетесь?
55. Беспокоитесь ли вы о своем здоровье?
56. Любите ли вы подшутить над другими?
57. Страдаете ли вы бессонницей?

**Дифференциально-диагностический опросник (ДДО) «Я предпочту» (Климов Е.А.)**

Инструкция к тесту

«Предположим, что после соответствующего обучения Вы сможете выполнить любую работу. Но если бы Вам пришлось выбирать только из двух возможностей, что бы Вы предпочли?»

Тестовый материал

1а. Ухаживать за животными	1б. Обслуживать машины, приборы (следить, регулировать)
2а. Помогать больным	2б. Составлять таблицы, схемы, программы для вычислительных машин
3а. Следить за качеством книжных иллюстраций, плакатов, художественных открыток, грампластинок	3б. Следить за состоянием, развитием растений
4а. Обрабатывать материалы (дерево, ткань, металл, пластмассу и т.п.)	4б. Доводить Товары до потребителя, рекламировать, продавать



5а. Обсуждать научно-популярные книги, статьи	5б. Обсуждать художественные книги (или пьесы, концерты)
6а. Выращивать молодняк (животных какой-либо породы)	6б. Тренировать товарищей (или младших) в выполнении каких-либо действий (трудовых, учебных, спортивных)
7а. Копировать рисунки, изображения (или настраивать музыкальные инструменты)	7б. Управлять каким-либо грузовым (подъемным или транспортным) средством – подъемным краном, трактором, тепловозом и др.
8а. Сообщать, разъяснять людям нужные им сведения (в справочном бюро, на экскурсии и т.д.)	8б. Оформлять выставки, витрины (или участвовать в подготовке пьес, концертов)
9а. Ремонтировать вещи, изделия (одежду, технику), жилище	9б. Искать и исправлять ошибки в текстах, таблицах, рисунках
10а. Лечить животных	10б. Выполнять вычисления, расчеты
11а. Выводить новые сорта растений	11б. Конструировать, проектировать новые виды промышленных изделий (машины, одежду, дома, продукты питания и т.п.)
12а. Разбирать споры, ссоры между людьми, убеждать, разъяснять, наказывать, поощрять	12б. Разбираться в чертежах, схемах, таблицах (проверять, уточнять, приводить в порядок)
13а. Наблюдать, изучать работу кружков художественной самодеятельности	13б. Наблюдать, изучать жизнь микробов
14а. Обслуживать, налаживать медицинские приборы, аппараты	14б. Оказывать людям медицинскую помощь при ранениях, ушибах, ожогах и т.п.
15б. Художественно описывать, изображать события (наблюдаемые и представляемые)	15а. Составлять точные описания-отчеты о наблюдаемых явлениях, событиях, измеряемых объектах и др.
16а. Делать лабораторные анализы в больнице	16б. Принимать, осматривать больных, беседовать с ними, назначать лечение
17а. Красить или расписывать стены помещений, поверхность изделий	17б. Осуществлять монтаж или сборку машин, приборов
18а. Организовать культпоходы сверстников или младших в театры, музеи, экскурсии, туристические походы и т.п.	18б. Играть на сцене, принимать участие в концертах
19а. Изготавливать по чертежам детали, изделия (машины, одежду), строить здания	19б. Заниматься черчением, копировать чертежи, карты
20а. Вести борьбу с болезнями растений, с вредителями леса, сада	20б. Работать на клавишных машинах (пишущей машинке, телетайпе, наборной машине и др.)

### Тест «Художник или мыслитель»

Мозг человека состоит из двух полушарий, каждое из которых «отвечает» за свои функции организма и психики: правое полушарие – «образное», левое – логическое. Доминирование того или иного полушария предопределяет тип личности: художественный или мыслительный.

Свою принадлежность к художникам или мыслителям можно выявить и по некоторым биологическим признакам. Проведем несложный экспресс-анализ.

А. Переплетите пальцы рук. Сверху оказался большой палец левой руки (Л) или правой (П)? Запишите результат.

Б. Сделайте в листе бумаги небольшое отверстие и посмотрите сквозь него двумя глазами на какой-либо предмет. Поочередно закрывайте то один, то другой глаз. Если предмет сильно смещается при зажмуренном левом глазе, то ведущий – левый глаз и наоборот. Какой глаз ведущий? Запишите результат.

В. Скрестите руки на груди («поза Наполеона»). Какая рука оказалась сверху? Запишите результат.

Г. Попробуйте изобразить «бурные аплодисменты». Какая ладонь сверху? Запишите результат.

*Интерпретация результатов.*

**ПППП** – обладатель такой характеристики консервативен, предпочитает общепринятые нормы поведения.

**ПППЛ** – темперамент слабый, преобладает нерешительность.

**ППЛП** – характер сильный, энергичный, артистический. При общении с таким человеком не помешают решительность и чувство юмора.

**ППЛЛ** – характер близок к предыдущему типу, но более мягок, контактен, медленнее привыкает к новой обстановке. Встречается довольно редко.

**ПЛПП** – аналитический склад ума, основная черта – мягкость, осторожность. Избегает конфликта, терпелив и расчетлив, в отношениях предпочитает дистанцию.

**ПЛЛП** – слабый тип, встречается только среди женщин. Характерны подверженность различным влияниям, незащитность, но вместе с тем способность идти на конфликт.

**ПЛЛЛ** – артистизм, некоторое непостоянство, склонность к новым впечатлениям. В общении смел, умеет избегать конфликтов и переключаться на новый тип поведения. Среди женщин встречается примерно вдвое чаще, чем среди мужчин.

**ЛППП** – этот тип более характерен для мужчин. Отличается независимостью, непостоянством и аналитическим складом ума.

**ЛППЛ** – один из наиболее распространенных типов. Он эмоционален, легко контактирует практически со всеми. Однако недостаточно настойчив, подвержен чужому влиянию.

**ЛППП** – похож на предыдущий тип, но еще менее настойчив, мягок и наивен. Требует особо бережного отношения к себе.

**ЛПЛП** – это самый сильный тип характера. Настойчив, энергичен, трудно поддается убеждению. Несколько консервативен из-за того, что нередко пренебрегает чужим мнением.

**ЛПЛЛ** – характер сильный, но ненавязчивый. Внутренняя агрессивность прикрыта внешней мягкостью. Способен к быстрому взаимодействию, но взаимопонимание при этом отстает.

**ЛЛПП** – характерны дружелюбие, простота, некоторая разбросанность интересов.

**ЛЛПЛ** – простодушие, мягкость, доверчивость – вот его основные черты. Очень редкий тип, у мужчин практически не встречается.

**ЛЛЛП** – эмоциональность в сочетании с решительностью приводит к непродуманным поступкам. Энергичен.

**ЛЛЛЛ** – обладает способностью по-новому взглянуть на вещи. Ярко выраженная эмоциональность сочетается с индивидуализмом, упорством и некоторой замкнутостью.

*Интерпретация:*

Сочетание **ЛЛЛЛ** соответствует художественному типу, а **ПППП** – мыслительному. Остальные сочетания отражают многообразие психологических структур.

# Рабочая программа курса «Социально-психологическая адаптация и позитивная социализация старших школьников «Восхождение»

## Пояснительная записка

### **Актуальность, педагогическая целесообразность программы**

Подростковый возраст по многим причинам считается кризисным, поэтому неудивительно, что подростки, переживающие кризис, в процессе адаптации в обществе могут столкнуться с различными проблемами.

Успешная социализация – эффективная адаптация в обществе, умение противостоять факторам, мешающим самореализации, самоутверждению личности. В основе успешной социализации лежит способность человека строить конструктивные отношения, преодолевать возникающие препятствия, управлять своим эмоциональным состоянием. Если необходимые умения не приобретаются на пороге взрослой жизни, человек оказывается незащищенным перед трудностями, стрессовыми ситуациями, оказывается коммуникативно некомпетентным и личностно незрелым.

Социальная ситуация развития старших школьников характеризуется появлением интереса к своей личности, своим достоинствам и недостаткам, необходимостью определить своё место в жизни. Как отмечает М.В. Ермолаева, в это время «развиваются самые разные чувства, становятся более осознанными эстетические переживания, получают новое развитие чувства долга, морального негодования, сочувствие несчастью другого, душевный подъём от хорошего поступка». Мальчики в этом возрасте сравнительно легко адаптируются к окружающей среде, но тяжелее переносят стресс и чаще впадают в состояние аффекта, они более воинственны и агрессивны, склонны к риску. Адаптация девочек старшекласниц происходит чаще через переживания, эмоциональные срывы. Они находятся во власти настроения, но более человеколюбивы и склонны к разнообразию в общении.

Зачастую социализация подростков протекает неблагоприятно, в результате дети не умеют конструктивно общаться, отстаивать собственное мнение, эффективно решать конфликты и т.д. Поэтому существует необходимость в разработке психологических программ, способствующих успешной позитивной социализации подростков.

### **Практическая направленность программы**

Программа направлена на создание личностно-ориентированной образовательной среды, способствующей развитию у старшекласников навыков преодоления ограниченности жизненного опыта, развитие активной и творческой позиции, расширение кругозора, возможности конструктивного общения в среде сверстников и взрослых.

Материалы, которые легли в основу программы являются результатом многолетней консультативной практики психолога, работающего со школьниками по проблемам школьной неуспешности, дезадаптивного поведения, детскими страхами и фобиями, детского горя, суицида.

Представленные материалы апробировались в практике непосредственного психологического общения со школьниками.

**Цель программы:** создание социально - психологических условий позитивной социализации и развития личности старших школьников, в условиях неформального общения.

### **Задачи программы:**

- 1.Актуализировать возрастную потребность старшекласников в личностном самоопределении.
- 2.Способствовать формированию навыкам конструктивного взаимодействия с окружающими.
- 3.Расширить репертуар здорового социального поведения.

#### 4. Способствовать формированию положительной «Я» - концепции

**Адресат:** школьники, испытывающие трудности социализации.

Возраст участников 15-18 лет.

**Продолжительность программы:** учебный год (9 месяцев)

#### **Формы и режим занятий**

Занятия проводятся в групповой форме.

Формат занятий городского психологического клуба зависит от содержания конкретной встречи, носит практико-ориентированный характер, ребятам предоставляется возможность закрепить полученные знания в волонтерской работе по сопровождению сверстников «группы риска» с целью профилактики развития девиантного поведения, суицидальных намерений, аутоагрессии, социальной дезадаптации и пр.

Курс состоит из 17 занятий продолжительностью по 2 академических часа (всего 34 часа). Периодичность занятий составляет 2 раз в месяц в течение учебного года.

**Планируемые результаты:** овладение навыками конструктивного взаимодействия с окружающими, расширение поведенческого репертуара;

формирование положительной «Я» - концепции, адекватной самооценки, позитивного восприятия окружающих; управление эмоциональным состоянием, осознание ценности здорового образа жизни.

#### **Оценочные материалы**

Оценка результативности программы осуществляется на начальном и итоговом занятиях с использованием следующих диагностических материалов:

1. Шкала социально - ситуативной тревожности Кондаша.
2. Метод незаконченных предложений.
3. Диагностика К. Томаса.

#### **Структура занятия**

1. Вводная часть: разминка, снятие эмоционального напряжения.
2. Информационный блок: практический материал по теме занятия.
3. Рефлексия занятия, обратная связь.

#### **Методы и приёмы, используемые в программе**

1. Практикумы
2. Элементы социально-психологического тренинга
3. Мозговой штурм.
4. Ролевые, деловые игры, психодрама.
5. Групповые беседы, дискуссии.
6. Техники и приёмы релаксации, саморегуляции, (арт-терапия, сказкотерапия, игротерапия, музыкальная, цвето-терапия)
7. Методы образовательной и психотерапевтической кинезиологии,
8. Метафорические ассоциативные карты.

#### **Формы работы**

1. Интерактивные методы обучения;
2. Позитивная психотерапия;
3. Анализ проблемной ситуации;
4. Моделирование ситуации;
5. Мозговой штурм;
6. Психогимнастика;
7. Рефлексия;

## 8. Обратная связь.

**Учебно-тематический план**

№	Тема	Всего часов	В том числе		Форма текущего контроля/промежуточной аттестации
			Теоретических	Практических	
1	Вводная диагностика	2	0	2	Диагностическое обследование
2	Встреча с собой и другими: тревога и ответственность	2	0	2	беседа
3	Я – это я	2	0	2	наблюдение
4	Я и мир вокруг меня	2	0	2	наблюдение
5	Родители и дети	2	0	2	наблюдение
6	Уверенность и неуверенность в себе. Наши ресурсы	2	0	2	беседа
7	Общение. Как сделать общение конструктивным	2	0	2	беседа
8	Приобретаем друзей	2	0	2	наблюдение
9	Конфликты	2	0	2	беседа
10	Чувства	2	0	2	наблюдение
11	Способы управления эмоциями.	2	0	2	наблюдение
12	Стресс	2	0	2	беседа
13	Тревожность	2	0	2	наблюдение
14	Проблемы зависимости	2	0	2	наблюдение
15	Здоровый образ жизни	2	0	2	беседа
16	Жизненные позиции и ценности	2	0	2	наблюдение
17	Итоговая диагностика	2	0	2	Диагностическое обследование
	Всего	34	0	34	

**Содержание рабочей программы**

Тема 1. Вводная диагностика.  
Диагностическое обследование.

Тема 2 Встреча с собой и другими: тревога и ответственность.

Знакомство. Обсуждение правил работы клуба, выявление запросов обучающихся, определение тематики встреч. Трансляция участникам информации о них как субъектах межличностного взаимодействия. Первичная диагностика. Рефлексия встречи.

#### Тема 3. Я – это я.

Самосознание личности. «Я» - концепция. Самооценка. Уровень притязаний. Локус контроля, самоконтроль. Дискуссия на тему самоуважение. Обсуждение фрагмента фильма «Всегда говори «Да»».

Упражнение «Я – это я», направленное на закрепление представления участников о своей уникальности, обогащение сознания позитивными, эмоционально окрашенными образами личности. Рефлексия встречи.

#### Тема 4. Я и мир вокруг меня.

Взаимодействие с окружающим миром. Социум. Социальный мир. Социальные роли. Ролевые этюды. Арт-терапия «Картина мира». Обсуждение. Рефлексия.

#### Тема 5. Родители и дети.

Я и моя семья. Мозговой штурм «Список претензий». Проигрывание и анализ проблемной ситуации с использованием психодрамы. Обсуждение. Рефлексия.

#### Тема 6. Уверенность и неуверенность в себе. Наши ресурсы.

Признаки уверенного и неуверенного поведения. Грубость как неуверенность в себе. Круглый стол «Город уверенности». Ролевая игра «Встреча». Рефлексия.

#### Тема 7. Общение. Как сделать общение конструктивным.

Понятие общения. Цели и задачи общения. Виды общения. Конструктивное общение.

Диспут: «Общение - для чего оно нам?» Признаки активного слушания. Мозговой штурм, направленный на формулирование правил «хорошего слушания». Практикум «Я вас слушаю...» Притча. Обсуждение. Рефлексия.

#### Тема 8. Приобретаем друзей.

Роль дружбы в жизни человека. Доброжелательные отношения. Доверие, интерес к себе и другим. Самопрезентация. Деловая игра «Агентство по поиску друзей» с использованием техники «коллаж». Ролевой этюд на закрепление полученных навыков. Рефлексия.

#### Тема 9. Конфликты.

Понятие «конфликт». Виды конфликтов. Причины конфликтов. Стратегии поведения в конфликтной ситуации. Самодиагностика. Способы конструктивного решения конфликтов.

Деловая игра, направленная на организацию бесконфликтного пространства в школе, создание совета управления конфликтами. Рефлексия.

#### Тема 10. Чувства.

Как возникает симпатия. Мозговой штурм: любовь и влюблённость. Ревность. Опасности первого чувства. Проигрывание и анализ проблемной ситуации с использованием психодрамы. Притча. Игры и упражнения на невербальные способы передачи чувств партнёру по общению. Рефлексия.

#### Тема 11. Способы управления эмоциями.

Мы управляем эмоциями или они управляют нами. Мозговой штурм, направленный на определение признаков психологического благополучия личности. Сказкотерапия.

Виды и способы снижения эмоционального напряжения. Обучение навыкам саморегуляции. Рефлексия.

#### Тема 12. Стресс.

Понятие стресса. Стадии развития стресса. Стресс и дистресс. Виды стрессоров. Способы борьбы со стрессом. Деловая игра, направленная на осознание внутренних ресурсов. Упражнения на закрепление навыков саморегуляции. Самодиагностика. Притча. Обсуждение. Рефлексия.

#### Тема 13. Тревожность.

Тревожность личностная и ситуативная. Страх и его относительность. Упражнения на актуализацию тревоги и страха. Способы преодоления тревожности и страхов. Упражнения на закрепление навыков снижения личностных страхов и тревоги.

Рольевые этюды. Использование приемов арт-терапии в работе со страхами.

Рефлексия.

#### Тема 14. Проблемы зависимости.

Понятие зависимости. Опасные друзья. Виды зависимости. Технология отказа. Умение сказать «нет». Тренинг навыков уверенного отказа.

Просмотр и обсуждение видеоролика «Я выбираю жизнь» Дискуссия о пользе и вреде компьютера. Упражнения, направленные на умение принимать правильные решения. Анализ проблемной ситуации с использованием психодрамы. Притча. Рефлексия.

#### Тема 15. Здоровый образ жизни.

Понятие здорового образа жизни. Здоровье как главная ценность человека. Ответственность за свое здоровье и будущее.

Брейн-ринг: умение грамотно отстаивать свою позицию. Работа в группах по созданию рекламы здорового образа жизни. Презентация. Определение и награждение победителя. Упражнение на заземление (с использованием элементов психодрамы). Рефлексия.

#### Тема 16. Жизненные позиции и ценности.

Понятие о ценностях. Их значимость для каждого отдельного человека.

Просмотр короткометражного фильма «Цирк бабочек». Работа в группах.

Упражнение на осознание жизненных ценностей «Реклама фильма».

Жизненный путь и смысл жизни.

Понятие о жизненном пути. Жизненный сценарий. Почему у каждого свой смысл жизни. Что происходит с нашим «Я». Моделирование ситуации: мое отношение к миру. Игры и упражнения на актуализацию личностных ресурсов. Арт-терапия: Я и Мое Будущее

Рольевые этюды: Моя жизнь через несколько лет. Письмо моему Будущему.

Притча.

#### Тема 17. Заключительная диагностика.

### Методические материалы

#### Игры и упражнения, используемые в программе

##### «Правила поведения на занятиях»

Ведущий говорит о том, что эти правила относятся ко всем участникам. После прочтения каждого правила следует его обсуждение:

- Как вы понимаешь это правило?

- Правило активности и ответственности каждого.
- Правило закрытости группы, т.е. то, что происходит в группе, не обсуждается за ее пределами.
- Правило ответственности и искренности: нужно попытаться быть самим собой, говорить то, что ты думаешь и чувствуешь.
- Не оценивать поведение участников группы, если они сами об этом не попросят.
- Правило «Стоп»: тот член группы, который не захочет отвечать на вопрос или участвовать в игре, может сказать «Стоп», но желательно его использовать как можно реже.

#### Упражнение «Образ, рожденный мной»

Цель: акцентировать внимание на повышении осознания участниками ответственности за свою жизнь, оказать помощь во взятии на себя этой ответственности, с помощью:

1. рассмотрения их поведения другими;
2. возможности чувствования мотивации этого поведения другими;
3. создания у других мнения о них;
4. влияния других на их мнение о себе.

«Что, значит, быть самим собой? Что людям мешает быть хозяевами своей жизни?»

#### Процедура

1. «Попробуйте, слушая музыку, представить образ, любого представителя жизни на нашей планете, или за ее пределами, если хотите».
2. «Составьте рассказ об этом представителе и оформите его письменно, при этом, не указывая ни своего имени, ни фамилии. Описание сделайте от своего лица, – т.е. в контексте обращения – «Я». Охарактеризуйте его среду обитания, близкое окружение, его мысли, мечты, страхи. Можете описать жизненные события, которые имели место с ним».
3. Участникам зачитываются все составленные рассказы, при этом сохраняется авторская анонимность. «Внимательно прослушайте составленные рассказы и укажите наиболее Вам запомнившиеся. Проанализируйте, почему Вы обратили внимание именно на них. Если бы Вы знали авторов этих рассказов, то какие бы Вы вопросы им задали... попробуйте, их озвучить!»
4. «Расскажите о Ваших ощущениях, связанных с тем, что озвучивалась ваша работа. Заметили ли ее участники? Почувствовали ли они ваше настроение? Что Вы думаете сейчас, когда участники высказали свое мнение о вашей работе».
5. «Прослушав все работы, проанализируйте, что в них есть общего, а что их различает. Изменилось ли у Вас мнение об участниках? Что повлияло на это?»

Упражнение можно продолжить, выполнив аналогичные задания в применении к профессиональной деятельности. Задания, направленные на написание ассоциаций, возможно, построить следующим образом: «Ассоциируйте себя – как члена профессионального коллектива с любым образом живой сущности на Земле. Кто его окружает? Как она (эта сущность) живет? И т.д.», в выполнении, также предусматривается анонимность.

#### Упражнение «Мифы об одиночестве»

Цель: почувствовать себя частью коллектива, повышение доверия друг к другу

Процедура : Разделиться на 4 подгруппы, каждая подгруппа вытягивает себе один, отпечатанный заранее, миф. Далее, в течении 10 минут, обсуждают полученный миф, каждый высказывает свое мнение. Затем все возвращаются в общий круг, и начинают дискуссию: кто-то доказывает правильность мифа, а кто-то дает опровержение. На обсуждение дается 40 минут.

- Миф 1: Одинокие люди одиноки по собственной вине, «с вами что-то не так, что-то в вас надо исправить»



▪ Миф 2: Одинокие люди одиноки потому, что неправильно себя ведут, «надо просто исправить ваше поведение»

▪ Миф 3: Нужная встреча произойдет сама по себе, главное не пропустить, «любовь нечаянно нагрянет, когда её совсем не ждешь...»

▪ Миф 4: Вы одиноки, потому что: слишком стары, слишком худы, слишком толсты, слишком бедны или богаты, потому, что у вас есть дети и т.д.

Упражнение «Качества»

Цель: Самораскрытие, получение обратной связи. Повышение сплоченности группы.

Процедура: По кругу, каждому участнику, на отдельном листочке пишутся 2 качества, которые Вы цените в этом человеке и 2 качества, которые Вы хотели бы видеть более развитыми. Листочки, пройдя полный круг, возвращаются к автору. Проводится обсуждение.

Упражнение «Передай сигнал»

Цель: Сплочение группы, развитие способности к сосредоточению и чувства ответственности.

Процедура: 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.

Упражнение «На доверии»

Цель: повышение доверия друг к другу в коллективе.

Процедура: участникам предлагаетсяделиться на две, три команды по 5-6 человек. Затем даётся задание каждому из группы попробовать упасть на руки своих коллег. Задание остальных удержать этого человека в своих руках. Далее происходит обсуждение в кругу, что каждый почувствовал.

Упражнение «Дорога моей жизни»

Цель: анализ и самоанализ собственных ощущений, эмоций и чувств. Рефлексия жизненного опыта каждого участника группы.

Процедура: участники группы создают круг. По очереди изображают через пантомиму процесс дороги своей жизни, отражая сопровождающие чувства. В обратной связи члены круга озвучивают чувства, которые изображал протагонист, и анализируют собственные ощущения. Протагонист рефлексировать содержание, вложенное в пантомиму. В роли протагониста выступают все участники группы.

Вопросы для обсуждения (обратной связи):

1. «Насколько Вы смогли прочувствовать внутренний мир человека, выполняющего упражнение?»

2. «Что вы при этом чувствовали?»

3. «Удалось ли вам выполнить задание?»

4. «Были ли у кого-то похожие „дороги?“»

5. «Возникали препятствия в ходе упражнения?»

Упражнение «Перекинь мяч»

Цели: вербальное и невербальное общение, сближает членов группы. Оно направлено на раскрепощение членов группы, на установление контактов друг с другом и поиску быстрого решения поставленной задачи.

Процедура: Участники стоят в тесном кругу, им дается небольшой мяч и формулируется задание: как можно быстрее перекинуть этот мячик друг другу так, чтобы он побывал в руках у каждого. Ведущий фиксирует время. Упражнение повторяется 3–4 раза, ведущий просит делать его как можно быстрее. Когда затраты времени доведены примерно до 1 с на каждого участника, ведущий просит изобрести и продемонстрировать способ, которым можно перекинуть мяч так, чтобы он побывал в руках у каждого,

потратив лишь 1 с на всю группу. Обычно через некоторое время участники придумывают и демонстрируют соответствующее решение. Задача решена!

Психологический смысл упражнения. Демонстрация того, как проблема может быть решена более эффективно с помощью нестандартного подхода к ней и как этому препятствуют стереотипы («перекинуть – значит подбросить вверх, а потом поймать»). Сплочение группы, обучение координации совместных действий.

Вопросы для обсуждения:

1. Что мешало сразу же увидеть быстрый способ выполнения задания, какой стереотип при этом активизировался?
2. Кому первому пришла мысль перебрасывать мяч, не подкидывая, а роняя его, и что подтолкнуло к этой идее?
3. Какие ситуации, когда стереотипное видение мешало разглядеть простой и нетривиальный способ решения проблемы, встречались в жизненном опыте участников и как удавалось преодолеть эти ограничения?

Упражнение «Покажи себя»

Цель: снятие излишнего эмоционального напряжения в группе, знакомство с участниками.

Процедура: стоя в круге, вам необходимо по очереди назвать выбранное себе имя и продемонстрировать какой-либо жест. Для того чтобы вы лучше запомнили друг друга (сблизились), упражнение проводится по принципу «снежного кома». То есть первый участник называет свое имя, показывает жест; второй — вспоминает имя, жест первого, затем называет свое имя и показывает свой жест; третий — первого, второго, свое имя и жест и т.д. по числу участников.

Упражнение «Любимый герой»

Цель: научиться общаться с людьми (близкими, друзьями, партнерами и т.д.), преодоление комплексов и страхов, возникающих в процессе общения

Процедура: Каждый участник вспоминает своего самого любимого героя из фильма, сказки, спектакля, телепередачи и т.п. Каждый участник пишет имя своего героя на бейдже, чтобы окружающие могли его прочесть и понять о ком идет речь, так же добавляется источник, из которого этот герой взят (Питер Паркер, «Человек паук»). Далее участники по очереди рассказывают о герое, почему именно он их привлекает, какие качества больше всего нравятся в нем и какие, может быть, не нравятся. На каждого участника отводится в среднем 2 минуты.

Игра «Я – тот, кто...»

Цель: расширение объёма информации друг о друге.

Процедура: Каждому члену группы раздается такой листок. Он должен отметить 10 пунктов, соответствующих ему. Потом листки собираются и читаются вслух, и все угадывают, кто есть кто.

- стесняется, когда ему делают комплимент,
- боится высказать свое мнение,
- поет, когда купается в душе,
- говорит человеку, когда его ширинка расстегнута,
- сильно перчит свой суп,
- слушает музыку на полную громкость,
- любит танцевать, когда никто не видит,
- плачет во время жалостливого кино,
- останавливается, чтобы понюхать цветы на клумбе,
- любит спать днем,
- поет, когда разговаривает с людьми,
- боится сдавать кровь из пальца,
- убежал из зубного кабинета,

- любит плохую погоду
- обожает читать романы о любви,
- разговаривает во сне,
- влюбчив,
- ненавидит летать на самолете,
- много критикует, но сам ничего не предлагает,
- смотрит мыльные оперы,
- боится темноты,
- в детстве ябедничал,
- рано ложится спать,
- писал стихи в честь кого-то,
- разговаривает с животными,
- вырывал листы из дневника,
- подсматривает за другими во время молитвы,
- спит до последней секунды,
- не боится спросить у незнакомого человека,
- любит путешествовать один,
- боится растолстеть,
- презирает всех девчонок,
- врет о своем возрасте,
- пришьет сам пуговицу,
- закрывает глаза в страшных фильмах,
- списывает,
- очень заботится о своей коже,
- имеет список «что нужно сделать» каждый день,
- проводит каникулы дома,
- не имеет близких друзей,
- спит с плюшевым мишкой,
- никогда не ходил к врачу,
- говорит, когда у другого пахнет изо рта,
- оставался на второй год,
- сначала ест торт, а потом первое,
- не умеет слушать собеседника,
- долго обижается,
- прячет конфеты под матрасом,
- носил носки, даже если они плохо пахли,
- не умеет воспринимать критику.

#### Упражнение «Бабочки»

Цель: Выработка вербальных и невербальных навыков «уверенного коммуникативного поведения»

Процедура: участники разбиваются на пары, первый из пары становится взрослым, второй – ребенком.

Ситуация №1. Дети выходят за дверь. Взрослым дается задание, не обращать внимания на обращения к ним детей. Дети должны подбежать к своему взрослому и показать пойманную бабочку: «Мама, мама, смотри, какую я бабочку поймал»

Ситуация №2. Дети выходят за дверь. Взрослым дается задание со вниманием отнестись к ребенку. Дети должны подбежать к своему взрослому и показать пойманную бабочку: «Мама, мама, смотри, какую я бабочку поймал!»

Вопросы:

- Какие чувства испытывали «дети» в первом случае?
- Какие чувства испытывали «взрослые» в первом случае?
- Какие чувства испытывали «дети» во втором случае?
- Какие чувства испытывали «взрослые» во втором случае?

### Упражнение «Непослушные шарики»

Цель: развитие способности доверять окружающему, быть доброжелательным в совместной деятельности, адаптация к физическому контакту.

Процедура: Участники группы делятся на 3 подгруппы, образуют 3 круга и берутся за руки. Я сейчас буду бросать воздушные шарики в ваши круги. Задача – отбивать их всеми частями тела (плечами, лбами, носами и т.д.), не дать им упасть или вылететь из круга. Руки расцеплять нельзя. Сначала я брошу по одному шару в каждый круг, затем количество шаров буду увеличивать. Победит та команда, которая будет одновременно отбивать большее количество шариков

### Упражнение «Голос нашего Мы»

Цель: развитие способности понимать других людей, умение согласовывать свои действия с действиями партнер

Процедура: Попробуем сейчас за несколько минут создать сплоченную общность нашей группы. Будем делать это постепенно, в несколько этапов. Первый этап: все встаем и располагаемся в один большой круг (если большое количество участников, то можно – круг в круге). Расположение кругом уже само по себе оказывает сплачивающее действие на нашу группу – все стоят плечом к плечу (располагает к объединению), хорошо нападать на кого-то в центре, в данном случае – на меня. Теперь поменяйтесь местами в кругу так, чтобы все стояли «через» – мальчик-девочка. Следующий шаг – сокращает дистанцию между нами до минимума. Встаньте как можно ближе друг к другу и попробуйте организовать взаимную дружескую поддержку – возьмитесь за руки, за плечи, за талию – кому как удобно.

Идем дальше – попробуем ощутить нашу общность. Давайте покачаемся немного, совместно подвигаемся... Что еще можно сделать нашим кругом? Я предлагаю попеть немного. Одно условие – чтобы слова знали все. Какие мы знаем песни? (Группа выбирает песню.) Итак, начали!

Анализ: Как сейчас себя чувствуем? Стало ли вам «теплее»? Почувствовали ли мы хоть немного нашу общность? Что изменилось до того, как мы встали в круг и после проведения этого упражнения? Что чувствуем теперь?

### Информационное сообщение «Психологические установки» (по Э. Берну)

Цель: проанализировать собственные психологические установки и соотнести их с установками других людей.

Возможны четыре вида психологических установок:

1. Я – «плюс», Ты – «плюс». Эта установка позволяет плодотворно сотрудничать, ценить себя и других. При данной установке человек способен решать все свои проблемы.

2. Я – «плюс», Ты – «минус». Эта установка характерна для тех, кто не добрал внимания и ласки в детстве, кого обижали. Человек с такой установкой перекладывает ответственность за свои трудности на других. У него затруднено конструктивное сотрудничество: «все поступают не так».

3. Я – «минус», Ты – «плюс». Эта установка исходит из мнения, что все выросли в хороших, здоровых семьях, а мне не повезло. Личность испытывает бессилие по сравнению с другими. Избегает тесных контактов с окружающими либо нуждается в симбиотической связи с сильными.

4. Я – «минус», Ты – «минус». Эта установка близка к патологической. Вызывает чувство безнадежности, потерю интереса к жизни. Люди с такой установкой легко раздражаются и непредсказуемы.

### Упражнение «Давайте жить дружно»

Цель: Выработка вербальных и невербальных навыков «уверенного коммуникативного поведения», дифференциации уверенного и агрессивного поведения (важно понять, как можно установить зрительный контакт с собеседником, как начать/прервать разговор, как поддержать «открытыми вопросами» и как сменить тему

беседы, как просить, как отказывать и проч., смягчая при этом фрустрацию собеседника и не провоцируя эскалацию конфликта).

Процедура: При помощи методов демонстрации и психодрамы участникам группы предъявляются фрустрирующие ситуации общения (реальные, предложенные самими участниками, или виртуальные). Реакции на них затем классифицируются группой как проявления уверенного, неуверенного или агрессивного поведения. Участников самих просят объяснить, в чем разница.

Упражнение «Я – звезда»

Цель: отработка навыков уверенного поведения.

Процедура: Упражнение проводится по кругу. Каждый участник выбирает для себя роль значимой для него и в то же время известной присутствующим звезды (Алла Пугачёва, президент Украины, сказочный персонаж, литературный герой и т.д.). Затем он проводит самопрезентацию (вербально или невербально: произносит какую-либо фразу или показывает какой-либо жест, характеризующий его звезду). Остальные участники пытаются отгадать имя «кумира».

Вопросы:

1. Сложно ли Вам было выбрать для себя роль значимой и известной звезды?
2. Что схожего между Вами и выбранной звездой?
3. Какие чувства возникли у вас в ходе презентации?
4. Вы старались показать выбранную Вами звезду так, чтобы было понятно другим?
5. Где было легче, показывать или отгадывать?

Игра «Никогда не говори «Никогда!»»

Цели: развить творческое мышление, расширять поле проблемы и видеть многообразие подходов к решению задачи; помочь участникам группы разобраться в себе и понять природу своих лидерских качеств; потренироваться в преодолении внутренних барьеров, страхов перед неизвестностью, зажатости.

Процедура «Я никогда не справлюсь с ...», мы заранее настраиваем себя на неуспех, на проигрыш. Подобное самореализующееся пророчество заведомо ограничивает наш творческий потенциал, уменьшает возможности. Умение концентрироваться, заряд оптимизма («Мне это удастся!»), готовность расширить рамки поиска решения проблемы за пределы обычных, банальных выводов – вот что тренирует данное упражнение. Не забудем, что Томас Эдисон провел 10000 неудачных опытов, пока создал электрическую лампочку! Терпение + Вера в успех + Развитое творческое мышление = Победа.

Тренировка этих составляющих и лежит в основе следующих заданий.

Узел

Каждый из участников получает кусок тонкого шнура длиной один метр. Задание таково: взяться за края шнура и, не выпуская из рук концов его, завязать простой узел.

1. Положите перед собой на стол или на другую ровную поверхность шнур.
2. Сложите руки крест-накрест, сядьте в позу образцового ученика.
3. Возьмите из этого положения концы шнура в руки и без труда завяжите простой узел!

Игра «Я смогу»

Цель: формирование активности, уверенности в себе; произвольности движений.

Участникам предлагается вытянуть фанты с определенными заданиями

Обсуждение:

- Всем ли было легко выполнять это упражнение?
- Что нужно для того, чтобы получилось?
- Достаточно ли только верить и говорить себе: «все получится! Я смогу!»
- Что еще нужно?

Затем вместе с ребятами ведущий делает вывод: чтобы добиться чего-то нужно верить в успех, но не только... Надо еще добиваться этого добрыми делами, усилиями, тренировкой.

#### Игра «Аплодисменты»

Цель: развивать самоуважение детей, умение показать восхищение другими детьми.

Процедура: Кто из вас бывал в театре или цирке и видел, как публика восторженно рукоплещет артистам в конце представлений? Кто из вас хотя бы в своих мечтах, хотел оказаться на сцене и заслужить восторженные аплодисменты зрительного зала? Я считаю, что время от времени каждый из нас заслуживает аплодисментов.

Поставьте стул в центре комнаты и попросите всех плотно окружить его со всех сторон.

– Первым встанет на этот пьедестал, и насладиться громом ваших аплодисментов тот, кто написал в «Дневнике» больше всего достижений.

#### Анализ упражнения:

- Понравилось ли тебе получать аплодисменты?
- Получаешь ли ты иногда незаслуженные аплодисменты?
- Тебе понравилось хлопать в ладоши?
- Как ты показываешь окружающим, что восхищаешься ими, что они тебе нравятся?
- Хочешь ли ты, чтобы в классе тебе время от времени дарили признание и аплодисменты?

Теперь посмотри на свое лицо в зеркале. Скажи самому себе: «Мое лицо улыбается. Я люблю улыбаться. От этого мне становится приятнее». Если твое лицо все еще серьезно, то преврати серьезное лицо в одну громадную и довольную улыбку. Покажи свои зубы зеркалу... У тебя это здорово получилось!

Теперь посмотри на все свое тело в зеркале и увеличь его. Твои плечи пусть станут совсем ровными и прямыми. Постарайся почувствовать, как это приятно – вот так гордо стоять и нравиться самому себе. И, разглядывая себя с ног до головы, повторяй за мной: «Я люблю себя! Я люблю себя! Я люблю себя!» (Произнесите эти слова с большим энтузиазмом и очень эмоционально.) Ты чувствуешь, как это приятно? Ты можешь повторять про себя эти слова всякий раз, когда захочешь почувствовать себя счастливым и довольным. Постарайся прочувствовать всем своим телом, как ты произносишь: «Я люблю себя!». В какой части тела ты ощущаешь это? Покажи рукой на это место, где чувствуешь свое «Я люблю себя!». Хорошо запомни, как в твоём теле отражается твое «Я люблю себя!». Сейчас мы обсудим это.

А теперь ты можешь вернуться снова в наш класс. Потянись, немного напряги и расслабь все свое тело и открой глаза...

Попросите по завершении этой фантазии всех детей хором произнести фразу-подтверждение «Я люблю себя!». Спросите детей, где в своем теле они чувствуют эту любовь.

Затем дети могут нарисовать свой образ. Они могут работать в парах, при этом каждый ребенок рисует контур своего партнера на большом листе упаковочной бумаги. Потом этот контур раскрашивается и превращается в улыбающийся и счастливый портрет. Дети могут отдельные части тела характеризовать позитивными прилагательными. Например: «мои красивые карие глаза», «мои золотые умелые руки» и т.д.

#### Анализ упражнения:

Почему некоторые люди любят самих себя?

- Почему некоторые люди себя не любят?
- Почему некоторым людям редко приходят в голову приятные мысли о себе?
- Что ты можешь сделать для того, чтобы чаще думать о себе хорошо?
- Что делает тебя счастливым?

### Упражнение «Без ложной скромности»

Цели: развитие умения вести позитивный внутренний разговор о самом себе.

Процедура: Обычно всем людям нравится, когда их хвалят. Чья похвала нравится вам больше всего? Говорите ли вы сами что-то хорошее о себе? Что, например?

Когда мы говорим о себе хорошо, это здорово помогает нам добиваться в жизни успеха, переживать сложные ситуации и доводить до конца трудные дела.

Я хотела бы, чтобы вы сейчас подумали о трех вещах, которым вы хотели научиться или которые хотели бы делать лучше, чем сейчас. Выбрав эти три вещи, представьте себе, что вы уже умеете делать их. Сформулируйте это в утвердительной форме. Например: «Я отлично пробегаю стометровку», «Я пишу интересные сочинения», «Я очень хорошо плаваю»...

Теперь возьмите лист бумаги и запишите эти три фразы большими-большими буквами. Возьмите восковые мелки и украсьте буквы, которыми написаны эти предложения. Если захочется, можете взять каждую фразу в красивую рамку.

Пройдите по рядам, пока дети рисуют. Расскажите им что-нибудь о важности добрых слов о себе. О том, как такие слова могут помочь им стать старательнее и добиваться больших успехов. Помогите детям, которые ничего не написали, потому что у них есть какие-то комплексы, связанные с этой темой. Поправьте, если кто-то написал о себе что-то негативное. Поговорите также о том, что часто люди придерживаются установки, запрещающей «набивать себе цену», заставляющей их быть скромными. Подчеркните, что с помощью позитивных слов о себе мы подготавливаем наш будущий успех и что эти фразы могут помочь нам делать сложные вещи.

По завершении упражнения попросите каждого ребенка показать свой маленький плакат классу и громко зачитать то, что на нем написано. Очень полезно организовать этот процесс так, чтобы ребенок при этом прохаживался по классу, обращаясь к конкретным детям, и каждую новую фразу говорил новому ученику.

Попросите детей в конце урока забрать свои плакаты домой и повесить их дома на стену. Чем чаще они будут смотреть на них, тем легче им будет добиться того, чтобы эти слова стали правдой.

### Упражнение «Дар убеждения»

Цель: оказание помощи участникам в понимании того, что такое убедительная речь, развитие навыков убедительной речи.

Процедура: Вызываются два участника. Каждому из них ведущий дает спичечный коробок, в одном из которых лежит цветная бумажка. После того, как оба участника выяснили, у кого из них в коробке лежит бумажка – каждый начинает доказывать «публике» то, что именно у него в коробке лежит бумажка. Задача публики решить путем консенсуса, у кого же именно лежит в коробке бумажка. В случае если «публика» ошиблась – ведущий придумывает ей наказание (например, на протяжении одной минуты попрыгать).

Во время обсуждения важно проанализировать те случаи, когда «публика» ошибалась – какие вербальные и невербальные компоненты заставили ее поверить в ложь.

### Техника «Формирование уверенности»

Цель: формирование, развитие уверенности в себе и чувства собственного достоинства. Также может помочь в преодолении страхов, тревог, сомнений в себе и самоограничений типа «Я не могу это сделать» или «Я недостаточно умелый».

Используя эту технику силы ума, вы можете избавиться от страхов и тревог, получить уверенность в себе, которая вам нужна, чтобы успешно встретить предстоящие испытания и вновь обрести хорошее самочувствие.

Вы можете использовать эту технику, чтобы предотвратить появление у вас каких-либо сомнений в своих силах путем регулярного использования данных методов для подтверждения того, что вы способны сделать все, что захотите.

Вы можете использовать эту технику для того, чтобы чувствовать уверенность в себе, потому что вы полностью владеете ситуацией.

Нельзя быть уверенным, не осознавая того, в чём собственно проявляется эта уверенность. И вот пять основных шагов по приобретению чувства собственного достоинства при помощи этой техники.

1. Отдать себе ОТЧЁТ и осознать свои положительные качества, таланты и достижения, выгодно отличающие вас от других лично знакомых вам людей.
2. УТВЕРДИТЕСЬ в мысли, что у вас есть качества, которые вы хотите развить. Постоянно повторяйте это, работая над развитием этих качеств.
3. Представьте себе, что вы преуспевающая личность, ДОСТИГШАЯ каких-либо целей, что ваши усилия признаны другими людьми.
4. Представьте себя ПРОЦВЕТАЮЩИМ, богатым и имеющим все, что вы хотите.
5. Чувствуйте себя уверенно, чувствуйте уверенность своих сил и владение ситуацией, где бы вы ни были. Чувствуйте уверенность КАЖДОЙ КЛЕТОЧКОЙ своего организма.

#### Упражнение «Уверенные интонации»

Цель: выработка у участников навыков уверенных интонаций.

Процедура: Вызываются два добровольца. Ведущий с помощью наводящих вопросов выясняет спорную для участников тему, так чтобы они придерживались противоположной точки зрения. После того, как спорная тема выяснена, ведущий объявляет «публичные дебаты», противоположность которых 3 мин. За это время каждый из спорщиков должен попытаться склонить на свою точку зрения оппонента.

По окончании отведенного времени остальные участники должны голосованием выявить, у кого из участников в голосе присутствовали наиболее уверенные интонации.

В случае если голоса разделились – ведущий говорит свое решающее слово. В случае если в процессе дебатов один из оппонентов сдался, то другой автоматически побеждает.

Победитель дебатов сразу же встречается со следующим добровольцем. И так до тех пор, пока все участники не пройдут через дебаты.

При обсуждении стоит выписать те критерии, на которые участники опирались при определении, у кого из спорящих наиболее уверенные интонации.

#### Упражнение «Самоуважение»

Цели: развивать чувство собственной ценности.

Теперь отправься в своем воображении в то место, которое ты считаешь самым замечательным. Осмотри его как следует. Что ты видишь там? Что ты там слышишь? Как там пахнет? Что ты хочешь там потрогать? (15 секунд.)

Скоро ты увидишь двух человек, которые тебя ценят и уважают, которые радуются, когда ты с ними рядом, которые знают, каким ты можешь быть внимательным к людям и какой ты добрый... Посмотри вокруг и увидишь, как эти люди подходят к тебе, чтобы показать, что они тебя считают хорошим... (15 секунд.)

Послушай, что они тебе скажут... Если в этот раз никто к тебе не подошел из тех, кого ты знаешь, то ты можешь вообразить кого-нибудь, от кого ты очень хотел бы такое услышать. Возможно, ты не увидишь его, а только услышишь его голос... (15 секунд.)

Поговори с человеком, который к тебе пришел. Поблагодари его за то, что он тебя так ценит, и спроси его, не расскажет ли он тебе о том, как он к тебе относится... (15 секунд.)

Теперь попрощайся с людьми, которые приходили к тебе, и подготовься к тому, чтобы снова вернуться сюда бодрым и оживленным. Потянись и открой глаза... Теперь ты можешь рассказать нам о том, что ты пережил. Кто к тебе приходил? Что сказал тебе этот человек? Смог ли ты поблагодарить его за то, что он так относится к тебе? Кому ты



скажешь сам, что ты ценишь его и считаешь его хорошим человеком? Как ты показываешь другим, что находишь их замечательными?

Анализ упражнения:

Может ли кто-то, кого мы считаем хорошим, совершать ошибки?

Многие ли люди нуждаются в том, чтобы другие считали их хорошими?

Можем ли мы сами считать себя хорошими?

Можем ли мы считать себя хорошими, зная, что совершаем ошибки?

Упражнение «Автопилот»

Цель: осознание своих устремлений. Повышение уверенности в своих силах.

Участники размышляют о том, какими им хотелось бы стать: как себя вести, как относиться к себе и окружающим и т.д. В соответствии с этим каждый составляет программу для своего «автопилота» по определенной схеме, например: «Я уверен в себе; я доброжелателен». Когда программа готова, каждый участник читает ее вслух так, чтобы у присутствующих возникло убеждение, что этот человек именно таков.

Упражнение «Между лбами»

Цель: Обучение координации совместных действий, уверенному поведению в необычной ситуации.

Процедура: Участники делятся на пары, каждая пара получает один лист бумаги формата А4. Их задача: совместно переместиться по заданной ведущим траектории (в простейшем случае это прямая от одной стены до другой), зажав лист между лбами. Руки при этом за спиной, придерживать лист губами, зубами, деталями одежды и т.д. нельзя. Если лист падает, пара возвращается на исходную позицию и начинает движение сначала. Когда участники немножко освоятся с таким способом перемещения, можно разделить их на 2-3 команды и организовать эстафету.

Обсуждение: Чем, с точки зрения участников, определяется успех в выполнении этого упражнения? Каким реальным жизненным ситуациям можно его уподобить?

Упражнение «Поезд»

Цель: Сплочение, повышение взаимного доверия участников, тренировка уверенности поведения при необходимости действовать в условиях недостатка информации, положившись на партнеров.

Процедура: участники изображают «поезд», встав в колонну и положив руки на плечи стоящим впереди. Все, кроме первого, закрывают глаза. Этому «поезду» нужно проехать через препятствия, которые изображают другие участники. При малом количестве играющих часть препятствий можно изобразить с помощью стульев.

Задача «поезда» – проследовать от одной стены помещения до другой, по пути обязательно объехав по кругу 3-4 препятствия (ведущий указывает, какие именно) и, не столкнувшись с остальными. Препятствия, изображенные с помощью других игроков (желательно, чтобы те, которые нужно объехать по кругу, были именно из их числа), при приближении к ним «вагонов поезда» на опасно-близкое расстояние могут издавать предостерегающие звуки – например, начинать шипеть.

Игра повторяется несколько раз, чтобы дать возможность каждому побыть и в роли препятствий, и в составе «поезда».

Если участников много и позволяют размеры помещения, можно сделать игру более динамичной, запуская одновременно по два «поезда».

Обсуждение:

Кому кем больше понравилось быть — «локомотивом», «вагонами», препятствиями; с чем это связано?

Какие эмоции у кого возникали при движении в составе «поезда»?

Каким реальным жизненным ситуациям можно уподобить эту игру?

Упражнение на повышение уверенности в себе

Цель: формировать самоуважение, доверие к самому себе, способствовать приобретению опыта выступления перед аудиторией, что в свою очередь эффективно влияет на повышение уверенности в себе.

Процедура: Вызывается желающий участник, он садится на стул напротив остальных игроков. Суть игры в следующем: основной участник должен довериться на столько, насколько он считает нужным, раскрыть себя для остальных членов группы. Ему надо говорить о самом себе. Все, что он считает нужным.

Основной участник может рассказывать о своих достижениях, о собственных переживаниях, впечатлениях, о том, как он себя чувствовал в данной группе, на занятиях, что неприятно задевало его «Я», а что вдохновляло, и т.п. О своих способностях; планах на будущее.

По окончании рассказа основного участника остальные задают ему волнующие, интересующие их вопросы, относящиеся к участнику. После выступления всех участников общее обсуждение игры.

#### Упражнение «Лепестки»

Цель: Это прекрасное упражнение, способствующее расслаблению и повышающее уверенность в себе. Кроме того, каждый может получить массу личных впечатлений от других членов группы.

Материалы: Заготовленные бланки для каждого участника (с пустыми лепестками) и большой лист ватмана на котором изображен цветок с заполненными лепестками.

Этапы работы: Участники делают в своих бланках записи по темам, указанным в образце. Работают молча. Через десять минут можно пройти по комнате, показать остальным свой «цветок» и поговорить о том, что написано в каждом лепестке. Следите за тем, чтобы участники не задерживались и через 2-3 минуты переходили к следующему партнеру. После того как каждый поговорит со всеми, происходит короткий обмен мнениями в кругу.

Лепестки:

- Три вещи, которые мне нравятся
- Три вещи, которые мне не нравятся
- Человек, которым я восхищаюсь
- Три места, где я жил
- Что бы я хотел сделать
- Чем я горжусь

#### Упражнение «Декларация собственной самооценки»

Я – это Я.

Во всем мире нет никого в точности такого же, как Я.

Есть люди, чем-то похожие на меня, но нет никого в точности такого же, как Я.

Поэтому все, что исходит от меня, – это подлинно моё, потому что именно Я выбрала это.

Мне принадлежит все, что есть во мне: мое тело, включая все, что оно делает; мое сознание, включая все мои мысли и планы; мои глаза, включая все образы, которые они могут видеть; мои чувства, какими бы они ни были, – тревога, удовольствие, напряжение, любовь, раздражение, радость; мой рот и все слова, которые он может произносить, – вежливые, ласковые или грубые, правильные или неправильные; мой голос, громкий или тихий; все мои действия, обращенные к другим людям или ко мне самой.

Мне принадлежат все мои фантазии, мои мечты, все мои надежды и мои страхи.

Мне принадлежат все мои победы и успехи. Все мои поражения и ошибки.

Все это принадлежит мне. И поэтому Я могу очень близко познакомиться с собой. Я могу полюбить себя и подружиться с собой. И Я могу сделать так, чтобы все во мне содействовало моим интересам.

Я знаю, что кое-что во мне озадачивает меня, и есть во мне что-то такое, чего я не знаю. Но поскольку я дружу с собой и люблю себя, Я могу осторожно и терпеливо

открывать в себе источники того, что озадачивает меня, и узнавать все больше и больше разных вещей о себе самой.

Все, что Я вижу и ощущаю, все, что Я говорю и что Я делаю, что Я думаю и чувствую в данный момент, – это мое. И это в точности позволяет мне узнать, где Я и кто Я в данный момент.

Когда Я вглядываюсь в свое прошлое, смотрю на то, что Я видела и ощущала, что Я говорила и что Я делала, как Я думала и как Я чувствовала, Я вижу, что не вполне меня устраивает. Я могу отказаться от того, что кажется неподходящим, и сохранить то, что кажется очень нужным, и открыть что-то новое в себе самой.

Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, творить и действовать. Я имею все, чтобы быть близкой с другими людьми, чтобы быть продуктивной, вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня.

Я принадлежу себе, и поэтому Я могу строить себя.

Я – это Я, и Я – это замечательно.

## **Приложение 2. Рабочие программы по направлению «Коррекционно-развивающие и компенсирующие занятия с обучающимися, логопедическая помощь обучающимся»**

### **Рабочая программа курса «Путешествие в страну Песочных Игр»**

#### **Пояснительная записка**

##### **Актуальность, педагогическая целесообразность программы**

В настоящее время в период дошкольного детства в развитии детей отмечается множество трудностей психологического плана, требующих своевременного обнаружения и коррекции. Появление таких «нежелательных» психологических новообразований как высокая тревожность, трудности в установлении коммуникативных контактов, конфликтность, низкий уровень произвольности, снижение показателей познавательных процессов относительно возрастной нормы и др. создает предпосылки для нарушения развития личности ребенка, поэтому коррекция таких нарушений имеет большое значение для формирования психологически здоровой личности.

##### **Практическая направленность программы**

Программа представляет курс занятий для детей с использованием метода песочной терапии. Преимущество песочной терапии состоит в том, что она позволяет ребёнку воссоздавать в песке различные аспекты проблемы, используя символические объекты, которыми можно манипулировать и которые можно легко изменять. Возможность в реальности, но на территории психологической песочницы проиграть конфликты, продумать и выстроить образ цели и способ достижения её, увидеть модели новых отношений - всё это способствует нормализации внутреннего мира ребёнка, снятию тревог, проработки внутриличностных конфликтов, страхов. Помимо решения личностных проблем, песочница представляет собой уникальный инструмент для развития познавательных процессов и мелкой моторики дошкольника.

В основу данной программы положен подход Грабенко Т. М., Зинкевич-Евстигнеевой Т. Д., Эль Г.Н., которые выделяют песочную терапию как эффективную технологию психокоррекционной работы психолога, связанную с личностным развитием детей.

Программа направлена на формирование таких предпосылок учебной деятельности, как положительное отношение к миру, другим людям и самому себе, умение подчиняться правилам и социальным нормам; стремление к конструктивному разрешению конфликтов. Программа способствует развитию познавательных процессов, мелкой моторики, формированию первичных представлений о себе, других людях, объектах окружающего мира.

**Цель программы:** создание комфортной развивающей образовательной среды, способствующей полноценному эмоциональному и познавательному развитию ребёнка.

##### **Задачи:**

1. Способствовать стабилизации психоэмоционального состояния и актуализации потенциальных возможностей ребёнка.
2. Стимулировать развитие сенсорно-перцептивной сферы, тонких тактильных ощущений, мелкой моторики.
3. Развивать познавательные процессы: восприятие, память, внимание, мышление, воображение, пространственные представления.
4. Способствовать формированию навыков конструктивного общения.

## **Адресат**

Программа предназначена для детей 3-7 лет.

## **Продолжительность программы**

Курс занятий составляет 10 встреч, в сложных случаях (с учетом индивидуальных и психофизиологических особенностей ребенка) количество занятий увеличивается, либо ребёнок через некоторое время проходит дополнительный курс песочной терапии.

## **Форма и режим занятий**

Форма работы – индивидуальная. Продолжительность одного занятия от 15 до 30 минут (в зависимости от возраста ребенка). Периодичность занятий – 1-2 раза в неделю.

## **Методы и приёмы, используемые на занятиях:**

- игры – коммуникации
- проективные игры
- познавательные игры
- элементы сказкотерапии
- музыкотерапия

## **Оборудование, необходимое для реализации программы:**

два стандартных водонепроницаемых деревянных ящика;  
чистый, просеянный и прокалённый песок;  
коллекция миниатюрных фигурок, отражающая все аспекты реальной и сказочно-мифологической жизни;  
вода;  
фотоаппарат.

## **Структура занятия**

1. Демонстрация песочницы.
2. Демонстрация коллекции фигурок.
3. Установление (повторение) правил игр на песке.
4. Формулирование темы занятия, инструкций к играм, основное содержание занятия.
5. Завершение занятия, ритуал выхода.

## **Планируемые результаты:**

- стабилизация психоэмоционального состояния,
- расширение поведенческого репертуара,
- развитие культуры общения у ребёнка,
- повышение показателей развития познавательных процессов и мелкой моторики.

## **Оценочные материалы**

Эффективность реализованной программы предполагается оценить при помощи диагностического исследования, которое проходит на начальном и заключительном этапах занятий.

Диагностические материалы:

1. Методика исследования самооценки (В.Г. Щур, С.Г. Якобсон).
2. ЦТО
3. Блок методик диагностики познавательной сферы С.Д. Забрамной («Заборчик», «Восприятие формы, величины, цвета», «Исключение предметов»).
4. Анализ фотографий песочных картин.

## Учебно-тематический план

№	Наименование темы	Всего часов	В том числе		Форма текущего контроля/промежуточной аттестации
			теоретических	практических	
1.	Вводное занятие. Знакомство. Моя чудесная страна	1	0	1	диагностическое исследование
2.	Мой дом	1	0	1	наблюдение беседа
3.	Победитель страхов	1	0	1	наблюдение беседа
4.	Сказочное путешествие	1	0	1	наблюдение беседа
5.	Моя семья	1	0	1	наблюдение беседа
6.	Однажды в морском царстве	1	0	1	наблюдение беседа
7.	Песочный зоопарк	1	0	1	наблюдение беседа
8.	Времена года	1	0	1	наблюдение беседа
9.	Сад-огород	1	0	1	наблюдение беседа
10.	Моя чудесная страна. Заключительное занятие	1	0	1	диагностическое исследование
	<b>Всего</b>	10	0	10	

### Содержание рабочей программы

Занятие 1. Вводное занятие. Знакомство. Моя чудесная страна.

Знакомство с ребёнком; формирование позитивного настроения на занятия.

Упражнения, направленные на снятие эмоционального и телесного напряжения, повышение эмоционального тонуса и самооценки.

Занятие 2. Мой дом.

Развитие творческих способностей, визуализация представлений о доме, семье, уюте. Дифференциация положительных и отрицательных эмоций.

Упражнения на осознание себя, своего настроения, обсуждение ценности дома, его значения в жизни ребёнка.

Занятие 3. Победитель страхов.

Актуализация страхов, работа над преодолением выявленных негативных переживаний.

Обучение методам саморегуляции.

Занятие 4. Сказочное путешествие.

Обучение конструктивным способам реагирования в конфликтных ситуациях. Обсуждение различных способов разрядки гнева и агрессии. Тренинг поведения в ситуациях, способствующих проявлению агрессии. Дальнейшее обучение методам саморегуляции.

Занятие 5. Моя семья.

Формирование осознания ценности семьи, развитие доброжелательности, терпимости, понимания, взаимопомощи в семейной жизни.

Занятие 6. Однажды в морском царстве

Развитие кругозора, и знаний об окружающем мире

Обучение снятию мышечного напряжения.

Занятие 7. Песочный зоопарк.

Расширение кругозора, и знаний об окружающем мире. Развитие у ребёнка коммуникативных навыков, эмпатии. Тренинг умения управлять собой в конфликтных ситуациях.

Занятие 8. Времена года.

Развитие кругозора, запаса знаний и представлений об окружающем мире. Упражнения на тренировку наглядно-образного и словесно-логического мышления, тактильной чувствительности, мелкой моторики. Корректировка эмоционального состояния ребёнка.

Занятие 9. Сад-огород.

Развитие кругозора, запаса знаний и представлений об окружающем мире. Упражнения на тренировку наглядно-образного и словесно-логического мышления, тактильной чувствительности, мелкой моторики. Корректировка эмоционального состояния ребёнка.

Занятие 10. Моя чудесная страна.

Заключительное занятие. Подведение итогов. Оценка эффективности совместной работы.

## Методические материалы

Игры и упражнения, используемые в программе  
«Путешествие в страну Песочных игр»

1. Упражнение «Здороваемся с песком»

Цель: снижение психофизического напряжения.

1. Ребенок дотрагивается до песка поочередно пальцами одной руки, потом второй руки, затем всеми пальцами одно временно.

2. Ребенок легко (с напряжением) сжимает кулачки с песком, затем медленно высыпает его в песочницу.

3. Ребенок дотрагивается до песка всей ладонью - внутренней, затем тыльной ее стороной.

4. Ребенок перетирает песок между пальцами, ладонями. В последнем случае можно ввести сюрпризный момент спрятать в песке маленькую плоскую игрушку «с тобой хотел поздороваться один из обитателей песка - ...»

Старшие дети описывают и сравнивают свои ощущения: тепло - холодно, приятно - неприятно, колючее, шершавое и т.д.

2. Упражнение «Узоры на песке»

Цель: снижение психофизического напряжения, развитие зрительно-моторной координации, воображения.

Ребёнок рисует на поверхности песка причудливые волшебные узоры при помощи ладошек, пальчиков, кулачков. Сначала отдельно каждым пальчиком поочередно правой и левой рукой, потом – одновременно.

### 3. Упражнение «Песочный дождик»

Цель: регуляция мышечного напряжения, расслабление.

В Песочной стране может идти необычный дождик и дуть песочный ветер

1. Ребенок медленно / быстро сыплет песок из своего кулачка в песочницу, на ладонь взрослого, на свою ладонь.

2. Ребенок закрывает глаза и кладет на песок ладонь с расставленными пальчиками, взрослый сыплет песок на какой-либо палец, а ребенок называет этот палец. Затем они меняются ролями.

3. Ребёнок через трубочку для коктейлей дует на песчинки.

### 4. Упражнение «Необыкновенные следы»

Цель: развитие тактильной чувствительности, воображения.

1. «Идут медвежата» - ребенок кулачками и ладонями с силой надавливает на песок.

2. «Прыгают зайцы» - кончиками пальцев ребенок ударяет по поверхности песка, двигаясь в разных направлениях.

3. «Ползут змейки» - ребенок расслабленными / напряженными пальцами рук делает поверхность песка волнистой (в разных направлениях).

4. «Бегут жучки-паучки» - ребенок двигает всеми пальцами, имитируя движение насекомых (можно полностью погружать руки в песок, встречаясь под песком руками, - «жучки здороваются»).

5. «Крокозябла» - дети оставляют на песке самые разнообразные следы, придумывают название для фантастического животного, которое оставило такие следы (впоследствии это животное можно нарисовать и сделать его жителем песочной страны).

### 5. Упражнение «Узоры на песке»

Цель: закрепление знаний о сенсорных эталонах, установление закономерностей.

1. Взрослый пальцем, ребром ладони, кисточкой в верхней части песочницы рисует различные геометрические фигуры (в соответствии с возрастными нормами освоения), простые / сложные узоры (прямые и волнистые дорожки, заборчики, лесенки). Ребенок должен нарисовать такой же узор внизу на песке либо продолжить узор взрослого. Как вариант подобной игры - взрослый рисует на доске, дает устную инструкцию нарисовать на песке определенный узор.

2. «Сегодня мы с тобой будем украшать наш песочный дом. Посмотри, какие узоры на песке можно нарисовать. Нарисуй как я... Придумай свой узор, рисунок. Вверху песочницы будут узоры из кругов, а внизу - из треугольников и т. д.»

3. Те же узоры на песке изготавливаются путем выкладывания в заданной последовательности предметов, например, камешков, желудей, больших пуговиц счётных палочек и т. д.

### 6. Игра-упражнение «Маленькие волшебники мы строим дом»

Цель: развитие и расширение представлений ребенка об окружающем его мире живой и неживой природы, о рукотворном мире человека.

Взрослый показывает способы построения в песочнице образных живых и неживых сообществ - это город, деревня, река, озеро, остров, и т. д., а затем в игровой форме побуждает ребенка строить самостоятельно и по инструкции разнообразные природные и рукотворные сообщества.



#### 7. «Очень страшный рисунок»

Цель: актуализация и трансформация страхов.

На влажном песке кисточкой ребёнок рисует очень страшный рисунок, затем превращает его в смешной, (не страшный).

#### 8. Упражнение «Однажды...»

Цель: обучение конструктивным способам реагирования в проблемных ситуациях.

Взрослый: «Однажды в созданной тобою сказке случилась беда». Далее ребенок сам придумывает ситуацию и выход из неё. При необходимости можно задавать наводящие вопросы, предлагать вводить персонажи. В ходе обсуждения обязательно выясняется, какие качества характера были необходимы героям, чтобы выйти из положения. Проигрывается выход из проблемной ситуации.

#### 9. Упражнение «Автогонщик»

Цель: развитие мелкой моторики и тактильной чувствительности.

На влажном песке рисуется «автотрасса» (извилистая линия). Можно на трассе поставить флажки (палочки), которые во время гонки постараться не сбить. Автогонщик на время преодолевает автотрассу, стараясь не сбить флажки.

#### 10. Упражнение «Заборчик».

Цель: развитие логических операций мышления.

На столе вперемешку лежат счетные палочки разных цветов. Взрослый просит ребенка выбрать из них синие палочки и построить забор синего цвета, потом красные палочки - красный забор. А затем один большой забор, чередуя по цвету, закрепляя понятия ритма. Наконец, требуется повторить забор, соблюдая закономерность в цвете и форме.

#### 11. Упражнение «Песочный круг»

Цель: развитие творческого воображения, стабилизация эмоционального состояния.

Ребёнок должен нарисовать любыми способами круг и украсить его различными предметами: камешками, семенами, ракушками, монетами, пуговицами и т.д. После этого нужно дать название своему песочному кругу, рассказать о нем.

Можно украсить отпечатки своих ладоней, придумать историю о каждом пальчике: кто он такой, что он любит и не любит.

#### 12. Упражнение «Водоёмы»

Цель: расширение запаса знаний об окружающем мире.

Вводится понятие «водоёмы». Обсуждаются способы изображения разных водоёмов на песке, их сходства и различия (озеро, море, пруд, ручеёк, лужа, река и пр.)

#### 13. Игра «Морское дно»

Цель: развитие творческого воображения, расширение запаса знаний об окружающем мире.

Ребёнок с помощью формочек морских обитателей заселяется морское дно. Ребёнок придумывает имя, характер, возраст, чем занимаются его герои и т.д.

#### 14. Упражнение «Чудо-рыба».

Цель: развитие речи и воображения.

Ребёнок сам придумывает фантастическую рыбу и составляет рассказ про неё.

#### 15. Игра «Чьи следы».

Цель: развитие тактильной чувствительности, формирование сенсорных эталонов.

Ребёнок оставляет отпечатки разных предметов на влажном песке. При этом он запоминает названия геометрических фигур (круг, квадрат, треугольник и т.д.) и величину (большой, маленький, средний).

16. Упражнение «Что изменилось в лесу».

Цель: тренировка внимания и зрительной памяти.

Ребенок строит в песочнице «лес» и заселяет его миниатюрными фигурками диких животных. Потом он отворачивается, а взрослый меняет фигурки местами, может убрать какую-либо фигурку или доставить, ребенок рассматривает «лес» и рассказывает, что изменилось в лесу за время отсутствия.

17. Упражнение «Зоопарк».

Цель: расширение запаса знаний об окружающем мире, развитие фантазии.

Используя набор мелких игрушек «Дикие животные», ребенок строит в песочнице настоящий зоопарк, огородив его насыпным забором, сделанным с помощью ладоней. Можно использовать в строительстве формочку, закопанную в песок вровень с землей и наполненную водой (получится пруд для водоплавающих птиц).

18. Упражнение «Ферма».

Цель: расширение запаса знаний об окружающем мире, развитие фантазии.

Используя набор игрушек «Домашние животные» ребенок строит ферму или птичий двор, сажает сад, делает грядку для овощей, разбивает клумбу. На лугу будут пастись корова, овца, около дома - стоит лошадка, ожидая хозяина, а в будке - сторожевой пес.

19. Упражнение «Времена года».

Цель: развитие кругозора, запаса знаний и представлений об окружающем мире (формирование временных представлений).

Дается задание создать в песке картину одного из времен года. Например, «зима». Для создания картины можно использовать различные материалы. В ходе работы обсуждаются вопросы, касающиеся представления об этом времени года, например:

- какие основные признаки зимы?
- какие месяцы зимние?
- в каких странах зимой особенно холодно, в каких тепло?
- всегда ли зимой идет снег?
- какая история могла произойти у нас в песочнице в это время года? И т. д.

20. Упражнение «Сад - огород».

Цель: развитие мышления, внимания.

Ребёнок сажает сад и огород: фрукты - отдельно, овощи - отдельно. После выполнения задания рассказывает, что где растёт. Далее ребёнок закрывает глаза, игрушки меняются местами, задача ребёнка - найти изменения.

# Рабочая программа курса «Я больше не боюсь»

## Пояснительная записка

### **Актуальность, педагогическая целесообразность программы**

В настоящее время отмечается рост числа детей с разнообразными страхами, повышенной возбудимостью и тревожностью. По мнению А.И. Захарова, детские страхи в той или иной степени обусловлены возрастными особенностями и имеют временный характер. Однако если детские страхи сохраняются длительное время и тяжело переживаются ребёнком, то можно говорить о нервной ослабленности малыша, скованности, напряженности, его поведение характеризуется пассивностью, развивается замкнутость, порождается тревога, формируется враждебность к миру, возникают неврозы.

Исследования подтверждают, что в дошкольном возрасте страхи наиболее успешно подвергаются психологическому воздействию, поскольку они во многом носят возрастной переходящий характер. Поэтому чем раньше начата работа по преодолению и предупреждению страхов, тем больше вероятность их отсутствия в младшем школьном возрасте.

### **Практическая направленность программы**

Программа способствует формированию эмоционального благополучия у детей дошкольного возраста через снижение количества и интенсивности страхов. Программа опирается на опыт психологического сопровождения эмоционального развития детей таких авторов, как Захарова А.И., Хухлаевой О.В., Микляевой А.В., Кулинцовой И.Е. и др.

Программа направлена на формирование положительного отношения к миру, другим людям и самому себе; чувства собственного достоинства; навыков активного взаимодействия со сверстниками и взрослыми; адекватного проявления своих чувств.

**Цель программы** – оказание помощи детям в преодолении страхов, знакомство со способами преодоления тревоги и страха.

### **Задачи**

- 1) обучить способам саморегуляции эмоционального состояния.
- 2) способствовать снижению количества и интенсивности страхов у детей дошкольного возраста.
- 3) развивать уверенность в себе, повышать самооценку дошкольников;
- 4) способствовать расширению эмоционального опыта и поведенческого репертуара ребёнка.

### **Адресат**

Программа предназначена для детей 4-7 лет с выявленными признаками эмоционального неблагополучия, выражающегося повышенным количеством страхов и тревоги.

### **Продолжительность программы**

Курс занятий составляет 10 встреч. В зависимости от особенностей ребёнка, время проработки каждой темы может варьироваться для достижения оптимального результата.

### **Формы и режим занятий**

Форма проведения занятий – индивидуальная. Занятия проводятся 1-2 раза в неделю. Продолжительность каждого занятия 30 минут.

### **Методы и приёмы, используемые в программе**

- 2) Имитационные и ролевые игры, психодрама.
- 3) Методы рисуночной терапии.
- 4) Сказкотерапевтические метафоры.
- 5) Техники и приёмы саморегуляции, релаксации.

**В структуру каждого занятия входят следующие компоненты**

- 1) Ритуал приветствия. Разминка.
- 2) Рефлексия предыдущего занятия.
- 3) Коррекционно-развивающий этап.
- 4) Рефлексия текущего занятия (или релаксация).
- 6) Ритуал прощания.

Занятия имеют гибкую структуру, наполняемую разным содержанием в зависимости от индивидуальных и психофизиологических особенностей ребенка.

**Планируемые результаты**

По окончании работы предполагается следующая динамика в развитии эмоционально-волевой сферы детей:

- 1) дети научатся различать и определять собственные чувства, переживания;
- 2) познакомятся с эффективными стратегиями поведения в тревожащих ситуациях, научатся осуществлять контроль над объектом страха.
- 3) в зависимости от интенсивности страхов, у ребёнка произойдёт устранение, преобразование, либо частичное обесценивание страхов;
- 4) познакомятся с приёмами снижения эмоционального и мышечного напряжения;
- 5) у детей прогнозируется развитие положительной самооценки, повышение уверенности в себе, снижение тревожности;
- 6) в эмоционально безопасной обстановке дети получат опыт освоения новых форм общения.

**Оценочные материалы**

Оценка эффективности реализованной программы осуществляется при помощи диагностического исследования, которое проходит на начальном и заключительном этапах занятий.

Диагностические материалы:

1. Тест «Страхи в домиках» (М.Панфилова)
2. Тест тревожности (В. Амен, Р. Тэмпл, М. Дорки) (для детей 4-7 лет).
3. Методика исследования самооценки (В.Г. Щур, С.Г. Якобсон).

**Учебно-тематический план**

№	Наименование раздела/ темы	Всего часов	В том числе		Форма текущего контроля/ промежуточной аттестации
			теоретиче ских	практич еских	
1.	Вводное занятие. Знакомство	1	0	1	диагностическое исследование
2.	Волшебный остров	1	0	1	наблюдение беседа
3.	Прогулка в лесу	1	0	1	наблюдение беседа
4.	Путешествие в сказку	1	0	1	наблюдение беседа

5.	Космическое странствие	1	0	1	наблюдение беседа
6.	Морской круиз	1	0	1	наблюдение беседа
7.	Путешествие в Здравую	1	0	1	наблюдение беседа
8.	Это Я!	1	0	1	наблюдение беседа
9.	Я больше не боюсь!	1	0	1	наблюдение беседа
10.	Итоговое занятие.	10	0	10	диагностическое исследование
	<b>Всего</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	

### Содержание рабочей программы

Занятие 1. Вводное занятие. Знакомство.

Знакомство с ребёнком; формирование позитивного настроения на занятия.

Упражнения: «Знакомьтесь, это Я!», «Моё имя», «Я люблю...». Рисунок «Это Я!».

Занятие 2. «Волшебный остров».

Актуализация страхов с дальнейшим прорабатыванием и отреагированием в безопасной форме. Повышение уверенности в себе. Снижение эмоционального и мышечного напряжения.

Упражнения: «Тропинка», «Смелый лев». Рисунок страха, его преобразование. Релаксация «Полёт на ковре-самолёте».

Занятие 3. «Прогулка в лесу».

Актуализация страхов (животных, одиночества) с дальнейшим прорабатыванием и отреагированием в безопасной (проективной) форме. Обучение навыкам релаксации. Развитие коммуникативных навыков.

Упражнения: «Грибы в лесу». Разыгрывание этюдов «Однажды в лесу», «Один дома». Рисование «Очень страшный рисунок». Упражнение «Преврати страшный рисунок в весёлый». Игра «Маленькая птичка». Релаксация «Дождь в лесу».

Занятие 4. «Путешествие в сказку».

Оказание помощи ребёнку в преодолении страхов сказочных персонажей. Обучение новым способам преодоления тревоги и страха. Обучение навыкам релаксации, снятия нервно-мышечного напряжения.

Упражнения: «Мяч по кругу» Беседа «Любимые и страшные сказочные герои».

Игра «Превращения в сказочных героев». Разыгрывание этюдов «Баба Яга и Аленушка», «Битва со Змеем Горынычем», «Волк на лужайке», «Про медведя». Упражнение «Помоги злему сказочному герою стать добрым». Релаксация «В спящем царстве».

Занятие 5. Космическое странствие.

Продолжение проработки и отреагирования тревожности и страхов в безопасной форме. Оказание помощи в преодолении страха темноты. Повышение уверенности в себе.

Упражнения: «Смелый космонавт», «Тень», «Планеты». Лепка из пластилина страшного инопланетянина (фантастического животного), который пугает в темноте. Преобразование страшного персонажа в нестрашного. Упражнения «Шарик эмоций», «Звёздное небо».

#### Занятие 6. «Морской круиз»

Работа над повышением самооценки. Продолжение обучению разным способам преодоления тревоги и страхов. Развитие коммуникативных навыков.

Упражнения: «Отважный капитан», «Конкурс боюсек», «Море волнуется», «Волны». Релаксация «Корабль».

#### Занятия 7. Путешествие в страну Здравую.

Формирование конструктивных способов поведения в трудных ситуациях. Проработка страха уколов, врачей, больницы. Повышение уровня знаний, связанных с больницами, пользой врачебной деятельности.

Разыгрывание этюдов «Таня и мама», «На приеме у врача», «Заболел малыш» (Проигрывание ситуации укола с детским набором «Доктор»), «Скорая помощь». Мультипликационный фильм «Про бегемота, который боялся прививки», обсуждение мультфильма.

#### Занятие 8. «Это Я!».

Оказание помощи ребёнку в развитии положительного образа Я. Развитие эмпатии. Отработка приёмов саморегуляции.

Игра «Капелька, льдинка, снежинка». Упражнения «Что я люблю?», «Я горжусь...», «Скажи другу добрые слова». Релаксация «Счастливый сон». Рисование кусочками бумаги на тему «Мой счастливый сон».

#### Занятие 9. «Я больше не боюсь!»

Формирование у ребёнка адекватного позитивного отношения к себе. Обсуждение способов реагирования на волнующие ситуации.

Упражнения: «Мои радости», «Конкурс хвастунов», «Медитация на счастье», «Цветик-семицветик».

#### Занятие 10. Итоговое занятие.

Закрепление у ребёнка адекватного позитивного отношения к себе. Выполнение наиболее запомнившихся игр и упражнений. Подведение итогов занятий. Заключительная диагностика.

## Методические материалы

### Диагностические методики, используемые в программе

#### 1. Методика выявления детских страхов «Страхи в домиках» (А.И. Захаров и М.Панфилова)

Цель: выявление и уточнение преобладающих видов страхов (страх темноты, одиночества, смерти, медицинские страхи и т. д.) у детей старше 3-х лет.

Данная методика подходит в тех случаях, когда ребенок еще плохо рисует или не любит рисовать (хотя такое задание даже не интересующиеся рисованием дети принимают обычно с удовольствием). Взрослый рисует контурно два дома (на одном или на двух листах): черный и красный. И потом предлагает расселить в домики страхи из списка (взрослые называют по очереди страхи). Записывать нужно те страхи, которые ребенок поселил в черный домик, т.е. признал, что он боится этого. У детей постарше можно спросить: "Скажи, ты боишься или не боишься ...".

Беседу следует вести неторопливо и обстоятельно, перечисляя страхи и ожидая ответа "да" - "нет" или "боюсь" - "не боюсь". Повторять вопрос о том, боится или не боится ребенок, следует только время от времени. Тем самым избегается наводка страхов, их произвольное внушение. При стереотипном отрицании всех страхов просят давать развернутые ответы типа "не боюсь темноты", а не "нет" или "да". Взрослый, задающий вопросы, сидит рядом, а не напротив ребенка, не забывая его периодически подбадривать

и хвалить за то, что он говорит все как есть. Лучше, чтобы взрослый перечислял страхи по памяти, только иногда заглядывая в список, а не зачитывая его.

После выполнения задания ребенку предлагается закрыть черный дом на замок (нарисовать его), а ключ - выбросить или потерять. Данный акт успокаивает актуализированные страхи.

*Анализ полученных результатов* заключается в том, что экспериментатор подсчитывает страхи в черном доме и сравнивает их с возрастными нормами. Суммарные ответы ребенка объединяются в несколько групп по видам страхов. Если ребенок в трех случаях из четырех-пяти дает утвердительный ответ, то этот вид страха диагностируется как имеющийся в наличии. Из 31 вида страхов, выделенных автором, у детей наблюдаются от 6 до 15. У городских детей возможное количество страхов доходит до 15.

Возрастные нормы количества страхов в черном домике:

- возраст 3 года: мальчики: 9, девочки: 7;
- возраст 4 года: мальчики: 7, Д.: 9
- возраст 5 лет: мальчики: 8, Д.: 11
- возраст 6 лет: мальчики: 9, девочки: 11
- возраст 7 лет (дошкольники): мальчики: 9, девочки: 12
- возраст 7 лет (школьники): мальчики: 6, девочки: 9

*(источник: Денисова Н.Д. Диагностика эмоционально-личностного развития дошкольников 3-7 лет. В помощь педагогу ДОУ. Изд-во "Учитель", г. Волгоград, 2014 г.)*

Инструкция

*Инструкция для ребенка:* "В черном домике живут страшные страхи, а в красном - не страшные. Помоги мне расселить страхи из списка по домикам".

Ты боишься:

1. когда остаешься один;
2. нападения;
3. заболеть, заразиться;
4. умереть;
5. того, что умрут твои родители;
6. каких-то детей;
7. каких-то людей;
8. мамы или папы;
9. того, что они тебя накажут;
10. Бабы Яги, Кощея Бессмертного, Бармалея, Змея Горыныча, чудовища. (У школьников к этому списку добавляются страхи невидимок, скелетов, Черной руки, Пиковой Дамы - вся группа этих страхов обозначена как страхи сказочных персонажей);
11. перед тем как заснуть;
12. страшных снов (каких именно);
13. темноты;
14. волка, медведя, собак, пауков, змей (страхи животных);
15. машин, поездов, самолетов (страхи транспорта);
16. бури, урагана, наводнения, землетрясения (страхи стихии);
17. когда очень высоко (страх высоты);
18. когда очень глубоко (страх глубины);
19. в тесной маленькой комнате, помещении, туалете, переполненном автобусе, метро (страх замкнутого пространства);
20. воды;
21. огня;
22. пожара;
23. войны;
24. больших улиц, площадей;
25. врачей (кроме зубных);
26. крови (когда идет кровь);

27. уколов;  
 28. боли (когда больно);  
 29. неожиданных, резких звуков, когда что-то внезапно упадет, стукнет (боишься, вздрагиваешь при этом);  
 30. сделать что-либо не так, неправильно (плохо - у дошкольников);  
 31. опоздать в сад (школу);

Все перечисленные страхи можно разделить на несколько групп:

- медицинские страхи - боль, уколы, врачи, болезни;
- страхи, связанные с причинением физического ущерба - транспорт, неожиданные звуки, пожар, война, стихии;
- страх смерти (своей);
- боязнь животных;
- страхи сказочных персонажей;
- страх темноты и кошмарных снов;
- социально-опосредованные страхи - людей, детей, наказаний, опозданий, одиночества;
- пространственные страхи - высоты, глубины, замкнутых пространств;

Наличие большого количества разнообразных страхов у ребенка - это показатель преневротического состояния.

**Присущие детям средней группы (4-5 лет), наиболее выраженные страхи:**

выраженные страхи	у девочек	у мальчиков
страх одиночества	в 100% случаев	90%
страх смерти родителей	100%	70%
страх умереть	100%	30%
страх родителей	60%	90%
страх снов	100%	80%
страх войны	70%	90%
страх темноты	90%	60%
страх перед животными	90%	70%
страх чудовищ	40%	60%
страх высоты	70%	40%
страх глубины	30%	30%
страх замкнутого пространства	30%	40%
страх огня и пожара	100%	70%
страх перед врачами	20%	20%
страх крови	50%	30%
страх перед уколами	50%	30%



страх боли	40%	50%
страх резких звуков	30%	30%

Для детей подготовительной группы (5-7 лет ) характерны страхи:

выраженные страхи	у девочек	у мальчиков
страх перед нападением	70%	90%
страх умереть	100%	50%
страх смерти родителей	100%	60%
страх перед папой и мамой	90%	90%
страх наказания	70%	100%
страх чудовищ	50%	80%
страх глубины	90%	40%
страх перед стихией	80%	60%
страх высоты	90%	40%
страх пожара	100%	60%
боязнь врачей и боли	80%	50%
боязнь крови	100%	20%
боязнь уколов	90%	40%
страх перед неожиданными звуками	100%	60%
страх темноты	60%	40%
страх увидеть страшные сны	70%	40%
страх замкнутого пространства	70%	20%
страх войны	70%	60%
страх огня	60%	60%
страх больших улиц	20%	20%

## 2. Тест тревожности (В. Амен, Р. Тэмпл, М. Дорки) (для детей 4-7 лет)

**Задачи метода:** исследование тревожности ребенка по отношению к ряду типичных для него жизненных ситуаций общения с другими людьми.

Тревожность рассматривается как вид эмоционального состояния, функция которого состоит в обеспечении безопасности субъекта на личностном уровне. Тревожность, испытываемая человеком по отношению к определенной ситуации, зависит от его

отрицательного эмоционального опыта в этой и подобных ей ситуациях. Повышенный уровень тревожности свидетельствует о недостаточной эмоциональной приспособленности ребенка к тем или иным социальным ситуациям. Экспериментальное определение степени тревожности раскрывает внутреннее отношение ребенка к определенной ситуации, дает косвенную информацию о характере взаимоотношений ребенка со сверстниками и взрослыми в семье и в детском саду.

Испытуемые – дети 4-7 лет с нормальным развитием и с отклонениями в психическом развитии.

Экспериментальный материал представляет собой 14 рисунков размером 8,5X11 см. Каждый рисунок представляет некоторую типичную для жизни ребенка ситуацию.

Рис. 1. Игра с младшими детьми (Ребенок играет с двумя малышами).

Рис.2. Ребенок и мать с младенцем (Ребенок идет рядом с матерью, которая везет коляску с младенцем).

Рис.3. Объект агрессии (Ребенок убегает от нападающего на него сверстника).

Рис.4. Одевание (Ребенок сидит на стуле и одевает ботинки).

Рис.5. Игра со старшими детьми (Ребенок играет с двумя старшими детьми).

Рис.6. Укладывания спать в одиночестве (Ребенок идет к своей кровати, родители сидят в кресле спиной к нему).

Рис.7. Умывание (Ребенок умывается в ванной комнате).

Рис.8. Выговор (Мать, подняв указательный палец, строго выговаривает ребенку за что-то).

Рис.9. Игнорирование (Отец играет с малышом, ребенок стоит в одиночестве).

Рис.10. Агрессивное нападение (Сверстник отбирает у ребенка игрушку)

Рис.11. Собираание игрушек (Мать и ребенок убирают игрушки)

Рис.12. Изоляция (Двое сверстников убегают от ребенка, стоящего в одиночестве).

Рис.13. Ребенок с родителями (Ребенок стоит между матерью и отцом).

Рис.14. Еда в одиночестве (Ребенок один сидит за столом, держа в руке стакан).

Каждый рисунок выполнен в двух вариантах: для девочки (на рисунке изображена девочка) и для мальчика (на рисунке изображен мальчик). Лицо ребенка на рисунке не прорисовано, дан лишь контур головы. Каждый рисунок снабжен двумя дополнительными рисунками детской головы, по размерам точно соответствующими контуру лица на рисунке. На одном из дополнительных рисунков изображено улыбающееся лицо ребенка, на другом печальное.

#### **Метод предъявления.**

Рисунки предъявляются ребенку экспериментатором в строго перечисленном порядке один за другим. Беседа проходит в отдельной комнате. Предъявив ребенку рисунок, экспериментатор дает инструкцию следующего содержания:

Рис. 1. Игра с младшими детьми. «Как ты думаешь, какое у ребенка будет лицо, веселое или печальное? Он (она) играет с малышами».

Рис.2. Ребенок и мать с младенцем. «Как ты думаешь, какое у ребенка будет лицо, веселое или печальное? Он (она) гуляет со своей мамой и малышом».

Рис.3. Объект агрессии. «Как ты думаешь, какое у ребенка будет лицо, веселое или печальное?».

Рис.4. Одевание. «Как ты думаешь, какое у ребенка будет лицо, веселое или печальное? Он (она) одевается.

Рис.5. Игра со старшими детьми. «Как ты думаешь, какое у ребенка будет лицо, веселое или печальное? Он (она) играет со старшими детьми».

Рис.6. Укладывания спать в одиночестве. «Как ты думаешь, какое у ребенка будет лицо, веселое или печальное? Он (она) идет спать».

Рис.7. Умывание. «Как ты думаешь, какое у ребенка будет лицо, веселое или печальное? Он (она) в ванной».

Рис.8. Выговор. «Как ты думаешь, какое у ребенка будет лицо, веселое или печальное?».

Рис.9. Игнорирование. «Как ты думаешь, какое у ребенка будет лицо, веселое или печальное?».

Рис.10. Агрессивное нападение. «Как ты думаешь, какое у ребенка будет лицо, веселое или печальное?».

Рис.11. Уборка игрушек. «Как ты думаешь, какое у ребенка будет лицо, веселое или печальное? Он (она) убирает игрушки».

Рис.12. Изоляция. «Как ты думаешь, какое у ребенка будет лицо, веселое или печальное?».

Рис.13. Ребенок с родителями. «Как ты думаешь, какое у ребенка будет лицо, веселое или печальное? Он (она) со своими родителями».

Рис.14. Еда в одиночестве. «Как ты думаешь, какое у ребенка будет лицо, веселое или печальное? Он (она) ест».

Во избежание персеверативных выборов у ребенка в инструкции чередуется название лица. Дополнительных вопросов ребенку не задается.

### **Протоколирование.**

Выбор ребенком соответствующего лица и его словесные высказывания фиксируются в специальном протоколе (бланки должны быть подготовлены заранее).

### **Анализ данных.**

Предлагаемые рисунки изображают типичные ситуации, отличающиеся по своей эмоциональной окраске.

Так рис.1 (Игра с младшими детьми), 5 (Игра со старшими детьми) и 13 (ребенок с родителями) имеют положительную эмоциональную окраску;

Рис.3 (Объект агрессии), 8 (Выговор), 10(Агрессивное нападение) и 12 (Изоляция) имеют отрицательную эмоциональную окраску;

Рис.2 (Ребенок и мать с младенцем), 4 (Одевание), 6 (укладывание спать в одиночестве), 7 (умывание), 9 (игнорирование), 11 (Уборка игрушек) и 14 (Еда в одиночестве) имеют двойной смысл.

Двусмысленные рисунки несут основную «проективную нагрузку» - то, какой эмоциональный смысл придает им ребенок, указывает на его мироощущение и нормальный или травмирующий опыт общения.

Протоколы каждого ребенка подвергаются качественному и количественному анализу.

### **Количественный анализ.**

На основании данных протокола вычисляется индекс тревожности ребенка (ИТ), который равен процентному отношению числа эмоционально-негативных выборов (печальное лицо) к общему числу рисунков (14):

$$\text{ИТ} = \frac{\text{число эмоционально-негативных выборов}}{14} \times 100\%$$

По ИТ дети в возрасте от 3,5 до 7 лет подразделяются на 3 группы:

- а) Высокий уровень тревожности (ИТ выше 50%);
- б) Средний уровень тревожности (ИТ от 20% до 50%);
- в) Низкий уровень тревожности (ИТ от 0 до 20%).

### **Качественный анализ.**

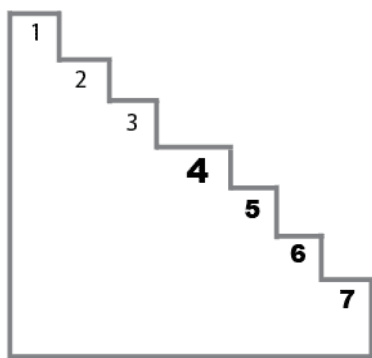
Каждый ответ ребенка анализируется отдельно. Делаются выводы относительно возможного характера эмоционального опыта ребенка в данной (и подобной ей) ситуации. Особенно высоким проективным значением обладают рисунки 4 (Одевание), 6 (Укладывание спать в одиночестве) и 14 (Еда в одиночестве): дети, делающие в этих ситуациях отрицательный эмоциональный выбор, с высокой степенью вероятности будут обладать наивысшим ИТ: дети, делающие отрицательные эмоциональные выборы в

ситуациях 2 (Ребенок и мать с младенцем), 7 (Умывание), 9 (Игнорирование) и 11 (Убока игрушек) с большей вероятностью будут обладать высоким или средним ИТ.

Наибольший уровень тревожности проявляется в ситуациях, моделирующих отношения «ребенок – ребенок» (Игра с младшими детьми. Объект агрессии. Игра со старшими детьми. Агрессивное нападение. Изоляция). Здесь имеет место наибольшее число отрицательных эмоциональных выборов, причем старшие дети (5-7 лет) проявляют уровень тревожности выше, чем младшие. Значительно ниже уровень тревожности в рисунках, моделирующих отношения «ребенок-взрослый» (Ребенок и мать с младенцем. Выговор. Игнорирование. Ребенок с родителями) и в ситуациях, моделирующих повседневные действия (Одевание. Укладывание спать в одиночестве. Умывание. Уборка игрушек. Еда в одиночестве).

### 3. Методика исследования самооценки «Лесенка» (В.Г. Щур, С.Г. Якобсон)

*Цель:* выявление уровня развития самооценки.



Методика «Лесенка» используется в психологической практике для исследования самооценки ребенка дошкольного и младшего школьного возраста.

Ребенку показывают нарисованную на бумаге лесенку с семью ступеньками, где средняя ступенька имеет вид площадки, и объясняют задание.

**Инструкция:** «Если всех детей рассадить на этой лестнице, то на трех верхних ступеньках окажутся хорошие дети: умные, добрые, сильные, послушные — чем выше, тем лучше (показывают: «хорошие», «очень хорошие», «самые хорошие»). А на трех нижних ступеньках окажутся плохие дети — чем ниже, тем хуже («плохие», «очень плохие», «самые плохие»). На средней ступеньке дети не плохие и не хорошие. Покажи, на какую ступеньку ты поставишь себя. Объясни почему».

Для того чтобы легче было выполнять задание, предлагают поместить на ту или иную ступеньку карточку с изображением мальчика или девочки (в зависимости от пола ребенка).

После того как ребенок сделает пометку, его спрашивают: «Ты такой на самом деле или хотел бы быть таким? Пометь, какой ты на самом деле и каким хотел бы быть». «Покажи, на какую ступеньку тебя поставила бы мама (воспитательница, учительница)».

Используется стандартный набор характеристик: «хороший — плохой», «добрый — злой», «умный — глупый», «сильный — слабый», «смелый — трусливый», «самый старательный — самый небрежный». Количество характеристик можно сократить.

В процессе обследования необходимо учитывать, как ребенок выполняет задание: испытывает колебания, раздумывает, аргументирует свой выбор. Если ребенок не дает никаких объяснений, ему следует задать уточняющие вопросы: «Почему ты себя сюда поставил? Ты всегда такой?» и т.д.

Для внесения данных в таблицу необходимо полученным результатам присвоить следующие уровни.

#### **Интерпретация результатов тестирования**

Для интерпретации результатов используют следующую таблицу типа самооценки:

1. Неадекватно завышенная самооценка	(Самая верхняя ступень). Ребенок, не задумываясь, поставил себя. Аргументирует свой выбор мнение взрослого. Считает себя только хорошим.
2. Завышенная самооценка.	Несколько раздумывал перед выбором варианта. Считает, что имеет недостатки и промахи, связанные с независимыми от него факторами. Мнение окружающих может быть ниже своего собственного.
3. Адекватная самооценка.	Обдумывает задание, объясняет свои действия, ссылаясь на реальные ситуации. Оценка взрослого совпадает с собственной оценкой.
4. Немного заниженная самооценка.	При выборе данной ступени обосновывает решение, словами взрослого по отношению к себе, скрывая свое несогласие.
5. Заниженная самооценка	Самооценка порой связана со сложившейся ситуацией
6. Низкая самооценка	Ребенок считает себя плохим. Опасность заключается в том, что низкая самооценка остается на всю жизнь.
7. Резко заниженная самооценка.	(Самая нижняя ступень). Расстройство личности. Отнеся себя к «плохим парням» накапливается комплекс негативных факторов. Данная самооценка может устойчиво сохраняться у ребенка.

### Упражнения-релаксации, используемые в программе

Все упражнения выполняются под музыкальное сопровождение (спокойная, релаксационная музыка, звуки природы).

#### 1. «Полёт на ковре-самолёте».

«Мы ложимся на волшебный ковер-самолет; ковер плавно и медленно поднимается, несет нас по небу домой, тихонечко покачивает, убаюкивая; ветерок нежно обдувает усталые тела, все отдыхают. Далеко внизу проплывают дома, поля, леса, реки и озера. Постепенно ковер-самолет начинает снижение и приземляется в нашей комнате. (Пауза.) Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно садимся и не спеша встаем».

#### 2. «Дождь в лесу».

«Сядьте поудобнее, руки свободно положите на колени, расслабьтесь, закройте глаза. А сейчас представьте себе, что вы находитесь в лесу и начался дождь. Послушайте как он шумит.. Вы чувствуете, как маленькие капельки дождя долетают до вас... Представьте, как вместе с каплями дождя смываются усталость, волнения, страхи, все свои неприятности, ссоры, негативные мысли, тяжёлые воспоминания (2-3 мин.). Почувствуйте себя уверенно и спокойно. Откройте глаза».

#### 3. «Волшебный сон в Спящем царстве».

«Глазки закрываются, реснички опускаются.  
Мы спокойно отдыхаем, сном волшебным засыпаем.  
Наши ручки отдыхают, сном волшебным засыпают.  
Руки не напряжены и расслаблены.  
Наши ножки отдыхают, сном волшебным засыпают.  
Ноги не напряжены и расслаблены.  
Шея не напряжена и расслаблена.  
Губки чуть приоткрываются, все чудесно расслабляется.  
И послушный наш язык быть расслабленным привык.  
Нам понятно, что такое состояние покоя».

#### 4. «Космическое путешествие».

«Представьте большой корабль, который отправляется в путешествие. Ты капитан космического корабля. Вокруг тёмная безмолвная пустыня и корабль летит навстречу звёздам. Понаблюдай за звёздами, кометами, далёкими планетами. По твоему решению корабль может совершить посадку на любой планете. Ты смелый капитан, корабль

послушен в твоих руках, на борту дружная, надёжная команда- экипаж корабля. Путешествие подходит к завершению. Вы летите спокойно, уверенно через космическое пространство навстречу родной планете. Посмотри, какая красивая наша планета. Вы плавно приземляетесь. И открываете глаза».

#### 5. «Корабль»

«Представь большой корабль, который отчаливает от берега. Ветер наполняет его паруса и он движется в открытое море. Живо представь, как вздымаются паруса и как нос корабля рассекает волны. Почувствуй силу ветра и услышь шум волн.

Теперь представь себя на корабле. Ты у штурвала, перед тобой открытое море. Вода искрится на солнце, и ты едва различаешь далекий берег. Ты ощущаешь запах моря и бьющий в лицо ветер. Руками ты чувствуешь деревянную поверхность штурвала. Ты поворачиваешь штурвал то вправо, то влево, ощущая свою силу над кораблем. Ты чувствуешь, что корабль послушен в твоих руках. Путешествие подходит к завершению. Вы возвращаетесь к родным берегам».

#### 6. «Красота природы»

«Представьте себе, что вы отдыхаете в красивом месте. Рядом с вами журчит ручей. Вам тепло удобно и уютно. Светит солнце. Вам хорошо и спокойно (релаксация 5-7 минут). На счет «3» медленно поднимаемся».

#### 7. «Счастливый сон»

Дети закрывают глаза и вспоминают свой самый счастливый сон или придумывают его, если такой сон им еще не приснился. Затем рассказывают его и выполняют аппликацию на тему рисунка.

#### 8. «Медитация на счастье».

Ведущий просит детей закрыть глаза и представить самих себя — совершенно счастливых. Пусть дети мысленно оглянутся вокруг и постараются увидеть, кто находится рядом с ними, где все это происходит. Затем дети берут альбомы и рисуют себя — такими, какими они себя увидели.

#### 9. «Полёт бабочки»

«Закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите легко и глубоко, спокойно. Представьте себе, что вы находитесь на лугу в прекрасный летний день. Прямо перед собой вы видите великолепную бабочку, порхающую с цветка на цветок...

Проследите за движениями ее крыльев. Движения ее крыльев легки и грациозны. Теперь каждый пусть вообразит, что он – бабочка. Что у него красивые и большие крылья. Почувствуйте, как ваши крылья медленно и плавно движутся вверх и вниз, вверх и вниз.

Наслаждайтесь ощущением медленного и плавного парения в воздухе. А теперь взгляните на пестрый луг, над которым вы летите. Посмотрите, сколько на нем ярких цветов... Найдите глазами самый красивый цветок и постепенно начинайте приближаться к нему. Теперь вы даже чувствуете аромат своего цветка. Медленно и плавно вы садитесь на мягкую пахучую серединку цветка... рассматриваете его и цветы вокруг... Вдохните еще раз его аромат ... и откройте глаза».

#### 10. Упражнение "Подснежник"

«В лесу под сугробом спрятался нежный цветок. Он крепко сложил свои лепестки, чтобы не погибнуть от холода (Дети сидят на корточках, обняв себя за колени и постепенно, начинают выпрямляться, «расти»). Солнышко стало пригревать сильнее. Лучики солнца постепенно пробуждают цветок. Он медленно растёт, пробираясь сквозь снежный сугроб. Кругом лежит снег. Ласковое солнышко так далеко, а цветочку очень хочется почувствовать тепло. Но вот подснежник вырос, окреп. Лепестки стали раскрываться, наслаждаясь весенним теплом. Цветок радуется, гордится своей красотой. Но подул ветер, и стал подснежник раскачиваться в разные стороны. Цветочек склонился все ниже и ниже. И совсем лег на проталину. Побежали ручьи. Вода подхватила и понесла подснежник в длительное сказочное путешествие. Он плывет и удивляется чудесным весенним превращениям. Наконец он приплыл в сказочную страну».

# Рабочая программа курса «Коррекция тревожности у детей дошкольного и младшего школьного возраста»

## Пояснительная записка

### **Актуальность, педагогическая целесообразность программы**

Уровень тревожности становится одним из определяющих факторов в становлении личности ребенка. Многие основные его свойства и личностные качества формируются в дошкольном и младшем школьном возрастах. В настоящее время увеличилось количество тревожных детей (свыше 30% от общего количества (по данным Прихожан А.М.)).

Высокая и повышенная тревожность отрицательно влияет на все сферы жизни ребёнка. Тревожные дети очень чувствительны к своим неудачам, остро реагируют на них, имеют неадекватную самооценку: заниженную, завышенную, часто противоречивую, конфликтную. Они испытывают затруднения в общении, редко проявляет инициативу, демонстрируют поведение – приневротического характера, с явными признаками дезадаптации. Им свойственна неуверенность, боязливость, минимальная самореализация.

Поэтому проблема детской тревожности на раннем этапе является весьма актуальной и существует необходимость в системе психокоррекционной работы, направленной на снижение уровня личностной тревожности детей дошкольного и младшего школьного возраста.

### **Практическая направленность программы**

У детей тревожность еще не является устойчивой чертой характера и часто обратима при проведении соответствующих психолого-педагогических мероприятий.

Курс занятий по программе решает данную задачу и способствует формированию эмоционального благополучия у детей через снижение уровня личностной тревожности.

В основу программы положен подход Прихожан А.М., которая выделяет несколько взаимосвязанных направлений для эффективной психокоррекционной работы психолога, связанной с тревожностью детей.

Чаще всего у дошкольников и младших школьников тревожность является результатом фрустрации потребности в надёжности, защищённости со стороны ближайшего окружения (родителей, педагогов), поэтому коррекционная работа по данной программе, направленная на снижение личностной тревожности ребёнка включает помимо непосредственных занятий с детьми, просветительскую консультативную работу психолога с родителями и педагогами.

**Цель программы:** создание условий для снижения уровня личностной тревожности детей дошкольного и младшего школьного возраста.

### **Задачи программы:**

- 1) способствовать снижению личностной тревожности у детей, через обучение умению управлять собой в конкретных, наиболее волнующих ситуациях;
- 2) формировать у детей позитивное представление о собственных возможностях, способствовать нормализации самооценки;
- 3) осуществлять развитие общих коммуникативных навыков детей.

### **Адресат**

Дети 5-10 лет с высокой или повышенной личностной тревожностью.

### **Продолжительность программы**

Нормативный срок освоения – 10 занятий.

В зависимости от психофизиологических особенностей ребенка, для достижения оптимального результата время проработки каждой темы может варьироваться.

### **Форма и режим занятий**

Форма занятий групповая или индивидуальная в зависимости от особенностей ребенка (поскольку некоторым детям с высокой личностной тревожностью сложно включиться в групповое взаимодействие, возможно проведение индивидуальной психокоррекционной работы).

Занятия проводятся 1-2 раза в неделю, продолжительность каждого занятия академический час (в зависимости от возраста детей).

**Методы и приёмы, используемые на занятиях**

- 1) Имитационные и ролевые игры, психодрама.
- 2) Рисуночные методы.
- 3) Сказкотерапевтические метафоры.
- 4) Техники и приёмы саморегуляции.

**В структуру каждого занятия входят следующие компоненты:**

- 1) Ритуал приветствия. Разминка.
- 2) Рефлексия предыдущего занятия.
- 3) Основное содержание занятия.
- 4) Рефлексия текущего занятия (или релаксация).
- 5) Ритуал прощания.

**Этапы работы по программе:**

1. Актуализация тревоги, её разрядка (символическое уничтожение или преобразование). ( Темы 1-2)
2. Выработка новых стратегий поведения в тревожащих ситуациях. (Тема 3)
3. Повышение самооценки детей, их уверенности в себе. (Темы 4-5)
4. Развитие навыков общения. Отработка умения управлять собой в тревожащих ситуациях. (Тема 6-8)

При разработке программы использованы материалы групповой работы по проблеме школьной тревожности авт. А.В. Микляева, П.В. Румянцева, и методические рекомендации по работе с плакатами «Как я справляюсь со своей тревогой» Г.Б. Мониной, Е.К. Лютовой-Робертс.

**Планируемые результаты:**

- снижение уровня личностной тревожности до уровня, соответствующего возрастной норме;
- нормализация самооценки учащихся;
- овладение элементарными приемами саморегуляции;
- развитие коммуникативных навыков.

**Оценочные материалы**

Достижение планируемых результатов по итогам обучения по программе, предполагается оценить при помощи диагностического исследования, которое проходит на начальном и заключительном этапах занятий.

Диагностические материалы:

1. Тест тревожности (В. Амен, Р. Тэмпл, М. Дорки) (для детей 4-7 лет).
2. Шкала тревожности (О. Кондаш мод. М.В. Гамезо) (для детей 8-10 лет)
3. Методика исследования самооценки «Лесенка» (В.Г. Щур, С.Г. Якобсон).

**Учебно-тематический план**

№	Наименование раздела/ темы	Всего часов	В том числе		Форма текущего контроля/промежуточной аттестации
			теоретических	практических	



1.	Вводное занятие. Знакомство.	1	0	1	диагностическое исследование
2.	Мои трудности. Разыгрывание тревожных ситуаций.	1	0	1	наблюдение беседа
3.	Как я справляюсь со своей тревогой. Тренировка гибкости поведения.	2	0	2	наблюдение беседа
4.	Я – это... Усиление Я ребёнка.	2	0	2	наблюдение беседа
5.	Мне в себе нравится, мне в тебе нравится ... Развитие положительного образа Я.	1	0	1	наблюдение беседа
6.	Я и другие.	2	0	2	наблюдение беседа
7.	Я умею управлять собой! Заключительное занятие.	1	0	1	диагностическое исследование
	<b>Итого:</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	

### Содержание рабочей программы

Занятие 1. Вводное занятие. Знакомство.

Знакомство, формирование позитивного настроения на занятия. Упражнения: «Снежный ком», «Варежки», «Дотронься до...».

Занятие 2. Мои трудности. Разыгрывание тревожных ситуаций.

Актуализация состояния тревоги с дальнейшим прорабатыванием и отреагированием тревожности в безопасной (проективной) форме.

Упражнения: «Весёлая зарядка», «Копилка трудностей», «Изобрази животное», «Очень страшный рисунок», «Преврати страшный рисунок в весёлый».

Знакомство детей с плакатом «Как я справляюсь со своей тревогой».

Обсуждение способов реагирования на ситуации вызывающие тревогу.

Ранжирование способов реагирования на ситуации вызывающие тревогу.

Упражнение «Дождь в лесу».

Занятие 3. Как я справляюсь со своей тревогой. Тренировка гибкости поведения.

Оказание помощи детям в выработке конструктивных способов поведения в трудных ситуациях. Работа с плакатами «Как я справляюсь со своей тревогой».

Упражнение «Зайки и слоники». Работа со сказкой «О костёрчике»

Упражнение «Свободное рисование». Драматизация рисунков.

Упражнение «Водопад».

Занятие 4. Как я справляюсь со своей тревогой. Тренировка гибкости поведения.

Обучение детей конструктивным способам поведения в трудных ситуациях.

Обсуждение новых способов реагирования на волнующие ситуации, особенностей их применения, степени полезности и возможности их дальнейшего применения.

Упражнения «Продолжи сказку» (разыгрывание тревожных для детей ситуаций), «Передай чувство прикосновением», «Солнечный луч».

Занятие 5. Я – это. Усиление Я ребёнка.

Оказание помощи детям в развитии положительного образа Я. Формирование у ребёнка адекватного позитивного отношения к себе. Обучение приёмам саморегуляции.

Упражнения: «Красивое имя», «Кто так думает обо мне?», «Конкурс хвастунов», «Воздушный шарик».

Занятие 6. Я – это... Усиление Я ребёнка.

Оказание помощи детям в развитии положительного образа Я. Формирование у ребёнка адекватного позитивного отношения к себе. Обучение приёмам саморегуляции.

Игра «Растение». Упражнения: «Что мне нравится в себе?», «Мой портрет и моё любимое имя», «Что у меня хорошо получается делать?», «Комплименты», «Маяк».

Занятие 7. Мне в себе нравится, мне в тебе нравится. Развитие положительного образа Я.

Повышение уверенности в себе, принятие себя и других. Обучение снятию мышечного напряжения.

Упражнения: «Ладшки», «Качества человека», «Мне в себе нравится, мне в тебе нравится», «Хвалилки», «Что я люблю делать?», «Сон на берегу моря».

Занятие 8. Я и другие.

Развитие коммуникативных навыков. Отработка конструктивных способов поведения в трудных ситуациях.

Упражнения: «Найди пару», «Коллективный рисунок», «Чтение мыслей на расстоянии», «Подарок другу».

Занятие 9. Я и другие.

Развитие у детей коммуникативных навыков. Отработка конструктивных способов поведения в трудных ситуациях.

Упражнения «Передай улыбку по кругу», «Коллективная сказка». Драматизация сказки. Упражнения «Помоги другу», «Воздушный шарик».

Занятие 10. Я умею управлять собой!

Подведение итогов. Оценка эффективности совместной работы.

Работа с плакатами «Как я справляюсь со своей тревогой». Обсуждение способов реагирования на волнующие ситуации. Сравнение вариантов первого и последнего выбора. Упражнения: «Игры в ситуации», «Пожелания друг другу». Диагностическое исследование.

## Методические материалы

### Диагностические методики, используемые в программе

#### 1) Тест тревожности (В. Амен, Р. Тэмпл, М. Дорки) (для детей 4-7 лет)

**Задачи метода:** исследование тревожности ребенка по отношению к ряду типичных для него жизненных ситуаций общения с другими людьми.

Тревожность рассматривается как вид эмоционального состояния, функция которого состоит в обеспечении безопасности субъекта на личностном уровне. Тревожность, испытываемая человеком по отношению к определенной ситуации, зависит от его отрицательного эмоционального опыта в этой и подобных ей ситуациях. Повышенный уровень тревожности свидетельствует о недостаточной эмоциональной приспособленности ребенка к тем или иным социальным ситуациям. Экспериментальное определение степени тревожности раскрывает внутреннее отношение ребенка к

определенной ситуации, дает косвенную информацию о характере взаимоотношений ребенка со сверстниками и взрослыми в семье и в детском саду.

Испытуемые – дети 4-7 лет с нормальным развитием и с отклонениями в психическом развитии.

Экспериментальный материал представляет собой 14 рисунков размером 8,5X11 см. Каждый рисунок представляет некоторую типичную для жизни ребенка ситуацию.

Рис. 1. Игра с младшими детьми (Ребенок играет с двумя малышами).

Рис.2. Ребенок и мать с младенцем (Ребенок идет рядом с матерью, которая везет коляску с младенцем).

Рис.3. Объект агрессии (Ребенок убегает от нападающего на него сверстника).

Рис.4. Одевание (Ребенок сидит на стуле и одевает ботинки).

Рис.5. Игра со старшими детьми (Ребенок играет с двумя старшими детьми).

Рис.6. Укладывания спать в одиночестве (Ребенок идет к своей кроватке, родители сидят в кресле спиной к нему).

Рис.7. Умывание (Ребенок умывается в ванной комнате).

Рис.8. Выговор (Мать, подняв указательный палец, строго выговаривает ребенку за что-то).

Рис.9. Игнорирование (Отец играет с малышом, ребенок стоит в одиночестве).

Рис.10. Агрессивное нападение (Сверстник отбирает у ребенка игрушку)

Рис.11. Собираение игрушек (Мать и ребенок убирают игрушки)

Рис.12. Изоляция (Двое сверстников убегают от ребенка, стоящего в одиночестве).

Рис.13. Ребенок с родителями (Ребенок стоит между матерью и отцом).

Рис.14. Еда в одиночестве (Ребенок один сидит за столом, держа в руке стакан).

Каждый рисунок выполнен в двух вариантах: для девочки (на рисунке изображена девочка) и для мальчика (на рисунке изображен мальчик). Лицо ребенка на рисунке не прорисовано, дан лишь контур головы. Каждый рисунок снабжен двумя дополнительными рисунками детской головы, по размерам точно соответствующими контуру лица на рисунке. На одном из дополнительных рисунков изображено улыбающееся лицо ребенка, на другом печальное.

#### **Метод предъявления.**

Рисунки предъявляются ребенку экспериментатором в строго перечисленном порядке один за другим. Беседа проходит в отдельной комнате. Предъявив ребенку рисунок, экспериментатор дает инструкцию следующего содержания:

Рис. 1. Игра с младшими детьми. «Как ты думаешь, какое у ребенка будет лицо, веселое или печальное? Он (она) играет с малышами».

Рис.2. Ребенок и мать с младенцем. «Как ты думаешь, какое у ребенка будет лицо, веселое или печальное? Он (она) гуляет со своей мамой и малышом».

Рис.3. Объект агрессии. «Как ты думаешь, какое у ребенка будет лицо, веселое или печальное?».

Рис.4. Одевание. «Как ты думаешь, какое у ребенка будет лицо, веселое или печальное? Он (она) одевается».

Рис.5. Игра со старшими детьми. «Как ты думаешь, какое у ребенка будет лицо, веселое или печальное? Он (она) играет со старшими детьми».

Рис.6. Укладывания спать в одиночестве. «Как ты думаешь, какое у ребенка будет лицо, веселое или печальное? Он (она) идет спать».

Рис.7. Умывание. «Как ты думаешь, какое у ребенка будет лицо, веселое или печальное? Он (она) в ванной».

Рис.8. Выговор. «Как ты думаешь, какое у ребенка будет лицо, веселое или печальное?».

Рис.9. Игнорирование. «Как ты думаешь, какое у ребенка будет лицо, веселое или печальное?».

Рис.10. Агрессивное нападение. «Как ты думаешь, какое у ребенка будет лицо, веселое или печальное?».

Рис.11. Уборка игрушек. «Как ты думаешь, какое у ребенка будет лицо, веселое или печальное? Он (она) убирает игрушки».

Рис.12. Изоляция. «Как ты думаешь, какое у ребенка будет лицо, веселое или печальное?».

Рис.13. Ребенок с родителями. «Как ты думаешь, какое у ребенка будет лицо, веселое или печальное? Он (она) со своими родителями».

Рис.14. Еда в одиночестве. «Как ты думаешь, какое у ребенка будет лицо, веселое или печальное? Он (она) ест».

Во избежание персеверативных выборов у ребенка в инструкции чередуется название лица. Дополнительных вопросов ребенку не задается.

#### **Протоколирование.**

Выбор ребенком соответствующего лица и его словесные высказывания фиксируются в специальном протоколе (бланки должны быть подготовлены заранее).

#### **Анализ данных.**

Предлагаемые рисунки изображают типичные ситуации, отличающиеся по своей эмоциональной окраске.

Так рис.1 (Игра с младшими детьми), 5 (Игра со старшими детьми) и 13 (ребенок с родителями) имеют положительную эмоциональную окраску;

Рис.3 (Объект агрессии), 8 (Выговор), 10(Агрессивное нападение) и 12 (Изоляция) имеют отрицательную эмоциональную окраску;

Рис.2 (Ребенок и мать с младенцем), 4 (Одевание), 6 (укладывание спать в одиночестве), 7 (умывание), 9 (игнорирование), 11 (Уборка игрушек) и 14 (Еда в одиночестве) имеют двойной смысл.

Двусмысленные рисунки несут основную «проективную нагрузку» - то, какой эмоциональный смысл придает им ребенок, указывает на его мироощущение и нормальный или травмирующий опыт общения.

Протоколы каждого ребенка подвергаются качественному и количественному анализу.

#### **Количественный анализ.**

На основании данных протокола вычисляется индекс тревожности ребенка (ИТ), который равен процентному отношению числа эмоционально-негативных выборов (печальное лицо) к общему числу рисунков (14):

$$\text{ИТ} = \frac{\text{число эмоционально-негативных выборов}}{14} \times 100\%$$

По ИТ дети в возрасте от 3,5 до 7 лет подразделяются на 3 группы:

- а) Высокий уровень тревожности (ИТ выше 50%);
- б) Средний уровень тревожности (ИТ от 20% до 50%);
- в) Низкий уровень тревожности (ИТ от 0 до 20%).

#### **Качественный анализ.**

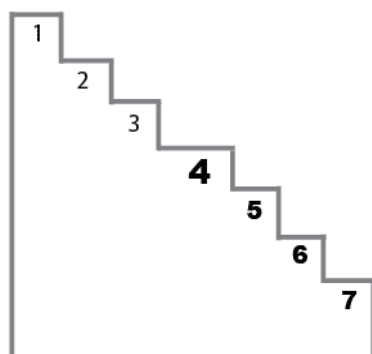
Каждый ответ ребенка анализируется отдельно. Делаются выводы относительно возможного характера эмоционального опыта ребенка в данной (и подобной ей) ситуации. Особенно высоким проективным значением обладают рисунки 4 (Одевание), 6 (Укладывание спать в одиночестве) и 14 (Еда в одиночестве): дети, делающие в этих ситуациях отрицательный эмоциональный выбор, с высокой степенью вероятности будут обладать наивысшим ИТ: дети, делающие отрицательные эмоциональные выборы в ситуациях 2 (Ребенок и мать с младенцем), 7 (Умывание), 9 (Игнорирование) и 11 (Убока игрушек) с большей вероятностью будут обладать высоким или средним ИТ.

Наибольший уровень тревожности проявляется в ситуациях, моделирующих отношения «ребенок – ребенок» (Игра с младшими детьми. Объект агрессии. Игра со старшими детьми. Агрессивное нападение. Изоляция). Здесь имеет место наибольшее

число отрицательных эмоциональных выборов, причем старшие дети (5-7 лет) проявляют уровень тревожности выше, чем младшие. Значительно ниже уровень тревожности в рисунках, моделирующих отношения «ребенок-взрослый» (Ребенок и мать с младенцем. Выговор. Игнорирование. Ребенок с родителями) и в ситуациях, моделирующих повседневные действия (Одевание. Укладывание спать в одиночестве. Умывание. Уборка игрушек. Еда в одиночестве).

## 2. Методика исследования самооценки «Лесенка» (В.Г. Щур, С.Г. Якобсон).

*Цель:* выявление уровня развития самооценки.



Методика «Лесенка» используется в психологической практике для исследования самооценки ребенка дошкольного и младшего школьного возраста.

Ребенку показывают нарисованную на бумаге лесенку с семью ступеньками, где средняя ступенька имеет вид площадки, и объясняют задание.

**Инструкция:** «Если всех детей рассадить на этой лестнице, то на трех верхних ступеньках окажутся хорошие дети: умные, добрые, сильные, послушные — чем выше, тем лучше (показывают: «хорошие», «очень хорошие», «самые хорошие»). А на трех нижних ступеньках окажутся плохие дети — чем ниже, тем хуже («плохие», «очень плохие», «самые плохие»). На средней ступеньке дети не плохие и не хорошие. Покажи, на какую ступеньку ты поставишь себя. Объясни почему».

Для того чтобы легче было выполнять задание, предлагают поместить на ту или иную ступеньку карточку с изображением мальчика или девочки (в зависимости от пола ребенка).

После того как ребенок сделает пометку, его спрашивают: «Ты такой на самом деле или хотел бы быть таким? Пометь, какой ты на самом деле и каким хотел бы быть». «Покажи, на какую ступеньку тебя поставила бы мама (воспитательница, учительница)».

Используется стандартный набор характеристик: «хороший — плохой», «добрый — злой», «умный — глупый», «сильный — слабый», «смелый — трусливый», «самый старательный — самый небрежный». Количество характеристик можно сократить.

В процессе обследования необходимо учитывать, как ребенок выполняет задание: испытывает колебания, раздумывает, аргументирует свой выбор. Если ребенок не дает никаких объяснений, ему следует задать уточняющие вопросы: «Почему ты себя сюда поставил? Ты всегда такой?» и т.д.

**Для внесения данных в таблицу необходимо полученным результатам присвоить следующие уровни**

Интерпретация результатов тестирования

Для интерпретации результатов используют следующую таблицу типа самооценки.

1. Неадекватно завышенная самооценка	(Самая верхняя ступень). Ребенок, не задумываясь, поставил себя. Аргументирует свой выбор мнение взрослого. Считает себя только хорошим.
--------------------------------------	--

2. Завышенная самооценка.	Несколько раздумывал перед выбором варианта. Считает, что имеет недостатки и промахи, связанные с независимыми от него факторами. Мнение окружающих может быть ниже своего собственного.
3. Адекватная самооценка.	Обдумывает задание, объясняет свои действия, ссылаясь на реальные ситуации. Оценка взрослого совпадает с собственной оценкой.
4. Немного заниженная самооценка.	При выборе данной ступени обосновывает решение, словами взрослого по отношению к себе, скрывая свое несогласие.
5. Заниженная самооценка	Самооценка порой связана со сложившейся ситуацией
6. Низкая самооценка	Ребенок считает себя плохим. Опасность заключается в том, что низкая самооценка остается на всю жизнь.
7. Резко заниженная самооценка.	(Самая нижняя ступень). Расстройство личности. Отнеся себя к «плохим парням» накапливается комплекс негативных факторов. Данная самооценка может устойчиво сохраняться у ребенка.

# **Рабочая программа курса «Коррекция агрессивного поведения детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста»**

## **Пояснительная записка**

### **Актуальность, педагогическая целесообразность программы**

Проблема агрессивного поведения детей весьма актуальна в наши дни. Воспитатели в детских садах, учителя в школах отмечают, что агрессивных детей становится с каждым годом всё больше, с ними трудно работать, и, часто педагоги не знают, как справиться с их поведением.

Агрессия - это способ выражения своего гнева, протеста. Гнев - это чувство вторичное. В его основе лежит боль, унижение, обида, страх, которые, в свою очередь, возникают от неудовлетворения «базисной, фундаментальной человеческой потребности в любви и нужности другому человеку».

Агрессивное поведение детей это своеобразный крик о помощи, о внимании к своему внутреннему миру, в котором накопилось слишком много разрушительных эмоций, с которыми самостоятельно ребёнок справиться не в силах.

### **Практическая направленность программы**

Данная программа решает проблему повышенной агрессии детей и направлена на обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, укрепление психического и физического здоровья ребенка, способствует профилактике агрессии и позволяет улучшить организацию взаимодействия.

Опыт работы с агрессивными детьми в детских садах и школах позволяет выделить три важнейшие характерологические особенности, которые обозначают внутренние противоречия, проблемные зоны и внутренние конфликты таких детей:

- 1) имеют высокий уровень личностной тревожности;
- 2) имеют неадекватную самооценку, чаще низкую;
- 3) чувствуют себя отверженными.

Анализ характерологических особенностей агрессивных детей позволяет выделить основные направления коррекционной работы, а также придать ей целенаправленный и целостный характер.

Для того, чтобы результат работы с агрессивными детьми был устойчивым, целесообразно, чтобы коррекция носила системный, комплексный характер, предусматривающий проработку каждой характерологической особенности данного ребёнка.

### **Цель программы:**

создание психолого-педагогических условий для коррекции агрессивного поведения детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста.

### **Задачи программы**

- познакомить ребёнка с приемлемыми способами выражения гнева, и отреагирования негативной ситуации в целом;
- способствовать формированию навыков саморегуляции (контроля и управления собственным гневом);
- содействовать приобретению ребенком конструктивных поведенческих стратегий в проблемной ситуации;
- формировать осознание собственного эмоционального мира, чувств других людей, развитие эмпатии;
- развивать позитивную самооценку; поддерживать стремление к физическому и психическому здоровью, равновесию и гармонии.

## Адресат

Программа рассчитана на детей дошкольного и младшего школьного возраста (5-10), имеющих трудности в развитии эмоционально волевой сферы.

## Продолжительность программы.

Срок реализации данной программы 1-3 месяца.

## Формы и режим занятий

Форма занятий индивидуальная, групповая. В зависимости от психологических и физиологических возможностей ребенка.

Общее количество часов 12, периодичность занятий 1-2 раз в неделю.

Продолжительность занятия с детьми старшего дошкольного возраста 30 минут, младшего школьного возраста – 45 минут.

Количество в группах 4-6 человек.

## Планируемые результаты

- снижение уровня агрессивности;
- облегчения процесса социальной адаптации детей;
- адекватная самооценка;
- стабилизация эмоционального состояния;
- осознание собственного эмоционального мира, чувств других людей, развитие эмпатии.

## Оценочные материалы

Оценка эффективности программы осуществляется через - входную и итоговую диагностику с использованием следующих диагностических методик:

1. Методика исследования самооценки (В. Г. Щур, С. Г. Якобсон).
2. Наблюдение за отношением детей к занятиям.
3. Методика изучения самоотношения и самопринятия:
  - а) тест «Автопортрет»;
  - б) рисунок «Плохой и хороший ребёнок»;
  - в) тест «Добро, Зло и я»

На занятиях используются психологические игры и упражнения, способствующие снижению эмоциональной напряжённости, психологическому комфорту в группе и проявлению позитивных чувств; психогимнастика, элементы АРТ - терапии, сказкотерапии; дети обучаются приёмам ауторелаксации, знакомятся с приёмами саморегуляции.

## Учебно-тематический план

№	Наименование темы	Количество занятий	В том числе		Форма текущего контроля/промежуточной аттестации
			теоретических	практических	
1.	Входная диагностика. Знакомство	1	0	1	диагностическое обследование
2.	Ты, да я, да мы с тобой	1	0	1	беседа
3.	Учусь владеть собой	1	0	1	наблюдение
4.	Сказка о драконе Победи в себе дракона	1	0	1	беседа
5.	Эмоции	1	0	1	наблюдение
6.	Дружная семейка	1	0	1	беседа



7.	Язык общения	1	0	1	наблюдение
8.	Моё поведение в трудных ситуациях	1	0	1	беседа
9.	Я глазами других	1	0	1	беседа
10.	Мой характер	1	0	1	беседа
11.	Я самый лучший! Чему я научился на занятиях	1	0	1	беседа
12.	Итоговая диагностика	1	0	1	диагностическое обследование
	<b>Всего</b>	<b>12</b>	<b>0</b>	<b>12</b>	

### Содержание программы

Тема 1. Входная диагностика. «Знакомство». Знакомство. Презентация программы. Выявления уровня агрессии. Создание обстановки доверия и эмоционального контакта. Упражнение «Знакомство». Упражнение «Доброе животное». Работа в группах. Создание совместного рисунка.

Тема 2. «Ты, да я, да мы с тобой». Развитие коммуникативных навыков. Выработка групповых норм и правил. Игровые упражнения на сплочение детского коллектива. Упражнение «Песня». Игра «Пары». Упражнение «Художники».

Тема 3. «Учусь владеть собой». (Занятие 3). Обучение навыкам контроля и саморегуляции. Беседа «Что делать, если мне плохо?». Работа в альбоме «Рисуем радость». Упражнение «Слепой и поводырь». Упражнение «Мусорное ведро». Приемы релаксации. Упражнение на расслабление мышц лица. Тема 4. (Занятие 4) «Победи в себе дракона». Ознакомление с приемлемыми способами выражения гнева. Сказка о драконе. Рисунок по сказке. Упражнение «Шалтай-Болтай». Упражнение «Обзывалки». Упражнение «Добрые -злые кошки». Упражнение «Победи своего дракона». Работа с мандалами. Приемы релаксации. Упражнение на расслабление мышц рук

Тема 5. « Эмоции». Формирование осознания собственного эмоционального мира, чувств других людей. Понятие об эмоциях. Разминка «Здравствуй, я хочу тебе рассказать...». Работа с Пиктограммами. Упражнение «Пальцы». Беседа «Эмоции». Упражнение «Имена чувств». Упражнение «Зеркало». Дыхательная гимнастика.

Тема 6. «Дружная семейка». Формирование представления о группе как о коллективе. Понятие: дружба. Разминка «Бодрящий массаж». Игры, направленные на развитие эмпатии. Игра «Неожиданные картинки». Упражнение «Солнце и планеты». Упражнение «Мостик». Упражнение «Свеча доверия». Игра «Аплодисменты по кругу». Приемы релаксации. Упражнение на расслабление всего организма. Упражнение «Снежная баба».

Тема 7. «Язык общения». Рассмотрение способов конструктивного разрешения конфликтов. Игры и упражнения на развитие коммуникативных навыков. Упражнение «Тропинка». Игра «Сила слова». Игра «Ситуации». Упражнение «Сила жеста». Работа в альбоме. Упражнение на релаксацию с сосредоточением на дыхании.

Тема 8. «Моё поведение в трудных ситуациях». Формирование способности распознавать и анализировать разные виды поведения. Понятие: трудная ситуация. Игра «Телефон доверия». Игра «Пары». Игры и упражнения направленные на разрешение конфликтных ситуаций. Упражнение «Конфликты». Упражнение на релаксацию «Воздушный шар».

Тема 9 «Я глазами других людей». Формирование адекватной самооценки. Понятие: самооценка. Игры и упражнения направленные на развитие позитивной самооценки. Упражнение «Магазин зеркал». Упражнение «Связующая нить». Игра «Ситуация». Упражнение «Я и другие». Игра «Картинка». Игра «Критика». Упражнение на релаксацию «Замедленное движение».

Тема 10. «Мой характер». Формирование коммуникативных навыков. Определение личностных особенностей.

Понятие: характер, личность. Разминка «Закончи слово». Игры и упражнения на развитие коммуникативных навыков. Упражнение «Игрушка», Упражнение «Угадай, кто это?». Упражнение «Список качеств, необходимых для общения». Упражнение «Определи характер».

Тема 11. «Я самый лучший». Дифференцирование позитивных и негативных черт характера. Разминка «Пожелание». Игры и упражнения на развитие эмоциональной стабильности «Чему я научился на занятиях». Развитии навыков сотрудничества. Закрепление позитивного опыта. Игры и упражнения на развитие коммуникативных навыков. Упражнение «Угадай кто?» Игра «Разговор через стекло». Упражнение «Сильные стороны». Игра «Ситуации». Упражнение «Ассоциации». Релаксация «Зеленый луг».

Тема 12. Итоговая диагностика.

## Методические материалы

### 1. Методика исследования самооценки (В. Г. Щур, С. Г. Якобсон).

1 вариант:

Материал: лист бумаги, на котором нарисованы лесенки одинакового размера, состоящие из пяти одинаковых ступенек. Над каждой лесенкой надпись: счастье, здоровье, ум, (можно ввести такие качества как: красота, богатство, успехи пр.). Инструкция: «Здесь нарисованы лесенка счастья, лесенка здоровья, лесенка ума. На самой верхней ступеньке стоят самые счастливые, здоровые, умные дети, на самой низкой - самые нездоровые, неумные, несчастливые. Отметь на каждой лесенке ту ступеньку, на которой стоишь ты. Где ты стоишь на лесенке счастья? куда ты поставишь себя на лесенке здоровья? Куда на лесенке ума?»

2 вариант:

Материал: лист белой бумаги, карандаш, ластик.

Инструкция: «Нарисуй три лесенки из пяти ступенек. Одна из них будет лесенкой «Счастья», другая «Здоровья», а третья - «Ума». Можешь нарисовать их любого размера. А теперь определи, куда бы ты поставил себя на каждой из них» дальше инструкция повторяется.

Этот вариант подходит для групповой работы со старшими детьми и позволяет оценить величину каждой лесенки: чем она больше, тем значимее для ребенка проблема. Учитывается так же число стираний и исправлений, как характеристика устойчивости и неустойчивости самооценки.

Анализ результатов:

1. Анализ самооценки следует производить в баллах: 5 ступенька - 5 баллов, 4- 4 балла, 3-3 балла, 2- 2 балла, 1- 1 балл.

2. Если показатели в сумме дают 14 15 баллов - завышенная самооценка, от 9 до 13 - адекватная, от 8 до 3 - заниженная. Все полученные показатели следует соотнести с результатами других исследований. Интерпретация носит свободный характер.

Ребенок с завышенной самооценкой (или же с тенденцией к ней) нечувствителен к ситуации обучения, не умеет видеть во взрослом учителя. Ребенок с позитивной самооценкой (даже если он себя объективно переоценивает) имеет достаточные внутренние ресурсы для развития и обучения. Он нуждается в более точных

представлениях о себе, во внимании взрослого, к которому, может быть, в высокой степени чувствителен.

Ребенок с низкой самооценкой остро нуждается в эмоциональном тепле и поддержке, в создании ситуации искусственного успеха, в закреплении позитивных эмоций и поддержании психологического комфорта, а так же в систематической помощи в принятии себя, в умении оказать себе одобрение и пр. 2. Методика многофакторного исследования личности Р. Кеттелла.

Детский личностный опросник, предназначенный для детей младшего и подросткового возраста; включает в себя 12 факторов, или шкал, отражающих характеристики некоторых качеств личности. Инструкция:

Каждый школьник должен написать свое имя, фамилию, возраст, класс, номер школы и другую информацию, которую вы хотите получить, в верхней части опросного листа. Как только дети будут готовы слушать, прочтите вслух инструкцию.

2. Расстояние «Я» ближе ко «Злу» - тревога и наличие не отреагированных отрицательных эмоций, страхи, повышенная невротизация, особенно если «Зло» больше по величине.

3. Величина «Я» меньше других кружков - незащищенность, тревожность, подавленность.

4. Все три кружка пересекаются - наличие противоречивых чувств, сложность внутренних переживаний, тревожность.

5. Отсутствие какого-либо изображения. Необходимо выяснить почему. Отсутствие «Зла» может означать вытеснение негативного опыта, психическую травму, страх; отсутствие «Добра» - непонимание нравственных категорий, отсутствие позитивных ресурсов. Отсутствие «Я» - неуверенность и непринятие себя, эмоциональное отвержение.

## **2. Методика определения динамики настроения в группе.**

а) тест «Цветопись» А.Н. Лутошкин.

Материал: каждому ребёнку предлагается одинаковый набор, состоящий из бумажных полосок разных цветов, картонный лист с кармашками.

### **Инструкция:**

Перед вами полоски разных цветов. Каждый цвет означает настроение, оранжевый - хорошее настроение, жёлтый означает, что тебе приятно, зелёный - спокойствие, синий - грусть, фиолетовый - тревогу, тебе немножко беспокоит, чёрный - настроение плохое, а белый - никакое, невозможно ничего сказать». (Образец каждого цвета с подписями следует поместить в комнате на плакате).

Выберите те полоски, которые больше всего соответствует твоему настроению и помести её в кармашек на картонном листе».

Для получения характеристики группового настроения психолог на большом листе помещает аналогичные карманы, в которые дети вставляют свои листочки. У каждого ребёнка своя строчка. Следует вести измерение настроения на каждом занятии, а в некоторых случаях - в его начале и в конце. Информация о характере настроения в группе существенно влияет на ощущения отдельных детей, синхронизирует эмоциональный настрой, способствует групповой сплочённости.

б) наблюдение за отношениями детей к занятиям.

Дополнительный диагностический материал психолог получает, наблюдая за поведением детей на занятиях. Отношения к занятиям к занятиям оцениваются по семибалльной шкале.

1. Положительное, заинтересованное поведение, активность, включённость, сохраняется интерес. После окончания занятия, преобладают радость, восторг: «+3» балла.

2. Заинтересованность и участие проявляются в доброжелательном отношении, в выполнении в всех необходимых действий, в активности: «+2» балла.

3. Ребёнок участвует в занятии, не проявляя ярких позитивных чувств, но при этом сохраняет интерес и не «выпадает», не отвлекается: «+1» балл.

4. Интерес к занятию нет, не включается, не отвечает на вопросы, бездействует, задания не выполняет: «0» баллов.

5. Быстро устаёт, невнимателен, начинает мешать, не выполняет заданий, проявляет негативные эмоции, скуку. Стремится прилечь, уйти в сторону: «- 1» балл.

6. Мешает другим, рассеян, не включён, заданий не выполняет, толкается, ссорится с детьми, проявляет негативные стороны поведения: «-2» балла.

7. Занятия напрягают, сжимается в комок, смотрит исподлобья, старается уйти от общения, эпизодов внимания не наблюдается, тревожен, защитнооборонительная позиция, неконтактен: «-3» балла.

Инструкция: «Лист разделен на три части. Нарисуй в первой части плохого ребенка черным и коричневым карандашами. Во второй части - хорошего ребенка красным и синим карандашами, а в третьей части - себя любимыми карандашами, которыми захочешь».

#### **Анализ рисунка:**

1. Плохой и хороший ребенок выполнены согласно правилам - ребенок понимает значение эмоционально-оценочных суждений. Плохой ребенок нарисован некрасивым, непропорциональным, хороший - большого размера, тщательно.

2. Автопортрет выполнен красным и синим карандашами - высокая степень самопринятия, желание следовать социальным нормам и правилам, стремление получить одобрение взрослого и, одновременно, может означать - незрелость, инфантилизм, отсутствие критичности, нарушение самовосприятия.

3. Автопортрет выполнен преимущественно черным и коричневым карандашами, фигура плохо прорисована, части тела непропорциональны - означает эмоциональное отвержение, непринятие себя, отсутствие поддержки и одобрения взрослых.

4. Автопортрет достаточно гармоничен, в фигуре есть детали, выполнен тщательно, в основном красным и синим карандашами, но некоторые части обведены, прорисованы, дополнены черным и коричневым цветом - означает критичность по отношению к себе, стремление стать лучше, нравиться взрослым, получить их одобрение.

Более полное представление можно получить сопоставив все данные вместе: величину каждого рисунка, степень детализации фигуры, наличие социальных признаков: глаз, ушей, рта, тщательность исполнения, наличие жирных линий, обводок, исправлений. И еще то, какой пол у эталонных фигур хорошего и плохого ребенка. В нашей культуре и девочки и мальчики плохим рисуют обычно мальчика. А это уже материал для коррекционной работы на занятиях, в) тест «Добро, Зло и Я»

Позволит получить представление о характере усвоения ребенком нравственных категорий, а так же о степени его невротизации и тревожности.

Материал: у каждого ребенка лист белой бумаги и по три вырезанных кружка разного диаметра: красного, синего, черного цвета (большой, средний и маленький).

#### **Инструкция:**

1 вариант:

«Представь себе, что лист бумаги - это вся твоя жизнь, все, что тебя окружает. Три кружка красного цвета - это «Добро», три кружка синего цвета - «Ты сам», три кружка черного цвета означают «Зло». Расположи на листке, где «Ты», где «Добро», где «Зло». Можешь выбрать подходящий размер кружка».

2 вариант:

ребенку дают лист бумаги и три разных карандаша, повторяют предыдущую инструкцию и предлагают нарисовать «Добро», «Себя», «Зло» такого размера, которого он захочет, и на том месте, где захочет. Этот вариант удобен для работы в группе, т.к. рисунок фиксирует место расположения кружков, что важно для интерпретации результатов.

#### **Анализ результатов:**

1. Расстояние «Я» ближе к «Добру» и далеко от «Зла» - самоощущение позитивное, правильно расставлены нравственные акценты.

ответов против каждого номера вопроса имеются два квадратика, соответствующие

левой части вопроса (все, что находится до слова «или») и правой части ( все, что находится после слова «или» ). Поставь крестик в квадратике, который соответствует той части вопроса, которую ты выбрал. Указания для обработки:

При оценке используется стандартный шаблон-ключ, который накладывается на опросный лист (1-я и 2-я части идентичны для обработки). Каждый фактор на шаблоне обозначен

Рисунок несуществующего животного, методика М.З. Дукаречич.

Материал: лист белой бумаги, простой карандаш мягкости и ластик. Инструкция: «Нарисуй животное, которое на свете не существует. То, как ты умеешь рисовать, совершенно не важно. Нарисуй, как ты себе представляешь такое животное. Дай ему имя, назови». По окончании задаются следующие вопросы:

1. Как его зовут?
2. Где оно живёт?
3. Чем питается?

#### **Анализ рисунка:**

1. Нарисовано узнаваемое животное типа Чебурашки, похожее на персонаж мультфильма, или же обычное животное: кошка, корова. Это означает, что у ребёнка недостаточно развито воображение.

2. Животное имеет много социальных признаков: уши, глаза (иногда две пары), рот, чем-то украшено, разнаряжено, разрисовано - у ребёнка есть склонность к общению, контактность достаточно высока.

3. Животное имеет много различных устрашающих объектов: рога, копыта, зубы, клыки, когти, панцирь - все это означает наличие потребности в агрессивном способе защиты себя, страх нападения.

4. Нарисовано слабыми, паутинообразными линиями, глаза, уши отсутствуют, похоже на рептилию, хладнокровное, неконтактное, признаки социальности выражены слабо, рот открыт и закрашен тёмным - этот набор признаков ( не обязательно весь, даже частично) означает повышенный уровень тревожности, эмоциональную напряженность.

5. Во время рисования было много исправлений, стираний. Если обратить внимание на те части тела, которые подвергались исправлениям, можно узнать о наиболее ярких проблемах ребенка, которые им плохо осознаются. Если в прошлом опыте ребенка было сексуальное насилие (или попытка), он концентрируется на изображении половых органов; ребенок, перенесший вербальную агрессию (ругань, угрозы), рисует страшным рот, из него высовывается язык, торчат зубы и прочее.

6. Фигуру животного можно оценить в целом: доброе, доверчивое, веселое, страшное, злое, одинокое. И это так же будет достаточной характеристикой изображения.

7. Следует соотнести ответы на вопросы с изображением. Есть ли между ними противоречия ( ребенок рисует нечто устрашающее и считает животное добрым и наоборот)? Агрессивность в ответах: «питается людьми» или «камнями».

Этот тест позволяет лишь предварительные сведения, он ни в коем случае не может стать необходимым и достаточным для общей оценки эмоционального благополучия ребенка.

#### **4. Методика изучения самоотношения и самовосприятия:**

Тест «Автопортрет»

Материал: лист бумаги, поделенный на три части, простой карандаш, ластик. Инструкция:

Вариант первый.

«На каждой части листа нарисуй сам себя. В первой части будет твой портрет: «Я, какой я есть». Во второй: «Я, глазами других» ( «Как меня видят другие»), В третьей: «Я, каким я хочу стать». Неважно, как ты умеешь рисовать, рисуй что хочешь, долго не задумывайся».

Вариант второй.

Для младших детей это задание следует упростить, оставив лишь два рисунка:

первый и третий.

#### **Анализ результатов:**

1. Характер самоотношения: первый рисунок выполнен тщательно, есть детали, соблюдены, конечно, относительно, пропорции, чувствуется старание и тщательность, на перспективу планируется еще большая гармония - третий рисунок с изображением еще большей и идеальной фигуры. Такой рисунок означает положительное самоотношение, наличие внутренней гармонии и способности к самопознанию и саморегуляции.

2. Первый рисунок выполнен нарочито, конфликтно - одна рука не дорисована, фигура деформированная, волосы всклокочены, и прочие признаки эмоционального неприятия себя. Эта тенденция отмечается и в других рисунках. Это означает наличие актуальных для ребенка конфликтов, неприятие себя.

3. Особенно деформированной фигура выглядит на втором рисунке, - есть проблемы в области отношений с другими, конфликты, ссоры и пр.

4. Нарисована лишь часть фигуры - голова. Представления о себе не сформированы, неполные, есть чувство неуверенности.

5. Ребенок затрудняется сделать два рисунка (за исключением первого) - плохо развито осознание своих отношений с другими и есть трудности в создании себя в будущем.

6. Существенные различия в величине рисунков «Я, какой я есть» и «Я, каким я хочу стать» в сторону увеличения и большей идеальной представленности последнего. В нем лучше выражены пропорции, тщательно вырисованы детали и пр. это означает естественную для возраста ориентацию на идеал, стремление к развитию, взрослению, росту.

7. Если же на всех рисунках изображения деформированы, непропорциональны, ущербны - у ребенка личности проблемы, невысокий индекс принятия себя. Особенно, если в сравнении с рисунком животного эта характеристика качества изображения заметно усиливается.

8. Продуктивным для анализа становится сравнение двух рисунков. Изменение толщины линий, тщательность прорисовывания фигуры позволяет выявить наличие внутренних конфликтов, напряжений и проблем. Если рисунок животного нарисован плавными линиями и не содержит признаков тревожности, а в автопортрете много деформаций и признаков эмоционального напряжения, это означает, что проблемы ребенка находятся в плане межличностных отношений и их определяет та социальная ситуация, в которой он находится.

Для уточнения своих представлений следует побеседовать с ребенком, расспросить его о том, что он хотел нарисовать, что значит та или иная деталь. Если дети умеют писать, можно попросить сделать подписи к рисункам, б) рисунок «Плохой и хороший ребёнок»

Материал: лист бумаги, разделенный на три части, и четыре карандаша: красный, синий, черный, коричневый.

# **Рабочая программа курса «Развитие познавательных процессов дошкольников»**

## **Пояснительная записка**

### **Актуальность, педагогическая целесообразность программы**

Переход ребенка от дошкольного к школьному образу жизни, готовность к обучению является очень большой комплексной проблемой, которая широко изучалась в отечественной психологии. Ей посвящено множество исследований и монографий (В.С. Мухина, Е.Е. Кравцова, Г.М. Иванова, Н.И. Гуткина, А.Л. Венгер, К.Н. Поливанова и другие).

В качестве составных компонентов психологической готовности к школе рассматриваются личностная, волевая и интеллектуальная готовность. Разные аспекты школьной готовности оказываются связанными между собой, и связующим звеном является опосредованность различных аспектов психической жизни ребенка. Отношения со взрослым опосредуются учебным содержанием, поведение опосредуется заданными взрослым правилами, а умственная деятельность – общественно-выработанными способами познания действительности.

### **Практическая направленность программы**

Основными причинами трудностей в развитии познавательной сферы детей дошкольного возраста являются: слабый уровень развития мелкой моторики рук и зрительно-моторной координации, пространственных представлений, памяти, понятийного интуитивного и логического мышления, пространственных представлений, внимания (произвольности, концентрации); неразвитость предпосылок овладения учебной деятельностью и умения работать по заданному образцу.

Программа «Развитие познавательных психических процессов дошкольников» направлена на работу с детьми, испытывающими трудности в развитии познавательной сферы, и основана на учебном пособии «Психология» под редакцией проф. И.В. Дубровиной, рекомендованного Координационным советом по психологии Министерства общего и профессионального образования РФ в качестве учебного пособия для начальных классов.

В программе использован и обобщен опыт работы с детьми дошкольного возраста образовательных организаций Междуреченского городского округа с 2010 года, применяются известные игры и упражнения.

Программа ориентирована на развитие познавательных психических процессов в практической деятельности. В результате данной работы у 86% обучающихся, посещающих занятия в течение курса, наблюдается положительная динамика развития.

### **Цель программы**

Развитие познавательных психических процессов дошкольников, имеющих проблемы в развитии.

### **Задачи программы**

- Осуществлять коррекцию и развитие познавательных психических процессов (восприятия, внимания, памяти, мышления, воображения), мелкой моторики рук.
- Способствовать формированию произвольности и опосредованности психической жизни.

### **Адресат**

Программа предназначена для детей 5-7 лет, имеющих трудности в развитии познавательной сферы.

### **Продолжительность программы**

Программа общим объемом 15 часов рассчитана на 15 практических занятий.

### Формы и режим занятий

Занятия проходят индивидуальной или групповой форме в зависимости от психофизиологических особенностей детей. Периодичность занятий один - два раза в неделю, длительностью 25-30 минут.

В структуру психологического занятия входят следующие компоненты:

1. Психологическая разминка.
2. Упражнения на развитие познавательной сферы и мелкой моторики рук.
3. Рефлексия занятия.

### Планируемые результаты

Предполагаемым результатом является положительная динамика развития познавательных психических процессов детей, умение слушать педагога, слышать его, понимать, принимать и выполнять предложенную задачу.

### Оценочные материалы

Эффективность занятий оценивается с помощью психодиагностического обследования детей на начальном и завершающем этапах и в течение всего учебного периода.

Перечень используемых методик:

1. Практический материал для проведения психолого-педагогического обследования детей С.Д. Забрамной, О.В. Боровик (5-6 лет);
2. Методика определения готовности к школе. Прогноз и профилактика проблем обучения в начальной школе Л.А. Ясюковой (6-7 лет);
3. Беседа;
4. Наблюдение.

### Учебно-тематический план

№	Наименование темы	Всего часов	В том числе		Форма текущего контроля/ промежуточной аттестации
			теоретических	практических	
1	Вводное занятие. Знакомство	1	0	1	Вводная диагностика
2	Зрительно-моторная координация. Кратковременная слуховая и зрительная память. Понятийное мышление.	1	0	1	беседа, наблюдение
3	Зрительно-моторная координация. Кратковременная слуховая и зрительная память. Понятийное логическое мышление. Зрительное восприятие, внимательность	1	0	1	беседа, наблюдение
4	Зрительно-моторная координация. Кратковременная слуховая и зрительная память. Понятийное мышление. Произвольность	1	0	1	беседа, наблюдение



5	Зрительно-моторная координация. Зрительные ощущения. Пространственные представления. Внимание	1	0	1	беседа, наблюдение
6	Зрительно-моторная координация. Пространственные представления. Понятийное мышление. Внимание	1	0	1	беседа, наблюдение
7	Зрительно-моторная координация. Зрительная опосредованная память. Мышление. Внимание	1	0	1	беседа, наблюдение
8	Зрительно-моторная координация. Зрительная опосредованная память. Понятийное мышление. Внимание	1	0	1	беседа, наблюдение
9	Зрительно-моторная координация. Зрительная опосредованная память. Пространственное мышление. Внимание	1	0	1	беседа, наблюдение
10	Зрительно-моторная координация. Зрительная опосредованная память. Понятийное мышление. Зрительное восприятие	1	0	1	беседа, наблюдение
11	Зрительно-моторная координация. Опосредованная память. Понятийное, логическое мышление	1	0	1	беседа, наблюдение
12	Зрительно-моторная координация. Зрительная опосредованная память. Произвольность. Понятийное мышление	1	0	1	беседа, наблюдение
13	Зрительно-моторная координация. Опосредованная память. Понятийное мышление. Пространственные представления	1	0	1	беседа, наблюдение
14	Зрительно-моторная координация. Кратковременная слуховая память. Понятийное мышление. Пространственные представления	1	0	1	беседа, наблюдение

15	Итоговое занятие.				Итоговая диагностика
	Всего	15	0	15	

### Содержание рабочей программы

Тема 1. Вводное занятие. Знакомство.

Вводная диагностика.

Тема 2. Зрительно-моторная координация. Кратковременная слуховая и зрительная память. Понятийное мышление.

Упражнения на развитие зрительно-моторной координации: «Графический диктант», кратковременной зрительной памяти: «Какой фигуры не стало?», кратковременной слуховой памяти: «Методика 10 слов», понятийного мышления: «Четвертый лишний».

Тема 3. Зрительно-моторная координация. Кратковременная слуховая и зрительная память. Понятийное логическое мышление. Зрительное восприятие, внимательность.

Упражнения на развитие зрительно-моторной координации: «Графический диктант», кратковременной слуховой памяти: «Методика 10 слов», кратковременной зрительной памяти: «Какой фигуры не стало?», понятийного мышления: «Последовательные картинки» (Д. Векслер тест № 8 «Пожар»), зрительного восприятия, внимательности: «Зашумленные рисунки».

Тема 4. Зрительно-моторная координация. Кратковременная слуховая и зрительная память. Понятийное мышление. Произвольность

Упражнения на развитие зрительно-моторной координации: «Графический диктант», кратковременной слуховой памяти: «Запомни и повтори», кратковременной зрительной памяти: «Стираем и сушим белье», произвольности: «Да» и «Нет», понятийного мышления: «Четвертый лишний».

Тема 5. Зрительно-моторная координация. Зрительные ощущения. Пространственные представления. Внимание.

Упражнения на развитие зрительно-моторной координации: «Графический диктант», зрительных ощущений и пространственных представлений: «Раскрась правильно», внимания: «Найди и покажи», корректурная проба «Домики, цветочки».

Тема 6. Зрительно-моторная координация. Пространственные представления. Понятийное мышление. Внимание.

Упражнения на развитие зрительно-моторной координации: «Графический диктант», пространственных представлений: «Что? Где?», понятийного мышления: «Назови одним словом», «Четвертый лишний», внимания: корректурная проба «Козлики».

Тема 7. Зрительно-моторная координация. Зрительная опосредованная память. Мышление. Внимание.

Упражнения на развитие зрительно-моторной координации: «Графический диктант», зрительной опосредованной памяти: «Слово – знак», мышления: «Назови одним словом», «Сравни и заполни», внимания: корректурная проба «Флажки».

Тема 8. Зрительно-моторная координация. Зрительная опосредованная память. Понятийное мышление. Внимание.

Упражнения на развитие зрительно-моторной координации: «Графический диктант», зрительной опосредованной памяти: «Запомни слово», понятийного мышления: «Говори наоборот», внимания: корректурная проба «Расставь галочку, точку, крестик и палочку».

Тема 9. Зрительно-моторная координация. Зрительная опосредованная память. Пространственное мышление. Внимание.

Упражнения на развитие зрительно-моторной координации: «Графический диктант», зрительной опосредованной памяти: «Запомни слово», пространственного мышления: «Пространственный диктант», внимания: корректурная проба «Поросята».

Тема 10. Зрительно-моторная координация. Зрительная опосредованная память. Понятийное мышление. Зрительное восприятие.

Упражнения на развитие зрительно-моторной координации: «Графический диктант», зрительной опосредованной памяти: «Слово – знак», понятийного мышления: «Говори наоборот», зрительного восприятия: «Магазин ковров», «Нарисуй по лекалам».

Тема 11. Зрительно-моторная координация. Опосредованная память. Понятийное, логическое мышление.

Упражнения на развитие зрительно-моторной координации: «Графический диктант», опосредованной памяти: «Пиктограммы», понятийного мышления: «Говори наоборот», «Назови одним словом», логического мышления: «Сравни и заполни».

Тема 12. Зрительно-моторная координация. Зрительная опосредованная память. Произвольность. Понятийное мышление.

Упражнения на развитие зрительно-моторной координации: «Графический диктант», зрительной опосредованной памяти: «Слово – знак», произвольности: «Да» и «Нет».

Тема 13. Зрительно-моторная координация. Опосредованная память. Понятийное мышление. Пространственные представления.

Упражнения на развитие зрительно-моторной координации: «Графический диктант», опосредованной памяти: «Пиктограммы», понятийного мышления: «Говори наоборот», «Продолжи ряд», пространственных представлений: «Сложи квадрат №1».

Тема 14. Зрительно-моторная координация. Кратковременная слуховая память. Понятийное мышление. Пространственные представления.

Упражнения на развитие зрительно-моторной координации: «Графический диктант», кратковременной слуховой памяти: «Методика 10 слов», понятийного мышления: «Дай определение», «Назови профессию», пространственных представлений: «Сложи квадрат №2».

Тема 15. Итоговое занятие.

Итоговая диагностика.

## **Методические материалы**

### **Психологическая разминка**

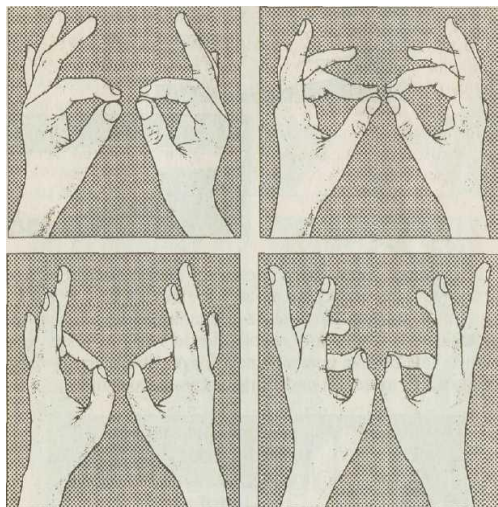
Комплекс кинезиологических упражнений для развития межполушарного взаимодействия (А.Л. Сиротюк)

Упражнения улучшают мыслительную деятельность, синхронизируют работу полушарий, способствуют улучшению запоминания, повышают устойчивость внимания, облегчают процесс письма.

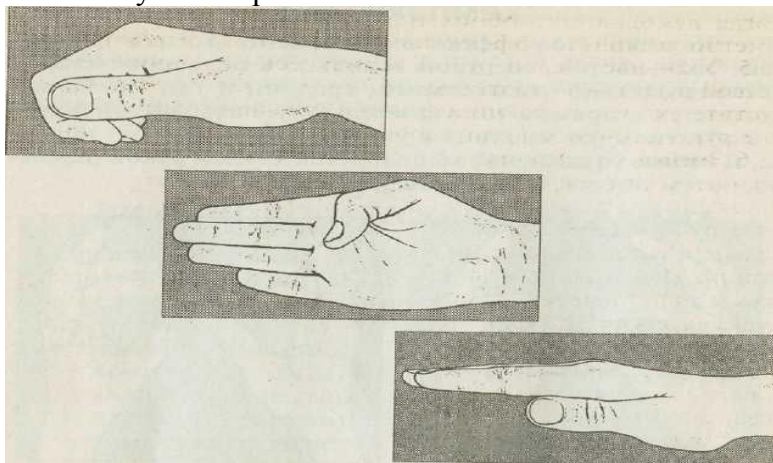
1. «Колечко»,
2. «Кулак-ребро-ладонь»,
3. «Лезгинка»,
4. «Зеркальное рисование»,
5. «Ухо-нос»,

6. «Змейка» и пр.

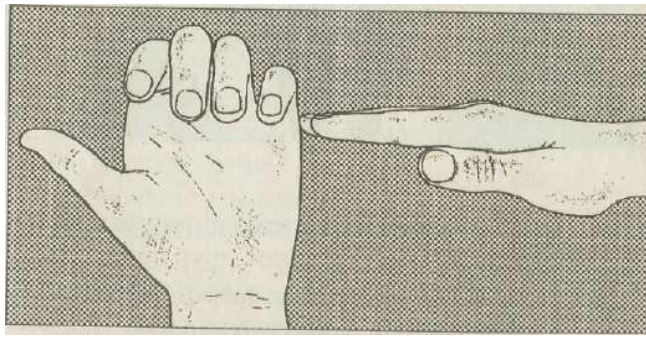
1. Колечко. Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. В начале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.



2. Кулак—ребро—ладонь. Три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяют друг друга. Ладонь на плоскости, сжатая в кулак ладонь, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Выполняется сначала правой рукой, потом — левой, затем — двумя руками вместе. Количество повторений — по 8—10 раз. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении помогайте себе командами («кулак—ребро—ладонь»), произнося их вслух или про себя.

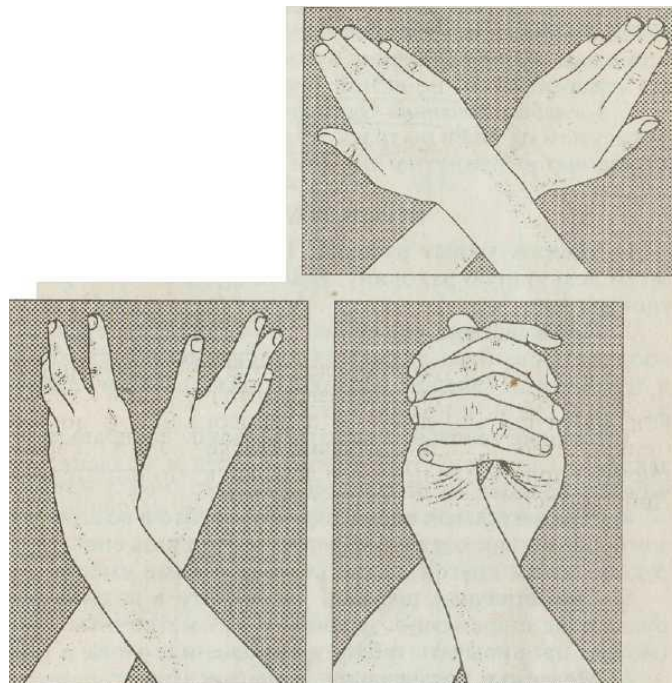


3. Лезгинка. Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук. Повторите 6—8 раз. Добивайтесь высокой скорости смены положений.



4. Зеркальное рисование. Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения вы почувствуете, как расслабляются глаза и руки.

5. Ухо—нос.левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой — за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот».



6. Змейка. Скрестите руки ладонями друг к другу, сцепите пальцы в замок, выверните руки к себе. Двигайте пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко, не допуская синкинезий. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.

Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.





**«ГОТОВНОСТЬ К ШКОЛЕ»**

**БЛАНК ОТВЕТОВ**

*(общеобразовательные классы)*

Ф. И. О. \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_ Пол \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

**1. Тест Тулуз-Пьерона**

$$V = \frac{\sum_{i=1}^n X_i}{n} = \quad K = \frac{V - \alpha}{V} = \quad \alpha = \frac{\sum_{i=1}^n Y_i}{n} = \quad \text{Наличие / отсутствие ММД}$$

**2. Тест Равена**

Серия	Сумма баллов
А	
Б	

**3. Гештальт-тест Бендер**

Зона \_\_\_\_\_

**4. «Кратковременная речевая память»**

Задание	Ответы	Баллы
1.		

**5. «Кратковременная зрительная память»**

Задание	Ответы	Баллы
1.		

**6. «Интуитивный речевой анализ-синтез»**

Задание	Ответы	Баллы
1.		
2.		
3.		
4.		
<b>Сумма баллов</b>		

**7. «Речевые антонимы»**

Задание	Ответы	Баллы
1.		
2.		
3.		
4.		
<b>Сумма баллов</b>		

**8. «Речевые классификации»**

Задание	Ответы		Баллы («речевое развитие»)	Баллы («речевое мышление»)
	Дополнения	Обобщения		
1.				
2.				
3.				
4.				
<b>Сумма баллов</b>				

**9. «Речевые аналогии»**

Задание	Ответы	Баллы
1.		
2.		
3.		
4.		
<b>Сумма баллов</b>		

**10. «Произвольное владение речью»**

Задание	Ответы	Баллы
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
<b>Сумма баллов</b>		

**11. «Интуит. визуальный анализ-синтез»**

Задание	Ответы	Баллы
1.		
2.		
3.		
4.		
<b>Сумма баллов</b>		

**12. «Визуальные классификации»**

Задание	Ответы	Баллы
1.		
2.		
3.		
4.		
<b>Сумма баллов</b>		

**13. «Визуальные аналогии»**

Задание	Ответы	Баллы
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
<b>Сумма баллов</b>		

**14. «Абстрактное мышление»**

Задание	Ответы	Баллы
1.		
2.		
3.		
4.		
<b>Сумма баллов</b>		

**15. Тест Тэмпл-Дорки-Амен**

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	Сумма баллов

**16. Тест Люшера**

Детский сад \_\_\_\_\_

Семья \_\_\_\_\_

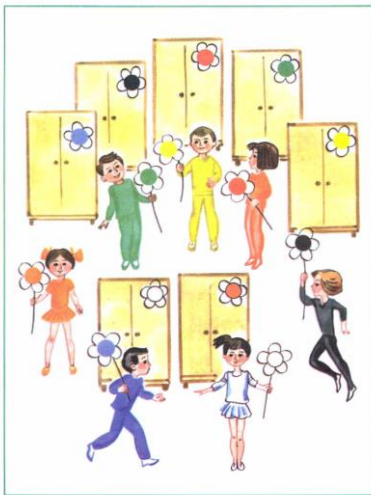
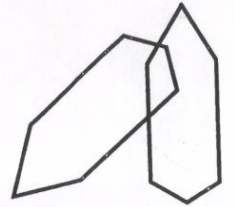
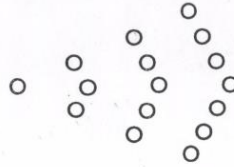
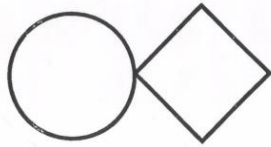
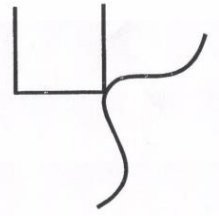
Школа \_\_\_\_\_

Цветовой выбор \_\_\_\_\_

СО = сумма разностей =

$$ВК = \frac{18 - \text{«красный»} - \text{«желтый»}}{18 - \text{«синий»} - \text{«зеленый»}} =$$

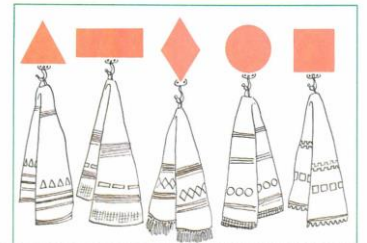
Цвет	красный	желтый	зеленый	фиолетовый	синий	коричневый	серый	черный
Место цвета в аут. норме	1	2	3	4	5	6	7	8
Место цвета в выборе исп-го								
Разность								



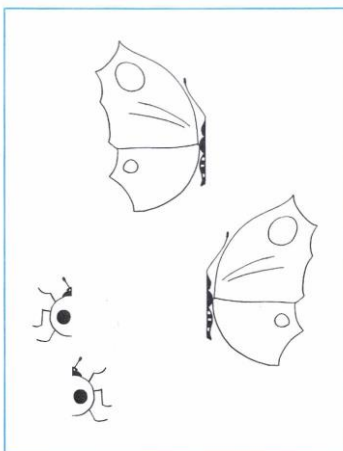
1



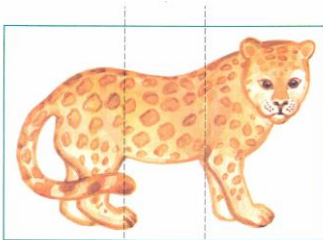
2



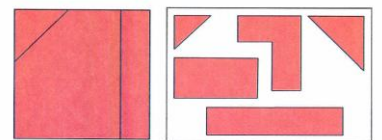
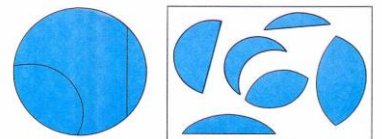
3



14



11

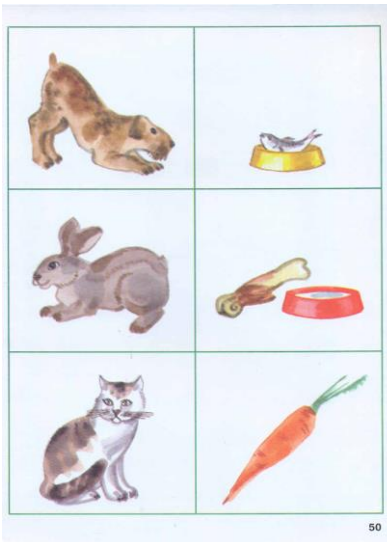


15

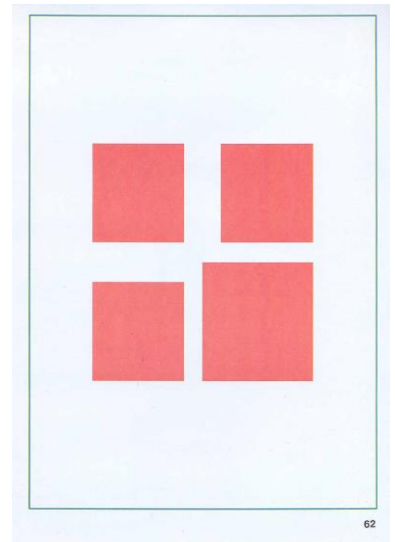




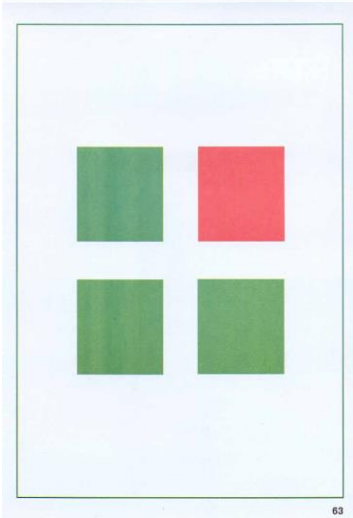
46



50



62



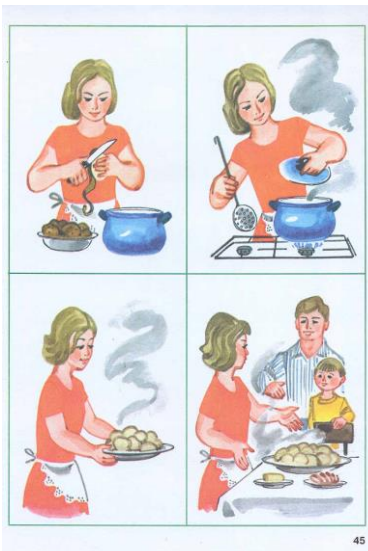
63



66



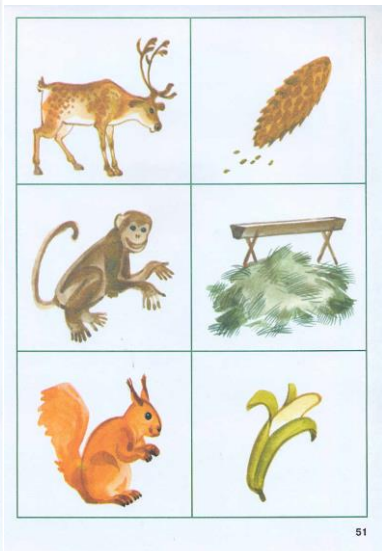
44



45



49



81

# Рабочая программа курса «Развитие познавательных процессов младших школьников»

## Пояснительная записка

### Актуальность, педагогическая целесообразность программы

Младший школьный возраст – наиболее ответственный этап школьного детства. Высокая сензитивность этого возрастного периода определяет большие потенциальные возможности разностороннего развития ребенка.

Основные достижения этого возраста обусловлены ведущим характером учебной деятельности и во многом являются определяющими для последующих лет обучения: к концу младшего школьного возраста ребенок должен хотеть учиться, уметь учиться и верить в свои силы. Полноценное проживание этого возраста, его позитивные приобретения являются необходимым основанием, на котором выстраивается дальнейшее развитие ребенка как активного субъекта познания и деятельности.

Д.Б. Эльконин подчеркивал, что «процесс развития есть, в известном смысле, необратимый процесс, здесь невозможны «рекламации» – нельзя возвратить юношу в школу для «доделки», «доразвития»» (Д.Б. Эльконин, 1980, с. 60). Поэтому так важно заметить начальные формы отступления в ходе нормального развития ребенка и предоставить оптимальные возможности и условия для полноценного развития обучающихся.

### Практическая направленность программы

В данной программе понятие «психологическая коррекция» рассматривается в области нормального психического развития ребенка и ведется речь только о нормальном детстве. В нормальном ходе развития нередко встречаются различные расстройства, нарушения, отклонения. Понятие нормального детства не подразумевает какого-то стерильного, «правильного», беспроблемного развития ребенка. Здесь также имеются самые разнообразные затруднения и проблемы развития как распространенные, типичные, так и сугубо индивидуальные.

Основными причинами трудностей в обучении являются:

в 7-8 лет - слабый уровень развития мелкой моторики рук и зрительно-моторной координации, пространственных представлений, памяти, мышления (понятийного, пространственного, наглядно-образного), внимания (произвольности, концентрации, устойчивости, объема); неразвитость предпосылок овладения учебной деятельностью и умения работать по заданному образцу;

в 8-11 лет – слабый уровень развития памяти, мышления (наглядно-образного, понятийного, пространственного), внимания (произвольности, концентрации, устойчивости, объема), воображения, внутреннего плана действия, временных представлений.

Следовательно, основными задачами работы с обучающимися 7-8 лет являются осуществление психологической коррекции и развития:

- мелкой моторики рук и зрительно-моторной координации,
- пространственных представлений,
- памяти,
- мышления (наглядно-образного, понятийного, пространственного),
- внимания (произвольности, концентрации, устойчивости, объема),

а также формирование предпосылок овладения учебной деятельностью и умения работать по заданному образцу;

В 8-11 лет дальнейшее развитие:

- мышления (понятийного, пространственного, наглядно-образного),
- внимания (произвольности, концентрации, устойчивости, объема),
- воображения,

- внутреннего плана действия,
- временных представлений,

а также формирование произвольности в интеллектуальной сфере.

Программа направлена на работу с детьми, испытывающими трудности в обучении, для оказания помощи в развитии познавательных психических процессов. Программа основана на учебном пособии «Психология» под редакцией проф. И.В. Дубровиной, рекомендованного Координационным советом по психологии Министерства общего и профессионального образования РФ в качестве учебного пособия для начальных классов. В программе использован и обобщен многолетний опыт работы с детьми младшего школьного возраста образовательных организаций Междуреченского городского округа, применяются известные игры и упражнения.

В результате реализации программы у 82% обучающихся, посещающих занятия, наблюдается положительная динамика развития познавательных психических процессов. Программа ориентирована на развитие познавательных психических процессов в практической деятельности.

### **Цель программы**

Создание специальных социально-психологических условий для оказания помощи детям, имеющим проблемы в психологическом развитии и обучении.

### **Задачи программы**

- Осуществлять коррекцию и развитие познавательных психических процессов (ощущения, восприятия, внимания, памяти, мышления, воображения), учебной мотивации, мелкой моторики рук.
- Формировать психологические новообразования младшего школьного возраста (внутренний план действия, произвольность психических процессов, рефлексия).

### **Адресат**

Программа предназначена для обучающихся 7-11 лет образовательных организаций города, имеющих трудности в развитии познавательной сферы.

### **Продолжительность программы**

Программа общим состоит из 4 модулей по 12 практических занятий. Первый модуль ориентирован на обучающихся 7-8 лет, второй: 8-9 лет, третий: 9-10 лет, четвертый: 10-11 лет.

### **Формы и режим занятий**

Занятия проходят индивидуально или в групповой форме, один - два раза в неделю длительностью 40-45 минут в зависимости от возрастных и психофизиологических особенностей.

В структуру психологического занятия входят следующие компоненты:

1. Психологическая разминка.
2. Упражнения на развитие познавательной сферы и мелкой моторики рук.
3. Рефлексия занятия.

### **Планируемые результаты**

Предполагаемым результатом является положительная динамика развития познавательных психических процессов обучающихся и снижение риска нарушения адаптации к обучению в школе.

### **Оценочные материалы**

Эффективность занятий оценивается с помощью психодиагностического обследования детей на начальном и завершающем этапах и в течение всего учебного периода.

Перечень используемых методик:

1. Методика определения готовности к школе. Прогноз и профилактика проблем обучения в начальной школе Л.А. Ясюковой;
2. Прогноз и профилактика проблем обучения в 3-6 классах Л.А. Ясюковой;
3. Методика Э.Ф. Замбацявичене;
4. Беседа;
5. Наблюдение.

### Учебно-тематический план

Модуль 1. (Возраст обучающихся: 7-8 лет)

№	Наименование темы	Всего часов	В том числе		Форма текущего контроля/ промежуточной аттестации
			теоретических	практических	
1	Вводное занятие. Знакомство	1	0	1	Вводная диагностика
2	Зрительно-моторная координация. Понятийное мышление. Зрительные ощущения. Пространственные представления	1	0	1	беседа, наблюдение
3	Зрительно-моторная координация. Внимание. Понятийное мышление. Пространственные представления. Зрительные ощущения	1	0	1	беседа, наблюдение
4	Зрительно-моторная координация. Память (кратковременная зрительная). Понятийное мышление. Пространственные представления. Внимание	1	0	1	беседа, наблюдение
5	Зрительно-моторная координация. Образная память. Пространственные представления. Внимание	1	0	1	беседа, наблюдение
6	Зрительно-моторная координация. Образная память. Понятийное мышление. Внимание	1	0	1	беседа, наблюдение
7	Зрительно-моторная координация. Понятийное, логическое мышление. Пространственные	1	0	1	беседа, наблюдение

	представления. Внимание				
8	Зрительно-моторная координация. Понятийное логическое, пространственное мышление	1	0	1	беседа, наблюдение
9	Зрительно-моторная координация. Временные представления. Понятийное, пространственное мышление	1	0	1	беседа, наблюдение
10	Зрительно-моторная координация. Временные представления. Понятийное, пространственное мышление	1	0	1	беседа, наблюдение
11	Зрительно-моторная координация. Временные представления. Понятийное, пространственное мышление	1	0	1	беседа, наблюдение
12	Итоговое занятие	1	0	1	Итоговая диагностика
	Всего	12	0	12	

### Содержание рабочей программы

Модуль 1. (Возраст обучающихся: 7-8 лет)

Тема 1. Вводное занятие. Знакомство. Вводная диагностика

Тема 2. Зрительно-моторная координация. Понятийное мышление. Зрительные ощущения. Пространственные представления.

Упражнения на развитие зрительно-моторной координации: «Графический диктант», операции обобщения: «Назови предметы», «Назови одним словом», пространственных представлений: «Раскрась правильно», «Заполни правильно», зрительных ощущений: «Не путай цвета».

Тема 3. Зрительно-моторная координация. Внимание. Понятийное мышление. Пространственные представления. Зрительные ощущения.

Упражнения на развитие зрительно-моторной координации: «Графический диктант», объема внимания: «Срисуй правильно», понятийного мышления: «Последовательные картинки», «Четвертый лишний», пространственных представлений и зрительных ощущений: «Определи фигуру».

Тема 4. Зрительно-моторная координация. Память (кратковременная зрительная). Понятийное мышление. Пространственные представления. Внимание.

Упражнения на развитие зрительно-моторной координации: «Графический диктант», кратковременной зрительной памяти: «Какой фигуры не стало?», «Какие фигуры поменяли местами?», понятийного мышления: «Последовательные картинки», «Пятый лишний», пространственных представлений: «Что? Где?», внимания:

«Корректурная проба».

Тема 5. Зрительно-моторная координация. Образная память. Пространственные представления. Внимание.

Упражнения на развитие зрительно-моторной координации: «Графический диктант», образной памяти: «Запомни и нарисуй», пространственных представлений: «Выполни правильно», внимания: «Зашумленные рисунки», «Корректурная проба».

Тема 6. Зрительно-моторная координация. Образная память. Понятийное мышление. Внимание.

Упражнения на развитие зрительно-моторной координации: «Графический диктант», образной памяти: «Запомни и найди», «Запомни и нарисуй», понятийного мышления: «Последовательные картинки», «Закончи фразу», внимания: «Корректурная проба».

Тема 7. Зрительно-моторная координация. Понятийное, логическое мышление. Пространственные представления. Внимание.

Упражнения на развитие зрительно-моторной координации: «Графический диктант», понятийного мышления: «Назови одним словом», «Конкретизация понятий», логического мышления: «Бусы», пространственных представлений: «Нарисуй точно так же», внимания: «Корректурная проба».

Тема 8. Зрительно-моторная координация. Понятийное, логическое, пространственное мышление.

Упражнения на развитие зрительно-моторной координации: «Графический диктант», понятийного мышления: «Назови одним словом», «Последовательные картинки», логического мышления: «Найди одинаковые», пространственного мышления: «Пространственный диктант», «Монгольская игра».

Тема 9. Зрительно-моторная координация. Временные представления. Понятийное, пространственное мышление.

Упражнения на развитие зрительно-моторной координации: «Графический диктант», понятийного мышления: «Найди одинаковые», «Найди пару», временных представлений: «Времена года», пространственного мышления: «Пифагор».

Тема 10. Зрительно-моторная координация. Временные представления. Понятийное, пространственное мышление.

Упражнения на развитие зрительно-моторной координации: «Графический диктант», понятийного мышления: «Найди девятый», «Найди пару», временных представлений: «Дни недели», пространственного мышления: «Сложи квадрат».

Тема 11. Зрительно-моторная координация. Временные представления. Понятийное, пространственное мышление.

Упражнения на развитие зрительно-моторной координации: «Графический диктант», понятийного мышления: «Найди девятый», «Найди пару», временных представлений: «Время суток», пространственного мышления: «Сложи квадрат».

Тема 12. Итоговое занятие. Итоговая диагностика.

### Учебно-тематический план

Модуль 2. (Возраст обучающихся: 8-9 лет)

№	Наименование темы	Всего часов	В том числе		Форма текущего контроля/ промежуточной аттестации
			теоретических	практических	
1	Вводное занятие. Знакомство	1	0	1	Вводная диагностика
2	Опосредованная память.	1	0	1	беседа, наблюдение

	Мышление (абстрагирование). Пространственное мышление. Внутренний план действия. Произвольное внимание. Воображение				
3	Кратковременная зрительная память. Внимание. Мышление (вербальное, пространственное). Внутренний план действия. Воображение	1	0	1	беседа, наблюдение
4	Кратковременная зрительная память. Понятийное, пространственное мышление. Зрительное восприятие. Воображение	1	0	1	беседа, наблюдение
5	Кратковременная зрительная память. Понятийное, наглядно-образное, пространственное мышление. Внимание	1	0	1	беседа, наблюдение
6	Кратковременная зрительная память. Понятийное, абстрактное мышление. Внимание.	1	0	1	беседа, наблюдение
7	Кратковременная зрительная память. Понятийное, пространственное мышление. Внимание. Воображение	1	0	1	беседа, наблюдение
8	Понятийное, наглядно-образное мышление. Временные представления. Внутренний план действия	1	0	1	беседа, наблюдение
9	Кратковременная зрительная память. Понятийное, наглядно-образное, пространственное мышление. Временные представления	1	0	1	беседа, наблюдение

10	Память (опосредованная). Понятийное, наглядно-образное, пространственное мышление. Временные представления	1	0	1	беседа, наблюдение
11	Понятийное, наглядно-образное, пространственное мышление. Временные представления	1	0	1	беседа, наблюдение
12	Итоговое занятие	1	0	1	Итоговая диагностика
	Всего	12	0	12	

### Содержание рабочей программы

Модуль 2. (Возраст обучающихся: 8-9 лет)

Тема 1. Вводное занятие. Знакомство. Вводная диагностика.

Тема 2. Опосредованная память. Мышление (абстрагирование). Пространственное мышление. Внутренний план действия. Произвольное внимание. Воображение.

Упражнения на развитие опосредованной памяти: «Пиктограммы», абстрактного мышления: «Птица, рыба, зверь», пространственного мышления: «Лабиринт», внутреннего плана действия и произвольного внимания: «Муха», «Не путай цвета», воображения: «Закончи рисунок».

Тема 3. Кратковременная зрительная память. Внимание. Мышление (вербальное, пространственное). Внутренний план действия. Воображение.

Упражнения на развитие кратковременной зрительной памяти: «Запомни и нарисуй», произвольности и устойчивости внимания: «Назови числа по порядку», вербального мышления: «Назови слова, начинающиеся на одну букву», пространственного мышления: «Пространственный диктант», «Лабиринт», внутреннего плана действия: «Муха», воображения: «Закончи рисунок».

Тема 4. Кратковременная зрительная память. Понятийное, пространственное мышление. Зрительное восприятие. Воображение.

Упражнения на развитие кратковременной зрительной памяти: «Запомни и нарисуй», понятийного мышления: «Какой? Какая? Какие?», пространственного мышления: «Слева, справа, сверху, снизу», «Лабиринты», зрительного восприятия: «Найди и назови буквы», воображения: «Закончи рисунок».

Тема 5. Кратковременная зрительная память. Понятийное, наглядно-образное, пространственное мышление. Внимание.

Упражнения на развитие кратковременной зрительной памяти: «Запомни и нарисуй», понятийного мышления: «Назови одним словом», наглядно-образного мышления: «Засели дом», пространственного мышления: «Лабиринты», произвольности и устойчивости внимания: «Назови числа по порядку».

Тема 6. Кратковременная зрительная память. Понятийное, абстрактное мышление. Внимание.

Упражнения на развитие кратковременной зрительной памяти: «Запомни и нарисуй», понятийного мышления: «Четвертый лишний», «Найди общее», «Составь предложение», абстрактного мышления: «Птица, рыба, зверь», произвольности и концентрации внимания: «Корректурная проба».



Тема 7. Кратковременная зрительная память. Понятийное, пространственное мышление. Внимание. Воображение.

Упражнения на развитие кратковременной зрительной памяти: «Запомни и нарисуй», понятийного мышления: «Пятый лишний», «Четвертый лишний», пространственного мышления «Превращение фигур», произвольности и концентрации внимания: «Корректурная проба», воображения: «Закончи рисунок».

Тема 8. Понятийное, наглядно-образное мышление. Временные представления. Внимание.

Упражнения на развитие понятийного мышления: «Четвертый лишний», наглядно-образного мышления: «Найди девятый», «Продолжи ряд», временных представлений: «Время суток», произвольности и концентрации внимания: «Совмести фигуры», «Найди одинаковые».

Тема 9. Кратковременная зрительная память. Понятийное, наглядно-образное, пространственное мышление. Временные представления.

Упражнения на развитие кратковременной зрительной памяти: «Запомни и нарисуй», понятийного мышления: «Найди пару», наглядно-образного мышления: «Найди одинаковые», временных представлений: «Времена года», пространственного мышления: «Волшебный круг», «Дорисуй рисунок».

Тема 10. Память (опосредованная). Понятийное, наглядно-образное, пространственное мышление. Временные представления.

Упражнения на развитие опосредованной памяти: «Пиктограммы», понятийного мышления: «Найди пару», наглядно-образного мышления: «Найди девятый», «Найди отличия», временных представлений: «Месяцы», пространственного мышления: «Пространственный диктант», «Сложи квадрат».

Тема 11. Понятийное, наглядно-образное, пространственное мышление. Временные представления.

Упражнения на развитие пространственного мышления: «Найди пару», наглядно-образного мышления: «Найди отличающиеся», «Найди девятый», пространственного мышления: «Сложи квадрат», временных представлений: «Часы».

Тема 12. Итоговое занятие. Итоговая диагностика.

### Учебно-тематический план

Модуль 3. (Возраст обучающихся: 9-10 лет)

№	Наименование темы	Всего часов	В том числе		Форма текущего контроля/ промежуточной аттестации
			теоретических	практических	
1	Вводное занятие. Знакомство	1	0	1	Вводная диагностика
2	Зрительная память (опосредованная). Понятийное, логическое, наглядно-образное мышление. Воображение	1	0	1	беседа, наблюдение
3	Оперативная логическая память. Понятийное, пространственное мышление. Внутренний план действия	1	0	1	беседа, наблюдение
4	Память (опосредованная). Внутренний план	1	0	1	беседа, наблюдение

	действия. Понятийное, математическое, наглядно-образное мышление. Внимание				
5	Оперативная логическая память. Понятийное мышление. Внимание. Воображение	1	0	1	беседа, наблюдение
6	Зрительная память. Понятийное, пространственное мышление. Воображение	1	0	1	беседа, наблюдение
7	Понятийное, пространственное мышление. Внимание. Воображение	1	0	1	беседа, наблюдение
8	Оперативная логическая память. Понятийное, наглядно-образное мышление. Внимание	1	0	1	беседа, наблюдение
9	Опосредованная память. Понятийное, пространственное мышление. Внимание. Внутренний план действия	1	0	1	беседа, наблюдение
10	Опосредованная память. Понятийное, наглядно-образное мышление. Внимание	1	0	1	беседа, наблюдение
11	Опосредованная память. Понятийное, наглядно-образное мышление. Внимание	1	0	1	беседа, наблюдение
12	Итоговое занятие	1	0	1	Итоговая диагностика
	Всего	12	0	12	

### Содержание рабочей программы

Модуль 3. (Возраст обучающихся: 9-10 лет)

Тема 1. Вводное занятие. Знакомство. Вводная диагностика.

Тема 2. Зрительная память (опосредованная). Понятийное, логическое, наглядно-образное мышление. Воображение.

Упражнения на развитие опосредованной зрительной памяти: «Фигура – знак», понятийного мышления: «Объясни значение слов», «Пятый лишний», логического мышления: «Логический квадрат», наглядно-образного мышления: «Найди девятый», воображения: «Закончи рисунок».

Тема 3. Оперативная логическая память. Понятийное, пространственное мышление. Внутренний план действия.

Упражнения на развитие оперативной логической памяти: «Запомни слова»,

понятийного мышления: «Четвертый лишний», «Подбери общее понятие», пространственного мышления: лабиринт «Зебры», внутреннего плана действия: «Муха».

Тема 4. Память (опосредованная). Внутренний план действия. Понятийное, математическое, наглядно-образное мышление. Внимание.

Упражнения на развитие опосредованной памяти: «Пиктограммы», внутреннего плана действия: «Этажи», понятийного мышления: «Подбери общее понятие», математического мышления: «Продолжи ряд», наглядно-образного мышления: «Найди девятый», произвольного внимания: «Камень, ножницы, бумага».

Тема 5. Оперативная логическая память. Понятийное мышление. Внимание. Воображение.

Упражнения на развитие оперативной логической памяти: «Запомни слова», понятийного мышления: «Объясни значение», «Целое – часть», «Четвертый лишний», распределения и концентрации внимания: «Назови числа», воображения: «Закончи рисунок».

Тема 6. Зрительная память. Понятийное, пространственное мышление. Воображение.

Упражнения на развитие зрительной памяти: «Запомни сочетание фигур», понятийного мышления: «Целое – часть», «Раздели на группы», пространственного мышления: «Пространственный диктант». «Найди недостающий квадрат», воображения: «Закончи рисунок».

Тема 7. Понятийное, пространственное мышление. Внимание. Воображение.

Упражнения на развитие понятийного мышления: «Выбери главное», «Найди общее и частное понятие», пространственного мышления: «Найди одинаковые кубики», «Совмести фигуры», произвольности и концентрации внимания: «Корректурная проба», воображения: «Закончи рисунок».

Тема 8. Оперативная логическая память. Понятийное, наглядно-образное мышление. Внимание.

Упражнения на развитие оперативной логической памяти: «Запомни и нарисуй», «Запомни слова», понятийного мышления: «Расположи понятия от частного к общему», «Найди пару», наглядно-образного мышления: «Найди девятый», произвольности и концентрации внимания: «Корректурная проба».

Тема 9. Опосредованная память. Понятийное, пространственное мышление. Внимание. Внутренний план действия.

Упражнения на развитие опосредованной памяти: «Слово - знак», понятийного мышления: «Расположи понятия от частного к общему», «Найди пару», пространственного мышления: лабиринт «Солнце», произвольности и концентрации внимания: «Корректурная проба», внутреннего плана действия: «Муха».

Тема 10. Опосредованная память. Понятийное, наглядно-образное мышление. Внимание.

Упражнения на развитие опосредованной памяти: «Пиктограммы», понятийного мышления: «Пятый лишний», «Расположи понятия от частного к общему», наглядно-образного мышления: «Найди одинаковые», «Совмести фигуры», распределения и концентрации внимания: «Назови числа».

Тема 11. Опосредованная память. Понятийное, наглядно-образное мышление. Внимание.

Упражнения на развитие опосредованной памяти: «Пиктограммы», понятийного мышления: «Пятый лишний», «Найди пару», наглядно-образного мышления: «Найди одинаковые», произвольности и концентрации внимания: «Корректурная проба».

Тема 12. Итоговое занятие. Итоговая диагностика

## Учебно-тематический план

Модуль 4. (Возраст обучающихся: 10-11 лет)

№	Наименование темы	Всего часов	В том числе		Форма текущего контроля/ промежуточной аттестации
			теоретических	практических	
1	Вводное занятие. Знакомство	1	0	1	Вводная диагностика
2	Опосредованная память. Понятийное, пространственное мышление. Внутренний план действия	1	0	1	беседа, наблюдение
3	Кратковременная зрительная память. Понятийное, пространственное мышление. Внутренний план действия	1	0	1	беседа, наблюдение
4	Оперативная логическая память. Понятийное, пространственное мышление. Внутренний план действия. Внимание	1	0	1	беседа, наблюдение
5	Понятийное мышление. Внимание	1	0	1	беседа, наблюдение
6	Понятийное мышление. Внимание	1	0	1	беседа, наблюдение
7	Внимание. Понятийное, пространственное мышление	1	0	1	беседа, наблюдение
8	Понятийное, пространственное мышление. Временные представления	1	0	1	беседа, наблюдение
9	Опосредованная память. Понятийное мышление	1	0	1	беседа, наблюдение
10	Понятийное мышление. Внутренний план действия	1	0	1	беседа, наблюдение
11	Понятийное, пространственное мышление. Внимание	1	0	1	беседа, наблюдение
12	Итоговое занятие	1	0	1	Итоговая диагностика
	Всего	12	0	12	

## Содержание рабочей программы

### Модуль 4. (Возраст обучающихся: 10-11 лет)

Тема 1. Вводное занятие. Знакомство. Вводная диагностика.

Тема 2. Опосредованная память. Понятийное, пространственное мышление. Внутренний план действия.

Упражнения на развитие опосредованной памяти: «Пиктограммы», понятийного мышления: «Назови причину», «Найди значение слов», мыслительных операций анализа и синтеза: «Ребусы», пространственного мышления и внутреннего плана действия: «Раскрась кубик», «Развертка куба».

Тема 3. Кратковременная зрительная память. Понятийное, пространственное мышление. Внутренний план действия.

Упражнения на развитие кратковременной зрительной памяти: «Запомни и нарисуй», понятийного мышления: «Подбери общее понятие», «Найди общее и частное понятие», «Найди причину и следствие», «Объясни пословицу», пространственного мышления и внутреннего плана действия: «Лишний кубик».

Тема 4. Оперативная логическая память. Понятийное, пространственное мышление. Внутренний план действия. Внимание.

Упражнения на развитие оперативной логической памяти: «Запомни и нарисуй», понятийного мышления: «Подбери общее понятие», «Найди общее и частное понятие», «Устойчивые словосочетания», «Объясни пословицу», пространственного мышления и внутреннего плана действия: «Найди одинаковые кубики».

Тема 5. Понятийное мышление. Внимание.

Упражнения на развитие понятийного мышления: «Найди общее и частное понятие», «Расположи понятия от частного к общему», «Объедини в одну группу», «Найди лишнюю пословицу», произвольности и концентрации внимания: «Корректирующая проба».

Тема 6. Понятийное мышление. Внимание.

Упражнения на развитие понятийного мышления: «Определи правильность обобщений», «Расположи понятия от частного к общему», «Объедини в одну группу», «Найди лишнюю пословицу», произвольности и концентрации внимания: «Корректирующая проба».

Тема 7. Внимание. Понятийное, пространственное мышление.

Упражнения на развитие произвольного внимания: «Посчитай, не ошибись», понятийного мышления: «Расположи понятия по порядку», «Выбери главное», «Вставь пропущенные слова», пространственного мышления: лабиринт «Фейерверк».

Тема 8. Понятийное, пространственное мышление. Временные представления.

Упражнения на развитие понятийного мышления: «Сравни понятия», «Пятый лишний», «Расположи понятия по порядку», понятийного мышления и временных представлений: «Вставь пропущенные слова», пространственного мышления: лабиринт «Филин».

Тема 9. Опосредованная память. Понятийное мышление.

Упражнения на развитие опосредованной памяти: «Пиктограммы», понятийного мышления: «Сравни понятия», «Выбери главное», «Найди пару», «Вставь пропущенные слова».

Тема 10. Понятийное мышление. Внутренний план действия.

Упражнения на развитие понятийного мышления: «Пятый лишний», «Найди пару», «Расположи понятия по порядку», «Вставь пропущенные слова», внутреннего плана действия: «Муха».

Тема 11. Понятийное, пространственное мышление. Внимание.

Упражнения на развитие понятийного мышления: «Расположи понятия по порядку», «Выбери главное», «Найди пару», «Вставь пропущенные слова», распределения и концентрации внимания: «Назови числа», пространственного мышления: лабиринт

«Зебры».

Тема 12. Итоговое занятие. Итоговая диагностика.

## Методические материалы

### Упражнения психологической разминки

«Горячие ладошки» (улучшает мыслительную деятельность, внимание, координацию движений).

Потереть ладошки одну об другую пока они не разогреются и «погреть» ими глазки, затем опять потереть ладошки одну об другую и «погреть» ими ушки.

«Погладь живот, похлопай макушку» (улучшает мыслительную деятельность, внимание, координацию движений).

И.п.: сидя прямо, погладить ладонью правой руки живот, а ладонью левой слегка похлопать себя по макушке, затем положение рук поменять.

«Шарик» (повышает возбудимость коры больших полушарий мозга, активизирует деятельность детей на занятии).

- Представьте, что вы – воздушные шарики. На счет: один, два, три, четыре, - сделайте четыре глубоких вдоха и задержите дыхание. Затем на счет 1-8 медленно выдохните.

«Плечики» (улучшает мыслительную деятельность, внимание).

И.п.: сидя прямо, на счет «раз, два» одновременно медленно поднимать и резко опускать оба плеча.

«Шапка для размышлений» (улучшает внимание, восприятие, речь)

«Надеть шапку» - мягко завернуть уши от верхней точки до мочки 3 раза. Это помогает слышать резонирующий звук своего голоса при разговоре или пении.

«Наклоны головы» (улучшает мыслительную деятельность, используется для расслабления мышц шеи и плеч).

И.п.: сидя прямо, плечи расслаблены, дыхание ровное и глубокое. Медленные наклоны головы сначала на левое плечо, затем на правое (6-8 раз).

«Наклоны» (улучшает мыслительную деятельность, используется для расслабления мышц шеи, плеч и пояса).

И.п.: стоя, руки на поясе, ноги на ширине плеч. Наклоны влево, вправо, затем вперед и назад.

«Круги» (активизирует структуры, обеспечивающие запоминание, повышает устойчивость внимания).

В воздухе на горизонтальной плоскости по три раза рисуется круг сначала правой рукой, потом левой, а затем одновременно обеими руками.

«Квадраты» (активизирует структуры, обеспечивающие запоминание, повышает устойчивость внимания).

В воздухе на горизонтальной плоскости по три раза рисуется квадрат сначала правой рукой, потом левой, а затем одновременно обеими руками.

«Треугольники» (активизирует структуры, обеспечивающие запоминание, повышает устойчивость внимания).

В воздухе на горизонтальной плоскости по три раза рисуется треугольник сначала правой рукой, потом левой, а затем одновременно обеими руками.

«Восьмерки» (активизирует структуры, обеспечивающие запоминание, повышает устойчивость внимания).

В воздухе на горизонтальной плоскости по три раза рисуется восьмерка сначала правой рукой, потом левой, а затем одновременно обеими руками.

### **Гимнастика для глаз по методу Г.А. Шичко**

«Вверх-вниз, влево-вправо»

Двигать глазами вверх-вниз, влево-вправо. Зажмурившись, снять напряжение, считая до десяти.

«Круг»

Представить себе большой круг. Обводить его глазами сначала по часовой стрелке, затем против часовой стрелки.

«Квадрат»

Предложить детям представить себе квадрат. Переводить взгляд крест на крест из правого верхнего угла в левый нижний, в левый верхний – правый нижний. Еще раз одновременно посмотреть в углы воображаемого квадрата.

«Часики»

Развести указательные пальчики и начать вращать. Левый пальчик – по часовой стрелке, а правый – против часовой стрелки. Следить глазами за своими пальчиками. Потом вращение в обратную сторону.

# Бланки вводной и итоговой диагностики

Модуль 1. (Возраст обучающихся: 7-8 лет)



## «ГОТОВНОСТЬ К ШКОЛЕ»

### БЛАНК ОТВЕТОВ

(общеобразовательные классы)

Ф. И. О. \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_ Пол \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

#### 1. Тест Тулуз-Пьерона

$$V = \frac{\sum_{i=1}^n X_i}{n} = \quad K = \frac{V - \alpha}{V} = \quad \alpha = \frac{\sum_{i=1}^n Y_i}{n} =$$

Наличие / отсутствие ММД \_\_\_\_\_

#### 2. Тест Равена

Серия	Сумма баллов
А	
Б	

#### 3. Гештальт-тест Бендер

Зона \_\_\_\_\_

#### 4. «Кратковременная речевая память»

Задание	Ответы	Баллы
1.		

#### 5. «Кратковременная зрительная память»

Задание	Ответы	Баллы
1.		

#### 6. «Интуитивный речевой анализ-синтез»

Задание	Ответы	Баллы
1.		
2.		
3.		
4.		
Сумма баллов		

#### 7. «Речевые антонимы»

Задание	Ответы	Баллы
1.		
2.		
3.		
4.		
Сумма баллов		

#### 8. «Речевые классификации»

Задание	Ответы		Баллы («речевое развитие»)	Баллы («речевое мышление»)
	Дополнения	Обобщения		
1.				
2.				
3.				
4.				
Сумма баллов				



**9. «Речевые аналогии»**

Задание	Ответы	Баллы
1.		
2.		
3.		
4.		
<b>Сумма баллов</b>		

**10. «Произвольное владение речью»**

Задание	Ответы	Баллы
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
<b>Сумма баллов</b>		

**11. «Интуит. визуальный анализ-синтез»**

Задание	Ответы	Баллы
1.		
2.		
3.		
4.		
<b>Сумма баллов</b>		

**12. «Визуальные классификации»**

Задание	Ответы	Баллы
1.		
2.		
3.		
4.		
<b>Сумма баллов</b>		

**13. «Визуальные аналогии»**

Задание	Ответы	Баллы
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
<b>Сумма баллов</b>		

**14. «Абстрактное мышление»**

Задание	Ответы	Баллы
1.		
2.		
3.		
4.		
<b>Сумма баллов</b>		

**15. Тест Тэмпл-Дорки-Амен**

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	Сумма баллов

**16. Тест Люшера**

Детский сад \_\_\_\_\_

Семья \_\_\_\_\_

Школа \_\_\_\_\_

Цветовой выбор \_\_\_\_\_

СО = сумма разностей =

$$ВК = \frac{18 - \text{«красный»} - \text{«желтый»}}{18 - \text{«синий»} - \text{«зеленый»}} =$$

Цвет	красный	желтый	зеленый	фиолетовый	синий	коричневый	серый	черный
Место цвета в аут. норме	1	2	3	4	5	6	7	8
Место цвета в выборе исп-го								
Разность								



## Методика Э.Ф. Замбацявичене

### Субтест I

Цель субтеста I: исследование дифференциации существенных предметов и явлений от несущественных, а также запаса знаний.

Задание:

Выбери одно из слов, заключенных в скобки, которое правильно закончит начатое предложение:

1. У сапога есть (шнурок, пряжка, подошва, ремешки, пуговица).
2. В теплых краях обитает (медведь, олень, волк, верблюд, тюлень).
3. В году (24, 3, 12, 4, 7) месяцев.
4. Месяц зимы (сентябрь, октябрь, февраль, ноябрь, март).
5. Самая большая птица (ворона, страус, сокол, воробей, орел).
6. Розы – это (фрукты, овощи, цветы, дерево).
7. Сова всегда спит (ночью, утром, вечером, днем).
8. Вода всегда (прозрачная, холодная, жидкая, белая, вкусная).
9. У дерева всегда есть (листья, цветы, плоды, корень, тень).
10. Город России – (Париж, Москва, Лондон, Варшава, Россия).

### Субтест II

Цель субтеста II: исследование операций обобщения, способности выделить существенные признаки предметов.

Задание:

В каждой строке написано пять слов, из которых четыре можно объединить в одну группу и дать название этой группе, а «лишнее» слово, которое не подходит к остальным, необходимо найти и назвать.

1. Тюльпан, лилия, ромашка, фасоль, фиалка.
2. Река, озеро, море, мост, болото.
3. Кукла, медвежонок, песок, мяч, лопата.
4. Кемерово, Новокузнецк, Междуреченск, Мыски, Новгород. (\*)
5. Шиповник, сирень, тополь, смородина, крыжовник.
6. Окружность, треугольник, указка, четырехугольник, квадрат.
7. Иван, Петр, Нестеров, Макар, Андрей.
8. Курица, петух, лебедь, гусь, индюк.
9. Число, деление, вычитание, сложение, умножение.
10. Веселый, быстрый, грустный, вкусный, осторожный.

\*Изменено относительно исходного варианта.

### Субтест III

Цель субтеста III: исследование способности устанавливать логические связи и отношения между понятиями.

Задание:

В примерах слева, в первом столбце таблицы, написана пара слов, которые находятся в какой-то связи между собой. Справа, во втором столбце таблицы, одно слово над чертой и пять слов под чертой. Тебе следует выбрать одно из этих пяти слов, чтобы слово над чертой и выбранное тобой слово находилось в такой же связи.

1	Огурец	Георгин
	Овоц	Сорняк, роса, садик, цветок, земля
2	Учитель	Врач
	Ученик	Почки, больные, палата, термометр, больница

3	Огород	Сад
	Морковь	Забор, скамейка, яблони, колодец, собака
4	Цветок	Птица
	Ваза	Клюв, чайка, гнездо, яйцо, перья
5	Перчатка	Сапог
	Рука	Чулки, подошва, кожа, нога, щетка
6	Темный	Мокрый
	Светлый	Солнечный, скользкий, сухой, теплый, холодный
7	Часы	Термометр
	Время	Стекло, температура, кровать, больной, врач
8	Машина	Лодка
	Мотор	Река, моряк, болото, парус, волна
9	Стул	Игла
	Деревянный	Острая, тонкая, блестящая, короткая, стальная
10	Стол	Пол
	Скатерть	Мебель, доска, гвозди, ковер, пыль

#### Субтест IV

Цель субтеста IV: выявление умения обобщать.

Задание: даны пары слов, которые необходимо назвать одним названием.

1. Метла, лопата –
2. Окунь, карась –
3. Лето, зима –
4. Огурец, помидор –
5. Сирень, шиповник –
6. Шкаф, диван –
7. День, ночь –
8. Слон, муравей –
9. Июнь, июль –
10. Дерево, цветок –



# МЕТОДИКА Л. А. ЯСЮКОВОЙ (3–6 КЛАССЫ)

ТЕСТ №1

Фамилия, имя \_\_\_\_\_

Школа \_\_\_\_\_ Класс \_\_\_\_\_

Скоро она зашла в самую чащу \_\_\_\_\_. Ни одна \_\_\_\_\_  
 не залетала сюда, ни единый \_\_\_\_\_ не проникал сквозь  
 \_\_\_\_\_ ветви. Высокие стволы \_\_\_\_\_ плотными  
 рядами, точно стены. Кругом было так \_\_\_\_\_, что Элиза  
 \_\_\_\_\_ свои собственные шаги, слышала шуршание каждого  
 сухого \_\_\_\_\_, попадавшего ей \_\_\_\_\_ ноги.  
 Никогда еще Элиза \_\_\_\_\_ в такой глуши.



## ТЕСТ ТУЛУЗ-ПЬЕРОНА

бланк ответов

# 3

Обследуемый \_\_\_\_\_

### П Р О Б А



ЖДИТЕ УКАЗАНИЙ!

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10



### СПАСИБО



# МЕТОДИКА Л. А. ЯСЮКОВОЙ (3–6 КЛАССЫ)

## ЕДИНЫЙ БАНК ОТВЕТОВ

Фамилия, имя \_\_\_\_\_

Класс \_\_\_\_\_

Школа \_\_\_\_\_



### Тест №4

A	B	C	D
1	1	1	1
2	2	2	2
3	3	3	3
4	4	4	4
5	5	5	5
6	6	6	6
7	7	7	7
8	8	8	8
9	9	9	9
10	10	10	10
11	11	11	11
12	12	12	12

### Тест №3

I	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10												
											<input type="checkbox"/>											
	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	<input type="checkbox"/>											
II											<input type="checkbox"/>											
	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	<input type="checkbox"/>											
III											<input type="checkbox"/>											
	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	<input type="checkbox"/>											
IV											<input type="checkbox"/>											
	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	<input type="checkbox"/>						
VI																<input type="checkbox"/>						
	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	<input type="checkbox"/>	
VII																						<input type="checkbox"/>
	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	<input type="checkbox"/>	
VIII																						<input type="checkbox"/>
	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105	106	107	108	109	110	111	112	113	114	115	<input type="checkbox"/>	
IX																						<input type="checkbox"/>
	116	117	118	119	120	121	122	123	124	125	126	127	128	129	130	131	132	133	134	135	<input type="checkbox"/>	
V																						<input type="checkbox"/>

### Тест №2

1	a	б	в
2			
3			
4			
5			
6			
7			



Фамилия, имя \_\_\_\_\_

Класс \_\_\_\_\_ Школа \_\_\_\_\_



№	или	
	↙	↘
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		

№	или	
	↙	↘
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		
31		
32		
33		
34		
35		
36		
37		
38		
39		
40		

№	или	
	↙	↘
41		
42		
43		
44		
45		
46		
47		
48		
49		
50		
51		
52		
53		
54		
55		
56		
57		
58		
59		
60		



A=  
C=  
D=  
E=

F=  
G=  
H=  
I=

O=  
Q<sub>3</sub>=  
Q<sub>4</sub>=  
Q<sub>5</sub>=

# **Рабочая программа курса «Развитие общих речевых навыков у детей с задержкой психического развития»**

## **Пояснительная записка**

### **Актуальность, педагогическая целесообразность программы**

В настоящее время проблема задержки речевого развития у детей младшего дошкольного возраста имеет тенденцию к увеличению. Число обратившихся в МБОУ «Центр ПМСС» с задержкой речевого развития в 2019г., в сравнении с 2018 годом, увеличилось на 20%.

Своевременное овладение речью имеет огромное значение для формирования полноценной личности ребёнка. У детей с речевой патологией отмечается недостаток интонационных средств оформления речи, нарушения слоговой структуры слова, дыхательной функции, темпо-ритмической стороны речи. Данная категория обучающихся нуждается, прежде всего, в развитии общих речевых и коммуникативных навыков, которые часто оказываются недостаточно охвачены логопедической деятельностью. Это говорит об актуальности проблемы и необходимости создания программы, направленной на формирование общих речевых навыков для преодоления задержки речевого развития.

### **Практическая направленность программы**

Практическая направленность программы состоит в создании системы логопедического воздействия на ребенка с целью эффективного преодоления задержки речевого развития. Направления работы объединены определенной лексической темой и сюжетом, поэтому занятия вызывают у детей эмоциональный настрой и интерес. Так мы достигаем положительной динамики в преодолении задержки речевого развития ребенка.

Алгоритм программы может быть использован для коррекции различных речевых нарушений.

**Цель программы:** развитие общих речевых навыков у детей с задержкой речевого развития.

### **Задачи:**

- 1) развивать фонематический слух;
- 2) стимулировать использование детьми ритмико-интонационных средств речи в процессе общения;
- 3) развивать артикуляционную, мелкую моторику, речевое дыхание.
- 4)

### **Адресат**

Программа рассчитана на детей младшего дошкольного возраста (3-4 года), имеющих задержку речевого развития. Все занятия ориентированы на психологическую защищенность ребенка, его комфорт и потребность в эмоциональном общении.

### **Продолжительность программы**

Программа рассчитана на 10 занятий. Срок реализации программы может быть скорректирован в зависимости от сложности дефекта и индивидуальных особенностей обучающегося.

### **Формы и режим занятий**

Форма проведения занятий индивидуальная. Периодичность занятий - два раза в неделю 15-20 минут.

### **Планируемые результаты**



Планируемым результатом реализации программы является умение ребенка пользоваться интонационно - речевыми средствами общения; улучшение состояния звуконаполняемости слова; улучшение состояния речевого дыхания, артикуляционной и мелкой моторики.

### Оценочные материалы

Результаты реализации программы отслеживаются через диагностику состояния общих речевых навыков с использованием методических рекомендаций Н.В.Нищевой, И.А. Поваровой и данных первичной диагностики. (Приложение 1)

#### Учебно-тематический план

№	Наименование темы	Всего часов	В том числе		Форма текущего контроля/промежуточной аттестации
			теоретических	практических	
1	Диагностика актуального развития ребёнка	1	0,5	0,5	Беседа, диагностическое обследование
2	Игрушки. Звук А	1	0	1	Визуальное и тактильное отслеживание артикуляционного уклада и воздушной струи. Практические упражнения
3	Я-человек. Звук У	1	0	1	Визуальное и тактильное отслеживание артикуляционного уклада и воздушной струи. Практические упражнения
4	Моя семья. Звуки А-У	1	0	1	Беседа. Практические упражнения
5	Овощи. Звук О	1	0	1	Беседа. Практические упражнения
6	Фрукты. Звук Ы	1	0	1	Беседа. Практические упражнения
7	Одежда. Звук И	1	0	1	Беседа. Практические упражнения
8	Дикие животные. Звук В	1	0	1	Беседа. Практические упражнения
9	Домашние животные. Звук М	1	0	1	Беседа. Практические упражнения
10	Транспорт. Промежуточная диагностика	1	0,5	0,5	Беседа, наблюдение, диагностическое обследование
	Всего	10	1	9	

#### Содержание рабочей программы

№ занятия	Тема	Цели и этапы занятия	Содержание работы
1	Первичная диагностика	Диагностика актуального развития ребенка.	Обследование анатомического строения артикуляционного

		(Приложение №1.)	аппарата. Состояние звукопроизношения и других компонентов речи. Определения уровня развития психических функций: устойчивости внимания, работоспособности, памяти. Уточнение и постановка диагноза.
2	Игрушки. Звук А	1. Развитие мелкой моторики и чувства ритма. Приложение № 4	«Хлоп, хлоп, 1,2,3, быстро ключик поверни».
		2. Артикуляционная гимнастика.	- широко открой рот-закрой - покажи длинный язык-убери - покажи зубы - язык бежит вправо-влево
		3. Знакомство со звуком А. Знакомство с символом звука.	Игра «Покачай игрушку: аааа». Выучи: Аня куколку качала. Аня кукле напевала: аааа».
		4. Развитие дыхания. Приложение №3	Упр. «Надуем шарик- животик».
		5. Развитие речевого ритма, силы голоса. Приложение №4	Проговаривание звукоподражаний по картинкам (гусь, курица, кошка, барабан) (Османова, стр. 6)
3	Я человек. Звук У	1. Развитие мелкой моторики. Приложение №4	«1,2,3,4,5, буду с мамой рисовать».
		2. Артикуляционная гимнастика. Приложение №2	- широко открой рот-закрой - покажи длинный язык-убери - покажи зубы - язык бежит вправо-влево
		3. Звук У	Упражнение «Покажи и назови» (Бардышева, с.19). «Покажи кружок, услышав звук А»
		4. Развитие чувства ритма. Приложение №4	Игра «Веселые ладошки»
		5. Развитие дыхания. Приложение 3	Игровая ситуация «Великан и гномик»
		5. Развитие речевого ритма, силы голоса. Приложение №4	Игровая ситуация «Великан и гномик», игра «Волшебные палочки». (О.с.8)
4	Моя семья. Звуки А-У	1. Развитие мелкой моторики.	«1,2,3,4,5, начинаю я считать»
		2. Артикуляционная гимнастика.	- широко открой рот-закрой - покажи длинный язык-убери - покажи зубы - язык бежит вправо-влево - улыбка-трубочка - облизни верхнюю, нижнюю губы
		3. Развитие чувства ритма. Приложение №4	Игра «Кто как стучит в дверь»
		4. Развитие фиксированного выдоха со слогом. Приложение 3	Игровая ситуация «Зарядка»

		5. Развитие речевого ритма, силы голоса. Приложение №4	Игровая ситуация «Колыбельная». (О.с.10)
5	Овощи. Звук О	1. Развитие мелкой моторики.	Игра с пальцами «Урожай у нас большой»
		2. Артикуляционная гимнастика.	Приложение №2
		3. Развитие дыхания. Приложение 3	Игра «Узнай овощ по запаху»
		4. Звук О	Игра «Волк и птичка». «Сова» (Б.с.24)
		5. Развитие речевого ритма, силы голоса.	Считать овощи с усилением или затиханием голоса. (О.с.14)
6	Фрукты . Звук Ы	1. Развитие мелкой моторики и чувства ритма.	Речь с движениями «Я у бабушки в деревне»
		2. Артикуляционная гимнастика.	Приложение №2
		3. Звук Ы	Игра «Подарки» (Б.с.27). «Покажи дудочку-символ, услышав звук У»
		4. Развитие направленного плавного выдоха.	Упр. «Подуй на листик»
		5. Развитие речевого дыхания.	Упр. «Назови фрукт на выдохе»
		6. Развитие интонационной выразительности речи, силы голоса.	Игра «Эхо». (О.С.16)
7	Одежда. Звук И	1. Развитие мелкой моторики.	Упр. «В таз воды я наливаю»
		2. Артикуляционная гимнастика.	- широко открой рот-закрой - покажи длинный язык-убери - язык бегает вправо-влево - покажи зубы - улыбка-трубочка - вкусное варенье - щечки толстячок-худенький
		1. Звук И	Упражнение «Мышка». Выучи: Мышка сыр грызет, мышка песенку поет: ииии Игра «Громко-тихо» (Б.с.30) «Прочитай звуки по символам: а, у, и, о, ы»
		2. Развитие мимики	Пластический этюд «Постираем одежду»
		3. Развитие речевого дыхания. Приложение 3	Игра «Пузырь»
		4. Развитие ритма, высотного диапазона голоса. Приложение №4	Игра «Капризное эхо»

8	Дикие животные. Звук В	1. Развитие мелкой моторики и чувства ритма.	Игра «Зайчик скачет по лужайке»
		2. Развитие выразительности движений.	Игра «Айболит»
		3. Артикуляционная гимнастика.	широко открой рот-закрой -покажи длинный язык-убери -язык бегаем вправо-влево -покажи зубы -улыбка-трубочка - вкусное варенье -щечки толстячок-худенький
		4. Развитие речевого дыхания.	Игра «Лиса»
		5. Звук В.	Упражнение «Колечко»(Б.с.31). игра «Громко-тихо», упражнение «Покажи и скажи» (Б.с.33). «Покажи кружок, услышав звук О»
		6. Развитие речевого ритма, силы голоса.	Упр. «Кто как голос подает». (О.с.22)
9	Домашние животные. Звук М	1. Развитие мелкой моторики и чувства ритма. Приложение №4	Упр. «Мяу-котенок»
		2. Артикуляционная гимнастика.	Та же + -улыбка (произнеси –И), трубочка (произнеси У) -сделай губы колечком, закрой рот
		3. Звук М	Игра «Измени свой голосок» (Б.с.34), «Давай знакомиться»,
		4. Развитие выразительности движений.	Игра «Семья животных». Пластический этюд «Большая собака».
10	Транспорт. Итоговое	1. Промежуточная диагностика	Наблюдение, игры, практические упражнения
		2. Развитие речевого ритма, темпа. Приложение №4	Упражнение «Поезд едет: медленно, быстрее, быстро»
		3. Активизация вдоха, развитие плавного выдоха. Приложение 3	Упражнение «Двери открываются: фффф»
		4. Развитие речевого выдоха, силы голоса.	Упражнение «Машина», игра «Посмотри и назови» (Б.с.51) Паровоз гудит громко: УУУУ, самолет летит высоко, гудит тихо и долго: уууууу. Выучи: <i>Отправляюсь я в полет, полечу как самолет: уууууу.</i>

**Таблица диагностики речевого развития ребенка**

		Первичная диагностика	Промежуточная диагностика	Примечание
	<b>Артикуляционный аппарат</b>			
	губы			
	зубы			
	нёбо			
	язык			
	прикус			
	<b>Моторика</b>			
	Артикуляционный аппарат			
	общая, мелкая			
	<b>Звукопроизношение</b>			
	свистящие			
	шипящие			
	соноры			
	другие			
	Слоговая структура слова			
	Фонематическое восприятие			
	<b>Словарный запас</b>			
	детёныши			
	обобщающие слова			
	антонимы			
	<b>Просодика</b>			
	голос			
	темп			
	дыхание			
	<b>Грамматический строй речи</b>			
	согласование			
	словообразование			
	предлоги			

Приложение 2

**Комплекс общих артикуляционных упражнений для развития артикуляционного праксиса у детей**

Статические и динамические упражнения.

1. «Забор».

Цель: подготовить артикуляцию для свистящих звуков, активизировать губы.

Методические рекомендации: перед зеркалом просим ребенка максимально растянуть губы /улыбнуться/, показать верхние и нижние зубы. Верхние зубы должны находиться напротив нижних. Необходимо проверить наличие расстояния между ними /1 мм/. Следить, чтобы ребенок не морщил нос.

2. «Окно».

Цель: уметь удерживать открытым рот, с одновременным показом верхних и нижних зубов.

Методические рекомендации: из положения «Забор» медленно открывать рот. Зубы должны быть видны. Язык лежит у нижних зубов.

3. «Трубочка».

Цель: выработать подвижность губ.

Методические рекомендации: из положения «Забор» вытянуть губы вперед, плотно их сомкнуть, чтобы в центре не было дырочка. Круговая мышца собирается в морщинки, нижняя челюсть не подвижна.

4. Чередование «Забор» - «Трубочка»

Цель: добиться ритмичности, точного переключения с одной артикуляции на другую.

Методические рекомендации: из положения «Забор» выполнить движение «Трубочка». Такие переключения выполнить 5-6 раз под определенный ритм.

5.«Лопата».

Цель: выработать положение широкого языка.

Методические рекомендации: последовательно выполнять упражнения: «Забор» - «Окно». Из положения языка «Окно» выдвинуть язык на нижнюю губу. Язык должен быть спокойным. Нижняя губа не должна подворачиваться, верхняя должна обнажать зубы.

6.«Иголочка»

Цель: выработать положение узкого языка.

Методические рекомендации: из положения языка «Окно» округлый, острый язык несильно высунуть изо рта, не прикусывая его зубами.

7.Чередование «Лопатка» - «Иголочка».

Цель: добиться ритмичности, точного переключения с одной артикуляции на другую.

Методические рекомендации: из положения «Лопатка» выполнить движение «Иголочка». Такие переключения выполнить 5-6 раз под определенный ритм.

8. «Качели».

Цель: дифференцировать нижнее и верхнее положение языка, что необходимо для дифференциации свистящих.

Методические рекомендации: попеременно прикасаться кончиком языка то к основанию верхних, то к основанию нижних резцов. Рот приоткрыт. Нижняя челюсть неподвижна. Чередовать 5-6 раз.

9. «Часики»

Цель: вырабатывать умение управлять языком, развивать подвижность и гибкость кончика языка.

Методические рекомендации: из положения «Забор» поворачивание сильно высунутого изо рта языка вправо и влево так, чтобы кончик языка касался уголков рта. Челюсть и губы не подвижны.

10. «Цокает лошадка».

Цель: выработать тонкие дифференцированные движения языка

Методические рекомендации: из положения «Парус» при широко открытом рте пощелкать языком за верхними зубами. Челюсть неподвижна.

11. « Толстячок - худышка».

Цель: развивать координацию движений.

Методические рекомендации: из положения «Забор» выполнить движение «Окно», положить широкий язык за нижние зубы (с внутренней стороны) , удерживаем в таком положении 3-5 секунд, поднимаем широкий язык за верхние зубы(с внутренней стороны) удерживаем в таком положении 3-5 секунд. Чередовать 5-6 раз. Челюсть и губы не подвижны.

Приложение 3

### **Формирование навыков речевого дыхания (методика Поваровой И.А.)**

1.Поглаживать нос от кончика вверх средним пальцами – вдох; похлопывать средним пальцем по ноздрям – выдох.

2. Широко открыть рот и подышать носом.

3. Закрыть одну ноздрю средним пальцем – вдох, выдох. Повторять поочередно.
4. Закрыть одну ноздрю средним пальцем – вдох. Выдох – через другую. Поменять.
5. Вдох носом, выдох через одну ноздрю, другую закрыть средним пальцем. Чередовать.
6. Вдох широко открытым ртом, выдох носом: через две ноздри; через одну, другую закрыть средним пальцем.
7. Вдох между сомкнутыми губами, выдох смотреть упр. 6.
8. Вдох - носом, удлиненный выдох носом с усилием в конце, смотреть упр. 6.
9. Вдох - носом, выдох через нос толчками: через две ноздри, через одну, вторую закрыть средним пальцем. Чередовать.
10. Вдох – носом: через две ноздри, через одну, другую закрыть средним пальцем Чередовать. Выдох ртом (рот широко открыть, язык на нижних зубах – как «греют руки».)
11. Вдох, смотреть упр. 10, выдох через неплотно сомкнутые губы: а) плавно; б) толчкообразно, прерывисто, делая короткие промежутки (ф!ф!ф! в!в! ф!ф!ф!); в) с усилием на конце. Щеки не надувать.
12. Рот широко открыть и высунуть язык, вдох и выдох ртом (как дышит собака).
13. Широко открыть рот и глубоко вдохнуть «зевая», выдох длительный. Можно сочетать со звуком «а-а-а-а».
14. Вдох через нос, выдох через углы рта, через правый угол /левый: - плавно, - прерывисто.
15. Вдох через нос, выдохнуть – высунуть широкий язык, обняв верхнюю губу, подуть на нос(сдуть ватку): - плавно, - прерывисто.
16. Вдохнуть через нос и рот одновременно, постепенно толчкообразно выдохнуть .

Приложение 4

### **Формирование просодических элементов речи-интонационной выразительности**

#### **Упражнения для развития ритма**

Эта работа подготавливает детей к восприятию интонационной выразительности. Работа ведется в двух направлениях:

##### *1. Восприятие ритма*

Прослушать изолированные удары (//, ///, //// и т. д.). Определить количество ударов, предъявив карточку с записанными на ней соответствующими ритмическими структурами.

Прослушать серии простых ударов (// // // //, /// ///, //// //// и т.д.). Определить количество ударов, предъявив карточку с записанными на ней соответствующими ритмическими сериями ритмических структур.

Прослушать серии акцентированных ударов (/ /, / /, // // и т.д.). Определить, сколько и какие удары были представлены, предъявив карточку с записанными на ней соответствующими ритмическими сериями ритмических структур.

##### *2. Воспроизведение ритма*

1. Отстучать, подражая и исключив зрительное восприятие, предъявленные изолированные удары.

2. Отстучать, подражая и исключив зрительное восприятие, предъявленные серии простых ударов.

3. Отстучать, подражая и исключив зрительное восприятие, серии акцентированных ударов.

4. Записать условными знаками предложенные для восприятия удары и их серии (простые и акцентированные).

5. Самостоятельно воспроизвести по предъявленной карточке удары и их серии (простые и акцентированные).

## Упражнения для освоения ритмики слова

1. Произнесение односложных слов:

А) простых: сад, сел, сук, суп, сыт, сам, нос, лес, сон, сын, сыт, сок, сом и т.д.

Б) со стечением согласных: сто, сталь, свет, страх, стук, стол, старт, куст, лист и т.д.

В) в структуре нераспространенных предложений: Соль стоит. Сом спит. Сын ест. Снег скрипит. И т.д.

2. Произнесение пар слов с гласными [У], [Ы], [И], находящимися в ударной и безударной позиции:

А) слова с гласными в ударном и предударном слогах : суп – супы, лист – листы, куст – кусты, лис – лиса, зуд – зудит и т.д.;

Б) слова с гласными в ударном и заударном слогах: сам – сами, сок – соки, соль – соли, зуб – зубы и т.д.

В) слова различной слоговой структуры и местом расположения гласного по отношению к ударению в слове : устный, изучать, музыкант, август, градус, выпуск и т.д.

3. Произнесение пар слов с гласными [Э], [О], [А], находящимися в ударной позиции.

Гласный звук [Э]:

А) в первом предударном слоге: смех – смешной, взгляд – глядеть, стены – стена, взял – взяла, связь – связать и т.д.;

Б) во втором предударном слоге: серый – серебро, пылесосить – пылесос, нанес – нанесло, зелень – зеленей и т. д.

В) в других предударных слогах: перенести, перевезти, переезжать и т.д.

Г) в заударном слоге: занять – занятый, смотреть – пересмотренный и т.д.

Д) в различной структуре слов : веселый, зеленый, секрет, среда, месяц, мастер, повесть, вывесить, зверинец, земляника, путешественник и т. д.

Гласные [А], [О]:

А) в первом предударном слоге: сам – сама, стар – старик, стол – столы, мост – мосты и т. д.

Б) во втором предударном слоге: сама – самолет, создать – создавать, сказать – рассказывать и т.д.

В) в других предударных слогах: сопровождать, прополоскать, заболевание и т. д.

Г) в заударных слогах: мороз – заморозки, золотой – золото, слова – слово, сказать – высказать и т.д.

4. Произнесение словосочетаний и предложений с различными комбинациями по месту ударения:

А) с ударением на первом слоге: Утром холодно. В восемь вечера . слушали радио. Видел сына. Поздняя осень. В разных странах. И т.д.

Б) с ударением на одном из средних слогов: Домашнее задание. Последняя остановка. Строительство завода. И т.д.

В) с ударением на конечном слоге: Задать вопрос. Самолет летит. и т.д.

Г) в различных комбинациях по месту ударения: Станция метро. Новый рассказ. Несколько секунд. И т.д.



# Рабочая программа курса

## «Коррекция нарушения произношения отдельных звуков»

### Пояснительная записка

#### **Актуальность, педагогическая целесообразность программы**

Своевременное овладение речью имеет огромное значение для формирования полноценной личности ребёнка и успешного обучения его в школе. Согласно статистическим данным количество речевых нарушений в последние годы имеет тенденцию к увеличению. У 90% детей, обратившихся в МБОУ «Центр психолого-медико-социального сопровождения» за логопедической помощью, отмечается нарушение звукопроизношения. Это говорит об актуальности проблемы и необходимости создания программы, направленной на коррекцию нарушений произношения отдельных звуков. Педагогическая целесообразность программы в том, что её алгоритм можно использовать для коррекции любой группы звуков.

#### **Практическая направленность программы**

Практическая направленность логопедического воздействия заключается в:

- формировании полноценных движений органов артикуляции и объединении простых движений в сложные артикуляционные уклады, необходимые для коррекции произношения любой группы звуков,
- коррекции психических процессов и двигательной сферы посредством использования кинезиологических упражнений.

Автоматизацию звуков планируется проводить на практическом применении в речи различных грамматических категорий (словообразование, словоизменение и др.).

#### **Цель программы.**

Устранение речевого дефекта, обусловленного нарушением звукопроизношения.

#### **Задачи:**

1. Формировать правильные артикуляционные уклады, дыхательную и голосовую функции речи.
2. Развивать фонематическое восприятие.
3. Формировать правильное звукопроизношение.
4. Воспитывать самоконтроль за произношением.

#### **Адресат**

Программа рассчитана на детей дошкольного и младшего школьного возраста (4 -10 лет), имеющих нарушение звукопроизношения.

#### **Продолжительность программы**

Программа рассчитана на 10 занятий. Срок реализации программы может быть скорректирован в зависимости от сложности дефекта и индивидуальных особенностей обучающегося.

#### **Формы и режим занятий**

Форма проведения занятий индивидуальная. Периодичность занятий - два раза в неделю.

#### **Планируемые результаты**

Планируемым результатом реализации программы является нормированное или приближенное к норме произношение отдельного звука в зависимости от индивидуальных возможностей, анатомического строения аппарата и сложности дефекта. Дальнейшая

автоматизация и самоконтроль за произношением предполагает привлечение потенциала семей обучающихся к образовательной деятельности в домашних условиях по рекомендациям учителя-логопеда.

### Оценочные материалы

Диагностика и динамика результатов планируется отслеживать методиками Р.И.Лалаевой и О.И. Азовой и данных первичной диагностики, представленных в речевой карте (Приложение 1).

### Учебно-тематический план

№	Наименование темы	Всего часов	В том числе		Форма текущего контроля/промежуточной аттестации
			теоретических	практических	
1	Диагностика актуального развития ребёнка	1	0	1	Беседа, диагностическое обследование
2	Знакомство со строением артикуляционного аппарата. Выработка четких, правильных движений для произношения звуков и синхронизация с органами дыхания и голосообразования	2	0.5	1.5	Визуальное и тактильное отслеживание артикуляционного уклада и воздушной струи
3	Постановка звука с использованием оптимальных методов и приемов.	3	0.5	2.5	Визуальное и тактильное отслеживание артикуляционного уклада и воздушной струи
4	Автоматизация произношения звука в слогах, словах, предложениях.	3	0	3	Практические упражнения
5	Отслеживание результата курса коррекционной работы	1	0	1	Беседа, наблюдение, диагностическое обследование
	Всего	10	1	9	

### Содержание программы

№ занятия	Тема занятия	Содержание работы
1	Диагностика актуального развития ребенка. (Приложение №1.)	Обследование анатомического строения артикуляционного аппарата. Состояние звукопроизношения и других компонентов речи. Определения уровня развития психических функций: устойчивости внимания, работоспособности, памяти. Уточнение и постановка диагноза.
2	Знакомство со строением	1. Знакомство с артикуляционным

	артикуляционного аппарата. Артикуляционные и дыхательные упражнения. (Приложение № 2, № 3.)	аппаратом. 2. Сказка о веселом язычке. 3. Формирование воздушной струи. Упражнение «Веселая вертушка». 4. Игра на узнавание и различение неречевых звуков «Что звучит?». 5. Кинезиологические упражнения. Дидактическое упражнение «Пальчики здороваются». 6. Словоизменение. Именительный падеж существительных (множественное и единственное число ( стол-столы).
3	Подготовка артикуляционного аппарата к постановке звука.	1. Артикуляционная гимнастика. 2. Пальчиковая гимнастика. 3. Формирование воздушной струи. 4. Воспроизведение ритмического рисунка «Послушай, повтори». 5. Словоизменение. Родительный падеж имён существительных (ед. и мн. число, окно – окон). Ду «Чего не стало?»
4	Вызывание звука с использованием оптимальных методов и приемов.	1. Артикуляционная гимнастика (для каждой группы звуков своя). 2. Формирование воздушной струи «Мыльные пузыри». 3. Вызывание звука. 4. Дифференциация речевых и неречевых звуков «Угадай, чей голосок?». 5. Ритмизация. Воспроизведение ряда хлопков, слогов. 6. Кинезиологические упражнения «Ладонь – ребро – кулак» в потешке «Лягушка хочет в пруд».
5	Постановка звука с использованием оптимальных методов и приемов.	1. Артикуляционная гимнастика (для каждой группы звуков своя). 2. Формирование воздушной струи «Загони мяч в ворота» 3. Вызывание звука. Постановка. 4. Формирование фонематического восприятия «Назови первый звук в слове». 5. Ритмизация. Воспроизведение ряда хлопков, слогов. 6. Кинезиологические упражнения «Ладонь – ребро – кулак» в потешке. «Лягушка хочет в пруд». (Повторение)
6	Постановка звука.	1. Артикуляционная гимнастика (для каждой группы звуков своя). 2. Фиксированный выдох с изменением раствора рта. Выдох тремя толчками с произношением звуков: ф-ф-ф, х-х-х. 3. Формирование фонематического восприятия. Выделение звука из ряда других звуков. 4. Постановка звука традиционными в логопедии способами.

		5.Кинезиологические упражнения «Нос-ухо».
7	Автоматизация звука изолированно, в слогах.	1.Артикуляционный тренинг. 2. Автоматизация звука изолированно. Упражнения типа «Шина лопнула», «Заведи мотор» и другие (в зависимости от автоматизируемого звука). 3. Утрированное произношение звука. Рисование с проговариванием. 4.Формирование зрительного, слухового, тактильно – вибрационного контроля. 5. Воспроизведение звуковых и/или слоговых рядов с отрабатываемым звуком. 6.Игра с пальчиками «Мышка зернышко нашла». 7.Знакомство детей с анализом и синтезом обратных слогов «Поймай звуки» ( типа: у,с=ус, с, а=са).
8	Автоматизация звука в словах с прямыми открытыми слогами.	1.Артикуляционный тренинг. 2. Автоматизация звука в 2-3х сложных словах с прямыми открытыми слогами: «Назови картинку», дидактическое упражнение «Один-много». 4.Ритмическое произнесение имен «Меня зовут Ма-ша». 5.Определение места звука в слове. 6.Отгадывание загадок. 7.Игра с пальчиками «Мячик я качу, качу».
9	Автоматизация звука в середине слова.	1.Артикуляционный тренинг. 2.Воспроизведение ритма в упражнении с мячом «Мой веселый звонкий мяч». 3. Автоматизация звука словах. Словообразование. «Что из чего?» на базе игры «Магазин игрушек». 4.Игра с пальчиками «1-2-3-4-5 буду гол я забивать». 5. Проговаривание фраз, предложений, потешек с автоматизируемым звуком: «Потому, что», «Отхлопай потешку».
10	Итоговая диагностика по курсу.	Состояние звукопроизношения по окончанию курса коррекционных занятий.

**Речевая карта на дошкольника 4-7 лет**

Фамилия, имя, отчество ребёнка \_\_\_\_\_

ОУ \_\_\_\_\_ Дата рождения \_\_\_\_\_ Возраст на момент обследования \_\_\_\_\_

Дата зачисления на КРЗ \_\_\_\_\_

1. Психологические особенности ребенка \_\_\_\_\_

2. Краткий анамнез общего и речевого развития \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. Состояние общей и мелкой моторики, \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. Состояние звукопроизношения:

• свистящие \_\_\_\_\_

• шипящие \_\_\_\_\_

• соноры: Л-ЛЬ \_\_\_\_\_ Р-РЬ \_\_\_\_\_

другие \_\_\_\_\_

5. Состояние артикуляционного аппарата (строение и подвижность) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

6. Состояние просодической стороны речи (темп, ритм, паузация, интонация) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

7. Состояние фонематических функций \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

8. Слоговая структура и звукозаполняемость слова \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

9. Лексика: (словарь в пределах обихода, шире и

пр.) \_\_\_\_\_

(Какие части речи преимущественно употребляет; ошибки в употреблении слов:

элементы замены по смыслу, акустическому сходству) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

10. Грамматический строй речи: (типы употребляемых предложений, наличие

аграмматизмов; словоизменение, словообразование) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

11. Состояние связной речи (для детей 4-5 лет - пересказ, 6 лет – рассказ по серии

сюжетных картинок) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Логопедическое заключение:** \_\_\_\_\_

**Индивидуальный план работы**

1. Развитие подвижности артикуляционного аппарата.

2. Развитие речевого дыхания, голоса.

3. Коррекция звукопроизношения.

4. Развитие слухового и зрительного внимания, памяти, логического мышления.

5. Формирование грамматических категорий на базе автоматизируемых звуков.

6. Воспитание самоконтроля за речью.

**Результаты коррекционного воздействия, рекомендации** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Дата окончания занятий \_\_\_\_\_ кол-во проведенных занятий \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Логопед \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

## Комплекс общих артикуляционных упражнений

### Статические и динамические упражнения

#### 1. «Забор».

Цель: подготовить артикуляцию для свистящих звуков, активизировать губы.

Методические рекомендации: перед зеркалом просим ребенка максимально растянуть губы /улыбнуться/, показать верхние и нижние зубы. Верхние зубы должны находиться напротив нижних. Необходимо проверить наличие расстояния между ними /1 мм/. Следить, чтобы ребенок не морщил нос.

#### 2. «Окно».

Цель: уметь удерживать открытым рот, с одновременным показом верхних и нижних зубов.

Методические рекомендации: из положения «Забор» медленно открывать рот. Зубы должны быть видны. Язык лежит у нижних зубов.

#### 3. «Трубочка».

Цель: выработать подвижность губ.

Методические рекомендации: из положения «Забор» вытянуть губы вперед, плотно их сомкнуть, чтобы в центре не было дырочка. Круговая мышца собирается в морщинки, нижняя челюсть не подвижна

#### 4. Чередование «Забор» - «Трубочка».

Цель: добиться ритмичности, точного переключения с одной артикуляции на другую.

Методические рекомендации: из положения «Забор» выполнить движение «Трубочка». Такие переключения выполнить 5-6 раз под определенный ритм.

#### 5. «Лопата».

Цель: выработать положение широкого языка.

Методические рекомендации: последовательно выполнять упражнения: «Забор» - «Окно». Из положения языка «Окно» выдвинуть язык на нижнюю губу. Язык должен быть спокойным. Нижняя губа не должна подворачиваться, верхняя должна обнажать зубы.

#### 6. «Иголочка»

Цель: выработать положение узкого языка.

Методические рекомендации: из положения языка «Окно» округлый, острый язык несильно высунуть изо рта, не прикусывая его зубами.

#### 7. Чередование «Лопатка» - «Иголочка».

Цель: добиться ритмичности, точного переключения с одной артикуляции на другую.

Методические рекомендации: из положения «Лопатка» выполнить движение «Иголочка». Такие переключения выполнить 5-6 раз под определенный ритм.

#### 8. «Качели».

Цель: дифференцировать нижнее и верхнее положение языка, что необходимо для дифференциации свистящих.

Методические рекомендации: попеременно прикасаться кончиком языка то к основанию верхних, то к основанию нижних резцов. Рот приоткрыт. Нижняя челюсть неподвижна. Чередовать 5-6 раз.

#### 9. «Часики»

Цель: вырабатывать умение управлять языком, развивать подвижность и гибкость кончика языка.

Методические рекомендации: из положения «Забор» поворачивание сильно высунутого изо рта языка вправо и влево так, чтобы кончик языка касался уголков рта. Челюсть и губы не подвижны.

#### 10. «Цокает лошадка».

Цель: выработать тонкие дифференцированные движения языка

Методические рекомендации: из положения «Парус» при широко открытом рте пощелкать языком за верхними зубами. Челюсть неподвижна.

11. « Толстячок - худышка».

Цель: развивать координацию движений.

Методические рекомендации: из положения «Забор» выполнить движение «Окно», положить широкий язык за нижние зубы (с внутренней стороны), удерживаем в таком положении 3-5 секунд, поднимаем широкий язык за верхние зубы(с внутренней стороны) удерживаем в таком положении 3-5 секунд. Чередовать 5-6 раз. Челюсть и губы не подвижны.

Приложение № 3

### **Упражнения на формирование навыков речевого дыхания (методика Поваровой И.А.)**

1. Поглаживать нос от кончика вверх средним пальцами – вдох; похлопывать средним пальцем по ноздрям – выдох.

2. Широко открыть рот и подышать носом.

3. Закрыть одну ноздрю средним пальцем – вдох, выдох. Повторять поочередно.

4. Вдох широко открытым ртом, выдох носом: через две ноздри; через одну, другую закрыть средним пальцем.

5. Вдох между сомкнутыми губами, выдох смотреть упр. 6.

6. Вдох - носом, удлиненный выдох носом с усилием в конце (смотреть упр. 6).

7. Вдох - носом, выдох через нос толчками: через две ноздри, через одну, вторую закрыть средним пальцем. Чередовать.

8. Вдох – носом: через две ноздри, через одну, другую закрыть средним пальцем Чередовать. Выдох ртом (рот широко открыть, язык на нижних зубах – как «греют руки»).

9. Вдох, смотреть упр. 10, выдох через неплотно сомкнутые губы:

а) плавно;

б) толчкообразно, прерывисто, делая короткие промежутки (ф!ф!ф! в!в! ф!ф!ф!);

в) с усилием на конце. Щеки не надувать.

10. Рот широко открыть и высунуть язык, вдох и выдох ртом (как дышит собака).

11. Широко открыть рот и глубоко вдохнуть «зевая», выдох длительный. Можно сочетать со звуком «а-а-а-а».

12. Вдох через нос, выдох через углы рта, через правый угол /левый: - плавно, - прерывисто.

13. Вдох через нос, выдохнуть – высунуть широкий язык, обняв верхнюю губу, подуть на нос(сдуть ватку): - плавно, - прерывисто.

14. Вдохнуть через нос и рот одновременно, постепенно толчкообразно выдохнуть через рот.

# Рабочая программа курса «Планета детства»

## Пояснительная записка

### **Актуальность, педагогическая целесообразность программы**

Согласно статистике Министерства образования, каждый год в России число детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) увеличивается на 100000 (5%) ((Парламентская газета) <https://www.pnp.ru/social/2016/12/05/v-rossii-zhivut-2-milliona-detey-s-ogranichennymi-vozmozhnostyami-zdorovya-yunesko.html>). Ежегодный рост количества детей дошкольного возраста с ОВЗ отмечается и в Междуреченске (количество дошкольников с ОВЗ по данным Территориальной психолого-медико-педагогической комиссии за 2016-2019 гг. выросло с 261 до 405), что многократно увеличивает потребность в специализированной помощи психологов, логопедов, дефектологов. Также, возрастает количество дошкольников с нарушениями в эмоционально-волевой и коммуникативной сферах (повышенная тревожность, агрессивные проявления, недостаточное развитие навыков общения и др.). У многих дошкольников выявляется слабый уровень развития мелкой моторики рук и зрительно-моторной координации, пространственных представлений, памяти, мышления, внимания.

Не получив своевременную помощь в дошкольном детстве, ребенок испытывает трудности в дальнейшем обучении и социализации. Это не позволяет ему получить качественное образование и ограничивает выбор профессии. Становится актуальным поиск и внедрение инновационных групповых технологий и форм психолого-педагогической помощи детям.

Преимуществом программы является интеграция детей с ОВЗ в среду сверстников, комплексный подход к коррекции недостатков развития ребенка и внедрение инновационного оборудования - «Интерактивной песочницы iSandBOX».

### **Научные, методологические, нормативно-правовые и методические основания программы**

Содержание занятий выстроено в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации и направлено на оказание комплексной психолого-педагогической помощи детям дошкольного возраста.

Методологической основой программы являются:

- учение Л.С. Выготского о зоне ближайшего развития, как основе обучения;
- основные идеи об особенностях психического развития детей дошкольного возраста (Л.И. Божович, Л.А. Венгер, А.Л. Венгер, Н.И. Гуткина, И.В. Дубровина, А.В. Запорожец, В.С. Мухина);
- основные положения С.Г. Шевченко об особенностях подготовки к школе детей с задержкой психического развития.

Общие методологические принципы программы:

- принцип научности;
- принцип ориентации на "зону ближайшего развития" (по Л.С. Выготскому);
- принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей;
- принцип доступности (учёт возрастных и индивидуальных особенностей развития каждого ребёнка);
- принцип динамичности («от простого к сложному»);
- принцип наглядности (поскольку у детей более развита наглядно – образная память, чем словесно – логическая).

### **Практическая направленность программы**



Программа направлена на решение проблем повышения эффективности организации психолого-педагогической помощи детям дошкольного возраста.

Содержание программы основано на взаимодействии науки, практики и инновационных технологиях, что повышает качественный уровень коррекционной деятельности специалистов.

Групповая форма работы с детьми в студии песочной терапии «Планета детства» позволяет увеличить количество дошкольников, охваченных психолого-педагогической помощью, а также способствует интеграции детей с ОВЗ в среду сверстников.

**Цель:** оказание психолого-педагогической помощи детям дошкольного возраста.

**Задачи:**

1. Способствовать формированию и развитию познавательных психических процессов (восприятия, внимания, памяти, мышления).
2. Развивать грамматический строй речи, расширять пассивный и активный словарь.
3. Формировать фонематические процессы.
4. Развивать мелкую моторику пальцев рук.
5. Стабилизировать эмоциональное состояние детей (снизить тревожность, эмоциональное напряжение, агрессивные проявления).
6. Развивать коммуникативные навыки, умение взаимодействовать со сверстниками и взрослыми.

**Адресат**

Дети дошкольного возраста, в том числе с ограниченными возможностями здоровья.

Зачисление на обучение происходит на основе индивидуальной психолого-педагогической диагностики. Ребенок зачисляется на модуль, который ему целесообразен учетом особенностей развития.

Дети с ОВЗ зачисляются на занятия по рекомендации ТПМПК.

**Продолжительность программы**

Курс занятий по программе рассчитан на 10 занятий (в зависимости от особенностей ребенка, возможно посещение занятий как одного, так и двух модулей одновременно или последовательно). Срок реализации может изменен в зависимости от психофизиологических и других особенностей ребенка.

В программу включены следующие модули:

- Модуль 1. «Коррекция и развитие познавательной и эмоционально-волевой сферы детей 5-7 лет» (10 занятий, ведущий – педагог-психолог);
- Модуль 2. «Формирование и развитие представлений об окружающем мире детей 3-4 лет» (10 занятий, ведущий – педагог-психолог);
- Модуль 3. «Формирование фонематического слуха и развитие речи детей 3-7 лет» (10 занятий, ведущий – учитель-логопед);

**Формы и режим занятий**

Программой предусмотрены как групповая, так и индивидуальная формы занятий, в зависимости от возрастных, индивидуальных особенностей и специфики нарушений, выявленных у ребенка. Количество детей в группе 2-4.

Периодичность занятий – 2 раза в неделю. Продолжительность одного занятия 15–30 минут в соответствии с СанПиН.

**Планируемые результаты**

При условии успешной реализации программы будет наблюдаться следующая положительная динамика у обучающихся:

- стабилизация эмоционального состояния, снижение уровня тревожности и агрессивности;
- стремление выразить свои потребности в доступной для общения форме;
- повышение уровня речевого развития;
- формирование познавательного интереса и готовности к взаимодействию со сверстниками и взрослыми;
- развитие психических процессов (восприятия, внимания, памяти, мышления, пространственных и временных представлений), создающих основу для успешного обучения в школе.
- развитие мелкой моторики пальцев рук

### **Оценочные материалы**

Результативность программы позволяют оценить диагностические обследования детей на начальном и заключительном этапах занятий.

Диагностические материалы:

- анализ продуктов деятельности;
- метод наблюдения, беседа.

### **Методы, используемые при реализации программы:**

- песочная терапия;
- сказкотерапия;
- изотерапия;
- цветотерапия;
- музыкотерапия;
- игры – коммуникации;
- проективные игры;
- познавательные игры.

### **Обоснованные критерии ограничения и противопоказания на участие в освоении программы**

Противопоказаниями на участие в освоении программы являются:

- ребенок с СДВГ;
- эпилепсия;
- шизофрения;
- чрезмерно высокий уровень тревожности;
- у ребенка невроз навязчивых состояний;
- аллергия на пыль;
- заболевания легких;
- порезы на руках;
- кожные заболевания.

### **Материально-технические условия реализации программы**

Для организации работы по программе потребуются:

1. Интерактивная песочница «iSandBOX» оснащенная программным обеспечением: «Акула», «Вулкан», «Времена года», «Источник воды», «Ландшафт», «Циклопы и драконы», «Защита базы», «Сетка», «Раскраска «Игрушки», «Раскраска «Растения», «Воздушные шары», «День и ночь», «Цвета и формы», «Ферма», «Садовник», «Сетка», «Топография», «Динозавры», «Долина бабочек», «Океан», «Художник», «Планета Карамелька», «Планета Кристаллов», «Грибландия», «Сафари», «Ледниковый период»,
2. Чистый, просеянный песок (не должен быть слишком крупным или мелким). Песком заполняется большая часть ящика. Для песочных игр лучше, если он будет влажным.
3. «Коллекция» миниатюрных фигурок (высота не более 8 см)  
В набор игрушек входят:

- Человеческие персонажи
- Животные (домашние, дикие, доисторические, морские и др.)
- Транспорт (наземный, водный, космический, и др.)
- Растения (деревья, кусты, цветы, овощи и пр.)
- Естественные предметы (ракушки, веточки, камни, кости, яйца и пр.)
- Сказочные герои (злые и добрые)
- Бросовый материал (флаконы из – под духов, пробки)
- Пластиковые или деревянные буквы и цифры, различные геометрические фигуры (круги, треугольники, прямоугольники, пирамиды и др.)
- Пластмассовые или деревянные сказочные герои русских народных сказок «Курочка ряба», «Теремок», «Колобок» и т.д.
- Лопатки
- Кубики разного материала (дерево, железо, пластмасса)
- Камешки
- Бусинки
- Пуговицы
- Кисточки

### Учебно-тематический план

<b>Модуль 1. «Коррекция и развитие познавательной и эмоционально-волевой сферы детей 5-7 лет»</b>					
№	Наименование блоков и тем	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			Теоретических	Практических	
1	Моя чудесная страна	1	0	1	Анализ продуктов деятельности, наблюдение, беседа
2	Я умею, я могу!	1	0	1	Анализ продуктов деятельности, наблюдение
3	Победи в себе дракона	1	0	1	Анализ продуктов деятельности, наблюдение
4	Учусь владеть собой	1	0	1	Анализ продуктов деятельности, наблюдение
5	Я и мир вокруг меня	1	0	1	Анализ продуктов деятельности, наблюдение
6	Это Я и мои друзья!	1	0	1	Анализ продуктов деятельности, наблюдение
7	Мир моих увлечений	1	0	1	Анализ продуктов деятельности, наблюдение
8	Учусь играя	1	0	1	Анализ продуктов деятельности, наблюдение
9	Моя семья	1	0	1	Анализ продуктов деятельности, наблюдение
10	Ярмарка достоинств	1	0	1	Анализ продуктов деятельности, наблюдение, беседа

<b>Модуль 2. «Формирование и развитие представлений об окружающем мире детей 3-4 лет»</b>					
N	Наименование блоков и тем	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			Теоретических	Практических	
1	Знакомство с песком. Цвета вокруг нас.	1	0	1	Анализ продуктов деятельности, наблюдение, беседа
2	Основные геометрические фигуры.	1	0	1	Анализ продуктов деятельности, наблюдение
3	Огород. Овощи.	1	0	1	Анализ продуктов деятельности, наблюдение
4	Сад. Фрукты.	1	0	1	Анализ продуктов деятельности, наблюдение
5	Домашние животные.	1	0	1	Анализ продуктов деятельности, наблюдение
6	Дикие животные. Животные леса.	1	0	1	Анализ продуктов деятельности, наблюдение
7	Мир птиц	1	0	1	Анализ продуктов деятельности, наблюдение
8	Водный мир	1	0	1	Анализ продуктов деятельности, наблюдение
9	Времена года	1	0	1	Анализ продуктов деятельности, наблюдение
10	Знаю, умею, могу!	1	0	1	Анализ продуктов деятельности, наблюдение, беседа
<b>Модуль 3. «Формирование фонематического слуха и развитие речи детей 3-7 лет»</b>					
1	Игрушки. Звук А	1	0	1	Анализ продуктов деятельности, наблюдение, беседа
2	Овощи-фрукты. Звук У	1	0	1	Анализ продуктов деятельности, наблюдение
3	Цвет. Форма.	1	0	1	Анализ продуктов деятельности, наблюдение
4	Дикие животные. Звуки А-У	1	0	1	Анализ продуктов деятельности, наблюдение
5	Домашние животные. Звук О	1	0	1	Анализ продуктов деятельности, наблюдение
6	Птицы. Звук И	1	0	1	Анализ продуктов деятельности, наблюдение
7	Времена года. Звук М	1	0	1	Анализ продуктов деятельности, наблюдение

8	Времена года. Звук П	1	0	1	Анализ продуктов деятельности, наблюдение
9	Морские обитатели. Звук Б.	1	0	1	Анализ продуктов деятельности, наблюдение
10	Итоговое занятие.	1	0	1	Анализ продуктов деятельности, наблюдение, беседа

### **Содержание рабочей программы**

#### ***Модуль 1. «Коррекция и развитие познавательных процессов детей 5-7 лет»***

##### Тема 1. Моя чудесная страна

Режим «Ландшафт». Знакомство детей; формирование позитивного настроения на занятия. Упражнения, направленные на снятие эмоционального и телесного напряжения, повышение эмоционального тонуса и самооценки.

##### Тема 2. Я умею, я могу!

Режимы «Цвета и формы», «Сетка». Упражнения на развитие зрительно-моторной координации: «Графический диктант», кратковременной зрительной памяти: «Какой фигуры не стало?», кратковременной слуховой памяти: «Методика 10 слов», понятийного мышления: «Четвертый лишний».

##### Тема 3. Победи в себе дракона

Режимы «Вулкан», «Долина бабочек». Сказка о драконе. Рисунок на песке по сказке. Режим Ознакомление с приемлемыми способами выражения гнева. Упражнение «Обзывалки». Упражнение «Добрые - злые кошки». Упражнение «Победи своего дракона». Приемы релаксации. Упражнение «Шалтай-Болтай».

##### Тема 4. Учусь владеть собой

Режим «Ландшафт», «Воздушные шары». Обучение навыкам контроля и саморегуляции. Упражнение на саморегуляцию и тренировку внимания «Графический диктант», «Поймай нужный шарик». Беседа «Что делать, если мне плохо?». Упражнения «Рисуем радость», «Мусорное ведро». Приемы релаксации. Упражнение «Волшебный сон».

##### Тема 5. Я и мир вокруг меня

Режим «Океан». Повышение уверенности в себе. Обучение снятию мышечного напряжения. Упражнения: «Ладочки», «Чьи качества?», «Мне в тебе нравится, мне в себе нравится», «Кто больше назовет...», «Сон на берегу моря».

##### Тема 6. Это Я и мои друзья!

Режим «Художник». Развитие у детей коммуникативных навыков. Отработка умения действовать по образцу. Упражнения: «Найди пару», «Дорисуй половину», «Коллективный рисунок», «Чтение мыслей на расстоянии», «Раскрась правильно», «Подарок другу».

##### Тема 7. Мир моих увлечений

Режим «Раскраска». Упражнения, направленные на самораскрытие обучающихся, развитие коммуникативных навыков, саморегуляцию. Рисунок на песке «Мой внутренний мир». Упражнения «Я люблю...», «Я такой же, как и ты, потому что...».

##### Тема 8. Учусь играя

Режимы «Формы и цвета», «Сетка». Упражнения на развитие зрительно-моторной координации, произвольности, понятийного мышления, речи: «Графический диктант», «Да» и «Нет»: «Назови одним словом», «Сочиним сказку».

#### Тема 9. Моя семья

Режим «Ландшафт». Формирование ценности семьи. Развитие представлений об окружающем мире. Упражнение «Моя семья», «Связующая нить». Игра «Семья животных». Игра «Картина на песке: «Счастливая семья». Упражнение на релаксацию «Замедленное движение».

#### Тема 10. Ярмарка достоинств

Режим «Планета кристаллов».

Упражнения, направленные на развитие позитивного образа Я и позитивного образа других людей.

### ***Модуль 2. «Формирование и развитие представлений об окружающем мире детей 3-4 лет»***

#### Тема 1. Знакомство с песком. Цвета вокруг нас.

Режим «Цвета и формы». Знакомство детей; формирование позитивного настроения на занятии. Упражнения, направленные на снятие эмоционального и телесного напряжения, повышение эмоционального тонуса и самооценки «Отпечатки наших рук», «Пианино», «Дождик». Закрепление знания основных цветов. Игры «Построй дорожку по цвету», «Бусы», «Радуга», «Узоры на песке».

#### Тема 2. Основные геометрические фигуры.

Режим «Цвета и формы». Игры и упражнения, направленные на закрепление основных цветов и знакомство с геометрическими фигурами. «Построй дорожку по цвету, по форме», «Раскрась одинаковые фигуры одинаковым цветом», «Дом из фигур», «Узоры на песке».

#### Тема 3. Огород. Овощи.

Режимы «Садовник», «Ферма». Игры, направленные на знакомство с овощами и их значением для человека «Садим огород», «Что изменилось?», «Отгадай загадку», «Собираем урожай», «Варим борщ», «Лото. «Огород».

#### Тема 4. Сад. Фрукты.

Режимы «Раскраска «Растения», «Садовник». Игры, направленные на знакомство с фруктами и их значением для человека «Сад», «Что изменилось?», «Отгадай загадку», «Собираем урожай», «Лото «Сад. Огород».

#### Тема 5. Домашние животные.

Режим «Ферма». Игры на знакомство с миром домашних животных «Чей домик», «Песочные прятки», «Кто как говорит», «Детеныши животных», «Строим ферму на песке».

#### Тема 6. Дикие животные. Животные леса.

Режим «Ландшафт». Игры на ознакомление с миром животных Сибири. «Отгадай загадку», «Лесные обитатели», «Что изменилось?», «Детеныши животных», «Лесное путешествие».

#### Тема 7. Мир птиц

Режимы «Ландшафт», «Ферма». Игры, направленные на обобщение знаний о птицах, их отличительными признаками, развитие познавательных процессов. «Найди и назови», «Летает-не летает», «Накорми птиц».

#### Тема 8. Водный мир

Режимы «Океан», «Акула», «Источник воды». Игры на знакомство с различными видами водоемов и их обитателями. «Путешествие золотой рыбки», «Найди и назови», «Найди одинаковые», «Рыбалка», «Прогулка по морю».

#### Тема 9. Времена года

Режим «Времена года» Игры на знакомство и формирование представлений о сезонных изменениях в природе, признаках времен года в живой и неживой природе «Прогулка», «Отгадай», «Когда это бывает?», «Путешествие во времена года».

#### Тема 10. Знаю, умею, могу!

##### Режим «Планета Карамелька»

Игры на развитие творческого воображения и навыков коллективного взаимодействия.

«Строим город мечты».

### ***Модуль 3. «Формирование фонематического слуха и развитие речи детей 3-7 лет»***

#### Тема 1. Игрушки. Звук А.

Режим «Раскраска «Игрушки», «Воздушные шары». Знакомство детей друг с другом; формирование позитивного настроения на занятия. Составление описательного рассказа по наводящим вопросам «Моя любимая игрушка». Формирование фонематического слуха: игра «В какой игрушке спрятался звук А». Игры на развитие мелкой моторики: «Найди в песке игрушку».

#### Тема 2. Овощи-фрукты. Звук У.

Режимы «Раскраска «Растения», «Садовник». Дифференциация «Овощи-фрукты». Формирование грамматического строя речи: игра «У кого сколько яблок?», «Чего не стало?». Формирование фонематического слуха: игра «Где спрятался звук У».

#### Тема 3. Цвет. Форма.

Режимы «Цвета и формы», «Воздушные шары». Развитие представлений о геометрических фигурах и цветовой гамме. Формирование грамматического строя речи: игры и упражнения «Найди такую же фигуру», «Считаем до 5», «На что похоже?». Игры на развитие мелкой моторики: «Строим из геометрических фигур».

#### Тема 4. Дикая животные. Звуки А-У

Режим «Ландшафт», «Динозавры». Развитие представлений о диких животных. Составление описательного рассказа о животном (по образцу). Игры на развитие мелкой моторики: «Собери свое животное», с последующим составлением описательного рассказа об этом животном. Дифференциация звуков А-У.

#### Тема 5. Домашние животные. Звук О

Режим «Ферма», «Сетка». Развитие представлений о домашних животных. Составление описательного рассказа о животном (самостоятельно). Игры на развитие мелкой моторики: «Собери свое животное», с последующим составлением описательного рассказа об этом животном. Упражнения на развитие зрительно-моторной координации, понятийного мышления, речи: «Графический диктант». Формирование фонематического слуха: игра «Где спрятался звук О».

#### Тема 6. Птицы. Звук И

Режим «Ландшафт», «День и ночь», «Грибландия». Закрепление представлений о птицах. Дифференциация «Зимующие и перелетные птицы». Формирование грамматического строя речи: игра «Сколько птиц прилетело?», «Кого не стало?», «Найди пару». Формирование фонематического слуха: игра «Где спрятался звук И».

#### Тема 7. Времена года. Звук М

Режим «Времена года», «Долина бабочек», «Ледниковый период». Развитие представлений о временах года и их чередовании. Дифференциация «Зима и лето». Составление описательного рассказа о лете (по образцу). Формирование фонематического слуха: игра «Где спрятался звук М».

#### Тема 8. Времена года. Звук П

Режимы «Времена года», «Планета Кристаллов», «Грибландия». Развитие представлений о временах года и их чередовании. Дифференциация «Весна и осень». Составление описательного рассказа об осени (самостоятельно). Формирование фонематического слуха: игра «Где спрятался звук П».

#### Тема 9. Морские обитатели. Звук Б

Режим «Источник воды», «Акула», «Океан». Развитие представлений об источниках воды и их обитателях. Дифференциация «Моря-реки и их обитатели». Формирование грамматического строя речи: игра «Сколько поймали рыбок?», «Кого не стало?», «Назови одним словом». Формирование фонематического слуха: игра «Где спрятался звук Б».

#### Тема 10. Итоговое занятие.

Режим «Планета кристаллов», «Воздушные шары». Обобщение полученных знаний. Игры на развитие мелкой моторики: «Построй волшебную страну», с последующим составлением описательного рассказа об этой стране (самостоятельно).

### Методические материалы

#### **Игры, направленные на развитие тактильно-кинестетической чувствительности и мелкой моторики рук**

Тактильная форма ощущений является наиболее древней для человека. Это те ощущения, которые мы получаем через кожу: горячее — холодное, сухое — мокрое, колючее — гладкое, мягкое — твердое и т.д. Кинестетические ощущения возникают у нас и когда мы двигаемся, и когда находимся в состоянии покоя. Тактильно-кинестетические ощущения непосредственным образом связаны с мыслительными операциями, с их помощью познается мир. Поэтому игровые занятия начинаются с развития именно этого вида чувствительности.

*«Отпечатки наших рук»* С использованием режима интерактивной песочницы «Разноцветный песок», на ровной поверхности чуть влажного песка ребенок и взрослый по очереди делают отпечатки кистей рук: внутренней и внешней стороной. При этом важно немного задержать руку, слегка вдавив ее в песок, и прислушаться к своим ощущениям. Взрослый начинает игру, рассказывая ребенку о своих ощущениях: "Мне приятно. Я чувствую прохладу (или тепло) песка. Когда я двигаю руками, по моим ладоням скользят маленькие песчинки. А что чувствуешь ты?"

"Я перевернул руки, и мои ощущения изменились. Теперь я по-другому чувствую шероховатость песка, по-моему, он стал чуть холоднее. А что чувствуешь ты? Мне не очень удобно держать так руки. А тебе?" Если у ребенка появились сходные ощущения, можно обсудить возможные дальнейшие действия, направленные на то, чтобы их



изменить. Может, подвигать руками? Каким цветом остаются следы от ваших рук? А если сильнее надавить на песок?

Попробуйте:

поскользнуть ладонями по поверхности песка, выполняя зигзагообразные и круговые движения (как машинка, змейка, санки и др.);

- выполнить те же движения, поставив ладонь ребром;

- "пройтись" ладошками по проложенным трассам, оставляя на них свои следы;

- создать отпечатками ладоней, кулачков, костяшек кистей рук всевозможные причудливые узоры на поверхности песка и попытаться найти сходство полученных узоров с какими-либо объектами окружающего мира (ромашкой, солнышком, капелькой дождя, травинкой, деревом, ежиком и пр.);

- "пройтись" по поверхности песка поочередно каждым пальцем правой и левой рук, после двумя руками одновременно (сначала только указательными, потом — средними, затем безымянными, большими, и наконец — мизинчиками);

- "поиграть" пальцами по поверхности песка, как на клавиатуре пианино или компьютера. При этом двигать не только пальцами, но и кистями рук, совершая мягкие движения вверх-вниз. Для сравнения ощущений можно предложить ребенку проделать то же упражнение на поверхности стола;

- сгруппировав пальцы по два, по три, по четыре, по пять, оставлять на песке загадочные следы. (Как хорошо вместе пофантазировать: чьи они?)

Эти упражнения обладают колоссальным значением для развития психики ребенка.

Во-первых, такого рода игры с песком стабилизируют эмоциональное состояние.

Во-вторых, наряду с развитием тактильно-кинестетической чувствительности и мелкой моторики рук мы учим ребенка прислушиваться к себе, осознавать и проговаривать свои ощущения. А это, в свою очередь, способствует развитию речи, произвольного внимания и памяти. Но главное — ребенок получает первый опыт рефлексии (самоанализа). Играя, он учится понимать себя и других. Так закладывается основа для дальнейшего формирования навыков позитивной коммуникации.

«*Что же спрятано в песке?*». Используя режим интерактивной песочницы «Рельеф земли», взрослый и ребенок вместе погружают в сухой песок кисти рук и начинают шевелить ими, наблюдая за тем, как изменяется рельеф песчаной поверхности.

«*Чудесный мешочек*». Используя режим интерактивной песочницы «Рельеф земли», взрослый предварительно нагребает горы и прячет туда мелкие предметы. В процессе раскопок ребенок пытается догадаться по открывающимся частям предмета, что же именно закопано. Закапывать можно не один, а несколько предметов и игрушек и наощупь узнавать, что или кто спрятано (вариации игры) и т.п. Любой из этих вариантов игры можно предлагать ребенку в виде сказки.

«*Откопай разгадку*». Используя режим интерактивной песочницы «Цвета и формы» ребенок «рассекречивает» не только цифры, но туда можно предварительно закопать буквы, геометрические фигуры, картинки с животными, цветами и др.

«*Норки для мышки*». Используя режим интерактивной песочницы «Ландшафт» ребенок вместе со взрослым копает небольшие ямки — норки руками или совочком. Затем педагог обыгрывает постройку с помощью игрушки. Например, педагог берет игрушечную мышку в руки, имитируя ее писк. Затем ее «мышка-норушка» пробирается в каждую норку и хвалит ребенка за то, что он сделал для нее замечательные домики. Домики можно делать и для других игрушек — зайчиков, лисят, медвежат и пр.

«*Я пеку, пеку, пеку*». Используя режим интерактивной песочницы «Художник», ребенок «выпекает» из песка разнообразные изделия (булочки, пирожки, торттики). Для этого малыш может использовать разнообразные формочки, насыпая в них песок, утрамбовывая их рукой или совочком. Пирожки можно «выпекать» и руками, перекалывая мокрый песок из одной ладони в другую. Затем ребенок «угощает» пирожками гостей, кукол.

*«Заборчики»*. Используя режим интерактивной песочницы «Раскраска» или малыш руками лепит заборчики по кругу. За таким забором можно спрятать зайку от злого серого волка.

*«Бусы для мамы»*. «Что же делать? Где взять бусы для красавицы моей? Ничего, я постараюсь, и сложу их поскорей!» С помощью мелких цветных камушек, ракушек, фасоли ребенок выкладывает последовательно бусинки на песке. *«Волшебные отпечатки на песке»*. Педагог и малыш оставляют отпечатки своих рук на мокром песке, а затем дорисовывают их или дополняют камешками, чтобы получились веселые мордочки, рыбки, осминожки, птички и т.д.

*«Следы»*. Используя режим интерактивной песочницы «Разноцветный песок» предложить пройтись по проложенным дорожкам ладошками, пальчиками (сгруппированными по 2, 3, 4, 5) оставляя следы. Пофантазируйте вместе с ребенком (чьи это следы?).

*«Отпечатки»*. Сделать отпечатки кулачков, костяшек кистей рук, пальцев. Попытаться найти сходство узоров с объектами окружающего мира.

*«Игра на пианино»*. Сначала предложить ребенку «исполнить произведение» на краю песочницы. Затем – на песке. Обратить внимание на движение не только пальцев рук, но и кистей.

*«Страна слов»*. На поверхности песка написано слово с пропущенной буквой. Ребенку предлагается написать пропущенную букву палочкой.

*«Мое имя»*. В песке спрятаны буквы (имя играющего). Ребенок должен найти их и составить свое имя. В последующих играх педагог добавляет буквы из других имен.

## **Приложение 3. Рабочие программы по направлению «Физическое развитие и формирование культуры здорового образа жизни»**

### **Рабочая программа курса «Здоровей-ка»**

#### **Пояснительная записка**

##### **Актуальность, педагогическая целесообразность программы**

Сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из актуальных проблем нашего времени.

На состояние здоровья детей оказывают существенное влияние наследственность, образ жизни, питание, неблагоприятная экологическая обстановка, суровые климатические условия нашего региона. Не менее серьезное влияние на здоровье и развитие ребенка-дошкольника оказывают отклонения в опорно-двигательном аппарате, являющиеся первопричиной многих болезней, которые не поддаются медикаментозному лечению.

По результатам обследований опорно-двигательного аппарата в городе Междуреченске выявлено, что 60 % обследуемых детей имеют нарушения осанки и плоскостопия.

К числу важнейших причин нарушения осанки следует отнести высокий процент рождаемости ослабленных детей, заболевания в неонатальном и более позднем периоде развития ребенка, связанные с ограничением двигательной активности. Все это отрицательно сказывается на состоянии скелетных мышц и позвоночника.

Важно как можно раньше начать профилактику дефектов осанки, чтобы в школе у ребенка не возникли проблемы с повышенной утомляемостью, головными болями и болями в мышцах туловища. Самые лучшие средства для профилактики нарушений осанки: движение, подвижные игры, утренняя гимнастика, закаливание, достаточное освещение, правильно подобранная мебель, постоянное наблюдение за позой ребенка.

Нарушением опорно-двигательного аппарата также является плоскостопие. В дошкольном возрасте стопа находится в стадии интенсивного развития, ее формирование еще не завершено, поэтому любые неблагоприятные внешние воздействия могут приводить к возникновению тех или иных функциональных отклонений.

Предупредить отклонения в опорно-двигательном аппарате легче, чем его лечить. Следовательно, работа по профилактике нарушения осанки и плоскостопия должна идти по пути улучшения физического развития ребенка.

На решение данной задачи направлена программа курса «Здоровей-ка».

##### **Практическая направленность программы**

Программа ориентирована на сохранение и укрепление физического здоровья дошкольников посредством реализации современных оздоровительных технологий, имеющих профилактический характер.

При разработке программы использованы материалы Бычковой С.С. «Современные программы по физическому воспитанию детей дошкольного возраста».

**Цель программы:** формирование ценности здорового образа жизни, профилактика нарушения осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста.

##### **Задачи программы:**

- сохранять и укреплять здоровье детей;
- формировать представления о здоровом образе жизни, правильной осанке;
- содействовать укреплению опорно-двигательного аппарата;
- развивать все группы мышц;

- воспитывать чувство уверенности в себе.

### Адресат

Программа предназначена для работы с детьми дошкольного возраста (3-7 лет).

**Продолжительность программы:** 12 часов.

### Формы и режим занятий

В зависимости от общего физического состояния, индивидуальных особенностей ребенка, рекомендаций врача, формируются группы для занятий в индивидуальной или групповой форме.

Занятия проводятся 2 раза в неделю. Продолжительность каждого занятия 15-30 минут в соответствии с СанПиН (в зависимости от возраста детей).

Программа предусматривает разновозрастное комплектование групп. Формирование групп осуществляется на добровольной основе. Вновь прибывший обучающийся зачисляется в группу в зависимости от медицинского диагноза и возраста, что определяется в индивидуальном собеседовании педагога и родителя (законного представителя).

### Планируемые результаты усвоения программы

Ожидаемым результатом занятий является:

- укрепление физического здоровья детей;
- формирование представлений о здоровом образе жизни, правильной осанке;
- развитие умения самостоятельно принимать и удерживать правильную осанку, укрепление мышц тела, суставно-связочного аппарата стоп;
- формирование чувства уверенности в себе.

### Оценочные материалы

Оценка результативности программы осуществляется с помощью диагностических материалов, составленных на основе разработок Пономарева С.А. Диагностическое обследование проходит на начальном и заключительном этапах занятий (Приложение 1).

### Необходимые материально-технические условия для реализации программы:

- оборудованный зал (спортивные тренажёры, гимнастическая скамья, ребристая доска, мячи разного диаметра, скакалки, ортопедическое оборудование, мячи-массажеры, гимнастические палки, гимнастический мат, а также нестандартное физкультурное оборудование);
- учебно-методическое обеспечение (дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа);
- технические средства обучения (музыкальный центр, флешкарта, диски CD – RW).

### Учебно-тематический план

№	Наименование этапов и тем	Всего часов	В том числе		Форма текущего контроля
			теоретических	практических	
1	Введение. «Как важно быть здоровым»	1	0,3	0,7	Диагностическое обследование, наблюдение
2	«С ежиком играем, здоровье укрепляем!»	1	0,3	0,7	Наблюдение

3	«Красивые спины - здоровые дети!»	1	0,3	0,7	Наблюдение
4	«Закаленным стать, болезней не знать!»	1	0,3	0,7	Наблюдение
5	«Физкультура - ключ к здоровью!»	1	0,3	0,7	Наблюдение
6	«С ежиком играем, ноги укрепляем!»	1	0,3	0,7	Наблюдение
7	«Нестандартные художники»	1	0	1	Наблюдение
8	«Ловкие ноги»	1	0,3	0,7	Наблюдение
9	«Шагают наши ноги по ребристой дороге»	1	0	1	Наблюдение
10	Занятия на спортивных тренажерах «Растем здоровыми, сильными!»	1	0,3	0,7	Наблюдение
11	«Здоровье с детства!»	1	0,3	0,7	Наблюдение
12	Подведение итогов. «Чему научились, скажем, и покажем!»	1	0,3	0,7	Итоговое диагностическое обследование физического развития и двигательной активности обучающихся
<b>Всего:</b>		<b>12 часов</b>	<b>3 часа</b>	<b>9 часов</b>	

### Содержание рабочей программы

Занятие №1 «Как важно быть здоровым»

Знакомство с обучающимися, формирование позитивного настроения на занятия.

Правила поведения на занятиях.

Инструктаж по технике безопасности.

Ознакомление с планом работы, спортивным оборудованием и инвентарем. Входное тестирование.

Беседа «Как важно быть здоровым».

Занятие №2 «С ежиком играем, здоровье укрепляем!»

Значение самомассажа в оздоровительных практиках.

Обучение приемам самомассажа тела с помощью «ежика-массажера».

Разучивание упражнений, движений с предметом.

Подвижная игра.

Малоподвижная игра для восстановления дыхания, повышения выносливости при физических нагрузках.

Занятие №3 «Красивые спины - здоровые дети!»

Формирование представлений о правильной осанке. Закрепление приемов самомассажа тела с помощью «ежика-массажера». Разучивание комплекса упражнений, игр на формирование правильной осанки. Подвижная игра для формирования

представлений о правильной осанке. Восстановление дыхания, формирование взаимной координации движений и дыхания.

Занятие №4 «Закаленным стать, болезней не знать!»

Знакомство с закаливающими мероприятиями, их значением для оздоровления детей. Самомассажа тела с помощью «ежика-массажера», ходьба по корригирующим дорожкам как средства закаливания организма. Закрепление комплекса упражнений, игр, ранее разученных. Подвижная игра. Укрепление дыхательной мускулатуры как средство повышения сопротивляемости организма детей к простудным и другим заболеваниям.

Занятие №5 «Физкультура - ключ к здоровью!»

Формирование представлений о здоровом образе жизни. Корригирующая ходьба как средство укрепления опорно-двигательного аппарата. Совершенствование комплекса упражнений, игр, ранее разученных.

Занятие №6 «С ежиком играем, ноги укрепляем!»

Значение самомассажа в оздоровительных практиках.

Развитие навыков самомассажа с использованием ежика-массажера.

Корригирующая ходьба как средство укрепления опорно-двигательного аппарата. Подвижная игра. Закрепление комплекса упражнений, игр для ног, с использованием ортопедического оборудования.

Занятие №7 «Нестандартные художники»

Значение «волшебных» точек на стопе в оздоровлении детей. Самомассаж ног с помощью «ежика-массажера». Корригирующая ходьба. Круговая тренировка с использованием ортопедического оборудования. Подвижная игра. Разминка с карандашом (рисование в воздухе). Рисование ногой на листе бумаги.

Занятие №8 «Ловкие ноги»

Беседа «Плоские стопы нам не нужны!». Самомассаж ног с помощью «ежика-массажера». Разминка с ортопедическим оборудованием. Корригирующая ходьба. Подвижная игра. Малоподвижная игра.

Занятие №9 «Шагают наши ноги по ребристой дороге»

Беседа «Босиком гуляем, здоровье укрепляем!». Самомассаж ног с помощью «ежика-массажера». Корригирующая ходьба. «Полоса препятствий» с ортопедическим и нестандартным оборудованием. Подвижная игра. Совершенствование комплекса упражнений, игр для ног.

Занятие №10 «Растем здоровыми, сильными!»

Беседа «Здоровый образ жизни – это здорово!». Разминка. Занятия на спортивных тренажерах. Подвижная игра. Упражнения на дыхание.

Занятие №11 «Здоровье с детства!»

Беседа об охране и укреплении здоровья с ранних лет. Разминка в парах. Занятия на спортивных тренажерах. Подвижная игра. Упражнения на дыхание.

Занятие №12 «Чему научились скажем и покажем!»

Итоговое тестирование. Подведение итогов.

**Контрольно - диагностический материал курса  
«Физическая подготовка к обучению в школе»  
(на основе разработок Пономарева С.А.)**

№	Ф.И. ребенка	Возраст	Группа здоровья/ Диагноз	Дата диагностики: входная / итоговая	Критерии физических показателей										
					Быстрая утомляемость	Контроль правильного дыхания	Качественное выполнение движений, физ. упражнений	Осознанность ЛФК	Умение самостоятельно принимать и удерживать правильную осанку	Выполнение самомассажа (знание частей тела, значение)	Координация движений	Знание основ ЗОЖ	Сохранение правильного положения тела	Выполнение команд педагога	Желание заниматься физкультурой
1															
2															
...															

Условные обозначения:

○ - очень хорошо

+ положительно

□ - хорошо

- отрицательно

△ - удовлетворительно

## Методические материалы

### 1. Младший – средний дошкольный возраст

#### Основные виды движения

1. Ходьба, бег.
2. Ходьба, ходьба «змейкой» (вокруг ориентиров).
3. Ходьба по камешкам.
4. Корректирующая ходьба на носках, на пятках, по-медвежьи.
5. Ходьба с высоким подниманием колен (через кубики, высота 10-15см).
6. Ходьба по шнуру прямо (пятка к носку).
7. Ходьба приставным шагом по шнуру прямо, боком.
8. Ходьба по гимнастической скамейке.
9. Ходьба по гимнастической скамейке с заданиями (перешагивая через кубики, приседание на середине, приседание с хлопком, ходьба с мешочком на голове).
10. Ходьба, бег с остановкой по звуковому сигналу.
11. Перешагивание через шнуры (4-5шт., расстояние 20-60см).
12. Прыжки вперед на 2-ух ногах.
13. Прыжки вперед на 2-ух ногах по гимнастическому мату.
14. Прыжки вперед на 2-ух ногах через полосы (2-3м).
15. Прыжки вперед на 2-ух ногах через кубики, пенечки (2-3-шт., высота 5-10см).
16. Ползание на четвереньках прямо, «змейкой», враспынную.
17. Ползание на четвереньках, толкая головой мяч вперед.

#### Комплексы общеразвивающих упражнений

Количество игр-упражнений и дозировка зависит от возраста.

#### Комплекс с круговой веревкой

1. «Потянемся к солнышку»  
И.п.: стоя, лицом в круг, руки с веревкой опущены.  
1-2 - руки вверх, правую ногу отставить назад на носок, вдох;  
3-4 – и.п., выдох.
2. «Солнце крутится»  
И.п.: о.с., руки с веревкой опущены.  
Перебирая руками веревку в стороны, стоя на месте.
3. «Подъемный кран» или «Экскаватор» (наклон - капает яму)  
И.п. стоя, веревка вверху.  
1-2 - наклон туловища вперед, вниз, выдох;  
3-4 – и.п., вдох.
4. «Через забор» (сугроб, траву)  
И.п.: о.с.  
1-2 – опустить веревку до колен;  
3-4 – перешагнуть правой и левой ногами через веревку;  
5-8 – назад.
5. Приседания  
И.п.: о.с.  
1 - присесть, руки вперед (вверх), колени в стороны;  
2 – и.п.
6. «Покажи веревку»  
И.п.: ноги врозь.  
1 – наклон вперед, руки вперед, сказать: «вот»;  
2 – и.п.
7. Прыжки



И.п.: о.с., веревка по кругу на полу.  
Прыжки в круг, из круга на 2-ух ногах.

8. «Канатоходцы»

И.п.: о.с.

Ходьба по веревке прямо, боком, приставным шагом.

**Комплекс «Веселая зарядка»**

1. «Покажи ладони»

И.п.: ноги врозь, руки опущены.

1 - наклон вперед, сказать: «вот»;

2 – и.п.

2. «У медведя дом большой, а у зайца маленький»

И.п.: о.с.

Приседание, потягивание.

3. «Неваляшка»

И.п.: сидя, ноги врозь, руки упор сбоку.

1 – наклон туловища вперед, руками затронуть носки ног;

2 – и.п.

4. «Птицы летят»

И.п. о.с.

Махи руками.

5. «Барабан»

И.п.: о.с.

1 – наклон вниз, руками постучать по коленям, сказать: «бум-бум!»;

2 – и.п.

6. «Надуй шарик»

И.п.: о.с.

Имитация руками надувания шара, сказать: «ш-ш-ш».

7. «Мячики» Прыжки.

**Серия игр - упражнений «Здоровые ножки»**

Цель: укрепления мышц голеностопного сустава.

И.п.: сидя на гимнастической скамейке.

1. «Здравствуйте, ножки»

Прямые ноги поднять, носки на себя, от себя, сказать: «здравствуйте, до свидания».

2. «Поссорились пальцы (пятки) и помирились»

Разведение носков (пяток) в стороны, вместе.

3. «Покажи ногу»

Поднять прямую ногу вверх, опустить.

4. Ходьба, прыжки, бег на носках.

5. «Подними вверх носки, пятки»

Стопы на полу. Поочередное поднимание вверх носков, пяток.

6. «Директор»

И.п.: сидя, нога на ногу.

Круговые вращения стопой.

7. «Балерина»

Подняться на носки, опуститься на всю ступню.

8. «Утюг»

Скольжение ступней ног вперед-назад, не отрывая от пола.

9. «Медведь»

Ходьба по-медвежьи.

10. «Качели»

Стопы вместе. Поочередное поднимание вверх носков, пяток.

11. «Лодка»

- Стопы на полу. Поочередное поднятие вверх носков, пяток.
12. «Гусеница»  
Продвижение стоп вперед, назад, сгибая и разгибая пальцы ног.
  13. «Ежик»  
Сгибание и разгибание пальцев ног.
  14. «Крашу краской я карниз»  
Одна нога прямая, другая поднимается по ноге вверх и вниз, сказать:  
Крашу краской я карниз,  
И вверх, и вниз!
  15. «Часы»  
Ноги вместе. Движения носками ног вправо, влево.
  16. «Чарли-Чаплин»  
Ходьба вперед, пятки вместе, носки врозь.
  17. «Барабанщик» или «Дождик»  
Энергичная работа ступнями ног вверх-вниз, не отрывая пяток от пола.
  18. «Елочка»  
И.п.: ноги вместе.  
Передвижение в сторону носками, затем пятками ног.
  19. «Нарисуй круг» (носками, пятками ног).
  20. «Лучи солнца».
  21. Рисование ногой карандашами на листе бумаги.
  22. Сбор пальцами ног маленьких камней, пуговиц, карандашей, веревки.
  23. «Собери узор» (камни, шишки, пуговицы).
  24. «Футбол» (прокатывание мяча по кругу, в разные стороны).
  25. «Обезьянки читают газеты» (рвать газету пальцами ног).
  26. «Обезьянки музыканты» (позвенеть в колокольчик ногами).
  27. «Поиграй с платочком» (собрать; помахать; «смахнуть пыль с ног»; «фейерверк» - поднять платочек вверх, отпустить; переложить платок в стороны, вперед и т. д.).
  28. «Положи шарик в колечко».
- И.п.: о.с.
1. Корректирующая ходьба.
  2. Перекат с пяток на носки.
  3. Ходьба с зажатыми пальцами ног «гусиным шагом».
  4. Спортивная ходьба.
  5. Ходьба скрестным шагом.
  6. Ходьба по корректирующим дорожкам.
  7. Ходьба по канату, обручу, гимнастической палке.
  8. Ходьба по камням.
  9. Прыжки на гимнастическом мате.
  10. Приседание на носках.
  11. Массаж стоп мячом – массажером.
  12. Ходьба на месте, не отрывая носков от пола.

### **Подвижные игры**

Игры большой и средней подвижности

1. «Мой веселый звонкий мяч».
2. «Самолеты».
3. «Машины».
4. «Колечки».
5. «Веселые лягушата».
6. «Поезд».
7. «Карусель».
8. «Лошадки».
9. «Ветерок и листочки», «Ветерок и снежинки».

10. «Котята и щенята» (ползание).
11. «Не намочи ног» или «С кочки на кочку».
12. «Поймай змейку» (скакалка).
13. «Зайцы и волк».

Малоподвижные игры

1. «Пузырь».
2. «Карлики и великаны».
3. «Подуй на рыбку».
4. «Как тебя зовут?» (бросание, ловля мяча).
5. «Тишина у пруда».
6. «По ровненькой дорожке».
7. «Играй, играй, мяч не теряй».
8. «Собери камешки» (из и.п.: сидя на скамейке).
9. «Собери платочек» (из и.п.: сидя на скамейке).
10. «Море волнуется» (морская, веселая фигура).
11. «Ходим в шляпах» (с мешочком на голове).
12. «Кто тише» (с бубном).
13. Плавание в «сухом бассейне» (индивидуально).

Самомассаж мячами-массажёрами

## 2. Старший дошкольный возраст

### Основные виды движения

1. Ходьба, бег.
2. Ходьба, бег «змейкой» (вокруг ориентиров).
3. Ходьба по камешкам.
4. Ходьба с разным положением рук.
5. Корректирующая ходьба на носках, на пятках, по-медвежьи, «гномики» (ходьба с пятки на носок), ходьба в полуприсяде.
6. Спортивная ходьба.
7. Ходьба скрестным шагом.
8. Бег с заданием (по сигналу – присесть).
9. Ходьба с высоким подниманием колен (через кубики).
10. Ходьба по шнуру прямо (пятка к носку).
11. Ходьба приставным шагом по шнуру прямо, боком, с мешочком на голове.
12. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, боком, приставным шагом.
13. Ходьба, бег с остановкой по звуковому сигналу, выполнение движений «Морская тематика».
14. Прямой, боковой галоп.
15. Перешагивание через предметы прямо, «змейкой», с мешочком на голове.
16. Перешагивание через шнуры (4-5шт., расстояние 20-60см).
17. Подскоки.
18. Прыжки вперед на 2-ух ногах.
19. Прыжки вперед на 2-ух ногах по гимнастическому мату.
20. Прыжки вперед на 2-ух ногах через полосы (2-3м).
21. Прыжки вперед на 2-ух ногах через кубики (2-3-шт., высота 5-10см).
22. Прыжки на 2-ух ногах через шнуры прямо (4-5шт., расстояние между ними 50см).
23. Прыжки на 2-ух ногах через шнуры боком (4-5шт., расстояние между ними 20-40см).
24. Прыжки на 2-ух ногах между ориентирами «змейкой» (расстояние между ними 40-50см).
25. Прыжки через короткую скакалку.
26. Ползание на четвереньках по полу, гимнастической скамейке.
27. Ползание на четвереньках, толкая головой мяч.

### Комплексы общеразвивающих упражнений

Количество игр-упражнений и дозировка зависит от возраста.

### **Комплекс с гимнастической палкой (веревкой, «косичкой»)**

1. Потягивание «Растем большими»

И.п.: о.с., г/п внизу.

- 1 – г/п поднять вверх, ногу назад;
- 2 – и.п.

2. Вращение руками «Фокусник»

И.п.: ноги на ширине плеч, г/п внизу.

- 1 – 2 – вращение руками назад;
- 3 – 4 – вперед.

3. Наклоны туловища в стороны «Часы»

И.п.: ноги на ширине плеч, г/п вверх.

- 1 – наклон туловища в сторону, ногу в сторону на носок, потянуться;
- 2 – и.п.

4. Наклоны туловища вперед «Гуси шипят»

И.п.: ноги шири плеч, г/п за спиной.

- 1 – наклон туловища вперед, г/п поднять вверх, смотреть вперед, сказать: «ш-ш-ш»;
- 2 – и.п.

5. Махи ногами «Выше всех»

И.п.: ноги на ширине плеч, г/п внизу.

- 1 – мах ногой вперед, коснуться ступней г/п, ногу не сгибать;
- 2 – и.п.

6. Приседания «Маленькие, большие»

И.п.: о.с., г/п внизу.

- 1 – присесть, г/п вперед;
- 2 – и.п.

7. Круговые вращение туловища «Варим кашу для Бабы Яги»

И.п.: стоя, нижний край г/п зажата ступнями, верхний в руках.

- 1 – 4 – круговые вращения туловища, руками в одну сторону;
- 5 – 8 – в другую.

8. Движения руками «Качели»

И.п.: о.с., г/п внизу, хват с боку.

- 1 – 2 – прямую г/п в одну сторону;
- 2 – 4 – в другую.

9. Наклоны туловища вниз «Напиши букву П»

И.п.: стоя, ноги вместе, г/п вертикально на 0,5м впереди, хват сверху.

Наклон туловища вниз (изобразить букву «П»).

10. «Массаж живота, спины»

И.п.: о.с., г/п внизу.

Массаж г/п живот, спину, спина прямая, руки сгибать, выпрямлять.

11. Ходьба по г/п.

12. Катание ступней г/п стоя.

13. Прыжки через г/п на носках.

### **Комплекс в парах**

1. «Бокс»

И.п.: стоя, лицом друг к другу, руки согнуты в локтях, держаться за ладони.

- 1 – резко согнуть одну руку;
- 2 – другую.

2. «Качели»

И.п.: стоя, лицом друг к другу, взявшись за руки, руки в стороны.

- 1 – 2 – наклон в сторону;
- 3 – 4 – и.п.

3. «Ворота»  
И.п. стоя, плечом друг к другу, руки с другой стороны вверх («ворота»), ноги, которые стоят близко друг к другу вместе.  
1 – шаг в стороны, прогнуться;  
2 – и.п.
4. «Испугавшиеся лошадки»  
И.п.: стоя, спиной друг к другу, держаться руками за спиной.  
1 – шаг вперед;  
2 – и.п.
5. «Часы»  
И.п.: стоя, спиной друг к другу, ноги на ширине плеч, руки сцеплены.  
1 – наклон в сторону;  
2 – и.п.
6. «Вверх - вниз»  
И.п.: стоя напротив друг друга, касаясь напарника кольцами ног, руками держаться друг за друга.  
1 – один делает присед, другой стоит;  
2 – наоборот.
7. «Поздоровайся с соседом»  
И.п.: стоя на коленях, спиной друг к другу, расстояние друг от друга 1м.  
1 – 2 – поворот в одну сторону, хлопнуть по ладоням соседа;  
3 – 4 – и.п.
8. «Катамаран»  
И.п.: сидя напротив друг друга, руки упор сзади, ступни вместе, ноги слегка согнуты.  
1 – согнуть одну сторону ног;  
2 – другую.
9. «Чей толчок сильнее»  
И.п.: лежа на спине, ногами друг к другу, колени согнуты, ступни вместе.  
Одновременно толкать друг друга ногами. Чей толчок сильнее, тот и победил.
10. «Подъемный кран»  
И.п.: лежа на спине, голова к голове, ноги прямые вместе, на полу, руки вместе в стороны.  
1 – 2 – поднять ноги вверх;  
3 – 4 – и.п.
11. «Бревнышко»  
И.п.: лежа на животе лицом друг к другу, руки прямые вместе.  
Одновременные поворот тела на спину, и.п.
12. «Насос»  
И.п.: сидя напротив друг друга, руки вместе, ноги врозь.  
1 – один наклоняется вперед, другой назад;  
2 – наоборот.
13. «Тачка»  
И.п.: один упор на ладонях, другой держит первого за голеностопный сустав.  
Продвижение вперед.
14. «Сломанная кукла»  
Один наклоняет туловище, руки вниз, расслабляется, другой берет первого за пояс и потряхивает.

### **Комплекс «Прямые спины» (у стены, с мешочком)**

Носом глубоко дышите,  
Спины ровненько держите!

1. «Оловянный солдатик»  
И.п.: о.с. у стены (5 точек тела касаются стены).  
1 – шаг вперед (присед, хлопок);

- 2 – и.п.
2. Приседания.
3. «Веселые лошадки»  
И.п.: И.п.: о.с. у стены.  
1 - поднять согнутую ногу в колене, хлопок под ногой;  
2 – и.п.
4. «Выше ногу»  
И.п.: о.с. у стены.  
1 – 2 - поднять согнутую в колене ногу, подтянуть к животу;  
3 – 4 – и.п.
5. «Сигнальщики»  
И.п.: о.с. у стены.  
1 – руки на пояс;  
2 – руки к плечам;  
3 – руки вверх;  
4 - хлопок;  
5 – 8 – в обратном направлении.
6. «Самолет»  
И.п.: ноги вместе, руки на поясе.  
1 – выпад вперед, руки в стороны;  
2 – и.п.
7. «Неваляшка»  
И.п.: о.с. у стены.  
1 – 2 – наклон туловища вперед, коснуться руками пола;  
3 – 4 – и.п.
8. «Растем большими»  
И.п.: о.с. у стены.  
1 – 2 – подняться на носки, руки вверх;  
3 – 4 – и.п.

**Серия игр- упражнений «Здоровые ножки»** (см. младший и средний дошкольный возраст).

### **Подвижные игры**

Игры большой и средней подвижности

1. «Самолеты» (гимнастическая палка за спиной, руки на поясе).
2. «Жучки» (бег, барахтанье).
3. «Листопад», «Снегопад».
4. «Березки» (бег, стойка у стены).
5. «Не намочи ног» или «С кочки на кочку».
6. «Ловишка» (с хвостиками, косичками, рыбками).
7. «Успей взять камешек (шишку).
8. «Удочка».
9. «Пробеги и не задень» (бег «змейкой»).

Малоподвижные игры

1. «Карлики и великаны».
2. «Подуй на рыбку».
3. «Как тебя зовут?» (бросание, ловля мяча).
4. «Играй, играй, мяч не теряй».
5. «Море волнуется» (морская, спортивная, веселая фигура).
6. «Собери узор» (из камней, ногами, из исходного положения: сидя на скамейке, стоя).

7. «Собери камешки (пуговицы, карандаши)» (из исходного положения: сидя на скамейке).
  8. «Собери платочек» (из и.п.: сидя на скамейке).
  9. «Помашки платочком» (из и.п.: сидя на скамейке).
  10. «Большое целое».
  11. «Ходим в шляпах» (на голове мешочек с песком).
  12. Игры-упражнения для укрепления мышц голеностопного сустава (исходное положение: сидя на гимнастической скамейке).
  13. «Гусеница».
- Самомассаж мячами-массажёрами.

### Дыхательные упражнения

Цель: тренировка дыхательной мускулатуры, восстановление дыхания после интенсивной физической нагрузки, профилактика респираторных заболеваний.

1. «Ежик»  
И.п.: о.с.  
1 – вдох, руки в стороны;  
2 – б – выдох, обхватить руками плечи, поворот головы в стороны, произносить: «ф-ф-ф».
2. «Дровосек»  
И.п.: ноги шире плеч, руки вверх в «замок».  
1 – резко опустить руки вниз, сказать «ух!»;  
2 – и.п.
3. «Обними себя»  
И.п.: ноги врозь, руки в стороны.  
1 – резко обхватить руками туловище. Выдох;  
2 – и.п., вдох.
4. «Сдуй пыль с ботинок»  
И.п.: тоже.  
1-3 – наклон вниз, скрестные движения руками, выдох;  
4 – и.п., вдох.
5. «Надуем воздушный шарик»  
И.п.: о.с., руки на уровне рта.  
1-4 – вдох через нос, выдох, «ф-ф-ф» - «надуваем шарик»;  
5-8 – выдох через рот, «ш-ш-ш» - «сдувается шарик».
6. «Гуси шипят»  
И.п.: ноги шире плеч, руки за спиной.  
1 – 2 – наклон туловища вперед, сказать: «ш-ш-ш»;  
3 – 4 – и.п.
7. «Насос»  
И.п.: стоя, ноги вместе, руки опущены.  
1 – вдох, наклон туловища в сторону, руки скользят вдоль туловища, сказать «с-с-с»;  
2 – выдох, тоже в другую сторону.
8. «Часы»  
И.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены. Маховые движения руками вперед и назад, произнося «тик - так».
8. «Трубач»  
И.п.: сидя, кисти рук сжаты в трубочку перед ртом. Медленно выдыхая, громко произносить «тра –та-та!».
9. «Петух»  
И.п.: стоя, ноги врозь, руки в стороны. Поднимать поочередно колени вверх и хлопать руками по бедрам, произнося «ку-ка-ре-ку!».
10. «Каша кипит»

И.п.: сидя, одна рука на животе, другая на груди. Втянуть живот – вдох, выпятить – выдох, произнеся «ш-ш-ш».

11. «Паровоз»

Ходьба по комнате с круговыми движениями рук (колеса стучат), Произнося «чух-чух!».



# Рабочая программа курса «Красота и здоровье»

## Пояснительная записка

### **Актуальность, педагогическая целесообразность программы**

В настоящее время, особую актуальность приобретает проблема здоровьесбережения обучающихся и сохранение здоровья подрастающего поколения.

С каждым годом ухудшается состояние здоровья подрастающего поколения, увеличивается количество детей с проблемами в физическом развитии. По данным Научного центра здоровья РАМН всего 3-4% детей практически здоровые.

Исследования свидетельствуют о том, что современные дети в большинстве испытывают двигательный дефицит, так как количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы. Дети много времени проводят в статическом положении (за столами, у телевизора, компьютера), мало времени находятся на свежем воздухе. В результате снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой такие проблемы в здоровье, как: нарушение осанки, плоскостопие, задержку возрастного развития физических качеств.

Спортивные тренажеры и оборудование являются хорошим дополнением к профилактической гимнастике.

### **Практическая направленность программы**

Программа «Красота и здоровье» направлена на физкультурно-оздоровительную работу с детьми школьного возраста с использованием спортивных тренажеров и оборудования.

При составлении данной программы использованы материалы Сековец Л.С. Комплексная физическая реабилитация детей с нарушением опорно-двигательного аппарата (комплексы упражнений с использованием спортивных тренажеров, методические рекомендации).

**Цель программы:** формирование ценности здорового образа жизни, сохранение и укрепление здоровья детей школьного возраста.

### **Задачи программы:**

- формировать представления о здоровом образе жизни, личной ответственности за его состояние;
- содействовать профилактике плоскостопия и нарушения осанки;
- повышать тонус мышц и развивать их силу;
- повышать положительный эмоциональный настрой детей.

### **Адресат**

Программа предназначена для занятий с детьми школьного возраста (7-17 лет).

Показания: здоровые дети, дети с отклонениями в здоровье, дети с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

Противопоказания: болевой синдром, повышение артериального давления; миопия больше 3-х единиц; желудочно-кишечные заболевания в стадии обострения; сердечно - сосудистые заболевания (индивидуально по показаниям врача).

**Продолжительность программы:** 12 часов.

### **Формы занятий и режим занятий**

В зависимости от общего физического состояния и индивидуальных особенностей ребенка, рекомендаций врача, формируются группы для занятий в индивидуальной или групповой форме.

Занятия проводятся 2 раза в неделю. Продолжительность каждого занятия 40 минут, в соответствии с СанПиН.

Программа предусматривает разновозрастное комплектование групп. Формирование групп осуществляется на добровольной основе. Вновь прибывший обучающийся зачисляется в группу в зависимости от медицинского диагноза и возраста, что определяется в индивидуальном собеседовании педагога и родителя (законного представителя).

### **Планируемые результаты усвоения программы**

Ожидаемым результатом занятий является:

- укрепление физического здоровья детей;
- формирование представлений о здоровом образе жизни, личной ответственности за его состояние;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- повышение тонуса мышц и развитие их силы;
- улучшение положительно-эмоционального настроения детей.

### **Оценочные материалы**

Оценка результативности программы осуществляется с помощью диагностических материалов, составленных на основе разработок Сековец Л.С. Диагностическое обследование проходит на начальном и заключительном этапах занятий. (Приложение 1).

### **Необходимые материально-технические условия для реализации программы:**

- оборудованный зал (спортивные тренажёры, скакалки, ортопедическое оборудование, гимнастические палки, гимнастический мат, гимнастические мячи, массажеры);
- учебно-методическое обеспечение (дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа);
- технические средства обучения (музыкальный центр, флешкарта, диски CD – RW).

### **Учебно-тематический план**

№	Наименование этапов и тем	Всего часов	В том числе		Форма текущего контроля
			теоретических	практических	
1	Введение. «Как важно быть здоровым»	1	0,3	0,7	Диагностическое обследование, наблюдение
2	«Красота в движении - здоровье с детства!»	1	0,3	0,7	Рефлексия, наблюдение
3	«Красивые спины - здоровые дети!»	1	0,3	0,7	Рефлексия, наблюдение
4	«Закаленным стать, болезней не знать!»	1	0,3	0,7	Рефлексия, наблюдение
5	«Физкультура - ключ к	1	0,3	0,7	Рефлексия, наблюдение

	здоровью!»				
6	«Нестандартные художники»	1	0	1	Рефлексия, наблюдение
7	«Ловкие ноги»	1	0,3	0,7	Рефлексия, наблюдение
8	Занятия на спортивных тренажерах «Растем здоровыми, сильными!»	1	0,3	0,7	Рефлексия, наблюдение
9	«Здоровье с детства!»	1	0,3	0,7	Рефлексия, наблюдение
10	Ритмотерапия на гимнастических мячах «Мой выбор – ЗОЖ!»	1	0,3	0,7	Рефлексия, наблюдение
11	Ритмотерапия на гимнастических мячах «Здоровому все здорово!»	1	0	1	Рефлексия, наблюдение
12	Подведение итогов. «Чему научились, скажем, и покажем!»	1	0,3	0,7	Рефлексия диагностическое обследование физического развития и двигательной активности обучающихся
Всего:		12 часов	3 часа	9 часов	

### Содержание рабочей программы

#### Занятие №1 «Как важно быть здоровым»

Знакомство с обучающимися, формирование позитивного настроения на занятия.  
Правила поведения на занятиях. Инструктаж по технике безопасности.  
Ознакомление с планом работы, спортивным оборудованием и инвентарем. Входное тестирование. Беседа «Как важно быть здоровым».

#### Занятие №2 «Красота в движении - здоровье с детства!»

Формирование представлений о правильной осанке. Закрепление умения принимать и сохранять правильное положение тела. Разучивание комплекса упражнений на формирование правильной осанки. Восстановление дыхания, релаксация.

#### Занятие №3 «Красивые спины - здоровые дети!»

Знакомство с видами нарушения осанки, их профилактикой. Закрепление умения принимать и сохранять правильное положение тела. Закрепление комплекса упражнений на формирование правильной осанки. Восстановление дыхания, релаксация.

#### Занятие №4 «Закаленным стать, болезней не знать!»

Обобщение знаний о закаливающих мероприятиях, их значением для оздоровления детей. Закрепление комплекса упражнений ранее разученных.

Укрепление дыхательной мускулатуры как средство повышения сопротивляемости организма детей к простудным и другим заболеваниям.

Занятие №5 «Физкультура - ключ к здоровью!»

Формирование представлений о здоровом образе жизни. Корректирующая ходьба как средство укрепления опорно-двигательного аппарата. Разучивание комплекса упражнений для укрепления суставно-связочного аппарата стоп, голени.

Занятие №6 «Нестандартные художники»

Значение «волшебных» точек на стопе в оздоровлении детей. Круговая тренировка, самомассаж ног с помощью ортопедического оборудования (массажные полусферы). Корректирующая ходьба. Разминка с карандашом (рисование в воздухе). Рисование ног на листе бумаги.

Занятие №7 «Ловкие ноги»

Беседа «Плоские стопы нам не нужны!». самомассаж ног с помощью массажеров. Разминка с ортопедическим оборудованием. Корректирующая ходьба. Закрепление комплекса упражнений для укрепления мышц ног, с использованием ортопедического оборудования.

Занятие №8 «Растем здоровыми, сильными!».

Беседа «Здоровый образ жизни – это здорово!» Разминка. Занятия на спортивных тренажерах. Упражнения для восстановления дыхания, повышения выносливости при физических нагрузках.

Занятие №9 «Здоровье с детства!»

Беседа об охране и укреплении здоровья. Разминка в парах. Занятия на спортивных тренажерах. Упражнения для восстановления дыхания.

Занятие №10 «Мой выбор - ЗОЖ!»

Значение ритмотерапии в оздоровительных практиках. Разучивание комплекса упражнений на гимнастическом мяче. Знакомство с релаксационными упражнениями на гимнастическом мяче.

Занятие №11 «Здоровому все здорово!»

Формирование умения сохранять положение тела на гимнастическом мяче. Развитие умения выполнять ритмических упражнений на гимнастическом мяче в такт с музыкой. Релаксация на гимнастическом мяче.

Занятие №12 «Чему научились скажем и покажем!»

Итоговое тестирование. Подведение итогов.



## Комплексы общеобразовательных упражнений

## Комплекс с гимнастической палкой

## 1. Потягивание «Растем большими»

И.п.: о.с., г/п внизу.

1 – г/п поднять вверх, ногу назад;

2 – и.п.

## 2. Вращение руками «Фокусник»

И.п.: ноги на ширине плеч, г/п внизу.

1 – 2 – вращение руками назад;

3 – 4 – вперед.

## 3. Наклоны туловища в стороны «Часы»

И.п.: ноги на ширине плеч, г/п вверх.

1 – наклон туловища в сторону, ногу в сторону на носок, потянуться;

2 – и.п.

## 4. Наклоны туловища вперед «Гуси шипят»

И.п.: ноги шири плеч, г/п за спиной.

1 – наклон туловища вперед, г/п поднять вверх, смотреть вперед, сказать: «ш-ш-ш»;

2 – и.п.

## 5. Махи ногами «Выше всех»

И.п.: ноги на ширине плеч, г/п внизу.

1 – мах ногой вперед, коснуться ступней г/п, ногу не сгибать;

2 – и.п.

## 6. Приседания

И.п.: о.с., г/п внизу.

1 – присесть, г/п вперед;

2 – и.п.

## 7. Круговые вращение туловища

И.п.: стоя, нижний край г/п зажата ступнями, верхний в руках.

1 – 4 – круговые вращения туловища, руками в одну сторону;

5 – 8 – в другую.

## 8. Движения руками «Качели»

И.п.: о.с., г/п внизу, хват с боку.

1 – 2 – прямую г/п в одну сторону;

3 – 4 – в другую.

## 9. Наклоны туловища вниз

И.п.: стоя, ноги вместе, г/п вертикально на 0,5м впереди, хват сверху.

Наклон туловища вниз (изобразить букву «П»).

## 10. «Массаж живота, спины»

И.п.: о.с., г/п внизу.

Массаж г/п живот, спину, спина прямая, руки сгибать, выпрямлять.

## 11. Ходьба по г/п.

## 12. Катание ступней г/п стоя.

## 13. Прыжки через г/п на носках.

## Комплекс «Правильная осанка» (на ковриках)

## 1. «Стрела»

И.п.: лежа на животе, руки прямые вперед.

1 – 5 – вытягивание тела: руки вперед, носки ног назад;

6 – 10 – и.п., отдых.

## 2. «Посмотри на пятки»

И.п.: лежа на животе, руки у плеч, кистями на полу.

- 1 – 2 - прогнуться вверх, руки выпрямить, посмотреть на пятки;  
3 – 4 – и.п.
3. Махи ногами  
И.п.: лежа на животе, руки согнуты в локтях под подбородком.  
1 – поднять прямую ногу вверх, носок тянуть;  
2 – и.п.
4. «Ножницы»  
И.п.: лежа на животе, руки прямые вперед.  
1 – 4 – одновременная скрестная работа прямых рук и ног;  
5 – 8 – и.п.
5. «Качели»  
И.п.: лежа на животе, руки прямые вперед, в «замок».  
1 – 4 – поочередное поднятие прямых рук, ног, спину прогнуть, покачивание;  
5 – 8 – и.п.
6. «Ползание по-пластунски»  
И.п.: лежа на животе, руки у плеч, кистями на полу.  
1 – 2 – подтягивание согнутой в колене ногу к локтю, руки от пола не отрывать;  
3 – 4 – и.п.
7. «Ласточка»  
И.п.: стоя на четвереньках.  
Поочередное поднятие прямых противоположных руки ног вперед.
8. «Кошечка»  
И.п.: стоя на четвереньках.  
Спина круглая, прогнутая; «кошечка подлезает под забор».
9. «Деревья растут»  
И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища.  
Поочередное поднятие прямых ног вверх.  
Поднять прямые ноги вверх на расстоянии 10см от пола, держать 5сек.
10. «Ежик»  
И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища.  
1 – подтянуть колени к животу, руками обхватить колени;  
2 – 3 – покачивание на спине;  
4 – и.п.
11. «Сторож»  
И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища.  
1 – поднять голову, посмотреть на носки, носки на себя;  
2 – и.п.
12. «Велосипед»  
И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища.  
1 – 3 – круговые вращения согнутыми ногами вперед, назад;  
4 – и.п.
13. «Ножницы»  
И.п.: лежа на спине, руки за головой.  
1 – 3 – скрестные движения прямыми ногами.
14. Сед по-турецки, встать без помощи рук, не разъединяя ног.
- «Ритмотерапия» (на гимнастических мячах)
1. «Пружинистые качания»  
И.п.: сидя на мяче, руки вниз, ноги на полу, колени согнуты под прямым углом.  
Пружинистые покачивания.
  2. Упражнения для рук:
    - махи руками вперед, назад, в стороны;
    - хлопки впереди, сзади;
    - ассиметричные движения руками.

3. Упражнения для ног: движения выполняются попеременно одной ногой, затем другой; одновременно обоими ногами, руки на поясе:
  - поднять ногу, выпрямить, поставить стопу на пятку;
  - отвести прямую ногу в сторону;
  - поочередное поднятие колен вверх;
  - ногу вперед, носок натянуть.
4. Одновременные движения руками и ногами:
  - развести ноги в стороны, руки вверх, хлопок над головой;
  - поднять прямые ноги и руки в стороны.
5. Упражнения для укрепления позвоночника:
  - перемещение тазом мяча вперед, назад;
  - круговые вращения туловищем.
6. «Мостик»  
Переступая ногами вперед, лечь спиной (груднопоясничным отделом позвоночника) на мяч, колени согнуты, расслабление.
7. «Ласточка»  
И.п.: лежа на животе на мяче.
8. Махи ногами  
И.п.: лежа на животе на мяче.  
Поочередное поднятие ног вверх.
9. Восстановление дыхания.  
И.п.: сидя на мяче.  
Вдох – руки вверх, выдох, и.п.
10. Релаксация на мяче (и.п.: лежа на животе, спине, сидя на полу, спина на мяче).