

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ «ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-
ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ»

Электронный сборник

**«Лучшие региональные программы оказания
психолого-педагогической помощи участникам
образовательных отношений»**

ВЫПУСК 2

Нижний Новгород
2024 год

Данный сборник составлен по итогам областного конкурса лучших программ оказания психолого-педагогической помощи участникам образовательных отношений 2024 года.

Целевыми установками данного мероприятия являлись повышение качества психолого-педагогических программ, реализуемых в системе образования Нижегородской области, распространения инновационного опыта и интеграции этого опыта в психолого-педагогическую практику.

Задачи Конкурса:

- обобщение опыта разработки и реализации психолого-педагогических программ;
- внедрение достижений современной науки, а также современных технологий и методов в психолого-педагогическую практику системы образования Нижегородской области;
- создание банка лучших психолого-педагогических практик, соответствующих требованиям современной образовательной практики и динамическим социокультурным процессам, происходящим в современном обществе, с целью осуществления эффективной психопрофилактической работы с участниками образовательного процесса.

СОДЕРЖАНИЕ

I. Профилактические психолого-педагогические программы:	
1.1. <u>Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мы – это я и ты», коллектив авторов Е. Б. Бухарева, заведующий, К. Н. Ушаков, ГАОУ НОС (К) школа-интернат для слепых и слабовидящих г. Нижний Новгород «Детский сад № 404 «Ростки» г. Нижнего Новгорода</u>	5
1.2. <u>Развитие эмоционального интеллекта обучающихся начальной школы с глубокими нарушениями зрения, автор М.А. Сапогова, педагог-психолог ГАОУ НОС (К) школа-интернат для слепых и слабовидящих г. Нижний Новгород</u>	122
1.3 <u>Программа психолого-педагогического сопровождения студентов, являющихся детьми участников/ветеранов СВО «Мы вместе, мы рядом», автор Т.Ю. Щеголева, педагог-психолог ГБПОУ «Арзамасский коммерческо-технический техникум»</u>	147
II. Развивающие и коррекционно-развивающие программы:	
2.1. <u>Программа психолого-педагогического сопровождения «Умка», автор О.Н. Шолина, педагог-психолог МАДОУ №45 «Анкудиновский парк» д. Анкудиновка, Кстовский муниципальный округ</u>	173
2.2. <u>Коррекционно-развивающая психолого-педагогическая программа «Волшебная комната», автор Ю.В. Некрасова, педагог-психолог МБДОУ «Детский сад № 44», г.о.г. Саров</u>	222
2.3. <u>Коррекционно-развивающая программа «Формирование базовых учебных и коммуникативных навыков у обучающихся с РАС в условиях ДОО с применением ПАП» коллектив авторов Е.В. Лабина, педагог-психолог; О.К. Рахимова, заместитель заведующего; Е.М.Потапова, учитель-дефектолог; Ю.Д. Архипова, учитель-дефектолог; О.А. Пахотных, воспитатель; Н.К. Кулясова, воспитатель МБДОУ «Детский сад № 149», г.о.г. Нижний Новгород</u>	254
2.4. <u>Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Скоросчет» для младших школьников с ЗПР, имеющих трудности в обучении автор К.Ю. Баранцева, учитель-дефектолог МАУ ДО ЦППМСП «Иволга» г. Бор</u>	269

III. Программы психологической коррекции поведения обучающихся:	
3.1. <u>Программа организации психолого-педагогического сопровождения воспитанников из семей участников (ветеранов) специальной военной операции «От сердца к сердцу!», автор Т.Н. Курдина, педагог-психолог МБДОУ «Детский сад №106», г.о.г. Нижний Новгород</u>	300
3.2. <u>Программа классных часов для обучающихся 5-7 классов «Каждый должен выиграть», автор О.Ю. Лозовенко, педагог-психолог МАОУ «Гимназия № 4» г. Кстово</u>	325
3.3. <u>Психолого-педагогическая программа психологической коррекции поведения обучающихся «Конфликт мирным путем», автор Т.Г. Козлова, педагог-психолог МАОУ «Средняя школа №151 с углубленным изучением отдельных предметов», г.о.г. Нижний Новгород</u>	351
IV. Образовательные (просветительские) психолого-педагогические программы	
4.1. <u>Программа гармонизации детско-родительских отношений с детьми старшего дошкольного возраста (5-7 лет), автор Т.А. Балаева, педагог-психолог МАДОУ детский сад № 11 г. Павлово</u>	366
4.2. <u>Программа психолого-педагогического сопровождения семей, имеющих детей с особыми образовательными потребностями «Семья от Я до Мы», автор Н.В. Долгова, педагог-психолог МБДОУ Детский сад №110, г.о.г. Нижний Новгород</u>	465
4.3. <u>Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школьная служба медиации», автор Т.А. Саратовцева, педагог-психолог МБОУ «Средняя школа №19 с углубленным изучением отдельных предметов» г. Заволжье, Городецкий муниципальный округ</u>	536
4.4. <u>Программа психологического сопровождения педагогов «Успешный педагог-успешный ученик», автор Л.Н. Горбатенко, педагог-психолог ГКОУ «Уренская коррекционная школа-интернат», Уренский муниципальный округ</u>	562

I. ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОГРАММЫ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мы – это я и ты»

коллектив авторов Е. Б. Бухарева, К. Н. Ушаков
«Детский сад № 404 «Ростки» г. Нижнего Новгорода

Аннотация: для актуализации развития социального интеллекта у детей старшего дошкольного возраста в образовательных организациях необходимо создать такие психолого-педагогические условия, в которых эмоциональный мир, опыт взаимодействия со сверстниками и взрослыми обладают ценностью и заслуживают внимания независимо от достигнутого результата, где всё это становится предметом рефлексии. Этому могут способствовать специальные занятия с детьми по социально-эмоциональному развитию дошкольников.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность программы. Мы живём в эпоху социальных перемен: меняются условия жизни, ценности, характер отношений между поколениями. Сами взрослые часто оказываются не готовыми к переменам, и это не может не сказываться на детях.

Между тем родители и педагоги мечтают видеть детей успешными: активными и гармонично развитыми, открытыми для всего нового, жизнестойкими, умеющими справляться с трудностями, ставить и достигать цели.

В мире, где нет готовых ответов, где традиционные формы социальной интеграции уже не гарантируют успешность, всё большее значение приобретает развитие личностного потенциала детей, их способности понимания себя, самоорганизации и саморегуляции. Все вышеперечисленные качества дают неоспоримые преимущества во взаимодействии со сверстниками и взрослыми, в усвоении социальных норм и правил, в активной самореализации в обществе. Поэтому актуальным направлением

современного образования становится социально-эмоциональное развитие личности; развития социального интеллекта.

Для актуализации развития социального интеллекта у детей старшего дошкольного возраста в образовательных организациях необходимо создать такие психолого-педагогические условия, в которых эмоциональный мир, опыт взаимодействия со сверстниками и взрослыми обладают ценностью и заслуживают внимания независимо от достигнутого результата, где всё это становится предметом рефлексии. Этому могут способствовать специальные занятия с детьми, в ходе которых социально-эмоциональное развитие становится педагогической задачей.

Считаем, что дошкольная образовательная организация обладает потенциалом для высокой эффективности проведения таких занятий, так как принятые на занятиях ценности и правила взаимодействия между детьми и педагогом, освоенные приёмы и техники могут гармонично и естественно переноситься за рамки занятий по программе в повседневное общение.

Разработанная программа способствует профилактике трудностей в поведении, становлению у детей внимательного и уважительного отношения к миру эмоций, саморегуляции, взаимопониманию и дружеских отношений со сверстниками и взрослыми; повышению психологической защищенности.

Отличительные особенности программы. Данная программа строится на базе теории эмоционального интеллекта (Дж. Мэйер, П. Сэловей, Д. Карузо), а также теории деятельности, культурно-исторической концепции и субъектного подхода.

Теория эмоционального интеллекта (Дж. Мэйер, П. Сэловей, Д. Карузо) исходит из единства эмоций и интеллекта. Под эмоциональным интеллектом обычно понимают способность воспринимать и выражать эмоции, понимать и объяснять намерения, собственную мотивацию и желания других людей, видеть причинно-следственные связи, регулировать эмоции (свои собственные и других людей), учитывать знания об эмоциональных состояниях в поведении, использовать знания об эмоциональном мире в

решении задач. В ней выделяются следующие составляющие эмоционального интеллекта:

- восприятие и идентификация эмоций – способность распознавать свои эмоции и эмоции других людей по их внешним проявлениям (мимике, жестам, голосу и др.);
- понимание эмоций – умение определять причины возникновения эмоций, видеть связь между эмоциями и поведением, предполагать, как может измениться эмоциональное состояние в той или иной ситуации;
- управление эмоциями – умение регулировать своё эмоциональное состояние, его интенсивность и проявление эмоций, оказывать влияние на эмоциональное состояние других людей;
- использование эмоций – способность задействовать эмоции для выстраивания взаимодействия.

Культурно-историческая концепция Л. С. Выготского даёт основание для понимания особенностей социального пространства, целей и задач на каждом конкретном этапе развития.

Согласно теории деятельности развитие осуществляется в процессе деятельности, в активном взаимодействии ребёнка с окружающим миром, в первую очередь с социальной средой.

В контексте субъектного подхода ребёнок является активным участником образовательного процесса.

Возрастные особенности развития детей старшего дошкольного возраста как основание проектирования программы. Личностное развитие. В течение дошкольного периода возрастает независимость детей от окружающей ситуации, их поведение определяется мотивами, которые начинают складываться в определённую иерархию, пока ещё не осознаваемую ребёнком.

По данным Л. И. Божович, именно в этом возрасте дети начинают осознавать себя субъектами в системе социальных отношений, у них формируется внутренняя позиция, которая отражает степень их удовлетворения собственным местом в этой системе.

Умение соподчинять мотивы выявляется в ситуации выбора и там, где непосредственные желания ребёнка сдерживаются различными ограничителями, например, запретом взрослых, собственным контролем (произвольностью), который становится возможен после 5 лет. В младшем дошкольном возрасте поведение ребёнка складывается почти целиком из импульсивных поступков, но постепенно количество волевых проявлений возрастает, и только в старшем дошкольном возрасте ребёнок становится способным к сравнительно длинным волевым усилиям. Со временем развивается целенаправленность действий.

Внеситуативное соподчинение мотивов, позволяющее дошкольникам преодолевать свои желания и действовать по нравственному мотиву «надо», – один из механизмов произвольной регуляции. Нравственные чувства обладают большей побудительной силой, чем другие мотивы. Их преобладание ребёнком сознательно не определяется: дети старшего дошкольного возраста характеризуются «непроизвольной произвольностью», которая обеспечивает относительную устойчивость их поведения.

При адекватном возрасту развитию эмоциональной регуляции игровой мотив её активизации является доминантным по отношению к ряду других мотивов (познавательный, коммуникативный). Игру ребёнка дошкольного возраста можно рассматривать как средство развития произвольности эмоциональных процессов.

В дошкольном детстве развивается самосознание, представление о себе, включающее осознание собственных личностных качеств, способностей, причин успехов и неудач; постепенно складывается образ Я. Сначала дети идентифицируют себя по объективным признакам – пол, страна, затем называют основные социальные роли.

Одним из условий бесконфликтного развития личности является положительное эмоциональное отношение к себе в сочетании с точным и полным знанием себя, то есть человек должен осознавать свои хорошие и плохие качества, свои достоинства и недостатки, уметь оценивать себя адекватно. Самооценка достаточно устойчива и часто неосознана. От

ситуации, от выполняемой деятельности зависит уровень притязаний: в одних условиях человек может притязать на самую высокую оценку, в других – не претендовать ни на что. Уровень притязаний почти всегда осознан, что также отличает его от самооценки.

При исследовании структуры личности ребёнка необходимо помнить и о разнице между индивидуальными качествами и качествами личности.

Индивидуальные качества связаны главным образом с индивидуально выраженными способностями и особенностями; качества личности формируются при жизни и зависят в значительной степени от социального окружения. Поэтому можно только пытаться помочь ребёнку развить его способности, создать индивидуальный, основанный на его особенностях стиль деятельности и общения, который активизирует положительные черты его индивидуальности, по возможности нейтрализуя отрицательные.

Сочетание индивидуальных качеств уникально в каждом человеке и во многом определяет его поведение, характер общения с окружающими, отношение к самому себе. В то же время эти качества являются условиями, формирующими структуру личности.

Эмоциональное развитие. В течение дошкольного периода дети всё лучше идентифицируют эмоции. Они успешно различают мимические выражения радости, гнева, печали и страха, причём одни эмоции распознаются и классифицируются легче, а другие – труднее. Лучше всего определяется выражение радости, затем – печали и позже – гнева. Детские возможности достоверно проявлять лицевую экспрессию и мимически выражать эмоции шире, чем их точность в распознавании эмоций. Подобно младенцам, дошкольники проще распознают позитивные эмоции, чем негативные. Способности к проявлению и распознаванию связаны: дети, которые ясно выражают эмоции, так же успешно узнают эмоциональные экспрессии.

Дошкольники могут не только привести в пример возможные причины той или иной знакомой им эмоции, но и предсказать дальнейшее поведение человека, исходя из его настоящего эмоционального состояния. Так,

например, четырёхлетние дети делают вывод, что рассерженный ребёнок может ударить кого-нибудь, а радостный, скорее всего, согласится поиграть.

С возрастом у детей постепенно расширяется представление об эмоциях. Например, они узнают, что в действительности человек не всегда чувствует то, что кажется по выражению его лица, что его аффективная реакция на какое-нибудь событие может находиться под влиянием более раннего эмоционального опыта и что люди могут выражать две конфликтующие эмоции более или менее одновременно. Происходит динамика эмоциональных процессов, взаимосвязанных с регуляцией деятельности, с социальными переживаниями. Меняется и место эмоций во временной структуре детской деятельности. Если на ранних этапах развития ребёнка эмоции возникают в виде непосредственной оценки воспринимаемой ситуации, то в более позднее время они могут появляться до выполнения действия в форме эмоционального предвосхищения его возможных последствий.

С развитием произвольности возрастает способность к регуляции эмоций: непроизвольное эмоциональное реагирование трансформируется в произвольное выражение эмоций. Постепенно растёт эмоциональная устойчивость детей, становится возможна эмоциональная коррекция поведения. Как средство развития произвольности эмоциональных процессов можно рассматривать игру. К моменту достижения старшего дошкольного возраста произвольность распространяется и на другие виды деятельности (коммуникативную, учебную).

На протяжении развития ребёнка появляются новые сложные формы социальных переживаний – сопереживание, сочувствие, содействие другому человеку, необходимые для совместной деятельности и общения. Развивается способность к эмпатии. В течение дошкольных лет происходит постепенное углубление понимания как своих, так и чужих эмоциональных переживаний. Старшие дошкольники уже могут провести различия между субъективными переживаниями разных людей, а в некоторых случаях и объяснить причины и последствия тех или иных эмоциональных реакций.

Общение со сверстниками и взрослыми. В дошкольном детстве впервые внимание ребёнка начинает переключаться со взрослого на сверстников, интерес к общению с которыми постепенно увеличивается. В процессе взросления избирательность в общении со сверстниками возрастает: если в 3-4 года дети достаточно легко меняют партнёров, то с 6-7 лет они стараются общаться с конкретными ребятами, которых трудно заменить даже в том случае, если это общение не устраивает взрослого.

Развивается групповая дифференциация: в группе появляются лидеры, которые умеют организовать деятельность детей, таким образом вызывая их симпатию.

В процессе общения со сверстниками изменяется самооценка детей, которая становится более адекватной. Сравнивая себя с другими детьми, ребёнок более точно представляет свои возможности, которые он демонстрирует в разных видах деятельности и по которым его оценивают окружающие. На формирование самооценки также влияют отношения с родителями. Родители должны ухаживать за детьми, не нарушая их истинной самооценки и помогая их социализации. Однако в реальности так бывает не всегда. Поэтому уже в раннем и дошкольном возрасте ребёнок может отчуждаться от своей истинной самооценки, что приводит к отклонениям в процессе становления его личности и общения с другими людьми.

О значении общения и социального окружения в становлении личности ребёнка писали многие психологи. Так, А. Адлер считал, что большое значение в этом процессе имеет семья, люди, которые окружают детей в первые годы жизни и влияют на развитие индивидуального стиля жизни. Он открыл важный механизм развития личности – компенсацию, выделив четыре основных её вида: неполную, полную, сверхкомпенсацию и мнимую компенсацию, или уход в болезнь. Соединив определённые виды компенсации с жизненным стилем и уровнем развития чувства общности, Адлер создал одну из первых типологий развития личности детей.

Развитое чувство общности даёт возможность ребёнку создать адекватную схему окружающего мира. Дети с неполной компенсацией меньше

чувствуют свою ущербность, так как они могут компенсироваться при помощи других людей, сверстников, от которых не чувствуют отгороженности. В случае сверхкомпенсации люди стараются обратить свои знания и умения на пользу всем, их стремление к превосходству не превращается в агрессию против людей.

В то же время при неразвитом чувстве общности у ребёнка начинают формироваться невротические комплексы, которые приводят к отклонениям в развитии личности. Неполная компенсация способствует возникновению комплекса неполноценности, делая ребёнка тревожным, неуверенным в себе, завистливым, конформным и напряжённым. В случае же сверхкомпенсации у детей с неразвитым чувством общности стремление к самосовершенствованию трансформируется в невротический комплекс власти, доминирования и господства. Одним из главных качеств личности, которое помогает ей устоять в жизненных невзгодах и преодолеть трудности, является умение кооперироваться, сотрудничать с другими.

Открытие компенсации имело огромное значение и для формирования новых подходов к коррекции психического развития, которая стала основываться на компенсации недостатков человека за счёт развития его индивидуальных достоинств.

Развитие общения и роль взрослого в становлении целостного представления о себе подчеркивал и Э. Эриксон, считавший, что в дошкольном возрасте у детей развивается либо чувство инициативы, либо чувство вины. Он обращал внимание на появление сознательного и произвольного поведения в этот период, на становление умения соотносить свои желания с нормами, принятыми в обществе, реализовывать собственную активность в заданном обществом русле. К концу дошкольного периода у детей начинает формироваться и такая диада качеств, как компетентность либо чувство неполноценности. Однако в большей степени эти качества связаны со школой и успешностью учебной деятельности.

Социальное развитие детей определяется общением, в процессе которого не только складываются отношения, передаются представления о

мире и окружающих, формируется коммуникативная компетентность, но и усваиваются нормы и правила поведения, возникают новые ценности. При этом важны как отношения по вертикали (дети – взрослые), когда происходит трансляция ведущих для культуры ценностей и эталонов, так и по горизонтали, между сверстниками, когда формируются новые групповые нормы и правила.

В процессе общения детей со сверстниками и взрослыми формируются гражданская и социокультурная идентичности, являющиеся предпосылками продуктивного социального развития и основанием для укрепления общества как «единства разнообразия», формирования социальных норм толерантности и доверия как условия диалога культур в многонациональном российском обществе.

Взрослые остаются важнейшими образцами, эталонами для подрастающего поколения, и это определяет направленность и динамику социальных преобразований, становление нового семейного, образовательного, информационного пространства, в котором разные институты социализации формируют ценности и социальные нормы поведения детей. Содержание и форма трансляции ценностей и норм во многом определяют социализацию ребёнка.

Принципы построения программы и организации образовательной деятельности.

1. Полнота – программа представляет собой полный курс, рассчитанный на интеграцию в образовательный процесс и проведение еженедельных занятий в течение года.

2. Межпредметность – программа включает в себя содержание из различных областей знаний, а также позволяет интегрировать социальное-эмоциональное обучение в различные области образовательной деятельности.

3. Интерактивность – в программе используются психолого-педагогические технологии, обеспечивающие активную позицию ребёнка.

4. Практико-ориентированная направленность – программа нацелена на овладение ребёнком знаниями и навыками, полезными в решении актуальных социо-возрастных задач.

5. Индивидуальный подход – программа позволяет педагогу создавать индивидуальную траекторию продвижения для каждого ребёнка; адаптировать содержание и формы под индивидуальные особенности участников.

6. Систематическое последовательное усложнение материала – программа построена с поступательным расширением и углублением материала в соответствии с возрастными особенностями детей и их опытом работы в рамках программы.

7. Включённость заинтересованного сообщества – программа создаёт системную среду, способствующую развитию личностного потенциала ребёнка, подразумевающую активное включение всех участников образовательного процесса. В том числе программа помогает родителям осознанно участвовать в социально-эмоциональном развитии ребёнка.

Форма и режим занятий. Программа предназначена для организации образовательной деятельности с детьми старшего дошкольного возраста (6-7 лет).

Срок реализации программы: 1 учебный год – 34 занятия. Одно занятие – 30 мин. Общее количество часов – 17 часов.

Режим занятий: организованная образовательная деятельность (ООД) в форме занятий проводится 1 раз в неделю.

Форма организации занятий – фронтальная или подгрупповая, занятия проводятся в утренние или вечерние часы (в соответствии с расписанием организованной образовательной деятельности, утверждённым в образовательной организации на учебный год).

Цель и задачи программы. Обозначенные выше законодательные основы и научно-теоретические положения определяют постановку цели и задач программы социально-эмоционального развития детей 6-7 лет «Мы – это я и ты».

Цель: создание условий для социально-эмоционального развития детей старшего дошкольного возраста.

Задачи:

Тематический блок «Мир эмоций».

1. Создание условий для знакомства с базовыми эмоциями: радостью, грустью, гневом, страхом, удивлением. Содействие развитию у ребёнка представлений о мимических, пантомимических, паравербальных признаках эмоций. Содействие развитию у ребёнка представлений о причинах возникновения эмоций.

2. Создание условий для развития у ребёнка умения различать, называть и выражать эмоции посредством мимики, пантомимики, паравербалики и творческой активности.

Тематический блок «Шаги к гармонии».

1. Создание условий для формирования у ребёнка представлений о том, как можно управлять эмоциями. Создание условий для развития умения управлять своими эмоциями.

Тематический блок «Человеческие взаимоотношения».

1. Содействие развитию у ребёнка умения вступать в контакт со сверстниками и взрослыми и поддерживать общение, коммуникативных навыков.

2. Содействию развитию эмпатии. Создание условий для развития у ребёнка навыков социального взаимодействия и сотрудничества, умения выстраивать и поддерживать дружеские отношения.

3. Содействие развитию умения понимать свои и чужие эмоции в конфликтной ситуации, умения эффективно вести себя в ситуации конфликта.

Планируемые результаты освоения программы

Тематический блок «Мир эмоций».

1. Ребёнок знаком с основными эмоциями (радостью, грустью, страхом, злостью), знает их названия. Знаком с мимическими, пантомимическими и паравербальными признаками эмоций. Понимает и называет причины возникновения эмоций.

2. Умеет определять и различать эмоции по мимическим, пантомимическим и паравербальным признакам. Может выражать эмоции при помощи мимики, пантомимики, паравербалики. Может обсуждать своё эмоциональное состояние с близкими. Освоил некоторые художественные приёмы передачи эмоций.

Тематический блок «Шаги к гармонии».

1. Осознаёт возможность изменения своего эмоционального состояния. Знает некоторые способы управления эмоциями. Умеет выполнять дыхательные упражнения.

Тематический блок «Человеческие взаимоотношения».

1. Ребёнок может приветствовать других разными способами. Устанавливает контакт с другими детьми в процессе групповой работы. Может вести диалог на заданную тему: задавать вопросы собеседнику, отвечать на его вопросы. Слушает собеседника и может выражать свою точку зрения.

2. Ориентирован на понимание эмоций другого человека в общении. Ребёнок может сделать предположение о чувствах других людей, пытаясь поставить себя на их место. Может делиться своими чувствами с другими детьми. Высказывает предположения о возможных способах эмоциональной поддержки. Вовлекает других людей в совместную деятельность.

3. Понимает, почему важно разрешать конфликты и ссоры. Ребёнок может делать предположения об эмоциях других людей в ситуации конфликта. Выражает свои эмоции в конфликтной ситуации.

Показатели эффективности реализации программы. Реализация программы предполагает оценку динамики индивидуального развития детей и оптимизацию на этой основе педагогических действий. Такая оценка проводится в рамках педагогической диагностики, позволяющей сделать вывод об эффективности педагогических действий.

Педагогическая диагностика осуществляется с помощью метода наблюдения. В условиях дошкольной образовательной организации диагностика осуществляется в привычной для ребёнка обстановке. Педагог во

время самостоятельной деятельности детей, прогулки, в режимных моментах, в процессе организованной образовательной деятельности наблюдает за поведением детей, их взаимодействием и общением между собой. Наблюдение с фиксацией результатов проводится дважды в год – на первой неделе сентября и на последней неделе мая.

Индивидуальная карта освоения ребёнком программы с критериями наблюдения представлена в приложении 1.

Учебно-тематический план к программе представлен в таблице 1.

Таблица 1

Учебно-тематический план

№	Темы занятий	Количество часов, мин.	Число занятий
Введение			
1	«Какой я? Какой ты?» (особенности внешности)	30 мин.	1
2	«Какой я? Какой ты?» (особенности характера / внутреннего мира)	30 мин.	1
3	«Наш дом – наши правила»	30 мин.	1
4	«Буква «Я» и буква «Ты»	30 мин.	1
Тематический блок «Мир эмоций»			
5	«Мы грустим и радуемся»	30 мин.	1
6	«Чего мы боимся?»	30 мин.	1
7	«Почему мы злимся?»	30 мин.	1
8	«Я и мои эмоции»	30 мин.	1
9	«Все эмоции ценны»	30 мин.	1
10	«Эмоции без слов»	1 ч. 30 мин.	3
11	«Как звучат эмоции?»	1 ч.	2
12	«Эмоции в живописи»	30 мин.	1
13	«Эмоции в музыке»	30 мин.	1
Тематический блок «Шаги к гармонии»			
14	«Наши шаги к гармонии»	1 ч.	2
15	«Дыхание меняет моё настроение»	1 ч.	2

16	«Наши правила группы»	1 ч.	2
Тематический блок «Человеческие взаимоотношения»			
18	«Я хочу с тобой играть»	1 ч.	2
19	«Я сочиняю игру»	30 мин.	1
20	«Как стать хорошим другом?»	30 мин.	1
21	«Как помочь другу?»	1 ч.	2
22	«Как помочь другому?»	30 мин.	1
23	«Мы поссоримся и помиримся»	1 ч. 30 мин.	3
24	«Рецепт хорошего человека» Социальные компетенции	30 мин.	1
25	«Путешествие по городу эмоций» Заключительное занятие	30 мин.	1
	Итого	17 часов	34

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Введение

1. Занятие «Какой я? Какой ты? (особенности внешности)».

Программное содержание: создание условий для развития представлений у ребёнка о самом себе и понимания индивидуальности каждого человека.

Организация образовательной деятельности:

- Игра «Солнышко светит на того, кто...».
- Графическое упражнение «Автопортрет».
- Игровая ситуация «Один и много».
- Графическое упражнение «Отпечаток».

2. Занятие «Какой я? Какой ты? (особенности характера / внутреннего мира)».

Программное содержание: создание условий для развития представлений у ребёнка о самом себе и понимания индивидуальности каждого человека.

Организация образовательной деятельности:

- Беседа о характере человека.

- Отгадывание психологических загадок о чертах характера.
- Игра-интервью «Наши предпочтения».
- Игра «Смена мест».
- Графическое упражнение «Я могу...».

3. Занятие «Наш дом – наши правила».

Программное содержание: создание условий для эффективной коммуникации детей в группе.

Организация образовательной деятельности:

- Игра «Мы похожи, мы отличаемся».
- Игровая ситуация «Ищем правила».
- Игра «Стройка».
- Графическое упражнение «Наши правила».

4. Занятие «Буква «Я» и буква «Ты».

Программное содержание: создание условий для расширения представлений о правилах взаимодействия в группе.

Организация образовательной деятельности:

- Игровая ситуация «Буква «Я» и буква «Ты»
- Игра «Назови правила»
- Игровая ситуация «Что произошло?»
- Графическое упражнение «Наши правила»

Тематический блок «Мир эмоций»

5. Занятие «Мы грустим и радуемся».

Программное содержание: создание условий для расширения у ребёнка знаний об эмоции радости, распознавания и понимания этой эмоций у себя и других.

Организация образовательной деятельности:

- Просмотр и обсуждение мультфильма «Лунтик» (серия «Что в пруду?»)
- Психогимнастическое упражнение «Кочки»
- Беседа по серии сюжетных картин «Встреча у пруда»
- Графическое упражнение «Найди радостных и грустных»

6. Занятие «Чего мы боимся?».

Программное содержание: содействие развитию умения понимать и определять эмоцию страха у себя и других; создание представления о необходимости говорить о своих эмоциях.

Организация образовательной деятельности:

- Чтение и обсуждение рассказа «Где притаился страх?» (У. Нильсон, Э.Эриксон)
- Графическое упражнение «Что наш страх?»
- Беседа «Не все страхи плохи»
- Игровая ситуация «Выбери свой волшебный камешек»

7. Занятие «Почему мы злимся?».

Программное содержание: содействие развитию у ребёнка представлений о причинах, признаках злости и некоторых способах саморегуляции в состоянии злости.

Организация образовательной деятельности:

- Коммуникативная игра «Домики эмоций»
- Чтение и обсуждение рассказа «Победа и проигрыш»
- Эксперимент «Воздушный шарик злости»
- Графическое упражнение «Когда я зол, мне поможет...»

8. Занятие «Я и мои эмоции».

Программное содержание: создание условий для развития умения распознавать эмоции и понимать их причины, влияние на поведение.

Организация образовательной деятельности

- Игровая ситуация «Цвета эмоций»
- Графическое упражнение «Раскрась свои эмоции»
- Игра «Назови причину»
- Аппликация «Мой разноцветный день»

9. Занятие «Все эмоции ценны».

Программное содержание: создание условий для развития умения распознавать эмоции и понимать их причины, влияние на поведение.

Организация образовательной деятельности:

- Игра «Назови причину»
- Беседа по серии сюжетных картин «Происшествие на кухне»
- Игра «Колесо эмоций»
- Графическое упражнение «Все эмоции ценны»

10. Занятие «Эмоции без слов».

Программное содержание: содействие развитию у ребёнка умения различать, называть и выражать эмоции с помощью мимики, жестов и движений.

Организация образовательной деятельности:

- Психогимнастическое упражнение «Говорю с помощью рук»
- Психогимнастическое упражнение «Покажи эмоцию»
- Графическое упражнение «Как они себя чувствуют?»

11. Занятие «Эмоции без слов» (продолжение).

Программное содержание: содействие развитию у ребёнка умения различать, называть и выражать эмоции с помощью мимики, жестов и движений.

Организация образовательной деятельности:

- Просмотр и обсуждение мультфильма «Бегемот и компот» (реж. А. Минченков)
- Психогимнастическое упражнение «Покажи эмоцию»
- Графическое упражнение «Как они себя чувствуют?»
- Графическое упражнение «Как себя чувствуешь ты?»

12. Занятие «Эмоции без слов» (продолжение).

Программное содержание: содействие развитию у ребёнка умения различать, называть и выражать эмоции с помощью мимики, жестов и движений.

Организация образовательной деятельности:

- Психогимнастическое упражнение «Покажи эмоцию»
- Психогимнастическое упражнение «Зеркало»
- Психогимнастическое упражнение «Танец эмоций»
- Графическое упражнение «Прикосновения»

13. Занятие «Как звучат эмоции?».

Программное содержание: содействие развитию у ребёнка умения выражать эмоции голосом.

Организация образовательной деятельности:

- Психогимнастическое упражнение «Эмоции в звуках»
- Беседа «Эмоции в словах»
- Психогимнастическое упражнение «Голосовая разминка»
- Графическое упражнение «Говорящие картинки»

14. Занятие «Как звучат эмоции?» (продолжение).

Программное содержание: содействие развитию у ребёнка умения выражать эмоции голосом.

Организация образовательной деятельности:

- Психогимнастическое упражнение «Звуки природы»
- Психогимнастическое упражнение «Голосовая разминка»
- Прослушивание и обсуждение музыкальных произведений: «Весенняя песня» (Ф. Мендельсон), «Апрель. Подснежник» из цикла «Времена года» П. И. Чайковского, концерт «Зима» («Вьюга», «У камина») из цикла «Времена года» А. Вивальди.
- Графическое упражнение «Эмоции в музыке»

15. Занятие «Эмоции в живописи».

Программное содержание: создание условий для развития у ребёнка умения понимать и называть эмоции при просмотре художественных произведений.

Организация образовательной деятельности:

- Психогимнастическое упражнение «Звуки природы»
- Игровая ситуация «Ожившая картина»
- Графическое упражнение «Глядя на картину, я чувствую...»
- Графическое упражнение «Эмоции в красках»

16. Занятие «Эмоции в музыке».

Программное содержание: содействие развитию у ребёнка умения понимать и называть эмоции при прослушивании музыкальных произведений.

Организация образовательной деятельности:

- Прослушивание и обсуждение музыкальных произведений: «Дождь» (А. Вивальди); «Итальянская полька» (С. В. Рахманинов); «Грустная песенка» (П. И. Чайковский)
- Игровая ситуация с прослушиванием музыкальных произведений: «Карнавал животных: Аквариум. Слон. Королевский марш льва. Кенгуру» (К. Сен-Санс)
- Просмотр и обсуждение мультфильма «Картинки с выставки» (реж. И. А. Ковалевская)
- Графическое упражнение «Рисуем эмоции»

Тематический блок «Шаги к гармонии»

17. Занятие «Наши шаги к гармонии».

Программное содержание: создание условий для формирования у ребёнка представлений о том, как можно управлять эмоциями.

Организация образовательной деятельности:

- Игровая ситуация «Шаги к гармонии»
- Графическое упражнение «Мои шаги к гармонии»

18. Занятие «Наши шаги к гармонии» (продолжение).

Программное содержание: создание условий для формирования у ребёнка представлений о том, как можно управлять эмоциями.

Организация образовательной деятельности:

- Психогимнастическое упражнение «Солнечный зайчик»
- Игра «Маски»
- Игра «Смешинка»
- Графическое упражнение «Путь к гармонии»

19. Занятие «Дыхание меняет моё настроение».

Программное содержание: создание условий для знакомства с дыхательными упражнениями как способами саморегуляции.

Организация образовательной деятельности:

- Психогимнастическое упражнение «Цветные движения»
- Графическое упражнение «Как можно изменить своё настроение?»

- Психогимнастическое упражнение «Дыхание животом»

20. Занятие «Дыхание меняет моё настроение».

Программное содержание: создание условий для знакомства с дыхательными упражнениями как способами саморегуляции.

Организация образовательной деятельности:

- Игровая ситуация «Что случилось?»
- Психогимнастическое упражнение «Вдох и выдох»
- Изготовление дыхательного тренажёра «Летающий предмет»

21. Занятие «Наши правила группы».

Программное содержание: создание условий для развития у ребёнка навыков социального взаимодействия и сотрудничества.

Организация образовательной деятельности:

- Психогимнастическое упражнение «Угадай эмоцию»
- Графическое упражнение «Почему изменилась эмоция?»
- Игровая ситуация «Выставка»
- Графическое упражнение «Правила группы»

22. Занятие «Наши правила группы» (продолжение).

Программное содержание: создание условий для развития у ребёнка навыков социального взаимодействия и сотрудничества.

Организация образовательной деятельности:

- Коммуникативная игра «Все вместе»
- Просмотр и обсуждение мультфильма «Мост»
- Беседа «Правила группы»
- Коммуникативная игра «Все вместе»
- Графическое упражнение «Общее дело»

Тематический блок «Человеческие взаимоотношения»

23. Занятие «Я хочу с тобой играть».

Программное содержание: содействие развитию у ребёнка умения вступать в контакт со сверстниками и взрослыми и поддерживать общение.

Организация образовательной деятельности:

- Психогимнастическое упражнение «Приветствие»

- Игра «Давай познакомимся»
- Психогимнастическое упражнение «Шагаем дружно»

Графическое упражнение «Дополни игру»

24. Занятие «Я хочу с тобой играть» (продолжение).

Программное содержание: содействие развитию у ребёнка умения вступать в контакт со сверстниками и взрослыми и поддерживать общение.

Организация образовательной деятельности:

- Чтение и обсуждение рассказа «Скворушка» (Г. А. Скребицкий)
- Игровая ситуация «Готовимся встречать гостей»
- Игра «Волшебные слова»
- Графическое упражнение «Общее дело»

25. Занятие «Я сочиняю игру».

Программное содержание: создание условий для развития умения придумывать игры.

Организация образовательной деятельности:

- Игровая ситуация «Зачем детям играть?»
- Графическое упражнение «Конструктор игр»
- Графическое упражнение «Собери свою игру»

26. Занятие «Как стать хорошим другом?».

Программное содержание: создание условий для развития умения выстраивать эффективное взаимодействие, оказывать поддержку.

Организация образовательной деятельности:

- Беседа «О друге»
- Чтение и обсуждение рассказа «Подарок»
- Игра «Порадуй меня»
- Игровая ситуация «Друг меня поддержит»
- Графическое упражнение «Рецепт дружбы»

27. Занятие «Как помочь другу?».

Программное содержание: создание условий для развития эмпатии и умения выстраивать и поддерживать дружеские отношения.

Организация образовательной деятельности:

- Игровая ситуация «С чего начинается дружба?»
- Чтение и обсуждение рассказа «Эсти, будь человеком!» (Дж. Кохут)
- Психогимнастическое упражнение «Превращалки»
- Графическое упражнение «Поделись своим чувством»

28. Занятие «Как помочь другу?» (продолжение).

Программное содержание: создание условий для развития эмпатии и умения выстраивать и поддерживать дружеские отношения.

Организация образовательной деятельности:

- Психогимнастическое упражнение «Передай другому»
- Беседа «Как помочь другу?»
- Игровая ситуация «Помощь другу»
- Графическое упражнение «Личный выбор»

29. Занятие «Как помочь другому?».

Программное содержание: содействие развитию эмпатии.

Организация образовательной деятельности:

- Игровая ситуация «Музей»
- Графическое упражнение «Как нам помогают жесты»
- Психогимнастическое упражнение «Дай мне руку»
- Графическое упражнение «Посмотри вокруг»

30. Занятие «Мы поссоримся и помиримся».

Программное содержание: содействие развитию у ребёнка умения понимать свои и чужие эмоции в конфликтной ситуации.

Организация образовательной деятельности:

- Игровая ситуация «Ссора»
- Игра «В чём причина?»
- Психогимнастическое упражнение «Ковёр мира»

31. Занятие «Мы поссоримся и помиримся» (продолжение).

Программное содержание: содействие развитию у ребёнка умения понимать свои и чужие эмоции в конфликтной ситуации.

Организация образовательной деятельности:

- Игровая ситуация «Ссора друзей»

- Игра «Мне не нравится»
- Беседа «Безопасность в игре»
- Коммуникативная игра «Слова-помощники»
- Графическое упражнение «Надо только постараться»

32. Занятие «Мы поссоримся и помиримся» (продолжение).

Программное содержание: содействие развитию неконфликтной коммуникации в группе.

Организация образовательной деятельности:

- Чтение и обсуждение рассказа «Дразнительное имя» (М. В. Дружинина)
- Игра «Дразнилки»
- Графическое упражнение «Когда я злюсь...»

33. Занятие «Рецепт хорошего человека» (Социальные компетенции).

Программное содержание: создать условия для обобщения полученных знаний и умений.

Организация образовательной деятельности:

- Беседа «Кто такой хороший человек?»
- Игровая ситуация «Рецепт хорошего человека»
- Графическое упражнение «Цвета эмоций»
- Графическое упражнение «Эмоции во мне»

34. Занятие «Путешествие по городу эмоций» (Заключительное занятие).

Программное содержание: создать условия для обобщения полученных знаний и умений.

Организация образовательной деятельности:

- Психогимнастическое упражнение «Покажи эмоцию»
- Графическое упражнение «Какая у меня эмоция?»
- Игровая ситуация «Мост доверия»
- Игровая ситуация «Танец эмоций»
- Графическое упражнение «Эмоции в городе».

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Вариант календарно-тематического планирования к

программе представлен в таблице 2.

Таблица 2

Календарно-тематический план

№	Месяц	Общее количество занятий
Сентябрь (3 ч.)		
1	«Какой я? Какой ты?» (особенности внешности)	1
2	«Какой я? Какой ты?» (особенности характера / внутреннего мира)	1
3	«Наш дом – наши правила»	1
Октябрь (4 ч.)		
4	«Буква «Я» и буква «Ты»	1
5	«Мы грустим и радуемся»	1
6	«Чего мы боимся?»	1
7	«Почему мы злимся?»	1
Ноябрь (4 ч.)		
8	«Я и мои эмоции»	1
9	«Все эмоции ценны»	1
10	«Эмоции без слов»	2
Декабрь (4 ч.)		
11	«Эмоции без слов»	1
12	«Как звучат эмоции?»	2
13	«Эмоции в живописи»	1
Январь (4 ч.)		
14	«Эмоции в музыке»	1
15	«Наши шаги к гармонии»	2
16	«Дыхание меняет моё настроение»	1
Февраль (4 ч.)		
17	«Дыхание меняет моё настроение»	1
18	«Правила нашей группы»	2
19	«Я хочу с тобой играть»	1
Март (4 ч.)		
20	«Я хочу с тобой играть»	1
21	«Я сочиняю игру»	1
22	«Как стать хорошим другом?»	1
23	«Как помочь другу?»	1
Апрель (4 ч.)		
24	«Как помочь другу?»	1

25	«Как помочь другому?»	1
26	«Мы поссоримся и помиримся»	2
Май (3 ч.)		
27	«Мы поссоримся и помиримся»	1
28	«Рецепт хорошего человека» Социальные компетенции	1
29	«Путешествие по городу эмоций» Заключительное занятие	1
Всего		34 занятия

Таблица 3

Календарный учебный график

№	Тема	Количество занятий в неделю			
		1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Сентябрь (3 ч.)					
1	«Какой я? Какой ты?» (особенности внешности)		1		
2	«Какой я? Какой ты?» (особенности характера / внутреннего мира)			1	
3	«Наш дом – наши правила»				1
Октябрь (4 ч.)					
4	«Буква «Я» и буква «Ты»	1			
5	«Мы грустим и радуемся»		1		
6	«Чего мы боимся?»			1	
7	«Почему мы злимся?»				1
Ноябрь (4 ч.)					
8	«Я и мои эмоции»	1			
9	«Все эмоции ценны»		1		
10	«Эмоции без слов»			1	1
Декабрь (4 ч.)					
11	«Эмоции без слов»	1			
12	«Как звучат эмоции?»		1	1	
13	«Эмоции в живописи»				1
Январь (4 ч.)					
14	«Эмоции в музыке»	1			
15	«Наши шаги к гармонии»		1	1	
16	«Дыхание меняет моё настроение»				1

Февраль (4 ч.)					
17	«Дыхание меняет моё настроение»	1			
18	«Правила нашей группы»		1	1	
19	«Я хочу с тобой играть»				1
Март (4 ч.)					
20	«Я хочу с тобой играть»	1			
21	«Я сочиняю игру»		1		
22	«Как стать хорошим другом?»			1	
23	«Как помочь другу?»				1
Апрель (4 ч.)					
24	«Как помочь другу?»	1			
25	«Как помочь другому?»		1		
26	«Мы поссоримся и помиримся»			1	1
Май (3 ч.)					
27	«Мы поссоримся и помиримся»	1			
28	«Рецепт хорошего человека» Социальные компетенции		1		
29	«Путешествие по городу эмоций» Заключительное занятие			1	
Всего					34 занятия

Формы организации образовательной деятельности, методы и приёмы организации деятельности детей

При реализации программного содержания используются следующие методы и приёмы организации деятельности детей.

1. Словесные методы: беседа, рассказ, объяснение.

Используемые приёмы: обращение к жизненному опыту детей; вопросы разного вида (наводящие, уточняющие, обобщающие, проблемно-

поисковые); совместное обсуждение информации, коллективное формулирование выводов, подведение итогов деятельности.

2. Наглядные методы: наблюдение, иллюстрации, демонстрации, показ.

Используемые приёмы: использование художественного слова (стихотворений, загадок, рассказов, сказок); восприятие музыкальных произведений; установление образных ассоциаций в процессе восприятия произведений искусства.

3. Практические методы: игры, психогимнастические упражнения, графические упражнения, продуктивная деятельность.

Используемые приёмы: создание проблемной ситуации; использование игровой мотивации; использование образно-двигательных и невербальных средств общения; само- и взаимоконтроль деятельности; предоставление возможности сделать самостоятельный выбор (материалов, способов действий).

Особенности взаимодействия с семьями воспитанников при реализации программы. Объединение усилий семьи и дошкольной образовательной организации, совместная согласованная работа педагога и родителей является одним из условий успешной реализации программы. Его соблюдение способствует достижению устойчивых результатов в области социально-эмоционального развития ребёнка.

Родители признаются полноправными участниками образовательного процесса, партнёрами, заинтересованными в гармоничном развитии ребёнка.

Специально для родителей разработаны образовательные мероприятия, цель которых выстроить систему осознанных действий, направленных на содействие социально-эмоциональному развитию ребёнка.

Образовательные мероприятия для родителей

№	Наименование	Месяц
1	Вводная ознакомительная встреча для родителей	Сентябрь
2	Занятие-встреча «Мир эмоций»	Октябрь

3	Занятие-встреча «Шаги к гармонии»	Январь
4	Занятие-встреча «Человеческие взаимоотношения»	Март

1. Вводная ознакомительная встреча для родителей.

Программное содержание: создавать условия для заинтересованного участия родителей в совместных занятиях с ребёнком в рамках программы «Социально-эмоциональное развитие».

Организация образовательной деятельности:

- Беседа «Эмоции в жизни человека»
- Мини-лекция «Эмоциональный интеллект»
- Знакомство с программой
- Беседа «Роль семьи в социально-эмоциональном развитии ребёнка»

2. Занятие-встреча «Мир эмоций».

Программное содержание: создавать условия для заинтересованного участия родителей в совместных занятиях с ребёнком в рамках тематического блока «Мир эмоций».

Организация образовательной деятельности:

- Беседа «Способность воспринимать эмоции и понимать их причины»
- Тест «Идентификация эмоций»
- Знакомство с содержанием тематического блока «Мир эмоций»
- Мастер-класс «Семейная игротека»

3. Занятие-встреча «Шаги к гармонии».

Программное содержание: создавать условия для заинтересованного участия родителей в совместных занятиях с ребёнком в рамках тематического блока «Эмоциональная регуляция».

Организация образовательной деятельности:

- Беседа «Способность управлять эмоциями»
- Тест «Регуляция эмоций»
- Знакомство с содержанием тематического блока «Эмоциональная регуляция»

– Мастер-класс «Семейная игротека»

4. Занятие-встреча «Человеческие взаимоотношения».

Программное содержание: создавать условия для заинтересованного участия родителей в совместных занятиях с ребёнком в рамках тематического блока «Человеческие взаимоотношения».

Организация образовательной деятельности:

- Беседа «Коммуникативные способности»
- Тест «Социальное взаимодействие»
- Знакомство с содержанием тематического блока «Человеческие взаимоотношения»
- Мастер-класс «Семейная игротека»

Методическое обеспечение программы

1. Материально-техническое обеспечение:

- Канцелярские товары: бумага для печати; чёрнографитные и цветные карандаши; акварельные или гуашевые краски; кисти для рисования; стаканчики-непроливайки; картон; цветная бумага; ножницы; клей; пластилин.
- Техническое оборудование: интерактивная панель либо лэптоп с проектором и музыкальными колонками; многофункциональное устройство (МФУ) либо принтер.

2. Информационно-методическое обеспечение:

- Мультипликационные фильмы: «Лунтик и его друзья», серия «Что в пруду?» (реж. О. Образцова); «Бегемот и компот» (реж. А. Минченко); «Картинки с выставки» (реж. И. А. Ковалевская); «Мост» (реж. Ting Chian Tey).
- Произведения изобразительного искусства: «Купчиха за чаем» (Б. М. Кустодиев); «Дети» (В. А. Серов); «Кошка, поймавшая птицу» (П. Пикассо); «Набедокурили, сорванцы» (И. Л. Горохов).
- Произведения музыкального искусства: «Весенняя песня» (Ф. Мендельсон); «Апрель. Подснежник» из цикла «Времена года» (П. И. Чайковский); концерт «Зима» («Вьюга», «У камина») из цикла «Времена года»

(А. Вивальди); «Дождь» (А. Вивальди); «Итальянская полька» (С. В. Рахманинов); «Грустная песенка» (П. И. Чайковский); «Карнавал животных: Аквариум. Слон. Королевский марш льва. Кенгуру» (К. Сен-Санс).

– Художественная литература: рассказ «Где притаился страх?» (У. Нильсон, Э. Эриксон); рассказ «Победа и проигрыш»; рассказ «Скворушка» (Г. А. Скребицкий); рассказ «Подарок»; рассказ «Эсти, будь человеком!» (Дж. Кохут); рассказ «Дразнительное имя» (М. В. Дружинина).

– Настольно-печатные игры: «Палитра эмоций».

Система организации внутреннего контроля за реализацией Программы. Внутренний контроль за реализацией программы «Мы – это я и ты!» осуществляется заведующим и заместителем заведующего в соответствии с Положением о системе внутреннего контроля МБДОУ «Детский сад № 404 «Ростки».

Виды контроля:

- Тематический контроль.
- Самоконтроль, взаимоконтроль.
- Оперативный контроль.

Основные формы и методы контроля: посещение занятий, наблюдение за деятельностью детей; анализ документации педагога, собеседование с педагогами по данному направлению работы; анализ РППС; анкетирование родителей.

По результатам контроля оформляются аналитические справки, которые содержат констатацию факта, выводы и предложения. По итогам внутреннего контроля проводятся заседания педагогического совета, производственные совещания, совещания при руководителе ДОУ. Так же данные контроля могут использоваться при внесении корректировок в программу.

Список литературы:

Законодательные акты

1. Федеральный закон РФ от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

3. Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О Примерных требованиях к программам

4. дополнительного образования детей».

Методическая литература

1. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2022. – 544 с.

2. Крюкова С.В., Донскова Н. И. Удивляюсь, злюсь, боюсь... - М.: Генезис, 2014. – 272 с.

3. Микляева Н. В. Развитие эмоционального и социального интеллекта у дошкольников. – М.: АРКТИ, 2019. – 160 с.

4. Семенака С. И. Учим детей доброжелательному поведению: Конспекты и материалы к занятиям с детьми 5-7 лет. – М.: АТКТИ, 2014. – 88 с.

5. Семенака С. И. Учим детей сочувствовать и сопереживать: Конспекты и материалы к занятиям с детьми 5-8 лет. – М.: АТКТИ, 2010. – 80 с.

6. Фопель К. Групповая сплочённость. Психологические игры и упражнения. – М.: Генезис, 2011. – 336 с.

7. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? – М.: Генезис, 2010. – 541с.

8. Фопель К. Чтобы дети были счастливы. Психологические игры и упражнения для детей. – М.: Генезис, 2005. – 255

Приложение 1

Индивидуальная карта освоения ребёнком содержания программы

ФИ ребёнка _____ **№ группы** _____

№	Критерии наблюдения	Показатели сформированности	Результат
Тематический блок «Мир эмоций»			
1.	Идентификация эмоций по	- Ребёнок определяет эмоции (радость, грусть, страх, злость) в живом общении, на схемах, рисунках,	

	невербальным признакам	фотографиях по мимическим признакам, позе, жестам, движениям. - Различает мимические признаки радости, грусти, страха, злости. - Обозначает эмоции словами.	
2.	Выражение эмоций посредством невербалики	- Ребёнок выражает эмоции при помощи мимики, поз, жестов, движений. - Эмоциональная экспрессия ребёнка понятна для собеседников.	
3.	Идентификация эмоций по вербальным и паравербальным признакам	- Ребёнок определяет эмоции в речи по лексике, интонации, громкости, темпу. - Правильно интерпретирует эмоциональное содержание высказываний. - Использует в речи слова, связанные с эмоциями.	
4.	Выражение эмоций посредством вербалики и паравербалики	- Ребёнок выражает эмоции при помощи речи. Может описать своё и чужое эмоциональное состояние, используя тематическую лексику и паравербальные способы (интонацию, громкость, интонацию).	
5.	Идентификация эмоций в произведениях искусства	- Ребёнок называет, какие эмоции у него вызывают те или иные произведения искусства. - Интерпретирует настроение произведения, давая ему эмоционально-образную характеристику.	
6.	Выражение эмоций в творческой активности	- Ребёнок может выразить свои эмоции в рисунке, аппликации, музицировании, движении.	
7.	Понимание причин эмоций	- При обсуждении определённых ситуаций ребёнок распознаёт эмоции участников. - Делает верные предположения о причинах возникновения конкретных эмоций.	
Тематический блок «Шаги к гармонии»			
8.	Владение навыками эмоциональной регуляции	- Ребёнок может определить своё эмоциональное состояние и его интенсивность, описать его причину. - Знает несколько способов саморегуляции.	
Тематический блок «Человеческие взаимоотношения»			

9.	Коммуникативные умения	- Ребёнок проявляет эмпатию, пытается влиять на эмоциональное состояние другого человека, оказывая эмоциональную поддержку. - Распознаёт ситуации, в которых другому нужна помощь. - Может сделать предположение о том, какая требуется помощь, стремится её оказать. - Может самостоятельно обратиться за помощью, выбрать для этого взрослого или сверстника, сформулировать свою просьбу.	
10.	Следование социальным нормам и правилам поведения	- Ребёнок знает правила поведения и следует им: приветствие, прощание, извинение, благодарность и пр.	

Оцениваемую способность ребёнок проявляет регулярно и успешно – 3 балла.

Оцениваемую способность ребёнок проявляет нерегулярно и показывает средний результат – 2 балла.

Оцениваемую способность ребёнок не проявляет – 1 балл.

Приложение 2

ПРИМЕРНЫЕ КОНСПЕКТЫ ЗАНЯТИЙ

Сентябрь

Введение

Занятие «Какой я? Какой ты?» (особенности внешности)

Задача:

Создание условий для развития представлений у ребёнка о самом себе и понимания индивидуальности каждого человека.

Материалы:

Демонстрационный: изображение солнца, несколько изображений различных хвостов китов и нескольких зебр

Раздаточный: цветные карандаши, небольшие зеркала по количеству детей в группе, лупы 5-6 шт., пластиковые тарелки 3-4 шт., чернила 2-3 цветов, салфетки

Ход занятия

I. Вводная часть

Педагог приветствует детей и просит их встать в круг.

Игра «Солнышко светит на того, кто...»

Педагог:

– Сегодня мы постараемся лучше узнать друг друга и расскажем о себе. Смотрите, к нам в гости пришло любопытное солнышко (педагог достаёт изображение солнца). Ему тоже интересно познакомиться с вами. Я буду говорить, на кого светит солнышко, и если это про вас – нужно хлопнуть в ладоши и поменяться местами с тем, кто тоже хлопнул. Попробуем?

– Солнышко светит на того: у кого зелёные глаза; у кого есть братья и сёстры; кто любит кататься на велосипеде; у кого дома есть питомец.

Вопросы для обсуждения:

- Что нового вы узнали про других ребят?
- Чем вы похожи с другими ребятами, что вас объединяет?

II. Основная часть

Графическое упражнение «Автопортрет»

Педагог просит детей взять зеркало и цветные карандаши.

Педагог:

– Сейчас каждый из вас расскажет о себе. Но не словами, а рисунком! Посмотрите на лист: что вы видите? Как вы думаете, зачем нужна рамка и почему вы взяли зеркало? Человек – это не только его внешность, а ещё то, что он любит. Как вы думаете, для чего нам тарелка и карандаш? Сейчас я попрошу каждого нарисовать свой портрет, любимую еду и раскрасить карандаш в любимый цвет, а ещё написать своё имя.

Дети выполняют задания в любой последовательности. В ходе работы педагог напоминает, что к нему можно обратиться за помощью, если что-то не получается: например, сложно написать своё имя; привлекает внимание детей

к зеркалу – вдруг кто-то забыл цвет своих глаз; предупреждает, что еда не должна выпадать из тарелки.

После завершения занятия педагог собирает мини-выставку из автопортретов детей и размещает её в группе.

Графическое упражнение «Отпечаток»

На отдельном столе заготовлены тарелки с чернилами (2-3 цвета, чтобы дети могли выбирать). Педагог предлагает детям сделать отпечаток своего указательного пальца в первом квадрате на рабочем листе. После этого каждый ребёнок может выбрать ещё двух человек (детей или взрослых) и предложить им оставить свои отпечатки в соответствующих квадратах.

Пока высыхают отпечатки на листах, педагог рассказывает детям интересные факты об уникальности животных, используя свои подборки фотографий.

Игровая ситуация «Один и много»

Педагог:

– Хвосты китов уникальны, как отпечатки пальцев у людей, – двух одинаковых в природе не существует.

У каждой зебры полосатый узор на теле уникален, и точно такого больше нет ни у одной зебры.

Педагог раздаёт лупы и предлагает сравнить все отпечатки пальцев между собой.

Вопросы для обсуждения:

- Кто нашёл два одинаковых отпечатка пальцев?
- Как вы думаете, почему отпечатки не похожи друг на друга?
- В чём ещё мы не похожи, кроме отпечатков?
- Что у нас общего?

Педагог:

– Отпечатки пальцев не похожи между собой. Это значит, что каждый из нас уникален. У нас много различий и много общего.

III. Заключительная часть. Рефлексия занятия.

Занятие «Какой я? Какой ты?» (особенности характера/внутреннего мира)»

Задача:

Создание условий для развития представлений у ребёнка о самом себе и понимания индивидуальности каждого человека.

Материал:

Демонстрационный: интерактивная панель или лэптоп с цифровым проектором; мультимедийная презентация; набор карточек с изображением человека, выполняющего различные виды деятельности, доступные детям.

Музыкальный: аудиозапись песни «Heigh Ho» (саундтрек из мультипликационного фильма «Белоснежка и семь гномов» студии Уолта Диснея, 1937).

Ход занятия

I. Вводная часть

Педагог приветствует детей и рассказывает им, что ранним утром пришло письмо от сказочных персонажей. Они собираются сделать визит.

Звучит аудиозапись песни «Heigh Ho».

Педагог:

– Ребята, слышите мелодию? Кажется, к нам кто-то идёт.

На экране появляется изображение гномов Спокуши, Весельчака и Ворчуна.

Педагог:

– Узнали, кто это?

– Здравствуйте, дорогие гномики. Вы к нам пришли, как и обещали.

Спокуша:

– Да, мы словами не разбрасываемся. Если что-то пообещали, то обязательно выполним. Такой уж у нас характер!

Ворчун:

– Чего?! Характер? Спокуша, ты где таких слов нахватался? Что оно вообще означает?

II. Основная часть

Беседа о характере

Педагог:

– Ребята, а вы знаете слово «характер»? Что оно означает, как думаете?

– Характер – это набор черт человека, которые отличают его от других людей. Например, Весельчак любит улыбаться, шутить и веселиться. Каким его можно назвать? Какой у него характер? А какие характеры у Ворчуна и Спокуши?

Ворчун:

– Так вот что означает этот «характер»! В прошлый раз мы давали описание внешности друг друга. Характер – это то же описание... но чего? Не внешности же!

Педагог:

– Верно подметил. Характер – это черты не внешнего вида человека, а его внутреннего мира.

Ворчун:

– То есть если человеку нравится приобретать знания, узнавать что-то новое, то его можно назвать любознательным? И такая черта характера будет называться любознательность?

Педагог:

– Совершенно верно, Ворчун. Для того чтобы лучше понять, что же такое характер, попробуем отгадать несколько психологических загадок.

Психологические загадки о чертах характера

Педагог:

– Сейчас я буду давать несколько описаний человека, вы внимательно слушайте и постарайтесь поразмышлять, как такого человека можно назвать, какие у него черты характера.

Человек, который относится по-дружески к окружающим (как к друзьям) (дружелюбный).

Человек, умеющий жить мирно, дружно, без ссор (миролюбивый).

Человек, готовый всегда помочь (отзывчивый).

Человек, умеющий сказать нежные, добрые слова (ласковый).

Откровенный человек, честно выражающий свои чувства (искренний).

Человек, который всегда действует честно, по правилам (справедливый).

Человек, не способный к низким, дурным поступкам (порядочный).

Человек, который помогает другому без пользы для себя (бескорыстный)

Человек, любящий трудиться (трудолюбивый).

Человек, умеющий сам выполнять свои обязанности (ответственный).

Весельчак:

– Как много слов, позволяющих описать характер человека! Пожалуй, их больше, чем тех, которыми можно описать внешность. А кроме характера что ещё может рассказать о человеке?

Педагог:

– Например, его предпочтения.

Весельчак:

– Что это?

Педагог:

– Предпочтения – это то, что больше всего нравится. Например, человеку нравится красный цвет, тогда можно сказать, что он предпочитает именно этот цвет.

Весельчак:

– А если человеку нравится читать, то можно сказать, что из всех занятий он предпочитает чтение?

Педагог:

– Можно. Предлагаю нам всем разделить на пары и поспрашивать друг у друга о своих предпочтениях.

Интервью «Наши предпочтения»

Педагог:

– Каждый в паре задаст несколько вопросов своему собеседнику, внимательно выслушает ответы и запомнит их.

Педагог может предложить детям спросить напарника о его любимом занятии, игре, сказке, мультфильме, животном и пр.

После того, как все пары закончат интервью, педагог организует совместное обсуждение упражнения. Предлагает каждому ребёнку рассказать, что он узнал о своём собеседнике.

Игра «Смена мест»

Педагог:

– Для того, чтобы лучше запомнить предпочтения друг друга, предлагаю поиграть. Я буду произносить фразу «поменяйтесь местами», которая будет оканчиваться каким-либо предпочтением. Тем ребятам, к которым это предпочтение относится, надо поменяться местами.

Исходя из обсуждения предыдущего упражнения, педагог может называть наиболее часто встречаемые характеристики из сферы интересов детей.

Спокуша: – Кажется, я знаю, что ещё может помочь в описании внутреннего мира человека. Это его умения, то, что он может делать.

Педагог:

– Да, Спокуша, это тоже может помочь составить портрет о человеке, рассказать, какой он.

Спокуша:

– Ребята, что вы умеете делать?

Педагог:

– Попробуем с вами ответить на этот вопрос, но без помощи слов.

Игра «Я могу»

Педагог раскладывает перед детьми перевёрнутые картинкой вниз карточки с изображением человека, который бежит, танцует, рисует, играет в мяч, катается на велосипеде, прыгает, плавает, читает, готовит, общается с друзьями, чистит зубы, моется, копает песок, стирает и т. п.

Педагог:

– Ребята, перед вами разложены карточки, на которых изображены человечки, все они заняты каким-то делом. По очереди выбирайте карточку и если умеете делать то, что на ней изображено, изобразите это действие

движениями и мимикой, предварительно произнеся фразу «Я могу...». Остальные ребята будут отгадывать, что может их одноклассник.

Спокуша:

– Подходит к концу наша познавательная встреча.

Весельчак:

– С вами, ребята, не соскучишься. Каждый раз новые открытия!

Ворчун:

– И непонятные слова! Которые становятся понятны.

Гномики исчезают с экрана.

III. Заключительная часть. Рефлексия занятия.

Занятие «Наш дом – наши правила»

Задача:

Создание условий для эффективной коммуникации детей в группе.

Материалы:

Демонстрационный: лист бумаги А1, маркер

Раздаточный: набор геометрических тел или геометрических фигур
цветные карандаши

Ход занятия

I. Вводная часть

Игровая ситуация «Ищем правила»

Педагог:

– Давайте придумаем правила, которые будут действовать в нашей группе и помогут нам договариваться друг с другом. Правила нужны, чтобы играть вместе, конструировать, петь и делать многое другое. Вы будете их называть, а я записывать.

Педагог предлагает детям разные ситуации на прогулке, во время обеда, во время игры, во время чтения книг и т. д., в которых действуют определённые правила. А затем комментирует, как эти правила помогают построить отношения в группе. (Дети называют правила.)

Педагог записывает правила крупным шрифтом на большом листе, читает их ещё раз, или ему помогают дети, которые умеют читать. Затем каждый, кто согласен с правилами, ребёнок и взрослый, ставит знак согласия – маленький рисунок, цветной отпечаток пальчика или любой другой знак. Для правил выбирают место в группе. Можно подобрать к каждому правилу картинку для визуализации.

II. Основная часть

Игра «Стройка»

Педагог:

– Теперь, соблюдая правила, мы сможем вместе построить дом! (Дети собирают общую конструкцию из объёмных геометрических форм или геометрических фигур.)

Графическое упражнение «Наши правила»

Педагог:

– На картинке вы видите дом, он похож на тот, который вы построили. Рассмотрите его. Выберите этаж, где вы хотите жить, и окно. Нарисуйте в окне свой портрет. А теперь подумаем, можно ли правила представить в виде знаков или картинок.

Как выглядит правило «Пешеходный переход»; «Остановка трамвая»? Значит, правило можно представить рисунком или знаком. Рассмотрите изображения правил. Объясните, как вы их понимаете. Выберите правила, которые вы считаете важными для нашей группы. Нарисуйте их на изображении дома.

Вопросы для обсуждения:

- Мы вместе построили дом. Какое у вас настроение? Почему?
- Как вы думаете, где ещё можно применять наши правила?
- Какие правила действуют на стадионе и в кинотеатре?

III. Заключительная часть. Рефлексия занятия.

Октябрь

Занятие «Буква «Я» и буква «Ты»

Задача:

Создание условий для расширения представлений о правилах взаимодействия в группе.

Ход занятия

I. Вводная часть

Игровая ситуация «Буква «Я» и буква «Ты»

Педагог приветствует детей, все располагаются вокруг стола.

Педагог:

– Кто знает, что такое алфавит? Вы видите его на плакате. Это буквы, расположенные в определённом порядке. Каждая буква имеет своё название. Все буквы одинаково важны, они собираются в разные слова. Первая буква в алфавите – буква «А», а как звучит последняя буква?

Буква «Я» ещё существует как отдельное слово. Когда мы используем это слово?

Давайте по очереди расскажем о себе, называя после Я своё имя, фамилию и свою любимую погоду.

Посмотрите сколько у нас в группе разных Я! И все Я живут в группе по общим правилам, как и буквы в алфавите, которые расположены в определённом порядке.

Вопросы для обсуждения:

- Что такое правило?
- Зачем нам правила?
- Кто создаёт правила?

Педагог:

– У каждой группы есть правила. Их соблюдают и взрослые, и дети. Их можно записать, нарисовать, но самое важное – вместе договориться об их выполнении.

Игра «Назови правила»

Педагог:

– Давайте встанем в круг. Я буду называть ситуации, а вы – правила, которые действуют в этих ситуациях: вам надо перейти улицу; во время игры на прогулке в вас попал снежок; вы хотите играть с игрушкой, в которую играет ваш товарищ по группе; дети, которые младше вас; двое ссорятся из-за одной игрушки.

Игровая ситуация «Что произошло?»

Все дети делятся на группы по 4-5 человек. Каждая группа получает сюжетную карточку. Детям предлагается внимательно рассмотреть её, назвать героев и место происшествия.

Вопросы для обсуждения:

- Как вы думаете, что произошло в комнате?
- Какие эмоции испытывают дети и взрослые? Почему?
- Какие правила могут помочь детям в этой ситуации?

Графическое упражнение «Наши правила»

Педагог:

– Правила можно не только называть, но и нарисовать. На листе изображены дети. Расскажите, чем они заняты. Можно ли по рисунку понять правила, которые действуют в их группе? Назовите их. Подходят ли эти правила для нашей группы? Придумайте и нарисуйте рядом с ними свой знак.

Рефлексия занятия.

Тематический блок «Мир эмоций»

Занятие «Мы грустим и радуемся»

Задача:

Создание условий для расширения у ребёнка знаний об эмоциях радости и грусти, распознавания и понимания этих эмоций у себя и других.

Материалы:

Демонстрационный: анимационный фильм «Лунтик» (1-й сезон, 13-я серия «Что в пруду?»), игровой комплект «Палитра эмоций», малярный скотч

Ход занятия

I. Вводная часть

Педагог:

– Добрый день! Сегодня мы отправимся в путешествие к пруду. Что такое пруд? Чем он отличается от реки? Кого можно увидеть в пруду?

Затем педагог показывает детям мультфильм «Лунтик» о жителях пруда и предлагает его обсудить.

II. Основная часть

Просмотр и обсуждение мультфильма «Лунтик»

Вопросы для обсуждения:

- Кто живёт в пруду? Чем жители пруда похожи друг на друга?
- Как себя чувствовала пиявка, когда Лунтик сорвал её травинку?
- А что чувствовал рак, когда он выбежал на берег? Как вы это поняли?
- Кто из героев был грустный, а кто весёлый? Как менялось настроение героев по ходу мультфильма?

После обсуждения педагог предлагает отправиться в путешествие к пруду. Дети встают в круг, внутри которого малярным скотчем наклеены «кочки».

Психогимнастическое упражнение «Кочки». Педагог просит детей идти по «кочкам» и не падать в пруд. Он подсказывает, какое положение рук помогает держать равновесие. Так дети проходят три круга. Педагог объявляет, что они пришли и могут расположиться вокруг пруда.

Беседа по серии сюжетных картин «Встреча у пруда». Все дети делятся на группы по 4-5 человек. Каждая группа получает карточки из игрового комплекта. Карточки выдаются по очереди. Детям предлагается внимательно рассмотреть их и подумать, какие эмоции испытывают герои.

Педагог:

– Сначала посмотрите на карточку № 1.

Вопросы для обсуждения:

- Какие эмоции испытывают герои картинки? У кого эмоции приятные, а у кого неприятные?
- Как по выражению лица вы определили, кто радуется, а кто грустит?
- Почему и девочка, которая отдаёт кораблик, и мальчик, который его получает, радуются? Опишите выражения их лиц.

- Почему грустит малыш, который сидит у пруда? Как может его успокоить мама?

- Как думаете, почему люди грустят?
- Какое лицо у человека, когда он грустит?

Педагог:

– А теперь посмотрите на картинку, где семья собралась у пруда.

Вопросы для обсуждения:

- Кому на этой картинке поход на пруд доставил радость? Как вы это поняли?

- Кто грустный на картинке и почему?
- Какие события могут изменить настроение папы, мамы и братьев?

Графическое упражнение «Найди радостных и грустных».

Педагог:

– На картинке нарисован пруд, вокруг него знакомые вам взрослые и дети, но эмоции у всех изменились. Как вы думаете, почему?

Вопросы для обсуждения:

- Почему загрустили собака?
- Кто из героев испытывает приятные эмоции? Почему?
- Если бы вы находились у пруда, какое занятие вы себе придумали?

Нарисуйте около каждого героя смайлик с эмоцией, которую он испытывает.

III. Заключительная часть. Рефлексия занятия.

Занятие «Чего мы боимся?»

Задача:

Содействие развитию умения понимать и определять эмоцию страха у себя и других; создание представления о необходимости говорить о своих эмоциях.

Материалы

Демонстрационный: иллюстрации из книги «Один на сцене» (авторы У. Нильсон, Э. Эриксон)

Раздаточный: цветные карандаши, коробка с камешками

Литературный: текст книги «Один на сцене» (авторы У. Нильсон, Э. Эриксон).

Ход занятия

I. Вводная часть

Педагог приветствует детей. В руках у него книга «Один на сцене» или её распечатанный текст. Иллюстрация обложки книги распечатана или выведена на экран телевизора.

Чтение и обсуждение рассказа «Один на сцене» (У. Нильсон, Э.Эриксон)

Педагог: сейчас я прочитаю вам отрывки из книги «Один на сцене». Но для начала давайте внимательно посмотрим на обложку.

Вопросы для обсуждения:

- Попробуйте догадаться: о чём книга?
- Какое настроение у героя, который стоит на сцене? Как вы поняли это?

Для иллюстрирования чтения педагог использует распечатки рисунков из книги или презентацию, если в группе есть мультимедийное оборудование.

Педагог:

«Обычно я пел для моего младшего брата. От восторга он ёрзал и подпрыгивал на своём стульчике. Но больше всего ему нравилась песенка про нас с ним, которую придумал я сам:

Мы с братом так дружны, как Пятачок и Пух!

Он – хрюк, я – чмок,

Я – чмок, он – пук!»

Вопросы для обсуждения:

- Какие эмоции испытывают братья, играя друг с другом?

Педагог:

«Но петь перед публикой я не хотел ни за что на свете. Я подошёл к учительнице и сказал, что выступать не буду. Мы репетировали каждый день. Все пели. А после выступления я должен был выходить и говорить: «Этой короткой песенкой мы закончили наш концерт».

Я крепко цеплялся за учительницу и не отпускал. Я долго ничего не говорил. А потом говорил быстро и очень тихо. Тут прожекторы погасли, и я оказался в темноте».

Вопросы для обсуждения:

- Чего боится герой рассказа?
- Может ли кто-нибудь из вас рассказать о своих страхах?

Педагог:

«Вечером я не мог заснуть. А если я буду заикаться? Вдруг родители будут кидать в меня тортом? Мне приснилось, что я стоял на сцене, тут вдруг выскочило чудовище и съело меня».

Вопросы для обсуждения:

- О чём говорится в пословице «У страха глаза велики»?
- Что происходит с ладонями, ногами, телом, когда мы боимся?

Педагог:

«Сцена казалась в этот день намного больше. Маленький крот, совсем один на огромной сцене. Ребята запели так здорово – громко и красиво. Я заспешил из зала, пробираясь между смеющимися зрителями. Я спрятался за плащами и куртками в гардеробе.

– Кротик! – позвал вдруг кто-то. Это младший брат искал меня. Я выглянул. Он стоял передо мной и смеялся.

Он уселся рядом со мной и взял меня за руку. И это было не то же самое, что сидеть одному в темноте.

– Ты лучший в мире, иди спой!»

Вопросы для обсуждения:

- Как вы думаете, что было дальше?
- Что нужно сделать, если вы почувствовали страх?

Педагог подводит итог: «У каждого есть свои страхи. Можно поговорить о них с людьми, которым вы доверяете, и они обязательно подскажут, как справиться со страхом».

II. Основная часть

Графическое упражнение «Что наш страх?».

Педагог: – Все мы знаем, что в солнечный день отчётливо видны тени людей, деревьев, домов и других предметов. Откуда они берутся? Световые лучи от солнца или лампочки распространяются по воздуху и проходят только сквозь прозрачные предметы. Встретив на пути непрозрачный предмет, они не могут сквозь него пройти и обойти его не могут. И за этими предметами образуется тёмное пятно, то есть тень.

На картинке вы видите разные тени. Отгадайте, от каких предметов они образовались. Соедините линией тень и соответствующий предмет.

Вопросы для обсуждения:

- Вспомни: тень от какого предмета тебя испугала?
- Как ты думаешь, почему люди боятся рассказывать о своих страхах?
- Какая помощь вам нужна, когда вы боитесь чего-то или кого-то?

Беседа «Не все страхи плохи».

Педагог:

– Как вы думаете, страх – это всегда плохо? Очень страшно выбегать на оживлённую улицу, где едут машины. Страшно брать конфеты у незнакомца. Страшно залезать высоко-высоко на лестницу. Как вы думаете, о чём предупреждает нас страх?

Педагог подводит итог: «Страх предупреждает нас об опасности. Он нужен, чтобы с нами не случилось ничего плохого».

Игровая ситуация «Выбери свой волшебный камешек».

Педагог:

– Часто хочется, чтобы страх нам только помогал, а не мешал. Давайте научимся справляться со страхом! (Педагог ставит на стол закрытую коробку с небольшими камешками, затем двигает её.)

– Как вы думаете, что здесь, в коробке? Давайте откроем её. Какие мы видим камни? Выберите себе камешек, который вам нравится по форме, цвету, по размеру. Сожмите его в кулачок. Закройте глаза и скажите камешку, что вы теперь его друг, а друзья помогают друг другу. Если вам станет страшно, вспомните про камешек, сожмите его в руке и скажите: «Вместе нам не

страшно!» Заберите камешек с собой. И обязательно запомните это ощущение: как он лежит у вас в руке. Теперь камешек всегда сможет вас поддержать, если понадобится, даже если вы забудете его дома.

– Что вы чувствуете сейчас?

III. Заключительная часть. Рефлексия занятия.

Занятие «Почему мы злимся?»

Задача:

Содействие развитию у ребёнка представлений о причинах, признаках злости и некоторых способах саморегуляции в состоянии злости.

Материалы:

Демонстрационный: игровой комплект «Палитра эмоций», несколько прямоугольных кусочков картона 9 х 6 см, 2 воздушных шарика

Раздаточный: набор пуговиц, цветные карандаши

Ход занятия

I. Вводная часть

Педагог приветствует детей.

Педагог:

– Сегодня у нас будет небольшое соревнование-игра.

Вопросы для обсуждения:

- Что такое соревнование?
- Зачем проводят соревнования?
- Кто из вас участвовал в соревнованиях?

Коммуникативная игра «Домики эмоций».

Педагог:

– Нам сейчас нужно сесть за столы группами. На каждом столе вы видите карточки, лежащие изображением вниз, – это фотографии эмоций. На карточках стоит домик из двух кусочков картона, рядом лежат пуговицы. По очереди вы берёте карточку, чтобы домик не упал, называете эмоцию и изображаете её мимикой. Если домик обрушился, ход переходит к другому

участнику. Если домик устоял и эмоция показана мимикой, игрок получает пуговицу. Выигрывает тот, кто получил больше всех пуговиц.

Вопросы для обсуждения:

- Когда вы начинали игру, в каком настроении вы были?
- Как чувствовал себя победитель после игры? Расскажите о его эмоциях.
- Как себя чувствовали проигравшие? Как можно назвать эмоцию, которую они испытывали?
- Кто-нибудь злился во время игры? Почему?
- Какие эмоции вам помогали, а какие мешали?

II. Основная часть

Чтение и обсуждение рассказа «Победа и проигрыш».

Педагог:

«В нашем городе сегодня с утра проводились соревнования. Сначала бежали дети пяти и шести лет, они выстроились на стартовой линии. Прозвучала команда «Марш!», и все устремились к финишу.

Максим пересёк финишную прямую прямо перед Виктором, а Марк финишировал последним.

«Максим победил!» – прозвучали слова судьи.

«Нет! Я выиграл!» – крикнул Виктор.

Виктор подошёл к Максиму и толкнул его.

«Ты обманываешь!» – закричал он, а потом заплакал. Он пнул ногой скамейку, стоящую рядом, и сердито посмотрел на зрителей.

Тут подбежала мама Виктора и сказала:

«Виктор, похоже, что твой злой монстрик выскочил наружу. Давай успокоим его. Я научу тебя. Сделай глубокий вдох, задержи дыхание и посчитай до 5, затем медленно выдыхай. Смотри, как гуляет твой живот туда-сюда и делай это, пока твой монстр не успокоится».

Посмотрев несколько раз на гуляющий живот, Виктор подумал, что мир вокруг не так плох: он прибежал вторым, и Максим его друг, ведь они весело играли во дворе, и монстр его уже успокоился. Он подошёл к Максиму:

«Я не хотел толкать тебя, мне жаль, что я так сделал. Давай снова соревноваться! Я обещаю, что не рассержусь, даже если проиграю».

Вопросы для обсуждения:

- Что почувствовал Виктор, когда судья объявил о победе Максима?
- Что делал Виктор, когда разозлился? Как выглядят сердитые люди?
- Какое настроение у Марка, который финишировал последним? Что помогает нам добежать до финиша или продолжить соревноваться, даже если нет сил?

Педагог:

– Я думаю, в этих соревнованиях все победители. А вы как думаете?

Педагог приводит ситуации, которые помогут детям прийти к выводу о том, что все участники соревнований – победители, потому что важно для каждого видеть свой собственный успех. Даже если ты не победил, не забудь поблагодарить себя за усилия.

Эксперимент «Воздушный шарик злости».

Педагог:

– Давайте вспомним ситуации, когда мы злились. Каждый из вас по очереди рассказывает случай, когда вы испытывали злость. Где в своём теле вы ощущали злость? Чтобы злости у нас внутри не осталось, после каждого рассказа буду выдувать её в этот шарик. (Педагог достаёт воздушный шарик.) Как вы думаете, что произойдёт с шаром, если мы продолжим наполнять его злостью? (При необходимости педагог помогает найти ответы на вопрос: «Шар лопнет или вырвется из рук и будет летать из стороны в сторону по комнате?») Давайте попробуем. (Педагог выпускает из рук шар, полный воздуха, он взвивается вверх и затем сдувается, или шар может лопнуть.)

В чём разница между «взрывом», когда шар лопается, и полётом шара, когда он взлетает, и сдувается, и двигается хаотично? Когда мы копим злость, молчим и не говорим о своих чувствах, это может причинить вред нам и окружающим. В этот момент человек начинает выпускать злость на всех подряд, как шарик, который летает из стороны в сторону. Когда злость

проходит, этому человеку обычно бывает неприятно из-за своего поведения. Что же делать?

Графическое упражнение «Когда я зол, мне поможет...».

Педагог:

– Выберите картинку, которая подскажет занятие, для того чтобы ваш злой монстрик успокоился. Обведите её любым цветным карандашом. Расскажите об этом занятии. Вот дорожка мимо цветника. Как она нам поможет справиться со злостью? Что можно сделать на дорожке? Педагог обсуждает с детьми примеры на картинках: дорожка мимо цветника – пойти погулять; мяч, самокат и скакалка – поиграть в шумные игры, попрыгать; книга – посмотреть картинки в книгах или журналах; краски и кисть – порисовать; умывальник – умыть лицо и руки водой; стакан и кувшин – попить воды.

III. Заключительная часть. Рефлексия занятия.

Ноябрь

Занятие «Я и мои эмоции»

Задача:

Создание условий для развития умения распознавать эмоции и понимать их причины, влияние на поведение.

Ход занятия

I. Вводная часть

Игровая ситуация «Цвета эмоций»

Педагог приветствует детей.

Педагог:

– Перед вами целая корзина цветных клубков. Представим, что цвет каждого клубка обозначает одну из наших эмоций. Давайте вспомним, какие эмоции мы испытываем. Какие из них вам приятны, а какие – неприятны? Для какой эмоции вы выберете клубок красного цвета, для какой – синего, а для какой – жёлтого? У каждого из нас цвет для каждой эмоции может быть разный.

II. Основная часть

Графическое упражнение «Раскрась свои эмоции».

Педагог:

– Рассмотрите лица детей с разными эмоциями. Определите эмоции у всех детей на рисунке. Вспомните, какой цвет вы выбрали для каждой эмоции. Раскрасьте клубки в корзине в цвета эмоций, которые вы выбрали, и протяните ниточки от каждого клубка к портрету с подходящей эмоцией.

Игра «Назови причину».

Педагог: назовите как можно больше ситуаций, которые могут вас: рассердить; испугать; порадовать; удивить; заинтересовать чем-либо; огорчить, вызвать грусть.

Причины эмоций называем одним словом или короткой фразой. Например: ссора может меня рассердить, темнота может меня испугать, подарок может меня обрадовать, а может и заинтересовать.

Педагогу важно говорить о том, что у разных людей или в разных ситуациях у разных эмоций могут быть одни и те же причины. И у одной эмоции причины могут быть разные.

Аппликация «Мой разноцветный день».

Педагог:

– Давайте возьмём нитки тех цветов, которыми вы раскрашивали клубки, – это цвета ваших эмоций. Вспомните, что вы чувствовали в течение дня. Теперь отрезайте от клубков нитки разной длины и наклеивайте внутри контура клубка.

У вас получился разноцветный «портрет» вашего дня в виде клубка. Чем больше ниток одного цвета, тем чаще вы испытывали эту эмоцию сегодня. Посмотрите, каких эмоций у вас больше, приятных или неприятных.

Поделитесь рассказом с одним из соседей об эмоциях своего дня.

III. Заключительная часть. Рефлексия занятия.

Занятие «Все эмоции ценны»

Задача: создание условий для развития умения распознавать эмоции и понимать их причины, влияние на поведение.

Ход занятия

I. Вводная часть

Игра «Назови причину»

Педагог:

– Здравствуйте! Каждый день мы испытываем разные эмоции, они по-разному проявляются в нашем поведении и имеют разные причины. Сейчас мы будем определять эмоции героя в каждой ситуации и находить их возможные причины. Помните, что нет только одного правильного ответа. Используйте в своём ответе слова: радуется, грустит, сердится, интересуется, удивляется, боится.

Примеры ситуаций:

- Из леса раздалось громкое звериное рычание. Почему рычит зверь? Какие эмоции мы испытываем, когда слышим рёв зверя?
- Дети во дворе громко смеялись. Предположите, почему дети смеялись?
- Мужчина оглянулся, подняв брови. Почему? Что он чувствовал?
- Малыш плакал в коляске. Почему? Что он чувствовал?
- Мальчик сидел на скамейке, опустив голову. Почему? Что он чувствовал?

II. Основная часть

Беседа по серии сюжетных картин «Происшествие на кухне»

Все дети делятся на группы по 4-5 человек. Каждая группа получает набор последовательных карточек.

Педагог:

– У каждой группы есть набор из четырёх карточек. Разложите карточки последовательно: что было сначала, а что потом, какая карточка первая, какая вторая и т. д. Я буду задавать вам вопросы, а вы – находить ответы на картинках.

Вопросы для обсуждения:

- Почему дети гонятся за кошкой? Какие эмоции они испытывают?
- Какое угощение решила сделать мама с дочками? Как вы думаете, по какому поводу? Сколько участников ситуации изображено на этой картинке?
- Почему на столе не будет печенья? Что чувствуют сидящие за столом члены семьи?
- Кто и как изменил их настроение? Что бы вы придумали в этой ситуации?

Игра «Колесо эмоций».

Педагог:

– Перед нами волчок со стрелкой. Вокруг него разложены изображения эмоций. Крутите волчок по очереди. Когда волчок остановится, стрелка покажет на изображение с эмоцией. Назовите эмоцию и ситуацию, в которой можно её испытать.

Графическое упражнение «Все эмоции ценны».

Педагог:

– Рассмотрите рисунки. Опишите, что происходит с героями. Случалась ли с вами хотя бы одна из изображённых ситуаций?

Рядом с нарисованными ситуациями наклейте смайлик с эмоцией, которую вы испытывали или могли бы испытать в каждой из этих ситуаций. Нарисуйте, что произойдёт дальше в предложенных ситуациях. Здесь не может быть одного правильного ответа, развитие событий может быть разным.

III. Заключительная часть. Рефлексия занятия.

Занятие «Эмоции без слов»

Задача:

Содействие развитию у ребёнка умений различать, называть и выражать эмоции с помощью мимики, жестов и движений.

Материалы:

Демонстрационный: Настольная ширма из ткани с отверстиями для двух или трёх пар рук

Раздаточный: цветные карандаши

Ход занятия

I. Вводная часть

Педагог приветствует детей и рассказывает их лицом к ширме, заранее подготовленной.

Психогимнастическое упражнение «Говорю с помощью рук».

Педагог:

– Мы привыкли общаться при помощи слов. А можно понять друг друга, если ничего не говорить? Давайте попробуем поговорить при помощи рук.

Педагог предлагает двум детям пройти за ширму. Дети просовывают руки в отверстия ширмы. Педагог сообщает им ситуацию на ушко, чтобы остальные дети не слышали.

Примерные ситуации:

- Я рад тебя видеть.
- Мой друг заболел и не придёт ко мне на день рождения.
- Ой, упало мороженое.
- Зачем ты взял мою игрушку, не спросив меня?
- Пойдём, я покажу тебе светлячка!

Дети, стоящие за ширмой, при помощи рук стараются выразить эмоции, которые у них возникли в этой ситуации. Остальные дети пытаются отгадать ситуацию и рассказать, какие эмоции передают дети за ширмой.

Вопросы для обсуждения:

- Как руки помогают нам выражать свои эмоции и понять эмоции другого человека?

II. Основная часть

Психогимнастическое упражнение «Покажи эмоцию».

Педагог:

– Сейчас я буду читать отрывки из стихотворений. Внимательно послушайте их, потому что после чтения я попрошу вас показать эмоции, о которых говорится в этих отрывках.

После чтения каждого отрывка педагог предлагает детям показать эмоции героев сначала с помощью мимики, затем – жестов, а потом всем телом.

Педагог:

«Дядя Боря говорит,
Что
Оттого он так сердит,
Что
Кто-то сбросил со стола
Три тарелки, два котла
И в кастрюлю с молоком
Кинул клещи с молотком».

(А. Введенский «Кто?»)

«Вот шагает гражданин,
Он один,
Совсем один.
Он ужасно одинок.
Вслед за ним бежит щенок.
Этот маленький щенок
Тоже очень одинок».

(Ю. Коваль «Вот шагает гражданин»)

«Куда мой мёд деваться мог?
Ведь был полнёхонький горшок?
Он убежать никак не мог –
Ведь у него же нету ног!»
(А. Милн «Винни-Пух и все-все-все»)

«На помощь! В большой водопад
Упал молодой леопад!

Ах, нет! Молодой леопард
 Свалился в большой водопард».
 (И. Токмакова «Невпопад»)

«А вот, ветрам послушный,
 Под самою луной
 Несётся шар воздушный
 Высоко над землёй.
 Весь город, как на блюде,
 Раскинулся под ним.
 Эй, маленькие люди,
 Садитесь, полетим!» (А. Введенский «Воздушный шар»)

Графическое упражнение «Как они себя чувствуют?»

Педагог:

– Попробуйте определить эмоции детей на картине. Обратите внимание на их лица, жесты и движения. Нарисуйте около каждого героя подходящий смайлик с эмоцией.

Вопросы для обсуждения:

- Какую эмоцию испытывает девочка, стоящая рядом с собакой? Как вы думаете, почему?
- Что чувствует мальчик, который сидит в песочнице? Почему?
- Какие эмоции испытывают другие дети на картинке?
- По каким движениям и жестам детей вы можете понять, какие эмоции они испытывают?

III. Заключительная часть. Рефлексия занятия.

Занятие «Эмоции без слов» (продолжение)

Задача:

Содействие развитию у ребёнка умений различать, называть и выражать эмоции с помощью мимики, жестов и движений.

Материалы:

Демонстрационный: анимационный фильм «Бегемот и компот»
(режиссёр А. Минченоч)

Раздаточный: цветные карандаши

Ход занятия

I. Вводная часть

Педагог приветствует детей, они стоят произвольно вокруг него.

Педагог:

– Мы выражали эмоции мимикой, жестами, движением тела. Сейчас мы попробуем отгадать, что чувствуют герои мультфильма «Бегемот и компот».

II. Основная часть

Просмотр и обсуждение мультфильма «Бегемот и компот» (реж. А. Минченоч)

Вопросы для обсуждения:

- Как менялось настроение главного героя – бегемота и как вы это определили?
- Какое у вас настроение после просмотра мультфильма? Покажите его мимикой, жестами, движением тела. Отлично!

Психогимнастическое упражнение «Покажи эмоцию»

Педагог:

– Я принесла вам кричалки, залички, потешки, которые придумали люди в разных частях света. Я буду читать их по два раза: первый раз вы слушаете, а второй раз вы мимикой, жестами и движением тела показываете эмоции героев.

«Наши-то портные

Храбрые какие:

«Не боимся мы зверей,

Ни волков, ни медведей!»

А как вышли за калитку

Да увидели улитку –

Испугались,

Разбежались!»

(Из зарубежного фольклора)

Вопросы для обсуждения:

- Как изменилось настроение у портных?
- Чем отличается бег испугавшегося портного от бега спортсмена на беговой дорожке?

«Я чайник-ворчун, хлопотун, сумасброд,

Я всем напоказставляю живот,

Я чай кипячу, клопочу и кричу:

– Эй, люди, я с вами почайпить хочу!»

(Из зарубежного фольклора)

Вопросы для обсуждения:

- Почему чайник называют ворчуном?
- Как вы думаете, почему люди ворчат?

«Стучит, бренчит по улице:

Фома едет на курице,

Тимошка на кошке

По кривой дорожке».

(Из русского фольклора)

Вопрос для обсуждения: Где можно увидеть, как Фома едет на курице, а Тимошка на кошке?

«Ой, что во бору за крик?

То надумал боровик

С армией грибной

На жуков идти войною».

(Из русского фольклора)

Вопрос для обсуждения:

- Зачем грибы задумали воевать и какое у них настроение?

«Подслушав птичниц разговор,

Рыдая и дрожа,
 Гусыня убежала в бор
 От острого ножа».
 (Из зарубежного фольклора)

Вопрос для обсуждения:

- Что чувствует гусыня в начале стихотворения, в конце и уже после того, как она оказалась в бору?

«Коли хотите, чтобы вас
 Укусили в руку,
 Разыщите щучью пасть,
 Суньте руку в щуку».
 (Из зарубежного фольклора)

Вопросы для обсуждения:

- Зачем так близко подходить к щуке?
- Приведите примеры, когда вам интересно и немного страшно одновременно.

Графическое упражнение «Как они себя чувствуют?»

Педагог: Вспомните, как двигается ваше тело, когда вы радуетесь, сердитесь, интересуетесь чем-то, грустите, удивляетесь и боитесь. А теперь рассмотрите детей на картинке. Как вы думаете, какие эмоции они испытывают? О какой эмоции могут говорить руки, вскинутые вверх? Почему? Нарисуйте около каждого героя смайлик с подходящей эмоцией. Можно изобразить не один смайлик у одного рисунка. Объясните почему.

Графическое упражнение «Как себя чувствуешь ты?»

Педагог:

– Нарисуйте себя в полный рост так, чтобы было понятно, какую эмоцию вы испытываете. Помните, что об эмоции может говорить не только лицо, но и ваше тело. Покажите рисунок своим друзьям и попросите отгадать вашу эмоцию.

Нарисуйте подходящий смайлик для вашей эмоции.

III. Заключительная часть. Рефлексия занятия.

Декабрь

Занятие «Эмоции без слов» (продолжение)

Задача: Содействие развитию у ребёнка умения различать, называть и выражать эмоции с помощью мимики, жестов и движений.

Ход занятия

I. Вводная часть

Педагог приветствует детей.

Педагог:

– Сейчас я прочитаю отрывки из стихотворений, и предлагаю вам во время прочтения показывать без слов эмоции, которые у вас будут появляться, затем называть показанную эмоцию.

II. Основная часть

Психогимнастическое упражнение «Покажи эмоцию»

Вело-вело-вело-БАХ!

Искры радугой в глазах!

ВЕ – в канаве,

ЛО – в подвале,

СИ – в кювете,

Сам в кустах... (И. Шевчук)

На жёлтом лугу,

Где растёт чепуха, лиловая, как чернила,

Повстречал крокодил с головой петуха

Петуха с головой крокодила. (Г. Сапгир)

Воробьи по проводам скачут и хохочут.

Видно строчки телеграмм ножки им щекочут. (С. Маршак)

Повар готовил обед,

А тут отключили свет.

Повар леща берёт

И отпускает в компот. (О. Григорьев)

Психогимнастическое упражнение «Зеркало»

В этой игре дети делятся на группы по три человека. Один участник группы показывает эмоции с помощью мимики, жестов и поз. Партнёры копируют его, как будто смотрятся в зеркало, и называют изображённую эмоцию.

Педагог предлагает детям принимать разные положения тела, изображая эмоции, например, встать на одну ногу или сесть на пол.

Психогимнастическое упражнение «Танец эмоций»

Педагог:

– Сейчас мы потанцуем под музыку. Разделитесь на пары, встаньте напротив друг друга, но не беритесь за руки. Я буду показывать вам изображения лиц с разными эмоциями, а вам в парах нужно будет изобразить эти эмоции в движении. Обращайте внимание на движения вашего партнёра.

Педагог использует карточки с изображением грусти, радости, страха, злости, интереса и удивления.

Вопросы для обсуждения:

- Одинаково или по-разному вы с партнёром двигались, изображая одну и ту же эмоцию?
- Какие движения партнёра показались вам самыми интересными?
- Какую эмоцию вам особенно понравилось изображать в танце?
- Хотелось ли вам во время танца взять своего партнёра за руки?

Графическое упражнение «Прикосновения»

Педагог:

– Первые прикосновения мы чувствуем сразу после рождения. К нам прикасаются мама, папа, доктор, который был рядом во время рождения. С помощью прикосновений мы выражаем свои чувства. Некоторые прикосновения нам приятны, а некоторые наоборот. Когда мы грустим или разочаровываемся, тёплые объятия могут облегчить боль. Когда мы счастливы, мы хотим поделиться радостью, обнимая других.

Поделитесь секретом со своими близкими: если каждый день вы будете обнимать друг друга, это поможет вам стать умнее, здоровее, счастливее, выносливее и ближе.

Существует понятие «личное пространство». Наше тело принадлежит только нам, и любой из нас сам решает, кто может приближаться к нам и прикасаться. Никто не должен делать этого без разрешения, и не надо стесняться говорить об этом.

Вопросы для обсуждения:

- Какие слова или жесты могут сказать о наших эмоциях, если мы не хотим, чтобы к нам притрагивались, обнимали, брали за руку, подталкивали?
- Приведите примеры ситуаций, в которых прикосновения могут быть необходимы.

Педагог:

– Рассмотрите рисунок. Обратите внимание на прикосновения друг к другу. Наклейте смайлики с эмоциями, которые вы испытывали бы в этих ситуациях.

Если какие-то из нарисованных прикосновений были бы вам неприятны, как бы вы сказали об этом на месте героев рисунка?

Вопросы для обсуждения:

- Почему на футболе бывают ситуации, когда игроки сталкиваются?
- Когда нам хочется, чтобы взрослые нас обняли?
- Зачем взрослые страхуют нас, если мы куда-то высоко забираемся?
- Что говорят дети, если хотят, чтобы с ними поиграли?

III. Заключительная часть. Рефлексия занятия.

Занятие «Как звучат эмоции?»

Задача:

Содействие развитию у ребёнка умения выражать эмоции голосом.

Материалы:

Демонстрационный: тканевый мешочек с карточками с междометиями

Раздаточный: цветные карандаши

Ход занятия

I. Вводная часть

Педагог:

– Здравствуйте! Давайте поиграем в игру со звуками. Животные, как и люди, могут испытывать эмоции. Сейчас я буду задавать вам вопросы, а вы звуками будете показывать названную эмоцию, объяснять, почему она могла возникнуть. Можно к выражению эмоций звуками добавить мимику и жесты.

Психогимнастическое упражнение «Эмоции в звуках»

Вопросы для обсуждения:

- Как радуется кошка? Чему она может радоваться?
- Что может произнести грустный малыш? О чём он может грустить?
- Как злится собака? Почему она злится?
- Что можно услышать от испугавшейся коровы? Чего она может испугаться?

II. Основная часть

Беседа «Эмоции в словах»

Педагог (держит в руках мешочек, в нём карточки с междометиями):

– В этом мешочке хранятся маленькие слова, с помощью которых можно выражать свои эмоции. Вот первое слово: «Ой». Интересно, какую эмоцию оно выражает в разных поэтических строках?

«Ой-да, ой-да, ой-да, ух!

Я лечу, лечу, как пух». (Л. Квитко «Качели»)

Вопросы для обсуждения: Какую эмоцию мы здесь слышим?

«Осторожно – пузыри...

– Ой, какие!

– Ой, смотри!» (Э. Фарджен «Мыльные пузыри»)

Вопросы для обсуждения: А здесь слово «ой» с какой эмоцией подружилось?

«Ой, ребята, та-ра-ра,

На горе стоит гора!» (Зарубежный фольклор)

Вопросы для обсуждения: Представьте, что на горе высокой стоит ещё гора! Какое у нас возникает настроение?

– Ой-ой-ой! – сказал Ой-Ой.

Я, мой друг, совсем больной.

Вопросы для обсуждения: Приятная или неприятная возникла эмоция? Назовите её.

Педагог:

– Получается, что междометие «ой» может выражать разные эмоции. Может, кто-то догадался, от чего это зависит? Я буду продолжать доставать слова из мешочка, а вы мне будете приводить примеры с ситуациями, где используются эти слова и какие эмоции они могут вызывать.

Варианты междометий: «Ура!», «Ау», «Ох», «Ах», «Ого-го!», «Ух».

Психогимнастическое упражнение «Голосовая разминка»

Педагог приглашает детей в круг, произносит междометие и называет по очереди эмоции: грусть, злость, радость, страх. Дети говорят междометие, придавая ему заданную эмоциональную окраску звуком.

Междометия: «Бррр», «Эй», «Бац», «Ого-го», «Ну и ну», «Ой».

Педагог:

– Как вы думаете, громко звучащие слова влияют на то, какие появляются у нас эмоции?

– Если мы скажем «Ой» тихо и громко, будут ли отличаться эмоции?

Графическое упражнение «Говорящие картинки»

Педагог:

– Давайте рассмотрим картинки. Определим эмоции у каждого героя и нарисует соответствующие смайлики.

Педагог привлекает внимание детей по очереди к каждой картинке.

1. Мальчик в лесу зовёт кого-то – «Ау!».

2. У девочки облетели лепестки цветка – «Ой!».

3. Мальчик смотрит на очень высокого мужчину – «Ого-го!».

4. Мальчик подметает пол веником – «Ох!».

5. Девочка любит божью коровку – «Ах!».

III. Заключительная часть. Рефлексия занятия.

Занятие «Как звучат эмоции?» (продолжение)

Задача:

Содействие развитию у ребёнка умения выражать эмоции голосом.

Ход занятия

I. Вводная часть

Психогимнастическое упражнение «Звуки природы»

Педагог:

– Здравствуйте! Сейчас я прочитаю вам слова французской народной песни про дождь, гром и град. Первый раз просто послушайте их, а при втором прочтении изобразите эти явления природы такими способами:

дождь – попеременными ударами двумя пальцами обеих рук по столу;

гром – попеременными ударами кулачками по столу;

град – одновременными ударами всеми пальцами рук по столу.

Дети повторяют текст песенки и согласовывают её с ритмичными ударами.

Дождь, дождь, надо нам расходиться по домам,

Гром, гром, как из пушек, нынче праздник у лягушек.

Град, град, сыплет град, все под крышами сидят.

(Французская народная песня)

Вопросы для обсуждения:

- Что вы чувствуете, когда слышите за окном дождь? Почему?
- Какая эмоция у вас возникает, если гроза застала вас на улице? Что надо делать?
- Что вы знаете про град?

Педагог:

– Град можно наблюдать в тёплое время года. Град образуется в кучево-дождевых облаках. Эти облака очень большие, они могут достигать размеров около 12-14 километров. Тёплый воздух поднимается вверх, подхватывает с

собой капли, образовавшиеся в кучево-дождевом облаке. Подхваченные капли начинают вновь падать и, попав в нижние холодные слои облака, обрастают льдом, тяжелеют и падают на землю.

Размеры градин очень разные, иногда град бывает размером с куриное яйцо. Известны случаи (правда, их очень немного), когда вес одной градины достигал целого килограмма!

Вопросы для обсуждения:

- Что вы можете почувствовать, когда начинается град?
- Что надо делать, если вы оказались на улице в град?

Психогимнастическое упражнение «Голосовая разминка».

Педагог:

– Кто может ответить нам, что такое явления природы? (Ответ: изменения в состоянии природы.) Какие вы знаете явления природы? (Педагог предлагает примеры, если дети затрудняются.) Изобразите их голосом.

Явления природы: вьюга; гроза; капель; туман; листопад.

Вопросы для обсуждения:

- Что вы чувствуете, когда слышите эти звуки?

Прослушивание и обсуждение музыкальных произведений

Педагог:

– Перед выполнением задания я хочу прочитать вам стихотворение «Музыка» Маргариты Ивенсен о музыке природы.

Послушай, музыка вокруг,
Она во всём — в самой природе,
И для бесчисленных мелодий
Она сама рождает звук.

Ей служат ветер, плеск волны,
Раскаты грома, звон капли,
Птиц несмолкаемые трели
Среди зелёной тишины...

...Вот потому-то иногда
 Почудится в концертном зале,
 Что нам о солнце рассказали,
 О том, как плещется вода,
 Как ветер шелестит листвою,
 Как, заскрипев, качнулись ели... (М. Ивенсен)

Вопросы для обсуждения:

- О чём это стихотворение?
- Что значит – природа сама рождает звук?
- Какие звуки вы слышали в лесу, на лугу, у моря? Какие эмоции вы испытывали в эти моменты?

Педагог предлагает детям послушать музыкальные отрывки («Весенняя песня» Ф. Мендельсона, «Апрель. Подснежник» из цикла «Времена года» П. Чайковского, концерт «Зима» («Вьюга», «У камина») из цикла «Времена года» А. Вивальди).

Вопросы для обсуждения:

- Подумайте, на какие звуки природы похоже звучание инструментов в этих произведениях.
- Какие эмоции они у вас вызывают?

Графическое упражнение «Эмоции в музыке».

Педагог:

– Рассмотрите картинку с музыкальными инструментами на листах. Как называются эти инструменты?

– Выберите на рисунках явления природы, которые похожи по звучанию с инструментами, и соедините их. Нарисуйте или приклейте радостный смайлик рядом с инструментом, звуки которого вам особенно нравятся.

III. Заключительная часть. Рефлексия занятия.

Занятие «Эмоции в живописи»

Задача:

Создание условий для развития у ребёнка умения понимать и называть эмоции при просмотре художественных произведений.

Материалы:

Демонстрационный: репродукции картин «Купчиха за чаем» (автор Б. Кустодиев), «Дети» (автор В. Серов), «Кошка, поймавшая птицу» (автор П. Пикассо), «Набедокурили, сорванцы» (автор И. Горохов)

Раздаточный: цветные карандаши, листы для рисования 20 x 10 см, краски и кисти для рисования, стаканчики-непроливайки, салфетки, клей-карандаши

Ход занятия

I. Вводная часть

Педагог:

– Здравствуйте! Сегодня утром к нам доставили конверт. (Педагог показывает конверт и обсуждает с детьми эмоцию удивления.) Чему вы удивлялись когда-нибудь? Кому интересно, что в конверте? Давайте его вскроем. (Педагог достаёт из конверта репродукции картин, вешает их на доску или ставит на мольберты.)

Вам предстоит волшебная встреча с картинами. Сейчас мы окажемся внутри картин! Но сначала внимательно на них посмотрим. Пусть каждый из вас выберет одну из четырёх картин, в которую он хотел бы попасть, затем закроет глаза, повернётся вокруг себя и скажет волшебные слова: «Динь – дон – бац! Картина, оживи для нас!».

Педагог вместе с детьми разучивает заклинание. Сначала все вместе пробуют быстро сказать волшебные слова на месте, затем произносят их с закрытыми глазами, затем – с поворотом вокруг себя. Можно повторить два раза. Когда все готовы, педагог предлагает детям встать около той картины, которую они хотят оживить.

II. Основная часть

Игровая ситуация «Ожившая картина».

Дети произносят заклинание и становятся у выбранных картин полукругом.

Педагог предлагает детям осмотреться в картине, почувствовать запах, вкус, прислушаться к звукам.

Педагог:

– Кто попал в картину Бориса Кустодиева «Купчиха за чаем»? Расскажите, что вы чувствуете. Какой запах и вкус у фруктов? Какое у вас настроение? Испытывали ли вы что-то похожее раньше? Расскажите, когда это было.

– Кто попал в картину Валентина Серова «Дети»? Вам нравится стоять на террасе рядом с мальчиками, смотреть на залив и вечернее небо? Какое настроение у героев картины и какое у вас? Какой воздух вы вдыхаете? О чём мечтаете?

– Кто попал в картину Пабло Пикассо «Кошка, поймавшая птицу»? Почему вы захотели туда попасть? И что вы сделали, когда оказались в этой картине?

– Кто оказался внутри картины Ивана Горохова «Набедокурили, сорванцы»? И что означает слово набедокурили? В этом слове спряталась часть слова беда. Что вы чувствуете, находясь недалеко от места пожара? Какие правила вы знаете про обращение с огнём?

Педагог тоже делает свой выбор и рассказывает об эмоциях, которые он испытал, попав в картину. Это помогает детям понять, что все люди испытывают разные эмоции независимо от возраста и пола.

После выполнения задания педагог предлагает всем детям три раза хлопнуть в ладоши и сделать шаг назад, чтобы выйти из ожившей картины.

Графическое упражнение «Глядя на картину, я чувствую...».

Педагог:

– Давайте рассмотрим фрагменты четырёх картин, с которыми мы уже познакомились. Определим эмоции героев картин и нарисуем около каждого из них смайлик с эмоцией, которую вы испытываете, глядя на фрагмент картины.

Дети рисуют соответствующий смайлик рядом с фрагментом картины. После выполнения задания педагог делает вывод: «Когда мы смотрим на картину, у каждого из нас могут возникать разные эмоции. Важно уметь прислушаться к себе».

Графическое упражнение «Эмоции в красках».

Педагог раздаёт детям листы для рисования (20 × 10 см), которые подходят по размеру к рамке на рабочем листе.

Педагог:

– Представьте, что перед вами маленький холст художника и краски разных цветов. Для вас краски могут стать весёлыми или грустными, сердитыми или испуганными, а может, им будет интересно или удивительно. Изобразите свою эмоцию на холсте цветом и разными линиями. Когда картина будет готова, вставьте её в раму.

Дети рисуют своё настроение на листе и вклеивают его в рамку на рабочем листе.

Вопросы для обсуждения:

- Кто хочет рассказать о красках своего настроения?
- У вас краски грустили, веселились, удивлялись? Как вам кажется, почему?

Дети рассказывают о своих рисунках, называют эмоции, которые они испытывали.

III. Заключительная часть. Рефлексия занятия.

Январь

Занятие «Эмоции в музыке»

Задача:

Содействие развитию у ребёнка умения понимать и называть эмоции при прослушивании музыкальных произведений.

Материалы:

Демонстрационный: оборудование для прослушивания музыки в группе

анимационный фильм «Картинки с выставки» (режиссёр И. Ковалевская)

Раздаточный: цветные карандаши

Музыкальный: произведения «Дождь» (автор А. Вивальди), «Итальянская полька» (автор С. Рахманинов), «Грустная песенка» (автор П. Чайковский), «Карнавал животных: Аквариум» и «Карнавал животных: Слон, Королевский марш львов, Кенгуру» (автор К. Сен-Санс)

Ход занятия

I. Вводная часть

Педагог приветствует детей.

Педагог:

– Я принесла нам ноты разных музыкальных произведений. Сейчас мы послушаем некоторые из них. (Педагог включает музыкальные произведения, называя автора, но не объявляя названия.)

Прослушивание и обсуждение музыкальных произведений

1. Антонио Вивальди «Дождь».

Вопросы для обсуждения:

- Какую погоду вы представляете, когда слушаете этот отрывок?
- Какое у вас настроение во время слушания этой музыки А. Вивальди?

2. Сергей Рахманинов «Итальянская полька».

Педагог:

– Какое настроение возникает, когда вы слушаете эту музыку?

3. Пётр Чайковский «Грустная песенка».

Педагог:

– Какие эмоции у вас возникают, когда звучит эта мелодия?

II. Основная часть

Игровая ситуация с прослушиванием музыкальных произведений

Педагог предлагает детям встать в круг и, слушая музыку К. Сен-Санса «Карнавал животных», отгадать, о каком животном она рассказывает, какое настроение передаёт.

Педагог:

– Попробуйте придумать движения животного, отражающие эмоциональную окраску произведения.

1. Камиль Сен-Санс «Карнавал животных: Аквариум».

Педагог:

– Изобразите движение под эту музыку только руками. Как руки двигаются – плавно или резко? Может ли возникнуть эмоция злости под эту музыку? Почему?

2. Камиль Сен-Санс «Карнавал животных: Слон».

Педагог включает произведение сначала тихо, затем громко.

Педагог:

– Влияет ли на наши эмоции громкость музыки?

3. Камиль Сен-Санс «Карнавал животных: Королевский марш львов».

Педагог:

– Какое из движений вы выберете для этой музыки: ходьба высоко поднимая колени или ползание на четвереньках? Почему?

– Какое настроение у вас возникает при слушании этой музыки и движении под неё?

4. Камиль Сен-Санс «Карнавал животных: Кенгуру».

Педагог:

– Что вы чувствуете, слушая эту музыку? Попробуйте подвигаться под неё.

Педагог делает вывод: «Мы почувствовали, что музыка влияет на наши эмоции. И эмоции от одной и той же музыки у разных людей могут быть разными».

Просмотр и обсуждение мультфильма «Картинки с выставки» (режиссёр И. А. Ковалевска).

Педагог приглашает детей посмотреть мультфильм «Картинки с выставки» на музыку М. Мусоргского. Дети смотрят фрагмент до отметки 4 минуты 17 секунд, а затем переходят к его обсуждению.

Вопросы для обсуждения:

- Как вам показалось, в каком настроении Баба-яга? Какая музыка звучит в это время?
- Когда появляется девочка, какая эмоция у неё на лице? Что происходит с ней, когда она заходит в избушку? Какая музыка звучит?
- Что чувствует девочка, когда пришла в деревню? Как вы это поняли?

Графическое упражнение «Рисуем эмоции».

Педагог последовательно включает произведения К. Сен-Санса «Слон» и «Кенгуру» из сюиты «Карнавал животных». Предлагает детям нарисовать животных, которых они представили, когда звучала музыка, и нарисовать в уголке каждой картины смайлики с эмоциями, которые они испытали.

III. Заключительная часть. Рефлексия занятия.

Тематический блок «Шаги к гармонии»

Занятие «Наши шаги к гармонии»

Задача:

Создание условий для формирования у ребёнка представлений о том, как можно управлять эмоциями.

Материалы:

Демонстрационный: пять перьев Жар-птицы, лист бумаги А3

Раздаточный: цветная бумага, чернографитные карандаши, ножницы, клей-карандаши

Ход занятия

I. Вводная часть

Педагог. Добрый день! Посмотрите, что я вам принесла. Это перо Жар-птицы (педагог показывает золотое перо). А вы что-то знаете о Жар-птице? (Дети рассказывают, высказывают свои предположения.)

Педагог:

– Жила на свете Жар-птица. Была она большого размера, обладала ярким опереньем, золотым с переливом в красный. Жар-птицы по своей натуре добродушны, любимое занятие – пение. Перья Жар-птицы обладают особыми свойствами – выпавшее перо ещё долго излучает свет и тепло, а когда оно

остывает, то превращается в золотое. Считается, что перья Жар-птицы приносят радость тому, у кого они есть, и помогают прислушаться к себе. Жар-птица передала нам в дар эти перья.

II. Основная часть

Игровая ситуация «Шаги к гармонии».

Педагог достаёт первое перо.

Педагог:

– Это перо поможет нам сделать первый шаг. Если ты чувствуешь, что тебе мешает твоя эмоция, остановись и скажи себе «стоп!». Вспомни, что мы не можем причинять вред другим. И назови свою эмоцию в данный момент. В нашем доме мы не разрушаем пространство, в котором находимся, не ломаем игрушек, не говорим грубых слов и не дерёмся.

Педагог достаёт второе перо.

Педагог:

– Второе перо поможет нам сделать второй шаг. Все наши эмоции важны для нас, но бывает так, что они могут навредить как другим, так и нам самим. Сделав несколько глубоких вдохов и медленно посчитав на выдохе до 6 или 8, мы успеваем прислушаться к себе. Какой знак подаёт тело, может, оно напряжено, стиснуты зубы или сильно бьётся сердце? Если мы почувствуем это, то можем попробовать изменить своё состояние, например, немного расслабиться.

Давайте попробуем это сделать сейчас – прислушаться к себе и сосчитать до 10.

Педагог достаёт третье перо:

– Третье перо поможет нам сделать третий шаг. Спросите тихо себя: «Как я себя чувствую теперь и что я хочу сделать?»

Педагог:

– Если вам нужна помощь – не бойтесь попросить о ней, рядом с вами ваши родители, друзья, педагоги. У кого вы попросите помощь? И как можно о ней попросить?

Педагог достаёт пятое, последнее перо:

– А это перо для пятого шага. Это как команда – действуй! Тебе приятно находиться в этом состоянии, и ты можешь играть, разговаривать и делать что захочешь.

Графическое упражнение «Мои шаги к гармонии».

Педагог:

– Мы сейчас сделаем перья для своих пяти шагов. Но сначала посмотрите на эти перья. Птицы единственные на земле имеют перья. Каждое перо состоит из стержня и опахала. Как вы думаете, перо лёгкое или тяжёлое? Почему?

Если дети не смогут ответить, педагог рассказывает: перо лёгкое, потому что стержень пустой. Для демонстрации можно отрезать край у стержня, чтобы было видно пустоту.

Педагог: – А вы знаете, зачем птицам перья? Перья помогают держаться в воздухе, защищают от пересыхания в жару и от намокания. Надеюсь, перья помогают не только птицам, но и нам.

Педагог берёт лист А3 и вместе с детьми выполняет задание. Этот лист педагог готовит для демонстрации в группе.

Педагог: выбираем цветную бумагу для перьев, рисуем и вырезаем форму пера, теперь делаем перо пушистым при помощи надрезов с двух сторон выкройки. Так готовим пять перьев.

Вопросы для обсуждения:

- Давайте вспомним, какой у нас первый шаг.
- Что значит – не навреди другому? (Дети наклеивают первое перо.)
- Что делаем во время второго шага? Чем можно заменить счёт до 10? Называть по имени всех членов своей семьи по имени. (Дети приклеивают второе перо.)
- Какой вопрос мы задаём себе дальше? И как отвечаем на него – громко или тихо? Или это не важно? Приклеиваем третье перо.
- К кому мы можем обратиться за помощью? Клеим четвёртое перо.
- Я готов к игре и общению, можно начинать. Клеим пятое перо.

Педагог:

– Вот все наши шаги. А у меня готов плакат с пятью шагами для нашей группы.

– Давайте повесим плакат «Пять шагов» рядом с правилами группы. Он будет нам напоминать, что со своими эмоциями можно договориться. Сюда можно подходить в любое время дня.

III. Заключительная часть. Рефлексия занятия.

Занятие «Наши шаги к гармонии» (продолжение)

Задача: создание условий для формирования у ребёнка представлений о том, как можно управлять эмоциями.

Ход занятия

I. Вводная часть

Психогимнастическое упражнение «Солнечный зайчик».

Педагог приветствует детей и предлагает им сесть в круг на ковре:

– Давайте поговорим со своим телом. Как вы думаете, это возможно? Рассмотрите своё тело. Представьте, что по вашему телу двигается лучик света от одной части к другой. Вот лучик переместился в левую ладошку, затем в правую. Приятное это чувство или нет? А теперь лучик двигается по правой ноге и забегает под колено. Что вы ощущаете сейчас под коленом? Когда лучик двигается, прислушивайтесь, что в данный момент «чувствуют» различные части вашего тела. Они напряжены или расслаблены, им тепло или холодно?

Задавайте своему телу вопросы:

- Волосы, как вы чувствуете себя?
- Как чувствует себя лоб?
- Уши, что с вами сейчас происходит? Что вы чувствуете?
- Что с плечами? Как они двигаются при вдохе и выдохе?

II. Основная часть. Игра «Маски».

Педагог:

– Мы прислушались к своему телу, попытались его понять, разобраться, что чувствует оно. В течение дня мы испытываем разные эмоции: приятные и

неприятные. Давайте вспомним, какие эмоции вам приятны? Назовите ситуации, когда удивление может быть приятной, а когда неприятной эмоцией.

Педагог делит детей на группы по 4-5 человек и выдаёт каждой группе сюжетную карточку.

Педагог:

– Посмотрите на карточку и обсудите в своей группе, что вы видите на ней.

Вопросы для обсуждения:

- Сколько детей изображено на карточке, чем они заняты?
- Какие маски с эмоциями используют дети в игре? Назовите эмоции.
- Кто испытывает неприятную эмоцию? Почему?
- Предположите, что может произойти дальше.
- Как стоит поступить в этой ситуации, чтобы никто из детей не испытывал неприятных эмоций?

Игра «Смешинка». Педагог предлагает детям поиграть в игру. Для этого он приглашает первого желающего быть ведущим – Смешинкой. Все остальные дети замирают – «замораживаются». По сигналу педагога Смешинка старается рассмешить «замороженных», не касаясь их. Он делает смешные рожицы, выполняет смешные движения или издаёт смешные звуки. Первый ребёнок, который рассмеётся, становится Смешинкой для продолжения игры.

Графическое упражнение «Путь к гармонии».

Педагог:

– Нам всем нужно учиться управлять своими эмоциями и поведением в разных ситуациях. Иногда надо успокоиться, когда мы сердимся или расстраиваемся. Давайте вспомним о полезных шагах в этой ситуации.

Сначала нужно сказать себе «Стоп!», чтобы не совершить необдуманный поступок, который может привести к неприятным последствиям. Затем надо выполнить несколько глубоких вдохов или посчитать до вашей любимой цифры.

А потом надо прислушаться к себе и определить свои эмоции. Если состояние вам всё ещё неприятно или мешает в данный момент, нужно поискать способ, который поможет изменить неприятную эмоцию.

Посмотрите картинки на листе и выберите, какое из занятий вам подойдёт, чтобы изменить свою эмоцию, если понадобится. Если этого занятия нет на листе, нарисуйте его.

III. Заключительная часть. Рефлексия занятия.

Занятие «Дыхание меняет моё настроение»

Задача: создание условий для знакомства с дыхательными упражнениями как способами саморегуляции.

Материалы:

Демонстрационный: цветные карточки размера А5 (жёлтая, зелёная, синяя, красная)

Раздаточный: цветные карандаши, клей-карандаши

Ход занятия

I. Вводная часть

Педагог приветствует детей и предлагает им встать в круг.

Психогимнастическое упражнение «Цветные движения».

Педагог:

– Вы будете передвигаться в пространстве комнаты и выполнять команды, которые я буду вам давать с помощью цветных карточек. Каждому цвету карточки соответствует определённое движение. Постарайтесь его запомнить и не ошибаться.

Жёлтый – двигаемся бесшумно на носках.

Зелёный – бежим на месте.

Синий – разбиваемся по парам и двигаемся парами медленно.

Красный – останавливаемся.

Будьте внимательны, команды-цвета могут меняться медленно и быстро.

II. Основная часть

Графическое упражнение «Как можно изменить своё настроение?».

Педагог:

– Определите по мимике, какие эмоции испытывают дети на рисунках в верхнем ряду. Нарисуйте в пустой клетке своё лицо так, чтобы было понятно, что вы чувствуете. Для среднего ряда выберите рисунки с подходящими действиями для изменения эмоций. Как изменились эмоции? Нарисуйте смайлики с этими эмоциями в нижнем ряду.

Психогимнастическое упражнение «Дыхание животом».

Педагог:

– Сейчас мы разучим упражнение, которое научит нас дышать животом. Такое дыхание помогает успокоиться, перестать волноваться, если это необходимо. Дыхание животом является естественным для всех млекопитающих. На самом деле только мы и млекопитающие – единственные в мире, которые это делают.

Ложимся на спину на ковёр или садимся в расслабленной позе на стул и кладём руки на живот. Давайте вообразим, что вместо живота у нас воздушный шарик. Этот шарик-живот нужно надувать медленно на вдохе через нос. Когда шарик-живот надут, начинаем медленно сдувать его, выдыхая воздух через рот.

Почему это успокаивает нас? Когда мы сердимся, боимся или волнуемся, наше тело начинает дышать неглубоко. Когда мы дышим животом, мы успокаиваемся.

Вы можете использовать этот секрет, чтобы управлять слишком сильными эмоциями, если они вам мешают.

III. Заключительная часть. Рефлексия занятия.

Февраль

Занятие «Дыхание меняет моё настроение» (продолжение)

Задача:

Создание условий для знакомства с дыхательными упражнениями как способами саморегуляции.

Ход занятия

I. Вводная часть

Беседа «Дыхание».

Педагог:

– Здравствуйте! Кто из вас знает, что такое вдох и выдох? Жизнь начинается с первого вдоха. Когда это происходит?

Сразу после рождения крохотные лёгкие малыша наполняются воздухом. Сначала малыш может дышать с паузами. Взрослый человек делает больше двадцати тысяч вдохов и выдохов в день.

Когда мы испытываем неприятные эмоции, мы дышим часто и неглубоко. Когда мы спокойны и расслаблены, наше дыхание замедляется и становится более глубоким. Зная об этой особенности нашего организма, люди тысячелетиями использовали искусство дыхания для управления эмоциями. Давайте и мы исследуем своё дыхание. А для этого выполним несколько дыхательных упражнений. (Каждое дыхательное упражнение педагог предлагает детям повторить несколько раз).

Психогимнастическое упражнение «Вдох и выдох».

Дыхание змеи: делаем глубокий вдох и выдох через рот, издавая звук, похожий на шипение змеи.

Дыхание медведя: вдыхаем воздух через нос и делаем паузу, считаем до трёх и выдыхаем.

Дыхание слона: встаём, широко расставив ноги, а руки опускаем, как будто это хобот слона. Вдыхаем воздух через нос, поднимая при этом руки вверх над головой. Выдыхаем через рот, сбрасывая руки вниз.

Вопросы для обсуждения:

- Как вы себя чувствуете после выполнения дыхательных упражнений? Опишите свои эмоции.
- Какой способ дыхания больше всего вам понравился?
- В каких ситуациях вам могут пригодиться дыхательные упражнения?

Изготовление дыхательного тренажёра «Летающий предмет».

Педагог:

– Для выполнения следующего дыхательного упражнения я предлагаю вам сделать летающий предмет. Им можно украсить группу или ваш дом, а если на него дунуть, то он полетит.

Возьмите цветную бумагу, нарисуйте карандашом контур предмета, который вы хотите сделать летающим. Это может быть бабочка, божья коровка, листочек, а может быть птица. Вырежьте свой объект, возьмите цветную нитку и приклейте её маленьким кусочком скотча. Теперь надо найти для летающих предметов место в группе или дома.

Педагог предлагает выполнить дыхательные упражнения со своими предметами, например:

медленный вдох и долгий выдох, чтобы предмет находился в полёте, как можно дольше;

глубокий вдох и резкий выдох, чтобы предмет подлетел как можно выше.

III. Заключительная часть. Рефлексия занятия.

Занятие «Правила нашей группы»

Задача:

Создание условий для развития у ребёнка навыков социального взаимодействия и сотрудничества.

Ход занятия

I. Вводная часть

Психогимнастическое упражнение «Угадай эмоцию».

Педагог приветствует детей и приглашает их сесть в круг. На голову каждому ребёнку по очереди педагог надевает повязку для волос и за неё кладёт картинку с изображением эмоции. Эмоцию ребёнок не видит. Все сидящие в кругу дети по очереди с помощью мимики изображают эмоцию, которую не видит игрок с картинкой. Ему нужно отгадать, какая эмоция изображена на картинке. Игра продолжается до тех пор, пока все желающие не поучаствуют в ней.

II. Основная часть

Графическое упражнение «Почему изменилась эмоция?».

Педагог:

– В жизни эмоции быстро сменяют одна другую. Из-за чего это может происходить? Можете ли вы вспомнить случаи, когда ваши эмоции неожиданно менялись? По какой причине это происходило? Возможно, причиной смены эмоций стала музыка или воспоминания о каком-то событии, а может, разговор с кем-нибудь или запах и т. д. Вы уже знаете, что мы сами можем изменять свои эмоции, если нам это необходимо.

Посмотрите на рисунок и расскажите, как эмоции сменяют друг друга. Выберите наклейку для каждой пары эмоций с действием, которое могло стать причиной такого изменения. Наклейте её на стрелку. Если предложенные действия не подходят, нарисуйте своё подходящее действие.

Игровая ситуация «Выставка».

Педагог: – Вы когда-нибудь бывали на выставках? Что там происходит? Выставка – это собрание разных предметов для того, чтобы их рассматривать. Какие выставки у вас были в детском саду? Как вы узнаете, кому принадлежит работа, которая выставляется?

Педагог предлагает детям разделиться на группы по 45 человек и каждой группе выдаёт набор карточек. А затем предлагает расположить их последовательно и обсудить полученный результат.

Вопросы для обсуждения:

- Чем заняты дети на карточках? Почему не всё удалось сделать красиво?
- Кто из детей на карточках испытывает неприятные эмоции? Почему?
- Когда мы участвуем в общем деле, какие правила надо соблюдать?
- Можно ли исправить ситуацию?
- Как вы думаете, какой совет дал папа ребёнку?

Педагог:

– Я предлагаю сделать всем вместе выставку рисунков. Давайте придумаем, что будет изображено на рисунках. После того как рисунки будут готовы, их надо подписать и придумать название выставки.

Графическое упражнение «Правила группы».

Педагог: – Для того чтобы общаться, играть в игры со своими сверстниками, нужно соблюдать правила.

Вопросы для обсуждения:

Как правила помогают нам? Какое правило вашей группы помогает вам сохранить здоровье?

Почему правила принимают все члены группы: и взрослые и дети? Как поступить, если к вам пришёл новый член группы?

Что вы чувствуете, когда вы или другие члены группы нарушают правила?

Педагог:

– Внимательно посмотрите картинки. Назовите, какие правила изображены на них. Выберите правила, подходящие для вашей группы. Отметьте эти правила своими знаками. Объясните свой выбор.

III. Заключительная часть. Рефлексия занятия.

Занятие «Правила нашей группы» (продолжение)

Задача:

Создание условий для развития у ребёнка навыков социального взаимодействия и сотрудничества.

Материалы:

Демонстрационный: анимационный фильм «Мост» (режиссёр Ting Chian Tey)

Раздаточный: два набора «Lego» или другого блочного конструктора
цветные карандаши

Ход занятия

I. Вводная часть

Коммуникативная игра «Все вместе».

Педагог приветствует детей и демонстрирует два набора с кирпичиками «Lego» или любого блочного конструктора.

Педагог:

– Давайте подумаем, что значит слово «вместе». Что можно интересного делать вместе? Сейчас я буду называть разные действия, а вы отвечайте мне: «Вместе!» – если это интереснее делать вместе с друзьями, и «Одному!» – если это интереснее делать одному и почему: играть в снежки; петь песню; читать книгу; кататься на санках; играть в хоккей; строить мост.

II. Основная часть

Сегодня мы будем строить сооружение, которое объединяет людей, живущих на разных берегах реки. Как вы думаете, что это за сооружение?

Дети высказывают свои предположения, а педагог знакомит их со своей версией: мост объединяет берега и живущих на них людей, бывает, что мост соединяет страны.

Педагог:

– Сначала мы разделимся на две группы. Затем каждая группа возьмёт из набора часть деталей. Какие есть предложения о том, как разделить кирпичики «Lego»?

Пусть первая группа будет строить мост, по очереди беря кирпичики. А вторая группа может строить, не соблюдая очередь за кирпичиками.

Вопрос для обсуждения до начала строительства:

- Как вы думаете, кто будет строить дружно и без споров?

Каждая группа строит свою половину моста.

Вопросы для обсуждения:

- В какой группе вы спорили из-за кирпичиков?
- В какой группе обошлось без споров? Как вам это удалось?
- Как разрешался спор? Что нужно для того, чтобы договориться друг с другом?

Просмотр и обсуждение мультфильма «Мост» (режиссёр Ting Chian Tey).

Педагог:

– Давайте отдохнём и посмотрим мультфильм «Мост».

Вопросы для обсуждения:

- Почему некоторые герои мультфильма не смогли договориться?

- Что надо сделать, если кто-то из группы сердится? Приведите примеры.

Беседа «Правила группы».

Педагог:

- Для соединения моста и его достройки нам нужны ещё детали.

Помните, что мы стараемся соблюдать правила группы. Давайте вспомним их.

Если дети затрудняются, педагог называет некоторые из них: надо соблюдать очередь, слушать другого, не кричать, не плакать, подождать, пока другой закончит говорить, понимать, что есть общие игрушки, то есть игрушки для всех, быть терпеливым.

Коммуникативная игра «Все вместе».

Педагог:

- Теперь мы можем соединить две части моста. Попробуйте договориться, как вы будете соединять мост, если нужно немного изменить его, меняйте, но хорошо бы, чтобы мост понравился обеим группам.

Дети достраивают мост.

Графическое упражнение «Общее дело».

Педагог:

- Рассмотрите детей на картинке. Какие эмоции они испытывают? Обратите внимание на предметы в руках у детей. Соедините линией героев картинки, которые могли бы сделать общее полезное дело. Если надо что-то дорисовать – дорисуйте.

III. Заключительная часть. Рефлексия занятия.

Тематический блок «Человеческие взаимоотношения»

Занятие «Я хочу с тобой играть»

Задача:

Содействие развитию у ребёнка умения вступать в контакт со сверстниками и взрослыми и поддерживать общение.

Материалы:

Раздаточный: цветные карандаши

Литературный: стихотворение «Игра» (автор Д. И. Хармс)

Ход занятия

I. Вводная часть

Психогимнастическое упражнение «Приветствие».

Педагог:

– Добрый день! Рада вас видеть. Я зашла и приветствовала вас. Мне ответили все дети по-разному. Давайте вспомним, как мы здороваемся друг с другом. Будем использовать не только слова, но и жесты: рукопожатие, взмах рукой... Или, может, у кого-нибудь из вас есть свой жест для приветствия? (Дети отвечают и показывают жесты приветствия.)

– А может, кто-то знает приветствия на другом языке?

Если дети затрудняются, педагог предлагает им повторить приветствия: Дорообо! – по-якутски, Байрай! – по-осетински, Шолом! – на иврите.

II. Основная часть

Игра «Давай познакомимся».

Педагог:

– После того как мы поздоровались, хорошо бы поиграть вместе. Для того чтобы узнать, в какие игры любит играть ваш знакомый, представим, что мы находимся в кафе (детские столы расставлены с двумя стульями за столом по периметру комнаты).

Одному играть не очень-то весело, даже в кафе. Я хлопаю в ладоши, вы образуете пару по желанию и начинаете диалог – спрашиваете, в какие игры или игрушки любите играть вы и ваш сосед по столу. По следующему хлопку вы произвольно меняетесь парами. Как много нового можно узнать!

Смена пар детей для диалога может повториться 3-4 раза.

Вопросы для обсуждения:

- Кто из вас любит играть один, поднимите одну руку! Почему?
- Кто любит играть вместе со своими друзьями, поднимите две руки!

Почему?

Психогимнастическое упражнение «Шагаем дружно».

Педагог просит детей встать в круг, читает стихотворение «Игра» Д. И. Хармса. Дети двигаются произвольными прыжками, ходят по кругу с движением рук.

Бегал Петька по дороге,

по дороге,

по панели,

бегал Петька

по панели

и кричал он:

– «Га-ра-рар!

Я теперь уже не Петька,

разойдитесь!

Разойдитесь!

Я теперь уже не Петька,

я теперь автомобиль».

А за Петькой бегал Васька

по дороге,

по панели,

бегал Васька

по панели

и кричал он:

– «Ду-ду-ду!

Я теперь уже не Васька,

сторонитесь!

Сторонитесь!

Я теперь уже не Васька, я почтовый пароход».

А за Васькой бегал Мишка

по дороге,

по панели,

бегал Мишка по панели,

и кричал он:

– «Жу-жу-жу!»

...

Петька прыгнул на скамейку,

Васька прыгнул на скамейку,

Мишка прыгнул на скамейку,

на скамейку у ворот...

Вопросы для обсуждения:

- Какое настроение было у героев стихотворения?
- Мы сейчас вместе делали разминку, какое у вас теперь настроение?

Педагог:

– Отлично мы размялись, приглашаю всех выполнить задание на листе.

Графическое упражнение «Дополни игру».

Педагог:

– На картинке вы видите детей на игровой площадке. Они прыгают и играют, но не видно, с какими предметами. Нарисуйте предметы, которые подходят для этих игр. Нарисуйте около каждого героя смайлик с его эмоцией. Подумайте, может ли эмоция измениться во время игры и почему.

III. Заключительная часть. Рефлексия занятия.

Март

Занятие «Я хочу с тобой играть» (продолжение)

Задача:

Содействие развитию у ребёнка умения вступать в контакт со сверстниками и взрослыми и поддерживать общение.

Материалы:

Демонстрационный: игровой комплект «Палитра эмоций», мешочек с карточками

Раздаточный: цветные карандаши

Литературный: рассказ «Скворушка» (автор Г. А. Скребицкий)

Ход занятия

I. Вводная часть

Чтение и обсуждение рассказа «Скворушка» (Г. А. Скребицкий)

Педагог:

– Добрый день, дети. Сегодня мы начнём наше занятие с чтения отрывка из рассказа Георгия Скребицкого «Скворушка».

Марья Ивановна с детьми сделала из дощечек птичий дом – скворечник. Скворечник пристроили в саду на высоком дереве. Каждое утро, выходя гулять, дети смотрели, не прилетели ли в их домик скворцы. Марья Ивановна придумала очень интересную игру на прогулках. Ребята копали канавки и проводили воду из огромных весенних луж. Работа уже подходила к концу. Но тут из дома прибежала Любочка и закричала, что пришёл Колин брат и принёс в подарок настоящего живого скворца. Пришлось временно прервать все дела, бежать смотреть птичку. Скворец всем детям очень понравился. Пёрышки у него были чёрные, блестящие, с зеленоватым отливом, а клюв длинный и прямой, как палочка. Наевшись, он немного попил, а потом залез в чашку с водой и начал так здорово купаться, что брызги полетели из клетки прямо на ребят. Тут поднялся писк, визг. Но скворец, видно, уже привык к шуму и крику. Он даже внимания не обратил, выкупался, взлетел на жёрдочку и стал отряхиваться, сушить пёрышки.

– Можно мы его с собой на дачу возьмём? – спросил Петя. – Мы ему разных червячков собирать будем. На даче ему, наверно, очень понравится.

Марья Ивановна поглядела на скворца и сказала:

– А я хочу предложить вам совсем другое. Давайте его выпустим на волю.

Вопросы для обсуждения:

- Зачем Марья Ивановна придумала игры на прогулке?
- Какие эмоции были у детей, когда они увидели скворца?
- Как бы вы поступили со скворцом: забрали на дачу или отпустили на волю?

II. Основная часть

Игровая ситуация «Готовимся встречать гостей».

Педагог:

– Мы сейчас разделимся на группы по четыре человека. Каждая группа получит карточку (даёт сюжетную карточку). Рассмотрите всех героев сюжета.

Вопросы для обсуждения:

- Как вы думаете, о чём могут говорить герои картинки?
- Какую картину вы представляете за несколько минут до действия, когда мужчина забрался на лестницу, а мальчик держит её? Что они говорят друг другу?

- О чём говорят герои, насыпающие зерно в кормушку?
- Что говорят друг другу мальчишки, сражающиеся на палках?

Игра «Волшебные слова».

Педагог просит детей отложить карточку и посмотреть на мешочек, который появился на столе.

Педагог:

– Сейчас я буду доставать и читать вам волшебные слова и выражения, а вы мне подскажите, кому из героев карточки они быгодились.

Педагог по очереди показывает детям карточки и зачитывает их.

Графическое упражнение «Общее дело».

Педагог:

– Рассмотрите картинку. Расскажите, что делают герои картинки. Выберите, что вам хотелось бы делать вместе с друзьями. Нарисуйте рядом улыбающийся смайлик. Обведите занятие, которое вы хотели бы делать сами.

III. Заключительная часть. Рефлексия занятия.

Занятие «Я сочиняю игру»

Задача:

Создание условий для развития умения придумывать игры.

Материалы:

Демонстрационный: скакалка

Раздаточный: цветные карандаши, белая бумага для рисования

Ход занятия

I. Вводная часть

Игровая ситуация «Зачем детям играть?»

Педагог:

– Здравствуйте! Все дети обожают двигаться: прыгать, скакать, бегать наперегонки. Где этим лучше всего заниматься? Представьте себе, что мы попали с вами на игровую площадку. Мы видим детей, которые играют в разные игры. И только одна девочка стоит в стороне грустная. Как вы думаете, как можно изменить её настроение?

Вопросы для обсуждения:

- В какие игры можно поиграть на детской площадке?
- С какими предметами можно играть?
- Какие части тела могут участвовать в игре?
- Сколько человек может участвовать в игре?

Игру, как и в конструкторе, мы можем собрать из разных частей.

II. Основная часть

Графическое упражнение «Конструктор игр».

Педагог:

– Главное для игры – идея, которая может быть связана с темой моря, леса, путешествия на воздушном шаре, и тогда предметы игры могут превращаться в морские, лесные или другие. Таблица, изображённая на листе, поможет вам составить свою игру. Давайте назовём, что в ней нарисовано.

В первом столбике нарисовано количество игроков: один, два и группа детей.

Во втором – предметы, с которыми можно играть.

А что нарисовано в третьем столбике? (Там нарисовано место для игры.)

Ещё нам нужно игровое действие. Оно – в четвёртом столбике. Давайте назовём разные игровые действия (идти, бежать, прыгать, рассказывать, отвечать на вопросы)

В пятом столбике написаны вопросы, которые помогут определить победителя: кто быстрее? Кто дальше? Кто интереснее? Кто смешнее? Можно придумать к своей игре другой вопрос.

Давайте вместе соберём пробную игру. (Педагог вместе с детьми собирает из частей игру.)

Например:

1. В игре участвуют все.
2. Мы возьмём для игры скакалку.
3. Играть мы будем в группе.
4. Какие действия со скакалкой можно сделать в группе? Например, пройти по ней.

5. Побеждает тот, кто не сделает ни одного шага мимо скакалки.

А чтобы было интереснее, представим скакалку бревном, которое лежит через болото.

Вам понравилось самим придумывать игру? Расскажите об эмоциях, которые вы испытываете сейчас, ведь они возникают не только, когда мы играем, но и когда придумываем игру.

Графическое упражнение «Собери свою игру».

Педагог:

– Давайте вернёмся к нашим листам и создадим свою игру. Для этого обведите в каждой строке таблицы то, что понадобится для вашей игры. Придумайте тему, название, расскажите всем о своей игре и затем поиграйте в неё с друзьями в свободное время.

Педагог акцентирует внимание на каждом этапе задания, регулирует время для того, чтобы детям было легче ориентироваться в задании.

III. Заключительная часть. Рефлексия занятия.

Занятие «Как стать хорошим другом?»

Задача:

Создание условий для развития умения выстраивать эффективное взаимодействие, оказывать поддержку.

Материалы

Демонстрационный: игровой комплект «Палитра эмоций»

Раздаточный: цветные карандаши, буквы для слова «друг»

Ход занятия

I. Вводная часть. Беседа «О друге».

Педагог:

– Здравствуйте! Давайте разберём, из каких букв состоит слово «друг».

Давайте подберём слова, которые начинаются с этих букв и характеризуют друга.

Д – добрый, деловой, дружелюбный, дерзкий, довольный.

Р – радостный, робкий, расстроенный, разгневанный.

У – умный, уверенный, уставший, удивлённый.

Г – грозный, грустный, грубый, героический.

Педагог тоже называет свои варианты

II. Основная часть

Чтение и обсуждение рассказа «Подарок».

Педагог:

– Я расскажу вам историю о мальчике.

Сегодня я еду к бабушке. Вообще-то я люблю ходить в гости хоть каждую неделю, но есть один день в году, когда не люблю – и это день моего рождения.

Бабушка обычно встречает маму, папу и меня у порога, мы обнимаемся. От бабушки пахнет пирогом с малиной. Она поздравляет меня с днём рождения и даёт мне красивый пакет небольшого размера. Мне всегда интересно, что может поместиться в этот пакет? Может, там маленький гоночный автомобиль или набор наклеек с супергероями?

Я осторожно, затаив дыхание, открываю пакетик. И там... галстук. Такой же, как в прошлом и позапрошлом году, только другого цвета и немного побольше.

– Великолечно! – в один голос говорят мама и папа. – Ты будешь выглядеть, как настоящий джентльмен.

И я смотрю на них и думаю, неужели, когда я стану взрослым, я буду думать, как они?

Вопросы для обсуждения:

- Какие эмоции испытывает герой, когда обычно ездит к бабушке?

Почему?

- Что почувствовал герой, увидев галстук? Почему он не обрадовался галстуку?

- Как вы думаете, почему бабушка всегда дарит своему внуку галстук?

- Предположите, как наш герой будет готовиться ко дню рождения своих близких или друзей, когда вырастет?

- Что надо учитывать, когда выбираешь своему другу подарок?

- Расскажите о подарке, который вы сделали для своего друга или члена семьи? Как они отреагировали на подарок? Что вы чувствовали, когда готовили подарок и дарили его?

Игра «Порадуй меня».

Дети встают в круг. В центр круга приглашается один из участников.

Педагог:

– Представьте, что у того, кто сейчас стоит в центре, сегодня день рождения. Давайте доставим имениннику радость. Расскажите, какой подарок вы бы ему подарили. Если подарок понравится, именинник покажет это мимикой.

Вопросы для обсуждения:

- Как вы думаете, хороший подарок большой или маленький? Почему?
- Почему вашим близким нравятся подарки, которые вы сделали для них своими руками?

- Бывают ли подарки, которые нельзя увидеть или потрогать руками?

- Вы замечали, что приятно не только получать подарки самому, но и дарить их другим? Почему так происходит?

Игровая ситуация «Друг меня поддержит».

Дети делятся на группы по четыре человека, педагог раздаёт каждой группе последовательные карточки.

Педагог:

– Бывает так, что друзья помогают друг другу не ошибаться, а если всё-таки ошиблись, поддерживают и помогают понять ошибку. Для этого нужно спокойно выслушать друг друга и принять решение, как поступить дальше. Рассмотрите карточки и разложите их в правильной последовательности.

Вопросы для обсуждения:

- Чем заняты герои карточек?
- Что неожиданного произошло в комнате? Почему подруга девочки повернулась к окну? Какие эмоции она испытывает в этот момент?
- Почему собака грустная? Как вы думаете, что девочка говорит собаке?
- Какой разговор мог состояться между подругами?

Графическое упражнение «Рецепт дружбы».

Педагог: у каждого пирога есть свой рецепт. Например, какие продукты нам понадобятся для вишнёвого пирога? А для пирога-курника догадайтесь, какая нужна начинка? Предлагаю вам приготовить пирог дружбы. Из чего он может состоять? Наверное, он состоит из того, из чего состоит дружба.

Давайте вместе подумаем, из чего складывается дружба. Я буду называть слова, а вы подсказывайте, подходят ли они для пирога дружбы: уважение, взаимопомощь, насмешки, доброта, хорошее настроение, угрозы, внимание.

Перед вами на листе изображены банки с разными продуктами для пирога. Решите, сколько маленьких или больших ложек нужно взять из каждой банки для такого пирога. Если вы хотите добавить что-то ещё, смело добавляйте, это же ваш пирог.

Нарисуйте свой пирог дружбы и свои эмоции во время его приготовления.

III. Заключительная часть. Рефлексия занятия.

Занятие «Как помочь другу?»

Задача:

Создание условий для развития у ребёнка эмпатии и умения выстраивать и поддерживать дружеские отношения.

Материалы:

Раздаточный: цветные карандаши

Музыкальный: аудиозапись песни «От улыбки станет всем светлей» (музыка В. Шаинского, слова М. Плещинского)

Литературный: рассказ «Эсти, будь человеком!» (автор Дж. Кохут)

Ход занятия

I. Вводная часть

Игровая ситуация «С чего начинается дружба?».

Педагог приветствует детей и включает песню «От улыбки станет всем светлей».

Педагог:

– Как вы думаете, с чего начинается дружба и почему? Кроме улыбки, какие слова можно подарить своему другу или знакомому? Предлагаю, передавая по кругу мяч, улыбнуться друг другу и сказать приятные слова. (Если дети затрудняются, педагог подсказывает добрые, дружеские слова: доброе утро, хорошего тебе дня, спасибо, что ты всегда меня поддерживаешь, извини, но я сейчас играть не могу и т. д.)

II. Основная часть

Чтение и обсуждение рассказа «Эсти, будь человеком!» (автор Дж. Кохут).

Сейчас я познакомлю вас с героиней книги Джейн Кохут «Эсти, будь человеком!».

Эсти не всегда нравились люди. Люди не давали ей поиграть в лучшие игрушки в детском саду.

Лучшим другом Эсти был её пёс Флоппер. И сегодня она хотела быть собакой. На пляже Эсти была чайкой. В магазине Эсти превращалась в обезьянку. Когда Эсти осталась с бабушкой, она была тигром.

Бабушка приготовила Эсти сюрприз.

– А не сходить ли нам в зоопарк? – спросила она.

У входа в зоопарк они встретили бабушкину подругу Вайолет и её внука Пити.

Когда они пришли в террариум, Эсти, как змея, стала изгибаться вокруг Пити и шипеть. Пити захихикал. Возле пруда с аллигаторами Эсти щёлкнула своими огромными челюстями. Пити так смеялся, что ему пришлось присесть и перевести дух.

Бабушки купили им в киоске мороженое в стаканчиках. Пити так обрадовался, что закричал и подпрыгнул.

Шлёп! Два шарика ванильного мороженого с разноцветным сиропом оказались на земле.

Он заплакал. Обе бабушки стали его утешать.

Недолго думая, Эсти схватила пластмассовую ложечку и положила один свой шоколадный шарик в пустой стаканчик Пити.

– Спасибо, Эсти! – сказал Пити и сразу перестал плакать. – Ты такая щедрая!

Вопросы для обсуждения:

- Зачем Эсти превращалась в разных животных?
- Как вы думаете, когда Эсти была с Пити, веселее было ей превращаться?
- Что вы почувствовали, когда Эсти поделилась с Пити?

Психогимнастическое упражнение «Превращалки».

Педагог просит детей встать в круг.

Педагог:

– Вообразите, что вы можете превращаться в животных, людей и предметы. Я буду указывать на кого-то из вас, называть образ, в который вы превратитесь. Тот, на кого я указала, сначала сам изображает это в движении, а затем приглашает своих друзей к выполнению задания.

Примерные ситуации:

- тигр, пробирающийся по джунглям;
- парящий над скалами орёл;

- королева Франции;
- кипящая кастрюля;
- авторучка, в которой закончились чернила.

Вопрос для обсуждения:

- Что вы чувствуете, когда делаете задание один и когда с другими ребятами?

Графическое упражнение «Поделись своим чувством».

Педагог: – Рассмотрите все предметы на картинке. В центре нарисуйте себя. Нарисуйте жёлтый смайлик около предмета, которым вы бы поделились с другом, а зелёный смайлик – около предмета, поделиться которым вы бы не захотели.

III. Заключительная часть. Рефлексия занятия.

Апрель

Занятие «Как помочь другу?» (продолжение)

Задача: создание условий для развития эмпатии и умения выстраивать и поддерживать дружеские отношения.

Материалы:

Демонстрационный: игровой комплект «Палитра эмоций»

Раздаточный: цветные карандаши

Ход занятия

I. Вводная часть

Педагог приветствует детей и просит их сесть в круг.

Психогимнастическое упражнение «Передай другому».

– Представьте, что у меня в руках котёнок. Мы сейчас познакомимся с ним и вернём его владельцу. Для этого мы передадим воображаемого котёнка из рук в руки очень осторожно, чтобы не сделать ему больно.

Какие эмоции вы испытывали, когда брали котёнка на руки? Или наоборот, может, вы не хотели брать в руки котёнка?

В жизни передавать настоящего котёнка из рук в руки без необходимости не нужно. Но даже сейчас, когда у нас в руках воображаемый

котик, мы испытываем разные эмоции. Чувство сопереживания другому человеку или животному не даётся человеку при рождении. Поэтому мы иногда можем видеть, как малыши гоняют птиц. Не всегда могут сопереживать животным и взрослые. Важно понять, что внимание к эмоциям другого и готовность помочь им при необходимости делают нас добрее и счастливее.

II. Основная часть. Беседа «Как помочь другу?».

Педагог: – Давайте представим, что у нас хорошее настроение. Что в этот момент нам хочется сделать? Хочется ли вам побыть одному или поиграть с другими детьми?

Но иногда мы испытываем неприятные эмоции. Что происходит с нами тогда?

Вопросы для обсуждения:

- Как мы можем узнать, когда у кого-то плохое настроение?
- Как мы можем помочь другому человеку почувствовать себя лучше, поднять ему настроение?
- Как друзья или близкие могут помочь вам улучшить настроение?
- Как можно изменить своё плохое настроение самому?

Игровая ситуация «Помощь другу».

Педагог:

– Назовите профессии людей, которые работают в больнице, поликлинике, приезжают к нам в случае, если нам требуется скорая медицинская помощь.

Все эти люди помогают нам сохранить здоровье. Но если кто-то заболел, то ему предстоят не очень приятные процедуры. Скажите, что вы чувствуете, когда идёте к врачу или когда врач приезжает к вам на дом?

Дети делятся на группы. Каждая группа получает последовательные карточки из игрового набора.

Педагог:

– Рассмотрите карточки. Обсудите в группе изображённую на них ситуацию и разложите карточки в правильной последовательности.

Вопросы для обсуждения:

- Что чувствует девочка, которая пришла на приём к доктору? Почему?
- Зачем доктор дал девочке перо птицы? Бывало ли у вас, чтобы вы получали что-то приятное от доктора?
- Почему девочка поделилась пером с мальчиком? Как бы вы поступили в этом случае?

Графическое упражнение «Личный выбор».

Педагог: – Каждый день мы встречаемся с ситуациями, когда взрослым и детям требуется помощь. И нам надо научиться не только видеть их чувства, но и знать, что делать в этих ситуациях. Возможно, с вами или вашими близкими происходили ситуации, где вы помогли кому-то. Расскажите об этом. А теперь расскажите случай, когда помогли вам или вы бы хотели, чтобы вам помогли. Как можно предложить помощь или попросить о ней?

Рассмотрите картинку. Опишите ситуации, происходящие в парке. Кому из людей, гуляющих в парке, нужна помощь? Если вы знаете, как им помочь, нарисуйте радостный смайлик рядом с этим персонажем. Обсудите возможные варианты действий в этих ситуациях.

III. Заключительная часть. Рефлексия занятия.

Занятие «Как помочь другому?»

Задача:

Создание условий для развития эмпатии и умения выстраивать и поддерживать дружеские отношения.

Материалы:

Раздаточный: цветные карандаши, повязки на глаза (по одной на каждую пару детей)

Ход занятия

I. Вводная часть

Игровая ситуация «Музей».

Педагог:

– Здравствуйте, дети! Сегодня мы пойдём в музей. Что же это за место – музей? (Если дети затрудняются ответить, педагог помогает.)

– Музей – это греческое слово. Муза – богиня творчества, красоты, а музеон – дворец музыки. Самый первый музей был открыт очень давно, несколько веков назад, в Греции. Музеи бывают под открытым небом, бывают здания, дворцы, где собраны коллекции вещей по темам, по видам. Но бывают и малые музеи: дом, квартира, комната.

Я буду читать отрывок из стихотворения Даниила Хармса «Миллион», а вам я предлагаю встать и под него всем вместе пойти по кругу.

Шёл по улице отряд –
сорок мальчиков подряд:
раз, два, три, четыре,
и четырежды
четыре,
и четыре
на четыре,
и ещё потом четыре.

В переулке шёл отряд –
сорок девочек подряд:
раз, два, три, четыре,
и четырежды
четыре,
и четыре
на четыре,
и ещё потом четыре.

Вопросы для обсуждения:

- Кто бывал в музее? Какие эмоции вы испытывали от похода в музей?
- Все ли могут посещать музеи?
- А если человек передвигается на коляске, он может посетить музей? Что для этого нужно сделать в музее?

- Может ли человек, который не слышит, быть с вами в одной группе на экскурсии?

II. Основная часть

Графическое упражнение «Как нам помогают жесты».

Педагог:

– Вспомните, как жесты помогают нам понять других людей. А люди с нарушением слуха придумали свой язык – язык жестов, который помогает им общаться.

Давайте посмотрим, как языком жестов изображают важные слова.

Психогимнастическое упражнение «Дай мне руку».

Педагог:

– Сейчас мы будем выполнять очень полезное задание. Для этого находим себе пару, одному из пары завязываем глаза. Тот, кто с открытыми глазами, берёт за руку партнёра с закрытыми глазами, ведёт его, рассказывая, что он видит вокруг. Водящие объясняют своим партнёрам, чтобы они не боялись идти, никто не причинит им вреда. Может, вы найдёте ещё другие слова для тех, кто с вами в паре?

Затем дети в парах меняются ролями.

Вопросы для обсуждения:

- Как вы чувствовали себя с закрытыми глазами?
- Что вы чувствовали, когда вели своего партнёра?

Графическое упражнение «Посмотри вокруг».

Педагог:

- Рассмотрите картинку. Подумайте, кому из посетителей музея нужна помощь. Нарисуйте радостный смайлик, если вы знаете, как помочь людям в этой ситуации. Если вы не знаете, как поступить, нарисуйте грустный смайлик. Но не волнуйтесь, мы разберём все ситуации и обязательно поговорим, как поступать в этих ситуациях.

После выполнения задания педагог спрашивает, у кого есть грустные смайлики. Дети предлагают свои варианты помощи. Педагог подводит итог.

Главное, не оставаться безучастным. Даже улыбка очень важна в жизни всех людей.

III. Заключительная часть. Рефлексия занятия.

Занятие «Мы поссоримся и помиримся»

Задача:

Содействие развитию у ребёнка умения понимать свои и чужие эмоции в конфликтной ситуации.

Материалы:

Демонстрационный: игровой комплект «Палитра эмоций»

Литературный: индийская народная сказка «Как поссорились птицы»

Ход занятия

I. Вводная часть

Чтение и обсуждение сказки «Как поссорились птицы».

Педагог:

– Здравствуйте, дети. У меня для вас есть индийская сказка, послушайте её.

Один птицелов расстелил в лесу сеть, и в неё попались разные птицы. Стали они говорить.

– Давайте подумаем, как нам вырваться на волю, — предложили скворцы. – Будем стараться все как один, может, и освободимся.

Думали птицы, думали и придумали.

– Давайте, – заговорили голуби, – все разом взмахнём крыльями, может, взлетим? Поднимем сеть?

– Верно, – подхватили остальные птицы, – может, поднимем сеть, если дружно возьмёмся!

Дружно взмахнули все птицы крыльями, подняли сеть и полетели. Увидел птицелов, что сеть с птицами летит, – диву дался и бросился вдогонку.

И действительно, некоторое время все птицы дружно махали крыльями, а потом вороны закаркали:

– Никто так не старается, как мы, вороны! Если бы мы так ленились, как все, сеть давно бы упала на землю!

Услышали это голуби и рассердились:

– Будет вам бахвалиться! Мы стараемся не меньше вас!

Теперь пришла очередь обидеться скворцам. Вступили в спор и они.

Начали все птицы браниться, друг друга упрекать... Крыльями они уже махали еле-еле, и сеть тянула их к земле всё сильнее и сильнее.

Вопросы для обсуждения:

- Почему сердились вороны?
- Почему обиделись скворцы?
- Что чувствовали птицы во время ссоры?
- Бывает ли так, что вы чувствуете что-то похожее? Когда это бывает?
- Как вы думаете, что могло произойти дальше?

Педагог обобщает ответы детей и делает вывод, что ссора приносит неприятные эмоции.

Игра «В чём причина».

Педагог:

– Сейчас мы разделимся на небольшие группы по 3-4 человека, каждой группе даётся по три карточки. Вам надо разложить карточки в последовательности: что было сначала, а что потом. Размышляйте, почему вы раскладываете карточки в определённом порядке.

Сначала детям выдаются карточки № 1 с последовательными картинками.

После выполнения задания с детьми проводится обсуждение.

Вопросы для обсуждения:

- Что испытывают герои первой карточки, второй и третьей?
- Как можно мирно решить ситуацию?
- Подумайте, что было дальше, что можно нарисовать на четвёртой карточке.

Детям выдают карточки № 2 с последовательными картинками.

Вопросы для обсуждения:

- Почему дети не принимают в игру девочку, которая к ним подошла?
- Из-за чего может случиться ссора?
- Что чувствуют герои каждой карточки?
- Подумайте, что было дальше, что можно нарисовать на четвёртой карточке.

Психогимнастическое упражнение «Ковёр мира».

– Сегодня у нас в группе появится ковёр мира. Нам надо выбрать место для него.

Как вы думаете, для чего он нужен нам?

Когда дети ссорятся, то срочно нужно идти на ковёр мира. Он помогает успокоиться и помириться. Сходить с ковра раньше того, как вы помирились, нельзя. В то время, когда вы находитесь на ковре, вы соблюдаете следующие правила: вы не дотрагиваетесь друг до друга и не произносите ничего, кроме фразы «Бум-бах». При этом можно жестикулировать сколько угодно, даже махая кулаками. Главное, не задевать друг друга.

Педагог предлагает выбрать место для ковра и повторить правила ковра мира.

III. Заключительная часть. Рефлексия занятия.

Занятие «Мы поссоримся и помиримся» (продолжение)

Задача: Содействие развитию у ребёнка умения понимать свои и чужие эмоции в конфликтной ситуации.

Материалы:

Литературный: рассказ «Чук и Гек» (автор А. Гайдар)

Ход занятия

I. Вводная часть

Игровая ситуация «Ссора друзей».

Педагог:

– Здравствуйте, дети. У меня с собой игрушка (кукла или любая мягкая игрушка), я её починила. Эта игрушка пострадала во время ссоры детей. Послушайте стихотворение Агнии Кузнецовой «Поссорились».

Мы поссорились с подругой
 И уселись по углам.
 Очень скучно друг без друга!
 Помириться нужно нам.
 Я её не обижала,
 Только мишку подержала,
 Только с мишкой убежала
 И сказала: «Не отдам!»

Вопросы для обсуждения:

- Из-за чего поссорились героини стихотворения?
- А вы когда-нибудь ссорились со своими друзьями? Из-за чего?
- Как могут помириться девочки?

II. Основная часть

Игра «Мне не нравится».

Педагог:

– Нам легко сказать, что нам нравится, но труднее сказать, что нам не нравится. Я предлагаю по желанию продолжить предложение «Мне не нравится, когда...», передавая друг другу нашу игрушку.

Беседа «Безопасность в игре».

Педагог:

– Я прочитаю вам рассказ Аркадия Гайдара про двух братьев Чука и Гека и их ссору.

У запасливого Чука была плоская металлическая коробочка, в которой он хранил серебряные бумажки от чая, конфетные обёртки (если там был нарисован танк, самолёт или красноармеец), галчиные перья для стрел, конский волос для китайского фокуса и ещё всякие очень нужные вещи.

У Гека такой коробочки не было. И вот как раз в то время, когда Чук шёл доставать из укромного места свою драгоценную коробочку, а Гек в комнате пел песни, вошёл почтальон и передал Чуку телеграмму для матери.

Чук спрятал телеграмму в свою коробочку и пошёл узнать, почему это Гек уже не поёт песни, а кричит:

Р-ра! Р-ра! Ура!

Эй! Бей! Турумбей!

Чук с любопытством приоткрыл дверь и увидел такой «турумбей», что от злости у него затряслись руки.

Посреди комнаты стоял стул, и на спинке его висела вся истыканная пикой, разлохмаченная газета. И это ничего. Гек, вообразив, что перед ним туша медведя, яростно тыкал пикой в жёлтую картонку из-под маминых ботинок. А в картонке у Чука хранились сигнальная жестяная дудка, три цветных значка от Октябрьских праздников и деньги – сорок шесть копеек, которые он не истратил, как Гек, на разные глупости, а запасливо приберёг в дальнюю дорогу.

И, увидав продырявленную картонку, Чук вырвал у Гека пику, переломил её о колено и швырнул на пол.

Но, как ястреб, налетел Гек на Чука и выхватил у него из рук металлическую коробку. Одним махом взлетел на подоконник и выкинул коробку через открытую форточку.

Громко завопил оскорблённый Чук и с криком: «Телеграмма! Телеграмма!» – в одном пальто, без калош и шапки, выскочил за дверь.

Почувяв неладное, вслед за Чуком понёсся Гек.

Но напрасно искали они металлическую коробочку, в которой лежала ещё никем не прочитанная телеграмма.

Вопросы для обсуждения:

- Почему поссорились братья?
- Вам понравилась игра Гека, когда он махал пикой и разлохматил газету, проткнул пикой коробку? Почему эта игра небезопасна?
- Как можно было остановить игру Гека?

Если дети затрудняются найти решение, педагог высказывает свою версию.

Педагог:

– Ссора всегда небезопасна, ведь в ней может произойти драка и вы причините друг другу боль. Предмет, который находится в руках, может стать опасным. Остановить ссору можно с помощью слова и безопасного жеста. Может, вы знаете короткое слово или жест, который поможет остановить действие? (Педагог показывает знак ПДД – «Стоп».)

Слово «стоп», которое вы произнесёте, чтобы остановить ссору, должно звучать чётко, коротко. Давайте попробуем. Можно использовать жест – вытянутые перед собой руки для остановки конфликта.

Коммуникативная игра «Слова-помощники».

Педагог просит детей встать парами, по очереди сказать друг другу «стоп» и сделать жест – руки вперёд, а затем встать в круг.

Педагог:

– Давайте поищем ещё слова и выражения, которые помогут нам остановить конфликт. Эти выражения связаны с нашими чувствами во время ссоры. Например, такие: «мне неприятно, остановись», «мне не нравится то, что ты делаешь», «отойди от меня».

Графическое упражнение «Надо только постараться».

Педагог:

– Рассмотрите и вырежете картинки. Расположите их в той последовательности, в которой происходили события в рассказе «Чук и Гек». Нарисуйте смайлики с эмоциями около каждого героя.

III. Заключительная часть. Рефлексия занятия.

Май

Занятие «Мы поссоримся и помиримся» (продолжение)

Задача: содействие развитию неконфликтной коммуникации в группе.

Материалы

Раздаточный: цветные карандаши

Литературный: рассказ «Дразнительное имя» (автор М.В. Дружинина)

Ход занятия

I. Вводная часть. Чтение и обсуждение рассказа «Дразнительное имя» (автор М. В. Дружинина).

Педагог приветствует детей.

Педагог:

– Сейчас вы услышите рассказ «Дразнительное имя».

У нас есть котёнок. Его зовут Барсик. Однажды к нам в гости прискакал на лошадке мальчик Стасик и сказал:

– Хорошее имя у вашего котёнка! Оно не дразнительное.

– Как это – не дразнительное? – спросили мы.

– А вот так, – ответил Стасик. – Например, Дружок – дразнительное имя.

Можно дразнить: Дружок – пирожок! Дружок – рожок! И Пушок тоже дразнительное имя: Пушок – Дружок! И у Шарика есть куча дразнилок: Шарик – комарик! Шарик – сухарик! Шарик – фонарик! И Мурзик – дразнительное имя: Мурзик – Тузик! И Тузик дразнительное имя! Тузик – Мурзик! Вот. А к Барсику ничего не придумаешь.

– А мы возьмём и придумаем Барсику дразнилку! Почему это у всех есть, а у него нет! – сказали мы и стали думать.

Думали-думали-думали. И ничего не придумали. Ну не придумывается Барсику дразнилка, и всё тут!

– Я же говорил, что Барсик – не дразнительное имя! – ликовал Стасик.

– Да-а, – вздохнули мы. – Ты был прав. Нет у нашего Барсика дразнилки!

– Ну вы не горюйте, – сказал тогда добрый Стасик. – Иногда Барсика можно дразнить Барсик – Стасик!

И Стасик ускакал на лошадке.

А мы перестали горевать.

А Барсик спал в своей корзинке и сладко потягивался во сне. И ему было совершенно всё равно, дразнительное у него имя или нет.

Вопросы для обсуждения:

- Что такое дразнительное имя?
- Какие эмоции вызывают дразнительные имена?

II. Основная часть

Игра «Дразнилки».

Педагог называет объекты, дети по очереди называют их другими названиями-дразнилками. Например: заяц – ..., корова – ..., кошка – ...

Педагог: – Мы сейчас называли предметы другими словами в игре, по-доброму или даже ласково. Но бывает, что дети дразнят друг друга. Вот как это описано в отрывке из стихотворения Эдуарда Успенского «Рыжий».

Если мальчик конопат,
Разве мальчик виноват,
Что на свет родился конопатым?
Но, однако, с малых лет
Пареньку прохода нет,
И кричат девчонки и ребята:
«Рыжий, рыжий, конопатый,
Убил дедушку лопатой!»
А он дедушку не бил,
А он дедушку любил!
Вопросы для обсуждения:

- Что чувствует мальчик, которого дразнят? Вас дразнили когда-нибудь?

А вы дразнили кого-то?

- Помогают ли дразнилки подружиться или помириться? Почему?

Графическое упражнение «Когда я злюсь...».

Педагог:

– Очень неприятно, когда дразнят: говорят неприятные слова, смеются над тобой, сочиняют дразнилки и громко их поют. Хочется исчезнуть, провалиться сквозь землю или разозлиться.

Посмотрите на рисунки. Опишите героя, который злится. Расскажите о причинах его злости. Выберите действия, которые могут помочь герою успокоиться, справиться со своей злостью. Обведите их изображения. В рамке нарисуйте портрет девочки с изменённой эмоцией.

Вопросы для обсуждения:

Как вы поступаете, если дразнилки вызывают у вас злость или другие неприятные эмоции?

Какие действия помогают вам справляться с неприятными эмоциями?

Педагог:

– Обидчик всегда выбирает тех, кто может обидеться и разозлиться. Но вы старайтесь сказать себе: «Меня это не касается» и заняться чем-нибудь приятным для себя.

III. Заключительная часть. Рефлексия занятия.

Занятие «Рецепт хорошего человека»

Задача: создать условия для обобщения полученных знаний и умений.

Материалы:

Демонстрационный: игровой комплект «Палитра эмоций»

Раздаточный: цветные карандаши, цветная бумага, ножницы, клей

Ход занятия

I. Вводная часть

Педагог приветствует детей, предлагает разделиться по парам и сесть в круг, держит в руках карточки с фотографиями эмоций.

Беседа «Кто такой хороший человек?»

Педагог:

– Давайте поговорим о том, каких людей называют хорошими. Ведь понятие «хороший человек» каждый понимает по-своему.

Вопросы для обсуждения:

- Кто такой, по-вашему, хороший человек?
- Кого из ваших близких, друзей, знакомых вы можете назвать хорошим человеком? Почему вы считаете их хорошими?
- Какие эмоции испытывают хорошие люди?

II. Основная часть

Игровая ситуация «Рецепт хорошего человека».

Педагог:

– Перед вами карточки с изображением эмоций. Каждая пара по очереди вытянет карточку и изобразит мимикой и жестами эмоцию, показанную на ней. А все остальные попробуют догадаться, какая эмоция была изображена на карточке. Мы все вместе обсудим, нужно ли добавить в рецепт хорошего человека эту эмоцию.

Так, по очереди, дети обсуждают эмоции: радость, грусть, злость, страх, интерес и удивление. Те эмоции, которые берут в рецепт, кладут в кувшин.

Графическое упражнение «Цвета эмоций».

Педагог:

– Рассмотрите лица детей на листе, определите их эмоции. Подберите для каждой эмоции цвет, который у вас ассоциируется с ней, и раскрасьте волосы детей в соответствующие цвета.

В центре нарисуйте свой портрет, изобразите себя с той эмоцией, которую вы испытываете в данный момент. Помните, каждый из вас может выбрать свои цвета для передачи разных эмоций.

Графическое упражнение «Эмоции во мне».

Педагог:

– Посмотрите на контур человечка на листе. Он символизирует хорошего человека. Теперь мы будем доставать из кувшина по очереди эмоции, вспоминать их возможные причины и ощущения, которые связаны с этими эмоциями. Например – радость. По какому поводу мы её испытываем? Какими ощущениями в теле сопровождается радость? Находим место для этой эмоции внутри контура человечка и раскрашиваем это место выбранным для этой эмоции цветом.

Постепенно человечек наполнится разными эмоциями. Почему такой разноцветный получился человечек? Давайте продолжим творческую работу – вырежем из цветной бумаги одежду для человечков и оденем их.

Наши человечки, как и мы сами, очень разные. Мы состоим из разных эмоций, приятных и неприятных, они по-разному влияют на наши мысли и поведение. Мы делаем хорошие дела и совершаем ошибки, исправляем их. Мы учимся управлять своими эмоциями. Когда мы говорим о человеке, мы

говорим о его разных поступках. Поэтому мы точно можем сказать, что составляли рецепт человека, ведь хороших и плохих людей не бывает.

III. Заключительная часть. Рефлексия занятия.

Занятие «Путешествие по городу эмоций»

Задача: создать условия для обобщения и применения ребёнком полученных знаний и умений.

Материалы:

Демонстрационный: записки с заданиями

Раздаточный: цветные карандаши

Музыкальный: «Карнавал животных: Аквариум, Слон, Королевский марш львов, Кенгуру» (автор К. Сен-Санс)

Ход занятия

I. Вводная часть

Психогимнастическое упражнение «Покажи эмоцию».

Педагог: здравствуйте! Сегодня мы отправляемся в путешествие по городу Эмоций. Я предлагаю провести разминку: я называю эмоцию – вы мимикой её показываете, затем я называю эмоцию – вы показываете её жестами и движением.

II. Основная часть

Графическое упражнение «Какая у меня эмоция?».

Педагог:

– Наш маршрут сказочный, он описан в четырёх записках. Побывав в первом местечке, выполнив задание, мы получаем вторую записку, и так до четвёртой. Но есть ещё правило: мы путешествуем группами по четыре человека, взявшись за руки, а для чтения следующей записки ждём всех детей. Сейчас мы рассчитаемся на красный, синий, жёлтый, зелёный... (используем столько цветов, чтобы в каждой группе было 3-4 человека).

Когда дети рассчитались, они садятся за столы группами и получают листы. Чтобы листки не перепутать, в левом верхнем углу нужно нарисовать что-то или написать имя.

Педагог читает 1-ю записку:

– Найдите предмет, который может вам точно сказать, улыбаетесь вы или удивляетесь, сердитесь или боитесь. Запомните свою эмоцию в начале путешествия и нарисуйте смайлик с эмоцией на остановке 1.

Дети вспоминают, где есть зеркало, может, оно висит или маленькие зеркальца лежат в каком-то месте, смотрят в него, запоминают эмоцию, садятся за столы и рисуют смайлик.

Игровая ситуация «Мост доверия».

Педагог читает 2-ю записку:

– Возьмитесь за руки в малых группах, пройдите по мосту-верёвочке не расцепляясь. Надеюсь, вам удастся пройти мостик доверия города Эмоций, не обижая своих друзей, если они идут не так быстро. Если кто-то оступился с верёвочки, вам нужно повторить переход. Помните, это не соревнование, выигрывает тот, кто в непростой ситуации не бросит товарища и справится со своими неприятными эмоциями, если они появятся. После прохождения моста нарисуйте смайлик с эмоцией, какую вы испытываете (пункт 2).

Дети переходят через мостики и рисуют смайлик в рабочий лист за столом. Педагог напоминает, что не нужно торопиться, и для чтения следующей записки вся группа собирается за столами.

Игровая ситуация «Танец эмоций».

Педагог читает 3-ю записку:

– На танцевальной площадке в городе Эмоций звучит музыка. Давайте послушаем. Какие эмоции возникают у вас, когда вы её слышите? Придумайте героя этой музыки, что он делает, какое у него настроение, где он находится, и потанцуйте с ним (используются музыкальные произведения К. Сен-Санса).

Когда прозвучит команда, вам нужно построить большой круг и дружно двигаться в одну сторону. Помните, что нужно сначала договориться, это поможет вам избежать ссор и обид. Двигайтесь не быстро, чтобы никто не упал, никто никого не толкнул. Когда прозвучит команда «Медленно», движение замедляется, когда «Стоп», – остановка». (Дети двигаются по кругу, после остановки идут к столам).

Нарисуйте на листе около третьего пункта смайлик с изображением эмоции, которую вы сейчас испытываете.

Графическое упражнение «Эмоции в городе».

Педагог читает 4-ю записку:

– Возьмите один лист для одной маленькой группы, карандаши и нарисуйте на одном листе жителей города Эмоций. В рисовании участвуют все участники маленькой группы. Нарисуйте смайлик с эмоцией в пункте 4.

Вопросы для обсуждения:

- Люди с какими эмоциями здесь живут?
- Каких людей больше – грустных или весёлых?
- Детей с какими эмоциями вы встречаете каждый день?
- Можно ли Москву (каждый называет свой город) назвать городом

эмоций?

III. Заключительная часть. Рефлексия занятия.

Развитие эмоционального интеллекта обучающихся начальной школы с глубокими нарушениями зрения

автор М.А. Сапогова, педагог-психолог ГАОУ НОС (К) школа-интернат для слепых и слабовидящих г. Нижний Новгород

Аннотация: программа развития эмоционального интеллекта у незрячих обучающихся начальной школы разработана в рамках психопрофилактической деятельности педагога-психолога в школе-интернате для слепых и слабовидящих детей.

Актуальность исследования и разработки программы обусловлена следующими положениями:

- существует потребность в данных, описывающих механизмы формирования, коррекции и развития эмоционально-волевой сферы незрячих обучающихся начальной школы;
- отсутствуют принципы исследования и влияния формирования эмоционального интеллекта обучающихся с нарушением зрения на эффективность социальной адаптации;
- в научно-методической литературе недостаточно представлен системный подход к развитию эмоциональной сферы незрячих детей.

Практическая значимость на теоретическом и практико-ориентированном уровне обоснована и апробирована программа развития эмоционального интеллекта для слепых обучающихся начальной школы, которое может использоваться в работе психологов коррекционных и инклюзивных образовательных учреждений.

Разработано учебно-методическое обеспечение психологической экспертизы эмоциональной коммуникативной социальной сфер жизни обучающихся с нарушением зрения в начальной школе.

Подобраны и адаптированы диагностические методики, направленные на оценку сформированности компетенций в рамках развития эмоционального интеллекта обучающихся с нарушением зрения в начальной школе.

Разработаны рекомендации по развитию условий для формирования эмоционального интеллекта для родителей и педагогов.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

По мнению А.Г. Литвака, дети, имеющие глубокие нарушения зрения, сложнее устанавливают взаимодействие с социальной средой по сравнению с нормально видящими детьми. Социально-психологическая адаптация детей с нарушением зрения является центральной задачей реабилитационной работы коррекционных образовательных учреждений. Для решения этой задачи

необходимо построение учебного и коррекционного процесса, включающего социально-эмоциональное развитие. Одним из вторичных дефектов нарушения зрения являются трудности в проявлении эмоций с помощью мимики и пантомимики. Таким образом, возникает необходимость в создании программы, сочетающей социально-эмоциональное развитие и развитие навыков мимики и пантомимики. Кроме этого, младший школьный возраст является сензитивным периодом для развития эмоционального интеллекта.

Данная программа направлена на развитие эмоционального интеллекта у незрячих обучающихся начальной школы. За основу взята теория эмоционального интеллекта (Дж. Мэйер, П. Соловей, Д. Карузо), теории модели психического (The Theory of Mind: теория модулярности, теория подобия, теория имитации), а также теория деятельности Л.С.Выготского. В программе используется субъектный подход, указывающий на важность самостоятельности и инициативности ребенка во взаимодействии с педагогом, междисциплинарный подход, позволяет рассматривать развитие личности ребёнка в единстве его эмоциональной, познавательной и поведенческой сфер, а также тифлопсихологический подход А.Г. Литвака, В.А. Феоктистовой к формированию эмоционально-волевой сферы незрячих детей.

Теория эмоционального интеллекта предполагает единство эмоций и интеллекта. Согласно данной теории, выделяются следующие составляющие эмоционального интеллекта:

- Восприятие и идентификация эмоций — способность распознавать свои эмоции и эмоции других людей.
- Понимание эмоций — умение определять причины возникновения эмоций, видеть связь между мыслями, поведением и эмоциями, предугадывать, как изменится эмоциональное состояние в ближайшее время, понимать сложные эмоции и чувства (свои и других людей).
- Использование эмоций — способность задействовать эмоции для решения повседневных задач, при выстраивании взаимоотношений с окружающими

людьми.

- Управление эмоциями — умение регулировать своё эмоциональное состояние и интенсивность проявления эмоций; оказывать влияние на эмоциональное состояние других людей.

Данная программа направлена на развитие всех составляющих эмоционального интеллекта, а также соответствующих проявлений мимики и пантомимики обучающихся младшего школьного возраста с нарушением зрения.

Основной целью программы является развитие эмоционального интеллекта обучающихся начальной школы с глубоким нарушением зрения.

Задачи:

- сформировать навыки дифференциации своих и чужих эмоций;
- сформировать навыки адекватного выражения эмоций посредством мимики и пантомимики;
- сформировать у школьников основы саморегуляции и произвольной регуляции поведения;
- способствовать развитию эмпатии, пониманию других людей и оказанию им эмоциональной поддержки.
- развивать способность к децентрации - умению видеть ситуацию с точки зрения другого человека.

К основным принципам составления и реализации программы относятся:

Полнота. Программа для младших школьников является полным курсом, рассчитанным на интеграцию в образовательный и воспитательный процесс в течение трех лет.

Интерактивность. В программе используются психолого-педагогические технологии, обеспечивающие активную позицию ребёнка.

Практико-ориентированность. Программа направлена на овладение знаниями и навыками, полезными в решении актуальных социальных и возрастных задач ребёнка.

Индивидуальный подход. Педагог может адаптировать программу под индивидуальные особенности ребёнка, создавать для него индивидуальную траекторию освоения материала в зависимости от уровня овладения отдельными составляющими социально-эмоционального интеллекта.

Систематическое последовательное усложнение материала. В рамках каждого года обучения программа предполагает изучение одних и тех же разделов, она построена с последовательным усложнением и углублением материала в соответствии с возрастными особенностями детей и уровнем их овладения знаниями.

Создание условий для позитивной коммуникации в детском коллективе. В программе содержатся специальные тематические блоки и групповые совместные задания, направленные на создание благоприятного климата в классе.

Включение родителей как активных участников программы. Такой подход создаёт системную среду, способствующую развитию потенциала ребёнка. Специальные компоненты программы помогают организовывать содержательное общение родителей с ребёнком. Совместная работа родителей и детей в рамках программы помогает успешному социально-эмоциональному развитию младших школьников.

Целевая аудитория. Описание ее социально-психологических особенностей. Программа реализуется в течение трех лет, с учениками 2-4 класса, обучающимися по федеральной адаптированной образовательной программе начального общего образования 3.2, имеющими глубокие нарушения зрения.

Основными трудностями, возникающими у слепых детей, обучающихся в начальной школе, являются овладение языковыми и неязыковыми средствами общения, осуществление коммуникативной деятельности, наличие своеобразия их речевого развития, обедненность эмоциональных проявлений и дифференциации своего состояния. Трудности в игре и социально-бытовой ориентировке ведет к комплексу негативных переживаний.

Дети с глубокими нарушениями зрения нуждаются в специально организованном обучении создавать и поддерживать социальные контакты. Такие дети менее самостоятельны, чем их сверстники с нормальным зрением. Это ведёт к излишним страхам, повышенной тревожности, страху инициативы и снижения любопытства и активности личности, как фактора развития ребенка.

Нормативно-правовое обеспечение программы

– Программа разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (Редакция от 08.08.2024 с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2024), ст.42 «Психолого-педагогическая, медицинская и социальная помощь обучающимся, испытывающим трудности в освоении общеобразовательных программ, развитии и социальной адаптации» (доступ по ссылке https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/);

– профессиональным стандартом педагога-психолога «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)», утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.07.2015 №514н (доступ по ссылке https://profstandart.rosmintrud.ru/obshchiy-informatsionnyy-blok/natsionalnyy-reestr-professionalnykh-standartov/reestr-professionalnykh-standartov/index.php?ELEMENT_ID=57963);

– с учетом рекомендаций Федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденная приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. № 1023 (зарегистрирована Министерством юстиции Российской Федерации 21 марта 2023 г., регистрационный № 72654) (доступ по ссылке <https://sudact.ru/law/prikaz-minprosveshcheniia-rossii-ot-24112022-n-1023/federalnaia-adaptirovannaia-obrazovatelnaia-programma-nachalnogo/xxxi/>);

– с учетом рекомендаций адаптированной основной образовательной программы начального общего образования для слепых обучающихся ГАОУ НОС(К) школы-интерната для слепых и слабовидящих

детей (доступ по ссылке <https://internat52.nobl.ru/about/svedeniya-ob-obrazovatelnoy-organizacii/obrazovanie/>).

Научно-методические обоснование реализации программы

Развитие эмоционально интеллекта у детей начальной школы с нарушениями зрения имеет ряд специфических особенностей.

1. Нарушение зрения детей влияет на степень проявления некоторых эмоций, их выражение, уровень развития некоторых чувств. Слепой ребенок испытывает те же эмоции, что и зрячий, значение эмоций для его жизнедеятельности также важно. Адекватное, специально организованное воспитание и обучение детей с нарушениями зрения и слепотой способно минимизировать негативное влияние нарушений развития на эмоциональную сферу (А.Г. Литвак, 1998г)

2. Теория эмоционального интеллекта исходит из единства эмоций и интеллекта. Под эмоциональным интеллектом обычно понимают способность воспринимать и выражать эмоции, понимать и объяснять намерения, мотивацию и желания других людей и свои собственные, видеть причинно-следственные связи, регулировать эмоции (собственные и других людей), учитывать знания об эмоциональных состояниях в поведении, использовать знания об эмоциональном мире в повседневной жизни. (Дж.Мэйер, П.Соловей, Д.Карузо). Эти способности имеют очень важное значение для успешной социализации слепого школьника.

3. Теории модели психического (The Theory of Mind) или теория понимания сознания, представляет собой способность понимать, что чужое сознание отличается от твоего, и действовать соответственно. Это включает, например, понимание того, что другие люди могут не знать чего-то, что знаешь ты, или иметь другие желания. (Д. Примак, Г. Вудруф, 1978г). Преодоление эгоцентризма, умение встать на позицию другого также является важнейшим звеном успешной социальной адаптации слепого ребенка.

4. Недостатки развития мимики и пантомимики при проявлении эмоций у слепых детей изучено В.А.Феоктистовой.

5. Недостаточно изучен научный и практический аспекты развития эмоционального интеллекта слепых обучающихся начальной школы в совокупности с обучением навыкам проявления эмоций с помощью мимики и пантомимики.

Сроки, этапы и алгоритмы реализации программы

Программа развития эмоционального интеллекта незрячих обучающихся начальной школы рассчитана на три года: со второго по четвертый класс обучения. Занятия проводятся с обучающимися один раз в неделю, программа включает в себя 26 занятий в год, которые проводятся с октября по апрель. Продолжительность занятий – 45 минут.

Структура программы в рамках каждого года обучения включает в себя введение и три тематических блока.

Первый год обучения

Введение направлено на знакомство и самопрезентацию учеников в классе, создание благоприятных условий для совместной работы, определение правил взаимодействия.

Раздел 1. Восприятие и понимание причин и адекватные проявления эмоций включает в себя идентификацию эмоций, их выражение и понимание причин.

В первый год изучаются пять базовых эмоций: радость, злость, грусть, страх и интерес. Занятия направлены на развитие не только представлений о разных эмоциональных выражениях, но и способности их произвольно и адекватно изобразить. Развитие подвижности мимических мышц и навыки адекватного положения тела при переживании определённых эмоций включены в работу по выражению чувств и эмоций. Изучение мимического и пантомимического выражения эмоций идет с помощью уникального дидактического материала: объемные гипсовые маски с изображением эмоций, тактильные пиктограммы с изображением различных эмоций.

Ещё одной задачей этого раздела является развитие у детей восприятия и понимания эмоций в ситуативном контексте, с опорой на слух, осязание. Знакомясь с типовыми ситуациями, дети учатся прогнозировать эмоции

других людей и понимать зависимость эмоций от ситуации. Занятия этого раздела также содержат материал, отражающий индивидуальные особенности в переживании и выражении эмоций и их силы.

Раздел 2. Эмоциональная регуляция. Занятия данного раздела способствуют формированию представлений у детей о приятных и неприятных эмоциях, их значении в жизни человека. Установка на подавление неприятных или социально осуждаемых эмоций заменяется формированием умений саморегуляции и пониманием необходимости управления собственными эмоциями. Особое внимание уделяется управлению такими эмоциями, как страх и злость.

Раздел 3. Социальное взаимодействие. Данный раздел посвящён формированию принятия многообразия и уважения индивидуальности человека. Занятия направлены на развитие коммуникативной компетентности: умения слушать и понимать других людей, работать в команде, решать конфликты, помогать другим и самому просить о помощи. Особое внимание отводится изучению возможностей влияния на эмоциональное состояние других людей посредством оказания эмоциональной поддержки.

Второй год обучения

Большинство тем, изучение которых было начато в первый год работы по программе, продолжают изучаться на более сложном уровне.

Введение направлено на осознание новых умений, которыми дети овладели летом, укрепление позитивного психологического климата в классе, актуализацию ценностей и норм поведения, правил взаимодействия младших школьников.

Раздел 1. Восприятие и понимание причин эмоций, адекватные проявления эмоций.

Раздел посвящён обобщению и закреплению знаний об изученных ранее эмоциях и формированию представлений о новых эмоциях — удивлении и отвращении(брезгливости). Таким образом, за два года обучения школьники изучают семь базовых эмоций, учатся их выражать и распознавать, понимать причины возникновения этих эмоций у себя и других людей. Особенное

внимание уделяется эмоциям, связанным с обучением в школе. Значительная часть раздела посвящена идентификации собственных эмоций и пониманию их причин, продолжается отработка навыков адекватного выражения эмоций.

Раздел 2. Эмоциональная регуляция. Основное направление работы во второй год обучения остаётся прежним — занятия способствуют осознанию важности выражения эмоций, развитию способности к саморегуляции. Дети учатся оценивать, какое влияние (конструктивное или деструктивное) определённые эмоции оказывают на поведение, и делать выводы о необходимости управления ими. Расширяется спектр методов эмоциональной регуляции.

Раздел 3. Социальное взаимодействие. Данный раздел посвящён развитию социальной компетентности — системы социальных умений и навыков взаимодействия, сценариев поведения в типичных общественных ситуациях, а также выработке новых поведенческих сценариев, позволяющих адаптироваться в сложных ситуациях и находить варианты решения, целенаправленно взаимодействовать с окружающими.

Расширяются представления детей о различиях и сходстве интересов и предпочтений разных людей. Они являются основой для формирования установок толерантности. Занятия данного раздела направлены на укрепление ценности дружбы, развитие умений, помогающих детям поддерживать дружеские отношения, противостоять буллингу (агрессивному преследованию) в классе. Особое внимание уделяется развитию навыка децентрации, пониманию внутреннего состояния человека, умению учитывать неверные мнения и понимать их источники, а также различать обман и осознавать его влияние на взаимоотношения. Среди важных социальных навыков рассматриваются эмоциональная поддержка, умение адаптироваться в новом коллективе, высказывать и конструктивно отстаивать собственное мнение.

Третий год обучения

Продолжается работа над прошлогодними темами. Начинается психологическая подготовка к подростковому периоду.

Введение помогает осознать какие цели были поставлены и достигнуты, благодаря каким действиям и качествам личности, какие изменения произошли в личностном развитии, формировании новых правил взаимодействия.

Раздел 1. Восприятие и понимание причин эмоций, адекватные проявления эмоций.

Раздел посвящён знакомству с различными оттенками эмоций, изучению различий степени ощущения и проявления эмоций.

Работа строится на закреплённых навыках восприятия и понимания причин базовых эмоций, автоматизируются навыки проявления эмоций (мимические и пантомимические). Подготовка к подростковым личностным изменениям.

Раздел 2. Эмоциональная регуляция. Продолжается работа по расширению спектра методов эмоциональной регуляции, знакомство с эмоционально-образными методами.

Раздел 3. Социальное взаимодействие. Продолжается развитие социальной компетентности, расширяется спектр ситуаций, где необходимы социальные умения и навыки взаимодействия. Новые способы общения с близкими с учетом начала подросткового возраста.

Ожидаемые результаты реализации программы

Личностные результаты.

Учащиеся получают возможность для формирования уважительного отношения к мнению другого человека, начальных навыков адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей, навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

Метапредметные результаты.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- применять начальные формы познавательной и личностной рефлексии;
- использовать речевые средства для решения коммуникативных и познавательных задач;
- слушать собеседника и вести диалог, признавать возможность существования различных точек зрения и право каждого человека иметь своё мнение;
- излагать свою позицию и аргументировать собственную точку зрения и оценку событий;
- определять общую цель и пути её достижения;
- договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности,
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- конструктивно разрешать конфликты с помощью сотрудничества, учитывая интересы всех участников.

Предметные результаты:

Блок компетенций	Компетенция	Критерий	Планируемые результаты
1. Восприятие и понимание причин эмоций	Идентификация эмоций	Идентификация эмоций по мимическим признакам	Ребёнок знает мимические признаки не менее пяти основных эмоций (злость, страх, интерес, грусть, радость), определяет эти эмоции по мимическим признакам на изображениях и в процессе общения, знает названия эмоций
		Идентификация эмоций	Ребёнок верно определяет эмоции (злость, страх,

		по пантомимическим признакам	интерес, грусть, радость) по позе человека, его жестам и движениям, может сопоставить действия и эмоции
		Идентификация эмоций по вербальным и паравербальным признакам	Ребёнок различает эмоции (радость, грусть, злость, страх, интерес) в речи по названию, интонации, громкости, темпу. Идентификация эмоций в произведениях искусства. Ребёнок может назвать эмоции, которые у него вызывают произведения искусства (картина, скульптура, музыкальное или литературное произведение); определяет характер, настроение произведения, даёт ему эмоционально-образную характеристику (смешное стихотворение, печальная музыка)
		Понимание и использование эмоционального словаря	Ребёнок верно определяет эмоциональное содержание высказываний, понимает и использует в речи слова, связанные с эмоциями и эмоциональными состояниями
2. Эмоциональная регуляция	Понимание эмоциональной обусловленности		Ребёнок понимает, что эмоции могут

	поведения		влиять на поведение, делает предположения о том, какое влияние данное эмоциональное состояние может оказать на его поведение в конкретных ситуациях.
	Владение элементарными навыками саморегуляции		Ребёнок может определить своё эмоциональное состояние и его интенсивность, описать ситуацию, ставшую причиной проявления эмоции; знает несколько способов саморегуляции
3. Социальное взаимодействие	Коммуникативная компетентность	Установление и поддержание взаимодействия	Ребёнок может установить взаимодействие с детьми разного пола и возраста и взрослыми — родителями, педагогом; способен инициировать и поддержать общение: задавать вопросы с учётом ситуации и особенностей партнёра по общению, реагировать на ответы, отвечать на вопросы
		Понимание и социальное прогнозирование	Ребёнок понимает, что другой человек может

			иначе воспринимать объект, ситуацию, иметь мнение, желания, мысли и т. п., отличные от его собственных, и учитывает это в поведении; понимает, что люди могут иметь ошибочное мнение о ситуации и строить своё поведение на основании этого мнения
		Эмпатия. Эмоциональная поддержка и взаимопомощь	Ребёнок проявляет эмпатию, пытается влиять на эмоциональное состояние другого человека, оказывая эмоциональную поддержку; распознаёт ситуации, в которых человеку нужна помощь, может сделать предположения о том, какая именно помощь требуется, стремится оказать помощь близким; может сам обратиться за помощью к знакомому взрослому или сверстнику, сформулировать свою просьбу
		Работа в команде	Ребёнок знает о необходимости договорённостей и соблюдения правил в совместной

			деятельности; предлагает варианты взаимодействия, умеет договариваться; выполняет совместные задания в группе
		Поведение в конфликтной ситуации	Ребёнок идентифицирует свои эмоции и эмоции другого человека, прогнозирует вероятность возникновения конфликта; делает предположения о причинах возникновения конфликта и возможных способах его разрешения; знает простые способы саморегуляции
	Социальная компетентность	Следование формальным правилам поведения	Ребёнок знает формальные правила социального поведения и следует им (приветствие, прощание, извинение, благодарность и т. д.); принимает правила, принятые в семье, школе, и следует им
		Принятие многообразия	Ребёнок уважительно относится к многообразию людей, понимает, что у разных людей могут быть различные интересы,

			предпочтения, мнения; выстраивает отношения в классе на основании общих норм и ценностей

Система организации контроля за реализацией программы

Критерии оценки достижения планируемых результатов

Оценка сформированности навыков эмоционального интеллекта проводится в начале и в конце учебного года (сентябрь, май). В начале учебного года по результатам оценки определяется уровень сформированности навыков и определяется зона образовательных потребностей каждого ребёнка и конструируется индивидуальная траектория его развития в рамках программы. В конце года на основе результатов диагностики делаются выводы о степени удовлетворения образовательных потребностей детей и динамике в развитии навыков и умений.

В ходе каждого занятия педагогу необходимо наблюдать за детьми, быть внимательным к прогрессу каждого ребёнка, его изменениям и достижениям.

Основным инструментом оценки является структурированное наблюдение за детьми как в ходе занятий, так и в остальное время. Объектом наблюдения являются компетенции и блоки компетенций программы социально-эмоционального развития (развития эмоционального интеллекта):

1. Восприятие и понимание причин эмоций.
 - Идентификация эмоций.
 - Выражение эмоций.
 - Понимание причин эмоций.
2. Эмоциональная регуляция.
 - Понимание эмоциональной обусловленности поведения.
 - Владение элементарными навыками саморегуляции.
3. Социальное взаимодействие.
 - Коммуникативная компетентность.
 - Социальная компетентность.

Для каждой компетенции выделено от двух до пяти критериев для наблюдения, которое проводится педагогом. Результаты наблюдения фиксируются в сводных таблицах отдельно по каждой компетенции.

Оценка ученика проводится по 10-балльной шкале, которая соответствует трём уровням:

- 1-й уровень (1—3 балла) — не пытается проявлять
- оцениваемый навык / пытается, но ничего не получается;
- 2-й уровень (4—7 баллов) — нерегулярно применяет оцениваемый навык / показывает средний (нерегулярный) результат;
- 3-й уровень (8—10 баллов) — регулярно и успешно применяет оцениваемый навык.

Вспомогательным инструментом оценки результатов освоения программы является оценка родителей. Внешняя оценка результативности программы со стороны родителей позволит повысить объективность диагностических процедур. Оценка родителей осуществляется посредством заполнения бланков специальных опросников в начале и в конце учебного года по тем же компетенциям, что и в наблюдении педагога. Результаты по каждой компетенции могут находиться в диапазоне от 4 до 40 баллов.

Дети с высоким уровнем развития компетенции, с одной стороны, имеют высокие образовательные потребности, с другой — могут являться ресурсными ролевыми моделями для остальных детей в классе. При организации групповой работы целесообразно включать их в группы с детьми, в меньшей степени овладевшими соответствующими умениями. Однако педагогу следует внимательно следить за тем, чтобы эти ученики не брали на себя выполнение всей групповой работы.

Дети со средним уровнем развития компетенции составляют наиболее многочисленную группу в классе. Важно помнить о том, что именно такие дети чаще всего попадают в «слепую зону» для педагога, что влечёт за собой риск упущения их образовательных потребностей.

Дети, показавшие низкий уровень развития данной компетенции, имеют соответственно низкие образовательные потребности. Они нуждаются в

комфортных и безопасных условиях, соответствующих их зоне ближайшего развития, чтобы помочь таким детям достичь максимального прогресса вместе со взрослым и с другими детьми. Таблицы и система наблюдения основана на работе «Методическое пособие «Социально-эмоциональное развитие детей младшего школьного возраста», авторы: А.В. Макаrchук, Е.В.Горинова, Н.Е.Рычка, О.В.Хухлаева.

Сведения о практической апробации программы

Программа по развитию эмоционального интеллекта у незрячих обучающихся начальной школы проводится второй год на базе ГАОУ «Нижегородской областной специальной коррекционной школы-интерната для слепых и слабовидящих детей».

Характеристика выборки: в работе принимают участие 15 обучающихся 3-4 класса (6 девочек, 9 мальчиков возрастом от 9 до 11 лет) ГАОУ школы-интерната для слепых и слабовидящих. Из общего количества некоторые дети постоянно проживают в интернате в течение учебной недели, остальные находятся в школе в течение учебных и коррекционных занятий. Все дети обучаются по Федеральной адаптированной образовательной программе начального общего образования 3.2, имеют пролонгированный срок обучения в начальной школе. Из них 8 детей тотально слепые, остальные 7 детей – частично слепые со светоощущением.

Апробация программы проводилась с сентября 2022 года по май 2024 года. На данный момент работа по этой программе продолжается.

На первом этапе проводилась входящая психодиагностическая работа, с целью выявления начального уровня развития компетенций в рамках развития эмоционального интеллекта. Стартовая психодиагностика проводилась в течение сентября 2022 года.

Целью второго этапа была разработка и апробация программы по развитию эмоционального интеллекта обучающихся начальной школы с глубоким нарушением зрения. Второй этап проходил с октября 2022 года по апрель 2024 года.

На третьем этапе проходила повторная диагностическая работа с целью выявить эффективность проводимой работы. Третий этап проходил в мае 2024 года.

По результатам третьего этапа выявлено: уровень развития навыков идентификации эмоций вырос с 26% до 80%. Уровень развития навыков саморегуляции эмоций увеличился с 20 % до 73%. Уровень коммуникативной компетентности обучающихся вырос с 20% до 73%, уровень развития социальной компетентности обучающихся увеличился с 9% до 73%.

Таким образом, наблюдается высокая положительная динамика в развитии основных компетенций в рамках развития эмоционального интеллекта обучающихся начальной школы с нарушением зрения.

Перечень ресурсов, необходимых для реализации программы

1. Гипсовые маски с мимическими изображениями основных эмоций.
2. Тактильные пиктограммы со схематичными изображениями эмоций человека.
3. Контрастные коврики для масок и пиктограмм
4. Текстовые пособия, выполненные рельефно-точечным шрифтом Брайля: «Название эмоций», «Описание мимики и пантомимики проявления эмоций», «Жизненные ситуации», «Описание цветов»,
5. Подбор музыкальных произведений, передающих эмоции.
6. Подбор аудиозипизодов из русских сказок с описание различных эмоциональных состояний.
7. Наборы пластилинов, различной текстуры
8. Куклы с гнущимися руками и ногами,
9. Наборы тактильных частей лица, с разными эмоциями
10. Конструкторы-наборы с деталями разнообразной формы.
11. Приборы для письма рельефно-точечным шрифтом Брайля, грифели, специальная бумага.
12. Фланелеграф с набором деталей.

Требования к организации пространства

Важным условием организации пространства для работы с незрячими детьми является безопасность и неизменность предметно-пространственной среды:

- отсутствие острых углов и неустойчивых мебельных конструкций, свободный проход к учебному месту, входным дверям,
- соблюдение необходимого для слепого обучающегося с остаточным зрением светового режима, высокого уровня освещенности,
- расположение рабочих мест в соответствии с особенностями здоровья обучающихся, рекомендациями врача-офтальмолога,
- наличие и использование оптических, тифлотехнических, технических средств,
- устранение в кабинете факторов, негативно влияющих на здоровье, самочувствие и работоспособность детей: шума, наличия бликов, недостаточной освещенности, резких запахов, непроветривание.

Список используемых источников

1. Бренифье О. Что такое чувства? — Москва: Clever, 2014. - 95 с.
2. Выготский Л. С. Психология развития ребенка. — Москва: Эксмо-Пресс, 2003. – 509 с.
3. Гиппенрейтер Ю. Б. Общаться с ребенком. Как? — Москва: АСТ, 2016. – 230 с.
4. Грей П. Свобода учиться. Игра против школы. — М.: Манн, Иванов Фербер, 2016. – 211 с.
5. Литвак А.Г. Психология слепых и слабовидящих: учебное пособие; Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена. – Санкт-Петербург: Изд-во РГПУ, 1998. - 271 с
6. Макаручук, А. В., В. Горинова, Н. Е. Рычка, О. В. Хухлаева Социально-эмоциональное развитие детей младшего школьного возраста. Первый год обучения: методическое пособие. Москва: Дрофа, 2019. — 199 с.
7. Рапсон Джеймс, Инглиш Крейг. Похвалите меня. Как перестать зависеть от чужого мнения и обрести уверенность в себе. — Альпина Паблишер, 2014.

8. Сергиенко Е.А., Ветрова И. И. Тест Дж. Мэйера, П. Сэловея, Д. Карузо «Эмоциональный интеллект» (MSCEIT v. 2.0): Руководство. - Москва: Изд-во «Институт психологии РАН», 2010. - 176 с

9. Феоктистова В.А. Развитие навыков общения у слабовидящих детей; под редакцией Л.М. Шипицыной. Москва: издательство Речь, 2005. -160 с.

10. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? — Москва: Генезис, 2010. – 541 с.

11. Чистякова М. И. Психогимнастика / под ред. М.И. Буянова — Москва: Просвещение: ВЛАДОС, 1995. – 103 с.

12. Шумейкер Х. Не делиться — это нормально! И другие неправильные правила воспитания разумных и отзывчивых детей. — Москва: КоЛибри, 2016. – 358 с.

13. Шуэ М. Научить ребенка думать. — М.: Эксмо, 2012.

14. Экман П. Психология эмоций. Я знаю, что ты чувствуешь. — Санкт-Петербург: Питер, 2018. – 312 с.

Приложение 1

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ. ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Раздел	Тема	Количество занятий
Введение (2)	«Здравствуйте, это я!»	1
	«Правила в моем классе»	1
Восприятие и понимание причин эмоций (8 занятий)	«Сад души»	1
	«Моя радость»	2
	«Моя грусть»	1
	«Моя злость»	1
	«Мой страх»	1
	«Мой интерес»	1
	«Уникальность и сила эмоций»	1
Эмоциональная регуляция (8 занятий)	«Приятные и неприятные эмоции»	1
	«Эмоции и поведение»	1
	«Основы саморегуляции»	2
	«Как я справляюсь со злостью»	2

	«Как справиться со страхом»	2
Социальное взаимодействие (8 занятий)	«Я и ты»	1
	«Как работать вместе с другим»	1
	«Как услышать другого»	1
	«Как понять другого»	1
	«Поддержка»	2
	«Конфликты»	2
	ИТОГО	26

Приложение 2

ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Параметры для наблюдения

КОМПЕТЕНЦИЯ 1. Идентификация эмоций по мимическим признакам.

Критерий 1. Идентификация эмоций по мимическим признакам

Индикаторы:

- Ребёнок различает мимические признаки злости, страха, грусти, радости;
- определяет эти эмоции на тактильных схемах, по аудио признакам и в живом общении по мимическим признакам;
- может обозначить эмоции словами
- понимает и использует в речи слова, связанные с эмоциями и эмоциональными состояниями.

Критерий 2. Идентификация эмоций по пантомимическим признакам и действиям

Индикаторы:

- Ребёнок различает эмоции (радость, грусть, злость, страх) по позе, жестам, движениям;
- может сопоставить действия и эмоции

Критерий 3. Идентификация эмоций по вербальным и паравербальным признакам

Индикаторы:

- Ребёнок различает эмоции (радость, грусть, злость, страх) в речи по лексике, интонации, громкости, темпу

Критерий 4. Идентификация эмоций в произведениях искусства

Индикаторы:

- Ребёнок может назвать, какие эмоции у него вызывают произведения искусства (музыкальное или литературное произведение);
- интерпретирует характер, настроение произведения, давая ему эмоционально-образную характеристику (смешное стихотворение, печальная музыка)

Критерий 5. Понимание и использование эмоционального словаря и ментального словаря

Индикаторы:

- ребёнок верно интерпретирует эмоциональное содержание высказываний;
- понимает и использует в речи слова, связанные с эмоциями и эмоциональными состояниями.

КОМПЕТЕНЦИЯ 2. ПОНИМАНИЕ ПРИЧИН ЭМОЦИЙ

Критерий 1. Понимание ситуативно обусловленных эмоций

Индикаторы:

- ребёнок распознает эмоции участников при обсуждении ситуаций (изображение, отрывок литературного произведения, личный опыт, живое общение);
- делает верные предположения о причинах возникновения этих эмоций; событиях, предшествующих ситуации.

КОМПЕТЕНЦИЯ 3. ВЫРАЖЕНИЕ ЭМОЦИЙ

Критерий 1. Выражение эмоций посредством мимики и пантомимики.

Индикаторы:

- ребёнок проявляет эмоциональную экспрессию, понятную для внешнего наблюдателя;
- выражает эмоции при помощи мимики, жестов, поз, движений.

Критерий 2. Вербальное и паравербальное выражение эмоций.

Индикаторы:

– ребёнок обладает эмоционально выразительной речью: может описать эмоциональное состояние (своё и чужое), адекватно использует эмоциональный словарь и паравербальные способы (громкость, интонация, темп речи).

Критерий 3. Выражение эмоций в творчестве

Индикаторы:

– ребёнок может выразить эмоции в игре, музицировании, движении.

БЛАНК ОЦЕНКИ РАЗВИВАЕМЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ ИДЕНТИФИКАЦИЯ И ПОНИМАНИЕ ПРИЧИН ЭМОЦИЙ

ФИО ребёнка	Идентификация эмоций		Выражение эмоций		Понимание причин эмоций	
	до*	после**	до*	после**	до*	после**
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
9.						
10.						
11.						
12.						
13.						
14.						
15.						
16.						
17.						
18.						
19.						
20.						
21.						
22.						
23.						
24.						
25.						
Среднее значение по группе						
Эффективность программы (разность между оценками до и после программы)						

*Заполняется в начале учебного года.

** Заполняется в конце учебного года.

По каждому критерию занесите в бланк цифру от 1 до 10 в соответствии с уровнем развития компетенции:

1-й уровень (1—3 балла) — ребёнок не пытается проявлять оцениваемый навык/ пытается, но ничего не получается;

2-й уровень (4—7 баллов) — ребёнок иногда применяет оцениваемый навык / показывает средний / нерегулярный результат;

3-й уровень (8—10 баллов) — ребёнок регулярно и успешно применяет оцениваемый навык.

Приложение 3



Маски эмоций



Пиктограммы эмоций

Программа психолого-педагогического сопровождения студентов, являющихся детьми участников/ветеранов СВО «Мы вместе, мы рядом»

автор Щеголева Т.Ю., педагог-психолог
ГБПОУ «Арзамасский коммерческо-технический техникум»

Аннотация: программа способствует адаптации детей участников СВО к новым условиям жизни. Помогает стабилизировать эмоциональный фон, снять психоэмоциональное напряжение и актуализировать ресурсы студентов для принятия сложившейся ситуации. Способствует снижению уровня тревожности у подростков и формированию безопасной поддерживающей социальной среды.

Особое внимание уделяется формированию стрессоустойчивости, что является ключевым фактором для успешной адаптации к требованиям современной среды. Студенты учатся использовать стратегии самоорганизации и эмоционального интеллекта, что способствует не только более эффективному преодолению трудностей, но и улучшению качества жизни в целом. Программа включает в себя методы саморефлексии, групповые обсуждения и практические занятия, которые помогут формированию социально адаптированной личности, готовой к взаимодействию с окружающим миром.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность разработки программы психолого-педагогического сопровождения студентов, являющихся детьми участников или ветеранов специальной военной операции (СВО), обусловлена несколькими факторами:

- социальные изменения: в результате военных конфликтов многие семьи сталкиваются с трудностями, связанными с потерей близких, эмоциональными и психологическими травмами. Дети участников или ветеранов СВО могут испытывать стресс, тревогу и другие эмоциональные проблемы, что может негативно сказаться на их учебе и социальной адаптации.

- психологическая поддержка: молодое поколение требует особого внимания к психоэмоциональному состоянию. Программа сопровождения

может помочь в выявлении и преодолении психологических трудностей, с которыми сталкиваются эти студенты, предоставляя им ресурсы и поддержку.

- адаптация к учебной среде: студенты, пережившие стрессовые ситуации, могут сталкиваться с проблемами в адаптации к учебному процессу и социальной жизни. Программа психолого-педагогического сопровождения может включать элементы, нацеленные на развитие навыков адаптации и устойчивости.

- индивидуальный подход: программа может обеспечить дифференцированный подход к каждому студенту, принимая во внимание индивидуальные особенности их семейного фона и личностные характеристики. Это важно для создания комфортной и безопасной образовательной среды.

- профилактика дальнейших проблем: психолого-педагогическое сопровождение может помочь в профилактике более серьезных психологических и социокультурных проблем, таких как депрессия, агрессия, социальная изоляция, что в итоге содействует формированию здорового поколения.

- сохраняемая связь с историей: Важно не только поддерживать студентов, но и помогать им осознать и интегрировать свой опыт, связанный с участием их родителей в военных действиях, что способствует формированию их личной и общественной идентичности.

Количество студентов, являющихся детьми участников/ветеранов СВО в ГБПОУ АКТТ неуклонно растет. За период с 01.10.23 по 01.09.24 их количество в нашем ОУ увеличилось с 4 до 24. Таким образом, становится очевидной необходимость комплексной системной работы по формированию у данной категории обучающихся навыков жизнестойкости, позитивного мышления, совладающего поведения, в том числе как ресурса предупреждения суицидальных рисков, важно развивать у подростков такие качества как способность управлять сильными побуждениями и эмоциями, рефлексия, эмпатию, коммуникативные навыки, положительную самооценку,

уверенность в собственных силах, умение строить реалистичные планы и совершать обдуманые, продуктивные действия для их реализации и т.д.

Важно организовать группы взаимопомощи, где молодые люди смогут открыто обсуждать свои переживания и находить поддержку в кругу сверстников. Также планируется внедрение образовательных семинаров с привлечением психологов, которые помогут студентам осознать и проработать свою ситуацию.

Кроме того, необходимо уделить внимание разработке мероприятий, способствующих социальной интеграции этих студентов в образовательный процесс, чтобы компенсировать возможные трудности, возникающие вследствие их уникального жизненного опыта. Таким образом, систематическое наблюдение и комплексный подход к проблемам студентов станет залогом успешной реабилитации и адаптации в условиях учебного процесса.

Программа направлена на профилактику антивитаьного поведения через интеграцию психолого-педагогических методов, которые способствуют глубокому осознанию индивидом своих моделей поведения. В результате упражнений и тренингов акцент делается на развитие личностных ресурсов, что позволит укрепить внутренний стержень и научиться находить конструктивные решения в сложных жизненных ситуациях.

Особое внимание уделяется формированию стрессоустойчивости, что является ключевым фактором для успешной адаптации к требованиям современной среды. Студенты учатся использовать стратегии самоорганизации и эмоционального интеллекта, что способствует не только более эффективному преодолению трудностей, но и улучшению качества жизни в целом. Программа включает в себя методы саморефлексии, групповые обсуждения и практические занятия, которые помогут формированию социально адаптированной личности, готовой к взаимодействию с окружающим миром.

Нормативно-правовая база разработки программы:

- «Конвенция о правах ребенка» (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989) (вступила в силу для СССР 15.09.1990);
- Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993) с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 1 июля 2020 года;
- Письмо Министерства Просвещения РФ и Министерства науки и высшего образования РФ от 11 августа 2023 года, №АБ-3386/07 «О направлении алгоритма»;
- Федеральный закон от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития психологической службы в системе образования в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Министром образования и науки Российской Федерации 19 декабря 2017 г.;
- Концепция развития системы психолого-педагогической помощи в сфере общего образования и среднего профессионального образования в Российской Федерации на период до 2030 года.

Научно-методологическая база

Психологическое сопровождение представляет собой целостную и согласованную систему мероприятий по психологической диагностике, психологическому просвещению и профилактике, психологической коррекции, психологическому консультированию. (5)

Одним из ключевых аспектов при разработке программы психологического сопровождения является учет особенностей травматизации членов семей военнослужащих. Исследования показывают, что дети также могут страдать от последствий военных действий, хотя непосредственно не участвуют в них. Разлука с родителями на длительное время, стресс и тревожность из-за риска гибели близкого человека — все это может вызвать серьезные психологические проблемы у детей в семьях военнослужащих.

В работах А.А. Крюковой и В.И. Ткачева (9) были выявлены основные факторы, влияющие на психологическое состояние членов семей, такие как степень поддержки со стороны окружающих, возможность получения информации о состоянии военнослужащего и обеспечение надлежащего коммуникационного процесса.

В зарубежной литературе было проведено значительное количество исследований, посвященных проблемам сопровождения семей участников боевых действий (12; 13; 14). Основное внимание исследователей уделено изучению эффективности различных моделей поддержки, предлагаемых государственными и негосударственными организациями.

Одной из наиболее успешных моделей психологического сопровождения семей участников боевых действий является модель, разработанная Shultz, J. M., Forbes, D. (14). В рамках этой модели предусмотрены меры по обеспечению доступа к психотерапевтической помощи, организации групповых занятий для семей и индивидуального консультирования.

Анализ литературы позволяет выделить следующие основные требования к программам психологического сопровождения семей участников специальной военной операции:

1. Наличие системы профессиональной поддержки для членов семей, которая должна быть доступной и эффективной.
2. Обеспечение возможности получения информации о состоянии военнослужащего и обеспечение надлежащего коммуникационного процесса.
3. Организация групповых занятий и индивидуального консультирования для членов семей, направленных на укрепление психологического благополучия.

Цель программы – психолого-педагогическая профилактика антивиталяного поведения, помощь в осознании форм собственного поведения; развитие личностных ресурсов и стратегий с целью адаптации к требованиям среды, а также формирование стресс устойчивой и социально адаптированной личности.

Задачи:

- сохранение и (или) восстановление психологического здоровья детей участников СВО, выражающегося в отсутствии случаев асоциального, в том числе суицидального поведения, формирование позитивного самоощущения и укрепление чувства принадлежности к сообществу;
- развитие стрессоустойчивости и жизнестойкости у участников программы, снижение уровня тревожности, агрессивности, уменьшение депрессии и других негативных состояний;
- развитие личностных ресурсов и поведенческих стратегий у студентов, развитие способности работать в команде и разрешать конфликты;
- участие в общественной жизни: расширение социальных контактов, вовлеченность студентов в волонтерские и социальные проекты, различной направленности.

Требования к материально-технической базе: кабинет для групповых занятий, аудиоаппаратура.

Необходимое оборудование: ватман с правилами группы, канцелярские принадлежности по количеству участников, (ручки, простые карандаши, цветные карандаши, акварельные краски, бумага формата А4, А3)

Ожидаемые результаты:**Количественные результаты:**

1. Участие в программе: количество студентов, прошедших программу; демографические данные участников (возраст, пол, специальность).
2. Количество проведенных сессий: количество индивидуальных и групповых консультаций, тренингов и семинаров.
3. Сохранность контингента, уровень успеваемости участников программы (до и после)
4. Количественные показатели изменения уровня стрессоустойчивости, удовлетворенности жизнью, снижение тревожности до и после программы

Качественные результаты:

1. Изменение психологического состояния: улучшение эмоционального фона студентов, уменьшение депрессии и других негативных состояний.
2. Развитие личностных ресурсов и поведенческих стратегий у студентов, развитие способности работать в команде и разрешать конфликты.
3. Участие в общественной жизни: расширение социальных контактов, вовлеченность студентов в волонтерские и социальные проекты, различной направленности.
4. Сохранение и укрепление психологического здоровья студентов, выражающегося в отсутствии случаев асоциального, в том числе суицидального поведения, формирование позитивного самоощущения и укрепление чувства принадлежности к сообществу.
5. Обратная связь: отзывы участников программы о полезности и значимости проводимых мероприятий, изменения в их мировосприятии и отношении к учебе.

Участники программы: студенты ГБПОУ «Арзамасский коммерческо-технический техникум», являющиеся детьми участников/ветеранов СВО.

Сроки реализации: сентябрь 2024 – июня 2025 гг. Программа находится в процессе реализации.

Практическая значимость: данную программу можно внедрять в любых образовательных учреждениях, центрах дополнительного образования и социальных учреждениях, где обучаются или воспитываются дети участников и ветеранов СВО.

Методические материалы:

- алгоритм сопровождения в дошкольных образовательных, общеобразовательных, профессиональных образовательных организациях и образовательных организациях высшего образования детей ветеранов (участников) специальной военной операции, обучающихся в соответствующих организациях;
- методические рекомендации "Сопровождение и реабилитация детей, находящихся на территориях вовлеченных в последствия боевых действий"

(2023 г.), разработанные Федеральным координационным центром по обеспечению психологической службы в системе образования РФ ФГБОУ ВО МГППУ;

- методические рекомендации для программ обучения специалистов по психолого-педагогическому сопровождению и социальной адаптации детей, возвращенных из зон боевых действий (2022), разработанные ФГБОУ ВО «Московский государственный психолого-педагогический университет».

Содержание программы

Программа психолого-педагогического сопровождения студентов, являющихся детьми участников/ветеранов СВО «Мы вместе, мы рядом» предполагает реализацию 3 этапов.

Первый этап реализации программы – аналитический (2 месяца – сентябрь, октябрь).

Организуется наблюдение за целевой аудиторией (студентов, чьи родители являются участниками/ветеранами СВО), в ходе которой фиксируются поведенческие, эмоциональные реакции, отмечаются социальные контакты. Это позволяет определить индивидуальные психологические особенности студентов, их степень адаптации и уровень стресса, связанные с военной службой родителей, а также их влияние на эмоциональное состояние учащихся. Кроме того, проводится дополнительная психологическая диагностика. Большую помощь оказывает единая методика социально-психологического тестирования, в котором отражены факторы риска и факторы защиты студентов.

На основе полученных данных составляются планы сопровождения, в которых отражается уровень социальной активности, социальные контакты, индивидуальные эмоциональные реакции, адаптационные стратегии, планируются индивидуальные цели и прогнозируемые результаты для каждого участника программы.

Второй этап – непосредственно реализация программы (ноябрь-май). При разработке данного этапа были использованы программы

Он включает в себя 2 модуля программы:

Модуль 1 «Путь к себе» включает 17 занятий, и направлен на формирование у участников активных копинг-стратегий, социальных навыков и обучение здоровому жизненному стилю (ноябрь- февраль).

Данный модуль способствует развитию и совершенствованию личностных ресурсов подростков путем формирования позитивной Я-концепции, когнитивного компонента поведения, оценки. Тренинговые занятия способствуют повышению эффективности социально-поддерживающих отношений, умению принимать поддержку, развивают эмпатию, умение принимать на себя ответственность за собственную жизнь, и другие копинг-ресурсы, являющиеся важными психологическими факторами адаптации и устойчивости к стрессу.

Модуль 2 «Арт-терапия», включающий 12 занятий с применением методов и музыка – и сказкотерапия (март - май).

Целью модуля является проработка на бессознательном уровне подростков темы счастья, любви, одиночества, поиска смыслов, душевного равновесия и гармонии, детства и взрослости, жизни и смерти, сна и реальности. Размышления о ценностях, проходящие в свободной, непринужденной форме, позволяют скорректировать нежелательные аспекты поведения, снизить уровень агрессивности, тревожности, отработать внутриличностные конфликты, наладить отношения с родными и близкими. Модуль включает терапевтические подходы и состоит из 7 сказкотерапевтических занятий и 5 музыкотерапевтических занятий.

Третий этап реализации программы – рефлексия (июнь). Подведение итогов программы, достижения качественных и количественных результатов, SWOT-анализ, формулировка задач на дальнейшую работу.

Тематическое планирование

№ п/п	Занятие	Сроки проведения
Модуль «Путь к себе»		
1.	Знакомство. Представление программы	ноябрь
2.	Жизненные навыки и стратегии преодоления проблем	ноябрь
3.	Развитие копинг-стратегии «Разрешение проблем»	ноябрь
4.	Развитие копинг-стратегии «Разрешение проблем»	ноябрь
5.	Развитие копинг-стратегии «Разрешение проблем»	ноябрь
6.	Развитие копинг-стратегий «Поиск социальной поддержки»	декабрь
7.	Тренинг разрешения проблем и принятия решения	декабрь
8.	Развитие когнитивной оценки проблемной и стрессовой ситуации	декабрь
9.	Развитие копинг-стратегии поиска социальной поддержки	декабрь
10.	Развитие копинг-стратегии поиска социальной поддержки	январь
11.	Модификация копинг-стратегии избегания и тренинг адекватных форм стратегии избегания	январь
12.	Развитие Я-концепции. Тренинг навыков самоконтроля и самооэффективности	январь
13.	Развитие Я-концепции. Тренинг навыков самоконтроля и самооэффективности	январь
14.	Развитие эмпатии, аффилиации, коммуникативной и социальной компетентности. Тренинг коммуникативных навыков	февраль
15.	Обучение конструктивным способам решения проблем	февраль
16.	Развитие личностного контроля над ситуацией. Тренировка навыков противодействия давлению среды	февраль
17.	Подведение итогов и определение целей на будущее	февраль

Модуль «Арт-терапия»		
1.	Сказкотерапия «Аврора и Эосфорос». Проблема культуры личных отношений. «Любовь и духовность»	март
2.	Сказкотерапия «Божественная осень». Проблема доверия в межличностных отношениях. Злоупотребление доверием.	март
3.	Сказкотерапия. «Странник». Проблема одиночества.	март
4.	Сказкотерапия. «Рыцарь и море». Проблема невостребованности.	март
5.	Сказкотерапия. «Розовый сад». Проблема взросления.	апрель
6.	Сказкотерапия. «Аквилон-город мудрости». Проблема выстраивания отношений с близкими взрослыми.	апрель
7.	Сказкотерапия. «Лунная гостья». Проблема жизни и смерти. Ценность жизни.	апрель
8.	Музыкотерапия. Концертная сюита для фортепиано Б.Сметаны «На морском берегу». Погружение в свой внутренний мир	апрель
9.	Музыкотерапия. Сюита Я.Сибелиуса «Пеллеас и Мелисандра». Формирование позитивное самовосприятия как основа психологической гармонии	май
10.	Музыкотерапия. Сюита Г.Генделя «Музыка на воде». Формирование мотивации к саморазвитию, самосовершенствованию	май
11.	Музыкотерапия. «Утро» Э.Грига. Снижение повышенного нервно-психического напряжения.	май
12.	Музыкотерапия. Симфоническая поэма М.Чюрлениса «В лесу». Развитие чувства собственного достоинства, формирование адекватной самооценки	май

Список используемой литературы:

1. Авдиенко, Г.Ю. Психологическая коррекция и реабилитация участников боевых действий [Электронный ресурс]: учебник и практикум для вузов / Г.Ю. Авдиенко. — Москва Издательство Юрайт, 2020.
2. Банников Г.С., Вихристюк О.В. Раннее выявление актуальных и потенциальных факторов риска суицидального поведения среди

несовершеннолетних // В сборнике: Психическое здоровье и образование // Сборник научных статей по материалам II Конгресса «Психическое здоровье человека XXI века». 2018. С. 237-240.

3. Вихристюк О.В., Гаязова Л.А. Актуальные вопросы организации и содержания работы по профилактике суицидального поведения среди несовершеннолетних и молодежи // Международный журнал психологии и педагогики в служебной деятельности. 2018. № 1. С. 47- 53.

4. Вихристюк О.В., Федунина Н.Ю., Логинова Е.А. Особенности этических норм кризисного психолога // Вестник практической психологии образования. 2018. № 1-2 (54-55). С. 40-46.

5. Дереча В.А., Психогенные переживания и расстройства [Электронный ресурс]: учебное пособие для вузов / В. А. Дереча, Г. И. Дереча. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 195 с.

6. Кадыров Р. В., Посттравматическое стрессовое расстройство (PTSD) [Электронный ресурс]: учебник и практикум для вузов / Р. В. Кадыров. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 644 с.

7. Любов Е.Б., Зотов П.Б., Банников Г.С. Самоповреждающее поведение подростков: дефиниции, эпидемиология, факторы риска и защитные факторы. Сообщение I // Суицидология. 2019. Т. 10. № 4 (37). С. 16-46.

8. Международная статистическая классификация болезней и проблем, связанных со здоровьем; 10-й пересмотр: МКБ-10. / ред. В.К. Овчаров, М.В. Максимова [Пер. с англ. М. Максимовой, С. Чемякиной, Л. Сафроновой]. - Москва: Медицина, 1995. Т.1.(1) - 698 с.

9. Методические рекомендации для программ обучения специалистов по психолого-педагогическому сопровождению и социальной адаптации детей, возвращенных из зон боевых действий / Под ред. О.Е. Хухлаева, О.С. Павловой, Н.В. Тарулиной. – М.: ФГБОУ ВО МГППУ, 2022. – 532 с.

10. Организация помощи пострадавшим в чрезвычайных ситуациях: учебное пособие (практикум)/. — Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2018. — 147 с.
11. Сетко Н.П., Сетко А.Г., Булычева Е.В., Бейлина Е.Б., Сетко И.М. Современные подходы к количественной оценке уровня физического, психического и социального здоровья детей и подростков: пособие для врачей / Н.П. Сетко, А.Г. Сетко, Е.В. Булычева, Е.Б. Бейлина, И.М. Сетко; под ред. проф. Н.П. Сетко. – М.: Издательский дом Академии Естествознания, 2016. – 256 с.
12. Старшенбаум Г.В. Суицидология и кризисная психотерапия / Г.В. Старшенбаум - М.: Когитоцентр - 2018. - 376 с.
13. Тарабрина Н. В. Психология посттравматического стресса / Н. В. Тарабрина - «Когито-Центр», 2009. - 209 с.
14. Ульянина О.А., Гаязова Л.А., Ермолаева А.В., Файзуллина К.А. Экстренная психологическая помощь в системе образования: современное состояние // Психологическая наука и образование. 2022. Том 27. № 4. С. 88-99. DOI:10.17759/pse.2022270409
15. Ульянина О.А., Гаязова Л.А., Файзуллина К.А., Никифорова Е.А., Семенова К.Г. Отечественный и зарубежный опыт оказания экстренной психологической помощи населению [Электронный ресурс] / Современная зарубежная психология. 2022. Том 11. № 3. С. 114—126. DOI: <https://doi.org/10.17759/jmfp.2022110311>
16. Федунина Н.Ю., Банников Г.С., Павлова Т.С., Вихристюк О.В., Баженова М.Д. Особенности совладания со стрессом у подростков с самоповреждающим и суицидальным поведением // Консультативная психология и психотерапия. 2018. Т. 26. № 2 (100). С. 33-52.
17. Федунина Н.Ю., Вихристюк О.В., Банников Г.С. Практики осознанности в профилактике суицидального поведения подростков (обзор зарубежных исследований) // Вестник московского университета. Серия 14: психология. 2019. № 2. С. 121-144.

Приложение 1

План сопровождения студента гр. _____

Ф.И.О студента _____

Дата рождения _____

Адрес _____

Состав семьи:

Особенности семейной ситуации: (полная семья, родители в разводе, смерть одного из родителя и т.д.)

Результаты исследования

Наблюдаемый признак	Наличие/отсутствие, степень выраженности
Адаптационные способности (Высокие, быстро приспосабливается к новым условиям, быстро и правильно реагирует на возникающие трудности Средние, хорошо справляется с повседневными задачами, более сложные вызывают Низкие, рядовые задачи ставят в тупик, вызывают сильные эмоциональные реакции, не сопоставимые с раздражителем	
Психологическое состояние (Хорошее настроение, оптимистичный настрой, открытость Ровное, спокойное настроение, без признаков тревожности, агрессии Грустное настроение, подавленность, признаки тревожности, агрессивности, самоагрессии	

Общительность, социальные контакты (Открытый, общительный, дружит со многими ребятами из группы, техникума) Средне общителен, дружит с немногими ребятами из группы, техникума Малообщителен, замкнут, дружит с 2-3 студентами)	
Проявления аддиктивного поведения	
Склонность к суицидальному поведению	
Нарушения в развитии (нарушение когнитивных функций (внимание, мышление, память, речи) Трудности в обучении (отставание от образовательной программы) Повышенная утомляемость Трудно контролируемое собственное эмоциональное состояние	
Самооценка	
Проявление депрессивного состояния	
Посттравматическое расстройство	
Результаты СПТ	
Результаты дополнительных диагностик	

Вывод:

Выявленные проблемы:

Планируемые результаты по итогу прохождения программы: _____

Содержание практического этапа
Модуль «Путь к себе»

Задачи:

1. Копинг-профилактика антивиталяного поведения.
2. Развитие навыков конструктивного поведения, способствующие их адаптации, социальной интеграции, психическому и физическому здоровью.
3. Развитие личностных ресурсов и стратегий
4. Формирование стресс устойчивой и социально адаптированной личности.

Занятие 1. Знакомство. Представление программы.

Цель: знакомство участников, информирование о цели и задачах программы; создание атмосферы взаимопонимания и взаимной поддержки.

Содержание:

1. Знакомство.
2. Представление программы.
3. Установление правил работы в группе.
4. Ознакомление с процессом групповой работы.
5. Установление в группе доверительной комфортной и поддерживающей обстановки.

Занятие 2. Жизненные навыки и стратегии преодоления проблем.

Цель: формирование представлений о жизненных навыках, событиях и проблемах; практическая отработка навыков преодоления проблем.

Содержание:

1. Повторение правил работы.
2. Дискуссия «Жизненные трудности и способы их преодоления».
3. Ролевые игры. Демонстрация разных типов копинг-поведения.
4. Обсуждение основных стратегий копинг-поведения.

Занятие 3. Развитие копинг-стратегии «Разрешение проблем».

Цель: знакомство с процессом разрешения проблем и его этапами;

отработка первого и второго этапов проблеморазрешающего поведения.

Содержание:

1. Этапы разрешения проблем.
2. Ролевые игры. Оработка первых двух этапов разрешения проблемы.

Занятие 4. Развитие копинг-стратегии «Разрешение проблем»

Цель: помощь участникам в осознании и отработке на практике третьего и четвертого этапов разрешения проблемы.

Содержание:

1. Повторение пройденного материала.
2. Осознание и отработка третьего этапа разрешения проблем.
3. Осознание и отработка четвертого этапа разрешения проблем.
4. Анализ проблемных ситуаций. Проверка эффективности принятия решений.

Занятие 5. Развитие копинг-стратегии «Разрешение проблем»

Цель: помощь участникам в осознании и отработке пятого этапа разрешения проблем; проведение тренинга проблеморазрешающего поведения.

Содержание:

1. Повторение пройденного материала.
2. Осознание и отработка пятого этапа разрешения проблем.
3. Ролевые игры. Оценка проблемных ситуаций.
4. Ролевые игры. Актуальные проблемы участников.

Занятие 6. Развитие копинг-стратегий «Поиск социальной поддержки».

Тренинг навыков социально-поддерживающего поведения.

Цель: обучение подростков использования навыков разрешения проблем, поиска и оказания социальной поддержки в стрессовых и проблемных ситуациях.

Содержание:

1. Повторение пройденного материала.

2. Ролевые игры. Развитие и закрепление навыков проблеморазрешающего и социально-поддерживающего поведения.

Занятие 7. Тренинг разрешения проблем и принятия решения

Цель: тренировка навыков принятия решения.

Содержание:

1. Повторение пройденного материала.
2. Дискуссия на тему: «Повседневные решения, жизненно-важные решения».
3. Ролевые игры. Осознание разницы в поведении при принятии повседневных и жизненно-важных решений.
4. Ознакомление с моделью принятия решений «Остановись и подумай!»
5. Ролевая игра. Использование модели «Остановись и подумай!»

Занятие 8. Развитие когнитивной оценки проблемной и стрессовой ситуации

Цель: знакомство участников с процессом первичной, вторичной оценки проблемной и стрессовой ситуации. Отработка навыков оценки стрессовой ситуации.

Содержание:

1. Повторение пройденного материала.
2. Знакомство с этапами оценки ситуации.
3. Отработка навыка когнитивной оценки ситуации.
4. Ролевые игры. Развитие навыков оценки ситуации.

Занятие 9. Развитие копинг-стратегии поиска социальной поддержки.

Тренинг навыков поиска, восприятия и оказания социальной поддержки.

Цель: знакомство подростков с поведенческими стратегиями поиска и оказания социальной поддержки и с понятием социально-поддерживающей системы. Продолжить работу по развитию группы социальной поддержки сверстников.

Содержание:

1. Повторение пройденного материала.
2. Введение новых понятий.
3. Обсуждение признаков социально-поддерживающей системы.
4. Ролевая игра. Повышение самоуважения и самооэффективности.
5. Обсуждение признаков социально-подавляющей системы.
6. Ролевая игра. Социально-подавляющее поведение.

Занятие 10. Развитие копинг-стратегии поиска социальной поддержки

Цель: отработка навыков поиска, восприятия и оказания социальной поддержки.

Содержание:

1. Повторение пройденного материала.
2. Закрепление навыков социально-поддерживающего поведения.
3. Знакомство с навыками поиска, восприятия и оказания социальной поддержки.

Занятие 11. Модификация копинг-стратегии избегания и тренинг адекватных форм стратегии избегания.

Цель: знакомство подростков с поведенческими стратегиями преодоления стресса. Отработка адекватного выбора поведенческой стратегии избегания.

Содержание:

1. Повторение пройденного материала.
2. Знакомство с основными стратегиями преодоления стрессовых ситуаций (разрешения проблем, поиска социальной поддержки и избегания).
3. Тренинг адекватных форм стратегии избегания.

Занятие 12. Развитие Я-концепции. Тренинг навыков самоконтроля и самооэффективности.

Цель: обучение подростков навыкам самоанализа, самоконтроля поведения. Отработка навыков самооэффективности и самоконтроля.

Содержание:

1. Повторение пройденного материала.

2. Ознакомление с новыми понятиями.
3. Проведение игры «Кто я?»
4. Осознание положительных и отрицательных черт характера.

Занятие 13. Развитие Я-концепции. Тренинг навыков самоконтроля и самооффективности.

Цель: знакомство подростков с понятиями самоконтроля, самооффективности. Тренировка навыков самоконтроля и самооффективности.

Содержание:

1. Повторение пройденного материала.
2. Тренировка навыков самоконтроля и самооффективности.
3. Игра «Скажи себе «Стоп!»
4. Проведение ролевой игры «Я могу!»
5. Обсуждение работы «Центра решения проблем».

Занятие 14. Развитие эмпатии, аффилиации, коммуникативной и социальной компетентности. Тренинг коммуникативных навыков.

Цель: обучение навыкам определения и распознавания эмоциональных состояний других людей; развитие эмпатии; развитие коммуникативных навыков; понимания людей и смысла общения.

Содержание:

1. Повторение пройденного материала.
2. Знакомство с новыми понятиями.
3. Ролевая игра. Отработка навыков эффективного общения.
4. Ролевая игра. Развитие способности «принять роль» другого человека.
5. Закрепление умения «принять роль» другого человека.

Занятие 15. Обучение конструктивным способам решения проблем.

Цель: информирование о вреде решения проблем с помощью алкоголя, психоактивных веществ, поиск конструктивных способов решения проблемы.

Содержание:

1. Повторение пройденного материала.
2. Проведение дискуссии о наркотиках и психоактивных веществах.
3. Поиск конструктивных способов решения проблем

Занятие 16. Развитие личностного контроля над ситуацией. Тренировка навыков противодействия давлению среды.

Цель: развитие умения контролировать ситуацию, принимать на себя ответственность за собственную жизнь; развитие навыков уверенного поведения, устойчивости к давлению среды.

Содержание:

1. Повторение пройденного материала.
2. Развитие навыков устойчивости к давлению среды.
3. Отработка навыков устойчивости к давлению среды.
4. Дискуссия на тему «Типы давления среды и способы его осуществления».

5. Ролевая игра «Я говорю НЕТ!»

Занятие 17. Подведение итогов и определение целей на будущее.

Цель: обсуждение планов дальнейшей работы.

Содержание:

1. Подведение итогов.
2. Постановка целей на будущее.
3. Знакомство с моделью «Шаги постановки цели».
4. Закрепление навыков постановки целей.

Модуль «Арт-терапия»

Задачи:

1. Коррекция тревожных, агрессивных состояний, состояния фрустрации.
2. Развитие навыков адаптивного поведения и конструктивной реакции на трудные жизненные ситуации.

Алгоритм размышления над сказками и их обсуждения

Акцент	Направление размышления	Комментарии
Основная тема	Важно понять основные идеи сказки, т.е. то, что с ее помощью нам хотели передать наши предки,	Через основную тему нам передаются общие нравственные ценности, стили поведения и взаимодействия с окружающими, общие

	какой опыт, в чем предупредить, чем подбодрить.	ответы на общие вопросы.
Линия героев сказки	Важно понять видимую и скрытую мотивацию героев сказки.	Можно размышлять и проводить обсуждения для каждого героя или во взаимосвязи героев друг с другом.
Способы преодоления трудностей	Важно «составить список» способов преодоления трудностей героями сказки.	Важно оценить, в каких ситуациях реальной жизни мы можем использовать тот или иной способ разрешения трудностей.
Отношение к окружающему миру и к самому себе	Важно понять общую направленность героя: он созидатель или разрушитель по отношению к окружающему миру, другим героям.	Важно при обсуждении развивать гибкий подход к созидательным и разрушительным тенденциям. Проявление базовой тенденции во многом зависит от конкретной ситуации в жизни.
Актуализированные чувства	Важно осознать, какую эмоциональную реакцию вызывает у героя определенная ситуация и почему.	Размышляя над сказкой с позиции чувств, которые она вызывает, можно делать акцент на источники чувств внутри нас.
Образы и символы в сказках	Важно осознать, какие тенденции, уроки, способы поведения несет в себе каждый герой сказки.	Можно привлекать не только собственные рассуждения на тему «Что есть этот образ», но и словари образов, особенно юнгианские.

Занятие 1. Сказкотерапия «Аврора и Эосфорос». Проблема культуры личных отношений. «Любовь и духовность».

Цель: активизация подростков на проявление чувств любви и доверия, погружение в состояние покоя и расслабленности.

Содержание:

1. Прослушивание сказки.
2. Обсуждение сказки по алгоритму.

3. Актуализация чувств.

4. Рисование эпизодов, оказавших впечатление.

Занятие 2. Сказкотерапия. «Божественная осень». Проблема доверия в межличностных отношениях. Злоупотребление доверием.

Цель: развитие умения чувствовать другого человека и заботиться о других, воспитание добрых чувств.

Содержание:

1. Прослушивание сказки.

2. Обсуждение сказки по алгоритму.

3. Актуализация чувств.

4. Упражнения «Свеча», «Падение на руки».

Занятие 3. Сказкотерапия. «Странник». Проблема одиночества.

Цель: развивать умение сочувствовать другому, отработать навыки выражения сочувствия.

Содержание:

1. Прослушивание притчи о страннике.

2. Обсуждение по алгоритму.

3. Актуализация чувств.

4. Упражнение «Слезы брата».

Занятие 4. Сказкотерапия. «Рыцарь и море». Проблема невостребованности.

Цель: формирование потребности к самоутверждению собственной личности позитивными способами; активизация изученных копинг-ресурсов.

Содержание:

1. Прослушивание легенды о рыцаре.

2. Обсуждение по алгоритму.

3. Актуализация чувств.

4. Упражнение «Разорви круг».

5. Упражнение «Горячий стул».

Занятие 5. Сказкотерапия. «Розовый сад». Проблема взросления.

Цель: формирование навыков целеполагания и умения видеть собственную временную перспективу.

Содержание:

1. Прослушивание сказки «Розовый сад».
2. Обсуждение по алгоритму.
3. Актуализация чувств.
4. Игра «Сударь-государь».
5. Упражнение «Воздушные создания».

Занятие 6. Сказкотерапия. «Аквилон-город мудрости». Проблема построения отношений с близкими взрослыми.

Цель: воспитание уважения к жизненному опыту взрослых людей, развивать умение выслушивать требования взрослых и выражать свое мнение.

Содержание:

1. Прослушивание сказки.
2. Обсуждение по алгоритму.
3. Актуализация чувств.
4. Рисование понравившихся эпизодов сказки.
5. Комментирование сильных и слабых сторон своих отношений со взрослыми

Занятие 7. Сказкотерапия. «Лунная гостья». Проблема жизни и смерти. Ценность жизни.

Цель: осознание уникальности своего существования, осмысление жизненного предназначения.

Содержание:

1. Прослушивание сказки.
2. Обсуждение по алгоритму.
3. Актуализация чувств.
4. Диагностическая методика «Жизненное предназначение».
5. Фиксация своего состояния на бланке «Внутренний мир чувств».

Занятие 8. Музыкотерапия. Концертная сюита для фортепиано Б.Сметаны «На морском берегу». Погружение в свой внутренний мир.

Цель: осознание своей уникальности, настрой на позитивное отношение к самому себе.

Содержание:

1. Психологическая разминка «Хоровод».
2. Прослушивание сюиты.
3. Упражнение «Мои добрые дела».
4. «Знаешь ли ты себя?» - самотестирование.
5. Анкетирование по итогам занятия «Откровенно говоря...»

Занятие 9. Музыкотерапия. Сюита Я.Сибелиуса «Пеллеас и Мелисандра». Формирование позитивное самовосприятия как основа психологической гармонии.

Цель: самораскрытие и осознание сильных сторон своей личности, т.е. таких качеств, которые человек ценит в себе, которые дают чувство внутренней устойчивости и доверия к самому себе.

Содержание:

1. Упражнение «Здравствуй, я тебя помню!»
2. Прослушивание сюиты.
3. Рефлексия «Письмо к себе любимому».
4. Дискуссия «Мои сильные стороны».
5. Психодраматическая игра «Волшебный магазин».

Занятие 10. Музыкотерапия. Сюита Г.Генделя «Музыка на воде». Формирование мотивации к саморазвитию, самосовершенствованию.

Цель: содействие дальнейшему углублению процессов самораскрытия, развитие умений и навыков самоанализа, преодоления психологических барьеров, мешающих полноценному самовыражению.

Содержание:

1. Психологическая разминка. Игра «Крики вволю».
2. Прослушивание сюиты.
3. Упражнение «Растопи круг».
4. Индивидуальные монологи «Исповедальная свеча».

5. Рефлексия «Мой жизненный девиз».

Занятие 11. Музыкотерапия. «Утро» Э.Грига. Снижение повышенного нервно-психического напряжения.

Цель: содействие снижению нервного напряжения, глубокий и всесторонний анализ слабых сторон собственной личности.

Содержание:

1. Психологическая разминка. Игра «Танцевальное па».
2. Музыкотерапия. Прослушивание произведения.
3. Упражнение «Листок за спиной».
4. Рефлексия «Отверженный».
5. Дискуссия «Без маски».

Занятие 12. Музыкотерапия. Симфоническая поэма М.Чюрлениса «В лесу». Развитие чувства собственного достоинства, формирование адекватной самооценки.

Цель: содействие внутреннему росту, отработка навыков понимания окружающих людей, осознание собственного места и значимости своей личности в социальной среде.

Содержание:

1. Психологическая разминка. Игра «Паровозик».
2. Музыкотерапия. Восхождение к вершинам своего «Я».
3. Упражнение «Я глазами группы».
4. Отработка навыков обратной связи «Я тебя понимаю».
5. Рефлексия «Мое лучшее качество».

II. РАЗВИВАЮЩИЕ И КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩИЕ ПРОГРАММЫ

Программа психолого-педагогического сопровождения «Умка»

автор О.Н. Шолина, педагог-психолог МАДОУ №45 «Анкудиновский парк»
д. Анкудиновка, Кстовский муниципальный округ

Аннотация: актуальность программы психолого-педагогического сопровождения «Умка» обусловлена растущими требованиями к качеству образовательных программ для детей дошкольного возраста и необходимостью вовремя обеспечить полноценное психологическое развитие ребенка. Дошкольный период, как критически важный для формирования психических процессов, требует особого внимания к эмоциональному и интеллектуальному потенциалу детей.

С учетом увеличения числа детей с эмоциональными и когнитивными проблемами в современном обществе, данная программа направлена на поиск эффективных методов поддержки. Она предлагает активизацию межполушарных связей головного мозга, что способствует гармоничному развитию детей и повышению их стрессоустойчивости. Программа включает телесно-ориентированные психотехники, которые позволяют развивать психомоторные функции, корректировать поведенческие нарушения и поддерживать эмоциональное состояние детей.

Программа «Умка» ориентирована на удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном и личностном развитии, предотвращая возникновение трудностей в познавательной и эмоционально-волевой сферах. Новизна программы заключается в единстве телесных и психических проявлений, что позволяет через телесно-ориентированные практики активизировать работу всех органов чувств.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность: актуальность настоящей программы психолого-педагогического сопровождения (далее – Программа) обусловлена тем, что каждый год усложняются и совершенствуются образовательные программы дошкольного и школьного обучения, возрастает необходимость своевременного и полноценного психологического развития ребенка в дошкольном детстве как одно из основных условий всестороннего развития ребенка. Дошкольный период является сенситивным для развития многих

психических процессов. Если интеллектуальный и эмоциональный потенциал ребенка не получает должного развития в раннем дошкольном возрасте, то в последствии не удастся реализовать его в полной мере.

В условиях современного общества, где растет количество детей с эмоциональными и когнитивными проблемами, важно найти эффективные методы их поддержки. Программа предлагает активизацию межполушарных связей головного мозга, что может способствовать гармоничному развитию детей и повышению их стрессоустойчивости. Включение в профилактическую программу телесно-ориентированных психотехник на ранних этапах развития детей позволяет осуществлять эффективное развитие психомоторной функции, эмоционального состояния и коррекцию различных поведенческих нарушений у ребенка, а значит и оказывать ему своевременную психолого-педагогическую помощь.

В четырехлетнем возрасте у ребенка продолжают совершенствоваться все сенсорные функции. Идет активное развитие всех сфер психики ребенка. В этом возрасте появляется сюжетно-ролевая игра. Все эти особенности развития и определяют цели и задачи Программы. Она предусматривает также комплексное психическое развитие ребенка на протяжении возраста от 4 до 5 лет, с учетом динамики развития каждого психического процесса и каждой сферы психики.

Направленность: программа «Умка» имеет социально-гуманитарную направленность и предполагает удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном развитии и создаёт, обеспечивает необходимые условия для личностного развития ребёнка». Программа предполагает профилактику возникновения трудностей в познавательной и эмоционально-волевой сфере у детей дошкольного возраста путем активизации межполушарных связей головного мозга, через ознакомление с основами телесно-ориентированных техник средствами психогимнастики.

Целевая аудитория: обучающиеся ДООУ 4-5 лет. Данная Программа, предусмотрена для работы в рамках дошкольных образовательных учреждений; для детей, посещающих детский сад (средняя группа).

Новизна программы: программа основывается на принцип единства телесных и психических проявлений. Новизной Программы является то, главная задача - активизировать межполушарные связи головного мозга, активизировать работу всех органов чувств детей для познания окружающего мира: зрение, обоняние, осязание, вкус, слух, в том числе и через основные элементы телесно-ориентированных практик, включая психогимнастику. Они позволяют дошкольникам снять накопленное напряжение, а также научиться лучше понимать свое тело, а, следовательно, и эмоции.

Телесно-ориентированные игры и упражнения уникальны в связи со своей простотой, универсальностью для любого возраста и категория детей (норма, с различными нарушениями). Их эффективность основывается на положительном контакте с ребенком, настрое на восприятии информации, людей, окружающего мира, восстановлении эмоционального фона, снятии эмоционального и психомоторного напряжения, развитии координации и равновесия, крупной и мелкой моторики, повышении сенсорной чувствительности, развитие зрительных, тактильных, слуховых анализаторов, коррекции эмоционально-волевой сферы, навыков общения, уменьшения нежелательных проявлений у детей с нарушениями и др.

Методические основы программы: программа является модифицированной и разработана на основе программы интеллектуального, эмоционального и волевого развития детей 3 – 4 лет авторов Куражева Н.Ю., Бараева Н.В., Тузаева А.С., Козлова И.Л. «Цветик-семицветик»; программы «Телесно-ориентированные подходы к психокоррекционной и развивающей работе с детьми» Ганичева И.В.

Программа разработана в соответствии с нормативными документами: Федеральный Закон РФ от 29 декабря 2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»; «Конвенция о правах ребенка»; Этический кодекс психолога; Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка»; Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (ФГОС ДО), утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 г. №1155.

Содержание Программы строится на идеях развивающего обучения Д.Б.Эльконина – В.В. Давыдова, с учетом возрастных особенностей и зон ближайшего развития (Л.С. Выготский, Д.Б. Эльконин). Повышение эффективности основано на идеях поэтапного формирования действий (П.Я. Гальперин, Н.Ф. Талызина) по принципу «от простого к сложному». Рефлексивно-деятельностный подход позволяет решать задачи развития психических функций через использование различных видов деятельности, свойственных возрасту. Принцип личностно-ориентированного подхода предлагает выбор и построение материала исходя из индивидуальности каждого ребенка, ориентируясь на его потребности и потенциальные возможности. Содержание и наполнение Программы определяется психологическими особенностями возраста детей.

Принципы, лежащие в основе программы:

- принцип развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- сочетание принципов научной обоснованности и практической применимости;
- принцип построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми;
- соответствие комплексно-тематическому принципу построения образовательного процесса;
- принцип приоритетности эмоционально-чувственного развития.

Возрастные особенности детей 4-5 лет. Возраст от четырех до пяти лет – это средний дошкольный период. Он является очень важным этапом в жизни ребенка. Это период интенсивного развития и роста детского организма. На данном этапе существенно меняется характер ребенка, активно совершенствуются познавательные и коммуникативные способности.

Улучшается координация, движения становятся все более уверенными. При этом сохраняется постоянная необходимость движения. Активно развивается моторика, в целом средний дошкольник становится более ловким и быстрым по сравнению с младшими. Нужно отметить, что возрастные особенности детей 4–5 лет таковы, что физическую нагрузку нужно

дозировать, чтобы она не была чрезмерной. Это связано с тем, что мышцы в данный период растут хоть и быстро, но неравномерно, поэтому ребенок быстро устает.

Психическое развитие ребенка в возрасте 4–5 лет быстро развиваются различные психические процессы: память, внимание, восприятие и другие. Важной особенностью является то, что они становятся более осознанными, произвольными: развиваются волевые качества, которые в дальнейшем обязательно пригодятся. Типом мышления, характерным для ребенка сейчас, является наглядно-образное. Однако по мере взросления мышление становится обобщенным и к старшему дошкольному возрасту постепенно переходит в словесно-логическое. Значительно увеличивается объем памяти: он уже способен запомнить небольшое стихотворение или поручение взрослого. Повышаются произвольность и устойчивость внимания: дошкольники могут в течение непродолжительного времени (15–20 минут) сосредоточенно заниматься каким-либо видом деятельности.

Игровая деятельность по-прежнему остается основной для малыша, однако она существенно усложняется по сравнению с ранним возрастом. Число детей, участвующих в общении, возрастает. Появляются тематические ролевые игры.

В течение среднего дошкольного периода происходит активное развитие речевых способностей. Значительно улучшается звукопроизношение, активно растет словарный запас, достигая примерно двух тысяч слов и больше. Речевые особенности позволяют четко выражать свои мысли и полноценно общаться с ровесниками. Ребенок уже способен охарактеризовать тот или иной объект, описать свои эмоции, пересказать небольшой художественный текст, ответить на вопросы взрослого.

В этом возрасте происходит значительное развитие сферы эмоций. Это пора первых симпатий и привязанностей, более глубоких и осмысленных чувств. Ребенок может понять душевное состояние близкого ему взрослого, учится сопереживать. Дети очень эмоционально относятся как к похвале, так и к замечаниям, становятся очень чувствительными и ранимыми. К 5 годам ребенка начинают интересовать вопросы пола и своей гендерной

принадлежности. Одной из отличительных особенностей данного возраста является яркая фантазия, воображение. Нужно учитывать, что это может породить самые разные страхи.

Цель Программы: создание условий для профилактики трудностей развития познавательных процессов, эмоционально-волевого развития обучающихся средствами интенсивной активизации межполушарных связей головного мозга.

Задачи Программы:

1. Познакомить с невербальными способами общения, передачи информации.
2. Формировать навыки общения, передачи информации с помощью мимики и пантомимы (инсценировка сказок).
3. Формировать навык узнавания и выражения эмоций по мимике, жестам.
4. Формировать навык выполнения разных упражнений, заданий, манипулирования предметами правой и левой рукой одновременно в одном и противоположном направлениях.
5. Формировать навык восприятия информации одновременно из нескольких источников с использованием всех анализаторов в усложненных и необычных условиях.
6. Учить выполнять задания повышенной сложности.
7. Формировать навык конструирования сложных моделей из разного конструкторского материала методом создания собственного замысла.
8. Развивать пространственное мышление и стимулировать творческое воображение.
9. Формировать навык выполнения заданий с трехступенчатой инструкцией.
10. Формировать навык игр с правилами.
11. Учить запоминать слова, предметы, движения.
12. Развивать наглядно-образное, исследовательское мышление.
13. Учить концентрировать внимание на 6 и более объектах.

14. Учить реагировать точно и быстро одновременно на звуковой и зрительный сигнал.

Планируемые (ожидаемые) результаты освоения программы

В результате освоения данной Программы воспитанники:

1. Будет иметь представления о невербальном способе общения, передачи информации.
2. Будет иметь навыки общения, передачи информации с помощью мимики и пантомимы (инсценировка сказок).
3. Будет иметь навык узнавания и выражения эмоций (радость, грусть, гнев, удивление, испуг, спокойствие) по мимике, жестам.
4. Будет иметь навык выполнения разных заданий, манипулирования предметами правой и левой рукой одновременно в одном и противоположном направлениях.
5. Будет иметь навык восприятия информации одновременно из нескольких источников с использованием всех анализаторов в усложненных условиях.
6. Будет уметь выполнять задания повышенной сложности.
7. Будет иметь навык конструирования сложных (несколько цветов, форм, размеров, толщины, количество деталей больше пяти) моделей из разного материала методом создания собственного замысла.
8. Будет иметь развитое пространственное мышление, воображение.
9. Будет иметь навык выполнения заданий с трехступенчатой инструкцией.
10. Будет иметь навык игр с правилами.
11. Будет запоминать слова, предметы, движения более пяти.
12. Будет иметь развитое наглядно-образное, исследовательское мышление.
13. Будет концентрировать внимание на 6 и более объектах.
14. Будет быстро реагировать одновременно на звуковой и зрительный сигнал.
15. Будет уметь произвольно останавливать все свои движения тела (рук, ног, головы).

Основные сферы и приемы работы по формированию навыков саморегуляции

Саморегуляция – процесс управления человеком собственными психологическими и физиологическими состояниями, а также поступками.

Двигательная сфера. Для того чтобы самому научиться контролировать свои движения, ребенок должен овладеть следующими умениями: произвольно направлять свое внимание на мышцы, участвующие в движении; различать и сравнивать мышечные ощущения; определять соответствующие характера ощущений характеру движений, сопровождаемых этими ощущениями; менять характер движений, опираясь на контроль своих ощущений.

Эмоциональная сфера. Способности детей в произвольной регуляции эмоций, в сравнении с движением, еще менее развиты: им трудно скрыть радость, огорчение, вину, страх, подавить раздражение или негодование. Для этого ребенку необходимо овладеть такими умениями: произвольно направлять свое внимание на эмоциональные ощущения, которые он испытывает; различать и сравнивать эмоциональные ощущения, определять их характер; одновременно направлять свое внимание на мышечные ощущения и на экспрессивные движения, сопровождающие любые собственные эмоции и эмоции, которые испытывают окружающие; произвольно и подражательно «воспроизводить» или демонстрировать эмоции по заданному образцу.

Познавательная сфера: предполагает произвольность таких психических процессов, как ощущение, восприятие, внимание, память, воображение, мышление; поэтапное развитие высших форм мышления (от наглядно-образного до словесно-логического)

Сфера общения: овладев начальными навыками эмоциональной саморегуляции, ребенок сможет регулировать свое общение. Эту способность можно развить тренировкой следующих умений: управлять, понимать и различать чужие эмоциональные состояния; сопереживать; отвечать адекватными чувствами.

Сфера поведения: управление поведением, как самой сложной сферой психической деятельности, необходимо включает в себя все ранее рассмотренные навыки саморегуляции и предполагает другие, специфические для этой деятельности, умения, которые составляют высшие формы эмоционально-волевой регуляции: определять конкретные цели своих поступков; искать и находить, выбирая из множества вариантов, средства достижения целей; проверять эффективность выбранных путей: действиями, ошибаясь и исправляя ошибки, опытом чувств, опытом прошлых аналогичных ситуаций; предвидеть конечный результат своих действий и поступков; брать на себя ответственность.

Для детей 4-5 лет Программа направлена для развития начальных навыков саморегуляции в двигательной, эмоциональной, познавательной сферах, что обуславливается возрастными особенностями детей младшего дошкольного возраста.

Приемы работы: Наиболее важное место в технике психической саморегуляции занимают специальные упражнения, с помощью которых психика становится восприимчивой к воздействиям – это упражнения на расслабления мышц, упражнения на дыхание, которые в свою очередь способствуют расслаблению контроля сознания и введения установок в подсознание, различные медитативные упражнения, аутогенная тренировка.

В познавательной сфере важное место в технике психической саморегуляции занимают специальные упражнения, с помощью которых активизируются межполушарные связи головного мозга: выполнение разных действий (рисование, пальчиковая гимнастика, манипулирование разными предметами, например, мячом) правой, левой рукой, двумя руками в одном направлении и в противоположных; одновременное выполнение разных действий.

Блоки упражнений, направленные на развитие саморегуляции ребенка:

I. Упражнения, направленные на развитие произвольных движений и самоконтроля.

II. Упражнения, направленные на развитие произвольной активности,

формирование эмоциональной и волевой сфер.

III. Упражнения, направленные на развитие психической саморегуляции, способствующие успокоению и снятию напряжения.

В комплекс занятий, направленных на развитие саморегуляции детей необходимо включать дыхательные упражнения, растяжки, постизометрическую релаксацию (ПИРС) и аутогенную тренировку.

Дыхание. Дыхательная гимнастика призвана освободить дыхание от напряжения, ограничений, мешающих дыханию привычек. Существуют различные дыхательные техники, призванные вернуть человека к его естеству, правильному дыханию, экономному расходованию энергии и т.д. Важно научить ребенка чувствовать свое дыхание, т.е. обращать внимание на то, как он дышит: ртом или носом, задерживает ли дыхание. Естественное дыхание вовлекает в работу все тело, т.е. на работу каждой отдельной части тела влияют дыхательные волны, проходящие по всему телу.

Растяжки - прекрасный способ, позволяющий снимать эмоционально-психическое напряжение и одновременно повышать двигательную активность, что так важно для ребенка. Растяжки основаны на естественном движении. Каждый знает, как хочется потянуться всем телом, пробудившись ото сна. Растягивание помогает избавиться от мышечной скованности, улучшить осанку и манеру двигаться, снять утомление. Растягивание представляет собой динамическую работу мышц, причем внимание сосредоточено не на какой-то одной мышечной группе, а на движении всего тела. Концентрируя внимание на движениях, ребенок постепенно учится владеть своим телом, что оказывает положительное влияние на его физическое и психическое состояние.

Постизометрическая релаксация (ПИРС) - предварительное напряжение в течение определенного времени вызывает естественное расслабление мышц. При этом нет необходимости дозировать упражнения. Релаксация возникает естественным путем за счет утомления мышц, и ребенок сам регулирует этот процесс. Существенным моментом является сохранение определенной позы в течение некоторого времени (движения практически отсутствуют). Для преодоления внутреннего напряжения необходимо научить

ребенка расслабляться, расслаблять свое тело, т.е. учить приемам релаксации.

Тематическое планирование

Каждое занятие содержит в себе следующие этапы:

1. Организационный этап - создание эмоционального настроения в группе; упражнения и игры с целью привлечения внимания детей;
2. Мотивационный этап - выяснения исходного уровня знаний детей по данной теме; сообщение темы занятия; появление персонажа;
3. Практический этап - подача новой информации на основе имеющихся данных, отработка полученных навыков на практике;

Режим занятий: занятия проходят 2 раза в неделю с сентября по май, 8 занятий в месяц.

Форма занятий – групповая, очная, совместная игровая - познавательная деятельность взрослого и детей.

Комплектация групп и продолжительность занятий зависит от возрастной категории. Состав групп является открытой системой, меняется в зависимости от динамики достижений дошкольников в ходе оказываемого коррекционного воздействия с учетом потребности родителей (законных представителей).

Академический час равен продолжительности занятия, соответствующей возрастной категории. Для детей 4 – 5 лет время занятия составляет 20 минут.

Возраст	Количество детей в группе	Время занятия
4-5 лет	10 человек	20 минут

Последовательность предъявления тем и количество часов на каждую тему могут варьироваться в зависимости от интереса детей и результатов наблюдений педагога.

№	Цель	Количество часов
Модуль «Первые шаги к гениальности»		
1	- освоение невербальных способы выражения информации и эмоций,	35

	- обучение навыкам управления своим телом – активизация правого и левого полушарий головного мозга, - активизация всех познавательных процессов с приоритетом развития наглядно-образного мышления.	
2	Промежуточная аттестация – итоговое занятие	1
Итого по модулю «Первые шаги к гениальности»:		36
Модуль «Маленький гений»		
1	- развитие произвольности в эмоциональной, двигательной, познавательной сферах, - активизация правого и левого полушарий головного мозга, - активизация всех познавательных процессов с приоритетом стимулирования творческого воображения	35
2	Промежуточная аттестация – итоговое занятие	1
Итого по модулю «Маленький гений»:		36
Всего часов:		72
Длительность одного занятия (академический час)		20 мин.
Количество занятий в неделю		2 / 40 мин.
Количество занятий в месяц		8 / 160 мин.
Количество занятий в учебном году		72/ 1440 мин.

Тема	Задачи, оборудование	Источник
Модуль «Первые шаги к гениальности»		
Тема № 1 «Знакомство»	Задачи: 1.Познакомить детей друг с другом, сплотить группу. 2.Создать благоприятную атмосферу на занятии. Оборудование: игрушка зайчик, музыкальное сопровождение, мяч, бумага, цветные карандаши	Куражева, Н.Ю. [и др.]: под ред. Н.Ю. Куражевой - «Цветик - семицветик». Программа психолого -педагогических занятий для дошкольников 4-5 лет. - СПб.; М.: Речь, 2019.- с. 13.
Тема № 2 «Давай дружить»	Задачи: 1. Продолжать знакомить детей друг с другом. 2. Способствовать сплочению детей. 3.Сформировать положительное отношение к содержанию занятия. Оборудование: игрушка заяц, мяч, листы бумаги к заданию «Прятки», «Лабиринт»,	Куражева, Н.Ю. [и др.]: под ред. Н.Ю. Куражевой - «Цветик - семицветик». Программа психолого-педагогических занятий для дошкольников 4-5 лет. - СПб.; М.: Речь, 2019.- с. 17. Куражева Н.Ю. 70 развивающих заданий для дошкольников 4- 5 лет / Н.Ю. Куражева, А.С. Тузаева, И.А., Козлова: под ред. Н.Ю. Куражевой.- СПб.: М.: Речь, 2019.- с. 9.
Тема № 3 «Волшебные слова»	Задачи: 1. Продолжать знакомить детей друг с другом. 2. Развивать навыки культурного общения. 3. Создать условия для активного восприятия детьми эмоционально насыщенного материала. Оборудование: мяч, игрушки: белка, заяц, листы бумаги.	Куражева, Н.Ю. [и др.]: под ред. Н.Ю. Куражевой «Цветик - семицветик». Программа психолого педагогических занятий для дошкольников 4-5 лет. - СПб.; М.: Речь, 2019.- с. 20. Куражева Н.Ю. 70 развивающих заданий для дошкольников 4- 5 лет / Н.Ю. Куражева, А.С. Тузаева, И.А., Козлова: под ред. Н.Ю. Куражевой.- СПб.: М.: Речь, 2019.- с. 10.
Тема № 4 «Правила поведения на занятиях»	Задачи: 1. Продолжать знакомить детей друг с другом. 2. Развивать коммуникативные навыки, необходимые для общения. 3. Познакомить детей с правилами поведения в кабинете. 4. Развивать навыки культурного общения. Оборудование: листы бумаги.	Куражева, Н.Ю. [и др.]: под ред. Н.Ю. Куражевой - «Цветик - семицветик». Программа психолого педагогических занятий для дошкольников 4-5 лет. - СПб.; М.: Речь, 2019.- с. 25. Куражева Н.Ю. 70 развивающих заданий для дошкольников 4- 5 лет / Н.Ю. Куражева, А.С. Тузаева, И.А., Козлова: под ред. Н.Ю. Куражевой.- СПб.: М.: Речь, 2019.- с. 11.

Тема № 5 «Радость»	Задачи: 1. Формировать умения выражать свои эмоции и чувства, снимать эмоциональные и мышечные зажимы. 2. Развивать зрительное и слуховое внимание, обучение работе по аудиальному образцу. 3. Развивать координацию и выразительность движений: мимику и пантомимику; общую и речевую моторику. Оборудование: Блоки Дьенеша, листы бумаги,	Сорокина Л.И. Интеллектуальное развитие детей 4-5 лет: конспекты практических занятий, CD-диск с демонстрационным и раздаточным материалом (методическое пособие). – М.: Издательство ВЛАДОС, 2018. 127 с. + CD. – (Развивающее обучение). С. 23 Ильина М.В. Чувствуем – познаем – размышляем. Комплексные занятия с. 31, 29
Тема № 6 «Печаль»	Задачи: 1. Формировать умения выражать свои эмоции и чувства, снимать эмоциональные и мышечные зажимы. 2. Развивать зрительное и слуховое внимание, память, пространственные ориентировки. 3. Развивать координацию и выразительность движений Оборудование: Блоки Дьенеша, листы бумаги.	Сорокина Л.И. Интеллектуальное развитие детей 4-5 лет: конспекты практических занятий, CD-диск с демонстрационным и раздаточным материалом (методическое пособие). – М.: Издательство ВЛАДОС, 2018. 127 с. + CD. – (Развивающее обучение). С. 25 Ильина М.В. Чувствуем – познаем – размышляем. Комплексные занятия с. 32, 38
Тема № 7 «Спокойствие»	Задачи: 1. Воспитывать зрительную ориентировку на говорящего, координацию и выразительность движений. 2. Стимулировать моторное и эмоциональное самовыражение, снятие мышечных зажимов. 3. Формировать социальное доверие, чувство принадлежности к группе, сотрудничество. Оборудование: кубики Никитина, листы бумаги, рамка-вкладыш «Собака», рамка-вкладыш «Заяц».	Сорокина Л.И. Интеллектуальное развитие детей 4-5 лет: конспекты практических занятий, CD-диск с демонстрационным и раздаточным материалом (методическое пособие). – М.: Издательство ВЛАДОС, 2018. 127 с. + CD. – (Развивающее обучение). С. 29 Ильина М.В. Чувствуем – познаем – размышляем. Комплексные занятия с. 36, 38
Тема №8 «Спокойствие»	Задачи: 1. Воспитывать зрительную ориентировку на говорящего, координацию и выразительность движений. 2. Стимулировать моторное и эмоциональное самовыражение, снятие мышечных зажимов. 3. Развивать координацию движений со словами, общую моторику. Оборудование: блоки Дьенеша, листы бумаги	Сорокина Л.И. Интеллектуальное развитие детей 4-5 лет: конспекты практических занятий, CD-диск с демонстрационным и раздаточным материалом (методическое пособие). – М.: Издательство ВЛАДОС, 2018. 127 с. + CD. – (Развивающее обучение). С. 30 Ильина М.В. Чувствуем – познаем – размышляем. Комплексные занятия с. 37,38

Тема № 9 «Заводные игрушки»	Задачи: 1. Воспитывать ориентировку на координацию и выразительность движений. 2. Стимулировать моторное и эмоциональное самовыражение, снятие мышечных зажимов. Оборудование: блоки Дьенеша, листы бумаги, бубен, игрушки Лиса, Белка, Ежик, Заяц, Медведь, Кукла	Сорокина Л.И. Интеллектуальное развитие детей 4-5 лет: конспекты практических занятий, CD-диск с демонстрационным и раздаточным материалом (методическое пособие). – М.: Издательство ВЛАДОС, 2018. 127 с. + CD. – (Развивающее обучение). С. 33 Ильина М.В. Чувствуем – познаем – размышляем. Комплексные занятия с. 41, 40
Тема № 10 «Ива и тополь»	Задачи: 1. Обучать навыкам пользования простейшей самостоятельной ситуативной речью, общению с партнером, умению следить за игрой других. 2. Развивать общую и пальчиковую моторику, пантомимику, мимику. 3. Воспитывать произвольное поведение. 4. Создавать положительный эмоциональный настрой и атмосферу принятия каждого. Оборудование: блоки Дьенеша, листы бумаги,	Сорокина Л.И. Интеллектуальное развитие детей 4-5 лет: конспекты практических занятий, CD-диск с демонстрационным и раздаточным материалом (методическое пособие). – М.: Издательство ВЛАДОС, 2018. 127 с. + CD. – (Развивающее обучение). С. 35 Ильина М.В. Чувствуем – познаем – размышляем. Комплексные занятия с. 43, 44
Тема № 11 «Ходьба по эллипсу»	Задачи: 1. Обучать навыкам пользования простейшей самостоятельной ситуативной речью, общению с партнером, умению следить за игрой других. 2. Развивать общую и пальчиковую моторику, пантомимику, мимику. 3. Воспитывать произвольное поведение Оборудование: кубики Никитина, листы бумаги, цветные карандаши, мячики.	Сорокина Л.И. Интеллектуальное развитие детей 4-5 лет: конспекты практических занятий, CD-диск с демонстрационным и раздаточным материалом (методическое пособие). – М.: Издательство ВЛАДОС, 2018. 127 с. + CD. – (Развивающее обучение). С. 37 Ильина М.В. Чувствуем – познаем – размышляем. Комплексные занятия с. 47, 51

Тема № 12 «Радость и грусть»	Задачи: 1. Создание благоприятной атмосферы на занятиях. 2. Развитие коммуникативных умений и навыков, умения работать в группе. 3. Привлечь внимание детей к эмоциональному миру человека. 4. Обучить выражению радости, грусти и их распознаванию. Оборудование: цветные листы бумаги	Куражева, Н.Ю. [и др.]: под ред. Н.Ю. Куражевой - «Цветик - семицветик». Программа психолого педагогических занятий для дошкольников 4-5 лет. - СПб.; М.: Речь, 2019.- с. 30. Куражева Н.Ю. 70 развивающих заданий для дошкольников 4- 5 лет / Н.Ю. Куражева, А.С. Тузаева, И.А., Козлова: под ред. Н.Ю. Куражевой.- СПб.: М.: Речь, 2019.- с. 12- 13.
Тема № 13 «Радость и грусть-2»	Задачи: 1. Создание благоприятной атмосферы на занятиях. 2. Развитие коммуникативных умений и навыков, умения работать в группе. 3. Привлечь внимание детей к эмоциональному миру человека. 4. Обучить выражению радости, грусти и их распознаванию. Оборудование: листы бумаги.	Куражева, Н.Ю. [и др.]: под ред. Н.Ю. Куражевой - «Цветик - семицветик». Программа психолого педагогических занятий для дошкольников 4-5 лет. - СПб.; М.: Речь, 2019.- с. 30. Куражева Н.Ю. 70 развивающих заданий для дошкольников 4- 5 лет / Н.Ю. Куражева, А.С. Тузаева, И.А., Козлова: под ред. Н.Ю. Куражевой.- СПб.: М.: Речь, 2019.- с. 12-13.
Тема № 14 «Гнев»	Задачи: 1. Познакомить детей с эмоцией «гнев». 2. Развитие коммуникативных умений и навыков. 3. Привлечение внимания детей к эмоциональному миру человека. Оборудование: листы бумаги	Куражева, Н.Ю. [и др.]: под ред. Н.Ю. Куражевой - «Цветик - семицветик». Программа психолого- педагогических занятий для дошкольников 4-5 лет. - СПб.; М.: Речь, 2019.- с. 35. Куражева Н.Ю. 70 развивающих заданий для дошкольников 4- 5 лет / Н.Ю. Куражева, А.С. Тузаева, И.А., Козлова: под ред. Н.Ю. Куражевой.- СПб.: М.: Речь, 2019.- с. 14.
Тема № 15 «Гнев-2»	Задачи: 1.Познакомить детей с эмоцией «гнев». 2.Развитие коммуникативных умений и навыков. 3.Привлечение внимания детей к эмоциональному миру человека. Оборудование: листы бумаги,	Куражева, Н.Ю. [и др.]: под ред. Н.Ю. Куражевой - «Цветик - семицветик». Программа психолого- педагогических занятий для дошкольников 4-5 лет. - СПб.; М.: Речь, 2019.- с. 35. Куражева Н.Ю. 70 развивающих заданий для дошкольников 4- 5 лет / Н.Ю. Куражева, А.С. Тузаева, И.А., Козлова: под ред. Н.Ю. Куражевой.- СПб.: М.: Речь, 2019.- с. 14.

Тема № 16 «Удивление»	Задачи: 1. Обучение распознаванию и выражению эмоций: радость, грусть, гнев, удивление. 2. Развитие коммуникативных навыков, преодолении тактильных барьеров. 3. Привлечение внимания детей к эмоциональному миру человека. Оборудование: листы бумаги,	Куражева, Н.Ю. [и др.]: под ред. Н.Ю. Куражевой - «Цветик - семицветик». Программа психолого-педагогических занятий для дошкольников 4- 5 лет.- СПб.; М.: Речь, 2019.- с. 39. Куражева Н.Ю. 70 развивающих заданий для дошкольников 4- 5 лет/ Н.Ю. Куражева, А.С. Тузаева, И.А., Козлова: под ред. Н.Ю. Куражевой.- СПб.: М.: Речь, 2019.- с. 15- 16.
Тема № 17 «Удивление-2»	Задачи: 1. Обучение распознаванию и выражению эмоций: радость, грусть, гнев, удивление. 2. Развитие коммуникативных навыков, преодоление тактильных барьеров. 3. Привлечение внимания детей к эмоциональному миру человека. Оборудование: листы бумаги.	Куражева, Н.Ю. [и др.]: под ред. Н.Ю. Куражевой - «Цветик - семицветик». Программа психолого педагогических занятий для дошкольников 4-5 лет. - СПб.; М.: Речь, 2019.- с. 39. Куражева Н.Ю. 70 развивающих заданий для дошкольников 4- 5 лет / Н.Ю. Куражева, А.С. Тузаева, И.А., Козлова: под ред. Н.Ю. Куражевой.- СПб.: М.: Речь, 2019.- с. 15-16.
Тема № 18 «Испуг»	Задачи: 1. Обучение распознаванию и выражению радости, грусти, страха, испуга, удивления. 2. Развитие коммуникативных навыков, наблюдательности. 3. Профилактика и коррекция страхов у детей: животных, сказочных персонажей. Оборудование: листы бумаги.	Куражева, Н.Ю. [и др.]: под ред. Н.Ю. Куражевой - «Цветик - семицветик». Программа психолого педагогических занятий для дошкольников 4-5 лет. - СПб.; М.: Речь, 2019.- с. 42. Куражева Н.Ю. 70 развивающих заданий для дошкольников 4- 5 лет / Н.Ю. Куражева, А.С. Тузаева, И.А., Козлова: под ред. Н.Ю. Куражевой.- СПб.: М.: Речь, 2019.- с. 17.
Тема № 19 «Испуг-2»	Задачи: 1. Обучение распознаванию и выражению радости, грусти, страха, испуга, удивления. 2. Развитие коммуникативных навыков, наблюдательности. 3. Профилактика и коррекция страхов у детей: животных, сказочных персонажей. Оборудование: листы бумаги.	Куражева, Н.Ю. [и др.]: под ред. Н.Ю. Куражевой - «Цветик - семицветик». Программа психолого педагогических занятий для дошкольников 4-5 лет. - СПб.; М.: Речь, 2019.- с. 42. Куражева Н.Ю. 70 развивающих заданий для дошкольников 4- 5 лет / Н.Ю. Куражева, А.С. Тузаева, И.А., Козлова: под ред. Н.Ю. Куражевой.- СПб.: М.: Речь, 2019.- с. 17.

Тема № 20 «Спокойствие»	Задачи: 1. Развитие коммуникативных навыков, преодоление тактильных барьеров. 2. Привлечь внимание детей к эмоциональному миру человека. Оборудование: листы бумаги.	Куражева, Н.Ю. [и др.]: под ред. Н.Ю. Куражевой - «Цветик - семицветик». Программа психолого педагогических занятий для дошкольников 4-5 лет. - СПб.; М.: Речь, 2019.- с. 46. Куражева Н.Ю. 70 развивающих заданий для дошкольников 4- 5 лет / Н.Ю. Куражева, А.С. Тузаева, И.А., Козлова: под ред. Н.Ю. Куражевой.- СПб.: М.: Речь, 2019.- с. 19-20.
Тема № 21 «Спокойствие-2»	Задачи: 1. Развитие коммуникативных навыков, преодоление тактильных барьеров. 2. Привлечь внимание детей к эмоциональному миру человека. Оборудование: цветные карандаши, листы бумаги.	Куражева, Н.Ю. [и др.]: под ред. Н.Ю. Куражевой - «Цветик - семицветик». Программа психолого педагогических занятий для дошкольников 4-5 лет. - СПб.; М.: Речь, 2019.- с. 46. Куражева Н.Ю. 70 развивающих заданий для дошкольников 4- 5 лет / Н.Ю. Куражева, А.С. Тузаева, И.А., Козлова: под ред. Н.Ю. Куражевой.- СПб.: М.: Речь, 2019.- с. 19- 20.
Тема № 22 «Словарик эмоций»	Задачи: 1. Закрепление о чувствах радости, грусти, гнева. 2. Развитие способности понимать и выражать эмоционального состояние другого человека. Оборудование: листы бумаги.	Куражева, Н.Ю. [и др.]: под ред. Н.Ю. Куражевой - «Цветик - семицветик». Программа психолого педагогических занятий для дошкольников 4-5 лет. - СПб.; М.: Речь, 2019.- с. 49. Куражева Н.Ю. 70 развивающих заданий для дошкольников 4- 5 лет / Н.Ю. Куражева, А С. Тузаева, И.А., Козлова: под ред. Н.Ю. Куражевой.- СПб.: М.: Речь, 2019.- с. 21- 22.
Тема № 23 «Восприятие сенсорных эталонов»	Задачи: 1. Развитие восприятия сенсорных признаков предметов. 2. Развитие мыслительных процессов. Оборудование: листы бумаги, блоки Дьенеша.	Куражева, Н.Ю. [и др.]: под ред. Н.Ю. Куражевой - «Цветик - семицветик». Программа психолого педагогических занятий для дошкольников 4-5 лет. - СПб.; М.: Речь, 2019.- с. 53. Куражева Н.Ю. 70 развивающих заданий для дошкольников 4- 5 лет / Н.Ю. Куражева, А.С. Тузаева, И.А., Козлова: под ред. Н.Ю. Куражевой.- СПб.: М.: Речь, 2019.- с. 24-25.

Тема № 24 «Восприятие свойств предметов»	Задачи: 1. Развитие восприятия свойств предметов. 2. Развитие мышления (сравнение, исключение, анализ). 3. Развитие внимания (зрительное, слуховое). 4. Развитие воображения и логического мышления. Оборудование: листы бумаги,	Куражева, Н.Ю. [и др.]: под ред. Н.Ю. Куражевой - «Цветик - семицветик». Программа психолого педагогических занятий для дошкольников 4-5 лет. - СПб.; М.: Речь, 2019.- с. 56. Куражева Н.Ю. 70 развивающих заданий для дошкольников 4- 5 лет / Н.Ю. Куражева, А.С. Тузаева, И.А., Козлова: под ред. Н.Ю. Куражевой.- СПб.: М.: Речь, 2019.- с. 26.
Тема № 25 «Что мы умеем» уже	Задачи: 1. Развитие зрительной памяти. 2. Развитие мышления (мыслительные операции: анализ, исключение, обобщение). 3. Развитие внимания (концентрация и распределение). 4. Развитие и развитие коммуникативных навыков. Оборудование: листы бумаги.	Куражева, Н.Ю. [и др.]: под ред. Н.Ю. Куражевой - «Цветик - семицветик». Программа психолого-педагогических занятий для дошкольников 4-5 лет. - СПб.; М.: Речь, 2019.- с. 60. Куражева Н.Ю. 70 развивающих заданий для дошкольников 4-5лет / Н.Ю. Куражева, А.С. Тузаева, И.А., Козлова: под ред. Н.Ю. Куражевой.- СПб.: М.: Речь, 2019.- с. 27- 28.
Тема № 26 «Что мы умеем»-2 уже	Задачи: 1. Развитие слуховой памяти. 2. Развитие воображения. 3. Развитие внимания (распределение). 4. Развитие коммуникативных навыков. Оборудование: листы бумаги.	Куражева, Н.Ю. [и др.]: под ред. Н.Ю. Куражевой - «Цветик - семицветик». Программа психолого- педагогических занятий для дошкольников 4-5 лет. - СПб.; М.: Речь, 2019.- с. 63. Куражева Н.Ю. 70 развивающих заданий для дошкольников 4-5 лет/ Н.Ю. Куражева, А.С. Тузаева, И.А., Козлова: под ред. Н.Ю. Куражевой.- СПб.: М.: Речь, 2019.- с. 28-30.
Тема № 27 «Веретено»	Задачи: 1. Обучать навыкам пользования простейшей самостоятельной ситуативной речью, общению с партнером, умению следить за игрой других. 2. Развивать общую и пальчиковую моторику; пантомимику, мимику. 3. Воспитывать произвольное поведение. 4. Создавать положительный эмоциональный настрой и атмосферу принятия каждого. Оборудование: листы бумаги, блоки Дьенеша, бубен.	Сорокина Л.И. Интеллектуальное развитие детей 4-5 лет: конспекты практических занятий, CD-диск с демонстрационным и раздаточным материалом (методическое пособие). – М.: Издательство ВЛАДОС, 2018. 127 с. + CD. – (Развивающее обучение). С. 75 Ильина М.В. Чувствуем – познаем – размышляем. Комплексные занятия с. 90, 92

Тема № 28 «У меня есть ножки»	Задачи: 1. Обучать навыкам пользования простейшей самостоятельной ситуативной речью, общению с партнером, умению следить за игрой других. 2. Развивать общую и пальчиковую моторику; пантомимику, мимику. 3. Воспитывать произвольное поведение. 4. Создавать положительный настрой и атмосферу принятия. Оборудование: листы бумаги, блоки Дьенеша	Сорокина Л.И. Интеллектуальное развитие детей 4-5 лет: конспекты практических занятий, CD-диск с демонстрационным и раздаточным материалом (методическое пособие). – М.: Издательство ВЛАДОС, 2018. 127 с. + CD. – (Развивающее обучение). С. 77 Ильина М.В. Чувствуем – познаем – размышляем. Комплексные занятия с. 94, 97
Тема № 29 «Замри!»	Задачи: 1. Развивать моторные функции, пантомимику, мимику коммуникативные умения в процессе взаимодействия детей. 2. Развиваем моторно-слуховое внимание. Оборудование: листы бумаги, Блоки Дьенеша.	Сорокина Л.И. Интеллектуальное развитие детей 4-5 лет: конспекты практических занятий, CD-диск с демонстрационным и раздаточным материалом (методическое пособие). – М.: Издательство ВЛАДОС, 2018. 127 с. + CD. – (Развивающее обучение). С. 79 Ильина М.В. Чувствуем – познаем – размышляем. Комплексные занятия с. 96, 97
Тема № 30 «Это я! Это мое!»	Задачи: 1. Воспитывать умения вслушиваться в речь взрослых и своих товарищей, использовать речевые модели педагога для построения собственных ответов, отвечать на вопросы полной фразой. 2. Развивать моторные функции, пантомимику, мимику, коммуникативные умения в процессе взаимодействия. 3. Развиваем моторно-слуховое внимание Оборудование: листы бумаги, блоки Дьенеша.	Сорокина Л.И. Интеллектуальное развитие детей 4-5 лет: конспекты практических занятий, CD-диск с демонстрационным и раздаточным материалом (методическое пособие). – М.: Издательство ВЛАДОС, 2018. 127 с. + CD. – (Развивающее обучение). С. 81 Ильина М.В. Чувствуем – познаем – размышляем. Комплексные занятия с. 100, 104

Тема № 31 «У меня есть ручки»	Задачи: 1. Воспитывать умения вслушиваться в речь взрослых и своих товарищей, использовать речевые модели педагога для построения собственных ответов, отвечать на вопросы полной фразой. 2. Развивать моторные функции, пантомимику, мимику, коммуникативные умения в процессе взаимодействия. 3. Развиваем моторно-слуховое, моторно-зрительное внимание. Оборудование: цветные карандаши, листы бумаги, блоки Дьенеша.	Сорокина Л.И. Интеллектуальное развитие детей 4-5 лет: конспекты практических занятий, CD-диск с демонстрационным и раздаточным материалом (методическое пособие). – М.: Издательство ВЛАДОС, 2018. 127 с. + CD. – (Развивающее обучение). С. 83 Ильина М.В. Чувствуем – познаем – размышляем. Комплексные занятия с. 101, 103
Тема № 32 «Любопытство»	Задачи: 1. Воспитывать умения вслушиваться в речь взрослых и своих товарищей, использовать речевые модели педагога для построения собственных ответов, отвечать на вопросы полной фразой. 2. Развивать моторные функции, пантомимику, мимику, коммуникативные умения в процессе взаимодействия. 3. Развивать координацию движений, общую моторику. Оборудование: листы бумаги, блоки Дьенеша.	Сорокина Л.И. Интеллектуальное развитие детей 4-5 лет: конспекты практических занятий, CD-диск с демонстрационным и раздаточным материалом (методическое пособие). – М.: Издательство ВЛАДОС, 2018. 127 с. + CD. – (Развивающее обучение). С. 86 Ильина М.В. Чувствуем – познаем – размышляем. Комплексные занятия с. 106, 108
Тема № 33 «Заколдованный ребенок»	Задачи: 1. Воспитывать умения вслушиваться в речь взрослых и своих товарищей, использовать речевые модели педагога для построения собственных ответов, отвечать на вопросы полной фразой. 2. Развивать моторные функции, пантомимику, мимику, коммуникативные умения в процессе взаимодействия. 3. Обучение невербальным навыкам общения. Оборудование: листы бумаги, блоки Дьенеша.	Сорокина Л.И. Интеллектуальное развитие детей 4-5 лет: конспекты практических занятий, CD-диск с демонстрационным и раздаточным материалом (методическое пособие). – М.: Издательство ВЛАДОС, 2018. 127 с. + CD. – (Развивающее обучение). С. 88 Ильина М.В. Чувствуем – познаем – размышляем. Комплексные занятия с. 110, 107

Тема № 34 «Стоп!»	Задачи: 1. Воспитывать умения вслушиваться в речь взрослых и своих товарищей, использовать речевые модели педагога для построения собственных ответов, отвечать на вопросы полной фразой. 2. Развивать моторные функции, пантомимику, мимику, коммуникативные умения в процессе взаимодействия. 3. Развиваем моторно-слуховое, моторно-зрительное внимание. Оборудование: листы бумаги, блоки Дьенеша.	Сорокина Л.И. Интеллектуальное развитие детей 4-5 лет: конспекты практических занятий, CD-диск с демонстрационным и раздаточным материалом (методическое пособие). – М.: Издательство ВЛАДОС, 2018. 127 с. + CD. – (Развивающее обучение). С. 90 Ильина М.В. Чувствуем – познаем – размышляем. Комплексные занятия с. 113, 116
Тема № 35 «Тропинка»	Задачи: 1. Воспитывать умения вслушиваться в речь взрослых и своих товарищей, использовать речевые модели педагога для построения собственных ответов, отвечать на вопросы полной фразой. 2. Развивать моторные функции, пантомимику, мимику коммуникативные умения в процессе взаимодействия. 3. Развивать моторно-слуховое внимание. Оборудование: листы бумаги, блоки Дьенеша.	Сорокина Л.И. Интеллектуальное развитие детей 4-5 лет: конспекты практических занятий, CD-диск с демонстрационным и раздаточным материалом (методическое пособие). – М.: Издательство ВЛАДОС, 2018. 127 с. + CD. – (Развивающее обучение). С. 92 Ильина М.В. Чувствуем – познаем – размышляем. Комплексные занятия с. 121
Тема № 36 Промежуточная аттестация – итоговое занятие	Задачи: 1. Выявить формирование начальных навыков саморегуляции в двигательной сфере 2. Выявить умение обучающегося передать информацию, эмоции с помощью мимики и пантомимы 3. Выявить развитие наглядно-образного мышления методом исключения «лишнего» предмета. Оборудование: музыкальное сопровождение, домик из картона, наборы слов на каждого ребенка: тарелка, чашка, кастрюля, сковородка, стул, стакан, блюдец, листы с заданием, карандаши.	

Модуль «Маленький гений»		
Тема № 37 «Мои помощники глазки»	Задачи: 1. Совершенствование восприятия. 2. Закрепление навыков исследования предметов с помощью соответствующих органов чувств. 3. Развитие зрительного внимания и памяти. 4. Активизация творческой активности. Оборудование: листы бумаги, мяч.	Куражева, Н.Ю. [и др.]: под ред. Н.Ю. Куражевой - «Цветик - семицветик». Программа психолого-педагогических занятий для дошкольников 4-5 лет. - СПб.; М.: Речь, 2019.- с. 67. Куражева Н.Ю. 70 развивающих заданий для дошкольников 4-5 лет / Н.Ю. Куражева, А.С. Тузаева, И.А., Козлова: под ред. Н.Ю. Куражевой.- СПб.: М.: Речь, 2019.- с. 32-33.
Тема № 38 «Мой помощник носик»	Задачи: 1. Совершенствование восприятия. 2. Закрепление навыков исследования предметов с помощью соответствующих органов чувств. 3. Тренировка обоняния. 4. Активизация творческой активности. Оборудование: листы бумаги, мяч.	Куражева, Н.Ю. [и др.]: под ред. Н.Ю. Куражевой - «Цветик -семицветик». Программа- психолого педагогических занятий для дошкольников 4-5 лет. - СПб.; М.: Речь, 2019.- с. 73. Куражева Н.Ю. 70 развивающих заданий для дошкольников 4-5 лет/ Н.Ю. Куражева, А.С. Тузаева, И.А., Козлова: под ред. Н.Ю. Куражевой.- СПб.: М.: Речь, 2019.- с. 34-35.
Тема № 39 «Мой помощник ротик»	Задачи: 1. Совершенствование восприятия. 2. Закрепление навыков исследования предметов с помощью соответствующих органов чувств. 3. Тренировка вкусовых ощущений. 4. Активизация творческой активности. Оборудование: листы бумаги, мяч.	Куражева, Н.Ю. [и др.]: под ред. Н.Ю. Куражевой - «Цветик - семицветик». Программа психолого педагогических занятий для дошкольников 4-5 лет. - СПб.; М.: Речь, 2019.- с. 77. Куражева Н.Ю. 70 развивающих заданий для дошкольников 4-5 лет / Н.Ю. Куражева, А.С. Тузаева, И.А., Козлова: под ред. Н.Ю. Куражевой.- СПб.: М.: Речь, 2019.- с. 36- 37.
Тема № 40 «Мои помощники ушки»	Задачи: 1. Совершенствование восприятия. 2. Закрепление навыков исследования предметов с помощью соответствующих органов чувств. 3. Тренировка слуховых ощущений. 4. Развитие слухового внимания и памяти. 5. Активизация творческой активности. Оборудование: листы бумаги.	Куражева, Н.Ю. [и др.]: под ред. Н.Ю. Куражевой - «Цветик -семицветик». Программа психолого педагогических занятий для дошкольников 4-5 лет.- СПб.; М.: Речь, 2019.- с. 82. Куражева Н.Ю. 70 развивающих заданий для дошкольников 4-5 лет / Н.Ю. Куражева, А.С. Тузаева, И.А., Козлова: под ред. Н.Ю. Куражевой.- СПб.: М.: Речь, 2019.- с. 38- 39.

Тема № 41 «Мои помощники ручки»	Задачи: 1. Совершенствование восприятия. 2. Закрепление навыков исследования предметов с помощью соответствующих органов чувств. 3. Тренировка тактильных ощущений. 4. Формирование позитивной мотивации общения. Оборудование: листы бумаги	Куражева, Н.Ю. [и др.]: под ред. Н.Ю. Куражевой - «Цветик - семицветик». Программа психолого-педагогических занятий для дошкольников 4-5 лет. - СПб.; М.: Речь, 2019.- с. 87. Куражева Н.Ю. 70 развивающих заданий для дошкольников 4-5 лет/Н.Ю. Куражева, А.С. Тузаева, И.А., Козлова: под ред. Н.Ю. Куражевой.- СПб.: М.: Речь, 2019.- с.40-41.
Тема № 42 «Мои помощники ножки»	Задачи: 1. Совершенствование восприятия. 2. Развитие двигательной активности. 3. Формирование позитивной мотивации общения. Оборудование: листы бумаги	Куражева, Н.Ю. [и др.]: под ред. Н.Ю. Куражевой - «Цветик- семицветик». Программа психолого-педагогических занятий для дошкольников 4-5 лет.- СПб.;М.: Речь, 2019.-с. 91. Куражева Н.Ю. 70 развивающих заданий для дошкольников 4-5 лет/Н.Ю. Куражева, А. С. Тузаева, И.А. Козлова: под ред. Н.Ю. Куражевой.- СПб.: М.: Речь, 2019.- с.42-43.
Тема № 43 «Страна Вообразия»	Задачи: 1. Развивать воображение. 2. Развивать восприятие, внимание, память, наглядно-образное мышление. 3. Развить мелкую и общую моторику. 4. Развитие самосознания. Оборудование: листы бумаги	Куражева, Н.Ю. [и др.]: под ред. Н.Ю. Куражевой - «Цветик - семицветик». Программа психолого педагогических занятий для дошкольников 4-5 лет. - СПб.; М.: Речь, 2019.- с. 103. Куражева Н.Ю. 70 развивающих заданий для дошкольников 4- 5 лет / Н.Ю. Куражева, А. С. Тузаева, И.А., Козлова: под ред. Н.Ю. Куражевой.- СПб.: М.: Речь, 2019.- с. 48- 49.
Тема № 44 «Прогулка по городу»	Задачи: 1. Развитие мыслительной операции обобщение, классификация, рассуждение. 2. Развитие коммуникативной, эмоциональной сферы. Оборудование: листы бумаги	Куражева, Н.Ю. [и др.]: под ред. Н.Ю. Куражевой - «Цветик - семицветик». Программа психолого педагогических занятий для дошкольников 4-5 лет. - СПб.; М.: Речь, 2019.- с. 110. Куражева Н.Ю. 70 развивающих заданий для дошкольников 4- 5 лет / Н.Ю. Куражева, А. С. Тузаева, И.А., Козлова: под ред. Н.Ю. Куражевой.- СПб.: М.: Речь, 2019.- с. 50- 51.

Тема № 45 «В гостях у сказки»	Задачи: 1. Развить воображение, память, пантомимическую и речевую выразительность. 2. Закрепить знание содержания сказок. 3. Развить творческое мышление. Оборудование: листы бумаги	Куражева, Н.Ю. [и др.]: под ред. Н.Ю. Куражевой - «Цветик - семицветик». Программа психолого-педагогических занятий для дошкольников 4-5 лет. - СПб.; М.: Речь, 2019.- с. 122. Куражева Н.Ю. 70 развивающих заданий для дошкольников 4- 5 лет / Н.Ю. Куражева, А.С. Тузаева, И.А., Козлова: под ред. Н.Ю. Куражевой.- СПб.: М.: Речь, 2019.- с. 55- 56.
Тема № 46 «Чему мы научились»	Задачи: 1. Диагностика зрительной памяти. 2. Диагностика мышления. 3. Диагностика внимания. 4. Диагностика и развитие коммуникативных навыков. Оборудование: листы бумаги.	Куражева, Н.Ю. [и др.]: под ред. Н.Ю. Куражевой-«Цветик -семицветик». Программа психолого-педагогических занятий для дошкольников 4-5 лет.- СПб.; М.: Речь, 2019.- с. 125. Куражева Н.Ю. 70 развивающих заданий для дошкольников 4-5 лет/Н.Ю. Куражева, А.С. Тузаева, И.А., Козлова: под ред. Н.Ю. Куражевой.-СПб.: М.: Речь, 2019.- с. 57-59.
Тема № 47 «Чему мы научились»	Задачи: 1. Диагностика слуховой памяти. 2. Диагностика мышления. 3. Диагностика внимания. 4. Диагностика и развитие коммуникативных навыков. Оборудование: листы бумаги, бубен	Куражева, Н.Ю. [и др.]: под ред. Н.Ю. Куражевой «Цветик - семицветик». Программа психолого- педагогических занятий для дошкольников 4-5 лет.-СПб.; М.: Речь, 2019.- с. 129. Куражева Н.Ю. 70 развивающих заданий для дошкольников 4- 5 лет/Н.Ю. Куражева, А.С. Тузаева, И.А., Козлова: под ред. Н.Ю. Куражевой.-СПб.: М.: Речь, 2019.- с. 58-62.
Тема № 48 «Из чего же сделаны наши мальчишки»	Задачи: 1. Развитие коммуникативных навыков. 2. Закрепление знаний об особенностях поведения мальчиков. 3. Работа по развитию самоконтроля. Оборудование: листы бумаги, мячи	Куражева, Н.Ю. [и др.]: под ред. Н.Ю. Куражевой- «Цветик - семицветик». Программа психолого- педагогических занятий для дошкольников 4-5 лет. - СПб.; М.: Речь, 2019.- с. 95. Куражева Н.Ю. 70 развивающих заданий для дошкольников 4- 5 лет / Н.Ю. Куражева\ А. С. Тузаева, И.А., Козлова: под ред. Н.Ю. Куражевой.- СПб.: М.: Речь, 2019.- с. 44- 45.

Тема № 49 «Здравствуй, Весна!»	Задачи: 1. Развивать воображение. 2. Развивать познавательные психические процессы. 3. Развивать умение выразительно передавать разнообразие весенней природы в пластике движений, слов. Оборудование: листы бумаги.	Куражева, Н.Ю. [и др.]: под ред. Н.Ю. Куражевой- «Цветик - семицветик». Программа психолого- педагогических занятий для дошкольников 4-5 лет. - СПб.; М.: Речь, 2019.- с. 114. Куражева Н.Ю. 70 развивающих заданий для дошкольников 4- 5 лет / Н.Ю. Куражева, А. С. Тузаева, И.А., Козлова: под ред. Н.Ю. Куражевой.- СПб.: М.: Речь, 2019.- с. 52-53.
Тема № 50 «Запомни свою позу»	Задачи: 1.Развивать моторные функции, произвольное поведение, воображение, вербальное мышление, координацию движений и речи. 2.Развивать творческое начало, умения быстро отбирать речевые средства и правильно формулировать мысль, замечать неправильные или неточные ответы. 3. Развиваем моторно-слуховую память. Оборудование: бумага, блоки Дьенеша.	Сорокина Л.И. Интеллектуальное развитие детей 4-5 лет: конспекты практических занятий, CD-диск с демонстрационным и раздаточным материалом (методическое пособие). – М.: Издательство ВЛАДОС, 2018. 127 с. + CD. – (Развивающее обучение). С. 126 Ильина М.В. Чувствуем – познаем –размышляем. Комплексные занятия с. 57, 54
Тема № 51 «Из чего же сделаны наши девчонки»	Задачи: 1. Развитие коммуникативных навыков. 2. Закрепление знаний об особенностях поведения девочек. 3. Способствовать формированию доброжелательного отношения к маме, бабушке, сестре, тете. Оборудование: листы бумаги.	Куражева, Н.Ю. [и др.]: под ред. Н.Ю. Куражевой - «Цветик - семицветик». Программа психолого- педагогических занятий для дошкольников 4-5 лет. - СПб.; М.: Речь, 2019.- с. 99. Куражева Н.Ю. 70 развивающих заданий для дошкольников 4- 5 лет / Н.Ю. Куражева, А.С. Тузаева, И.А., Козлова: под ред. Н.Ю. Куражевой.- СПб.: М.: Речь, 2019.- с. 46- 47.
Тема № 52 « Кошка и мышки»	Задачи: 1. Воспитывать умения вслушиваться в речь взрослых и своих товарищей, использовать речевые модели педагога для построения собственных ответов, отвечать на вопросы полной фразой. 2. Развивать моторные функции, пантомимику, мимику, коммуникативные умения в процессе взаимодействия детей. 3. Развивать моторно-слуховое внимание. Оборудование: бумага, блоки Дьенеша.	Сорокина Л.И. Интеллектуальное развитие детей 4-5 лет: конспекты практических занятий, CD-диск с демонстрационным и раздаточным материалом (методическое пособие). – М.: Издательство ВЛАДОС, 2018. 127 с. + CD. – (Развивающее обучение). С. 122 Ильина М.В. Чувствуем – познаем –размышляем. Комплексные занятия с. 65, 67

Тема № 53 «Противоположные движения»	Задачи: 1. Воспитывать умения вслушиваться в речь взрослых и своих товарищей, использовать речевые модели педагога для построения собственных ответов, отвечать на вопросы полной фразой. 2. Развивать моторные функции, пантомимику, мимику, коммуникативные умения в процессе взаимодействия детей. 3. Развиваем моторно-слуховую память, внимание. 4. Активизировать межполушарные связи головного мозга. Оборудование: бумага, блоки Дьенеша	Сорокина Л.И. Интеллектуальное развитие детей 4-5 лет: конспекты практических занятий, CD-диск с демонстрационным и раздаточным материалом (методическое пособие). – М.: Издательство ВЛАДОС, 2018. 127 с. + CD. – (Развивающее обучение). С. 133 Ильина М.В. Чувствуем – познаем –размышляем. Комплексные занятия с. 69. 70
Тема № 54 «Слушай хлопки»	Задачи: 1. Развивать моторные функции, произвольное поведение; воображение, вербальное мышление, координацию движений и речи. 2. Развивать умения быстро отбирать речевые средства и правильно формулировать мысль. 3. Развивать координацию движений, общую моторику, чувство равновесия 4. Развиваем моторно-слуховое внимание, память. Оборудование: бумага, блоки Дьенеша, набор деревянно-текстильных кукол «Семья», 6 штук, пальчиковый набор «Семейка», 9 элементов.	Сорокина Л.И. Интеллектуальное развитие детей 4-5 лет: конспекты практических занятий, CD-диск с демонстрационным и раздаточным материалом (методическое пособие). – М.: Издательство ВЛАДОС, 2018. 127 с. + CD. – (Развивающее обучение). С. 136 Ильина М.В. Чувствуем – познаем –размышляем. Комплексные занятия с. 69, 71.
Тема № 55 « Сложные действия »	Задачи: 1. Развивать моторные функции, произвольное поведение; воображение, вербальное мышление, координацию движений, речи. 2. Развивать умения быстро отбирать речевые средства и правильно формулировать мысль, замечать неправильные или неточные ответы. 3. Развиваем моторно-слуховое внимание. 4. Активизировать межполушарные связи головного мозга. Оборудование: бумага, блоки Дьенеша.	Сорокина Л.И. Интеллектуальное развитие детей 4-5 лет: конспекты практических занятий, CD-диск с демонстрационным и раздаточным материалом (методическое пособие). – М.: Издательство ВЛАДОС, 2018. 127 с. + CD. – (Развивающее обучение). С. 138 Ильина М.В. Чувствуем – познаем –размышляем. Комплексные занятия с. 73, 75

Тема № 56 «Нельзя»	Задачи: 1. Развивать моторные функции, произвольное поведение; воображение, вербальное мышление, координацию движений и речи. 2. Развивать творческое начало, умения быстро отбирать речевые средства и правильно формулировать мысль, замечать неправильные или неточные ответы. 3. Развиваем моторно-слуховое, моторно-зрительное внимание, память Учим быстро и точно реагировать на звуковые сигналы Учим выполнять инструкцию взрослого. Оборудование: бумага, цветные карандаши, блоки Дьенеша.	Сорокина Л.И. Интеллектуальное развитие детей 4-5 лет: конспекты практических занятий, CD-диск с демонстрационным и раздаточным материалом (методическое пособие). – М.: Издательство ВЛАДОС, 2018. 127 с. + CD. – (Развивающее обучение). С. 140 Ильина М.В. Чувствуем – познаем – размышляем. Комплексные занятия с. 73, 75
Тема № 57 «Нельзя-2»	Задачи: 1. Развивать моторные функции, произвольное поведение; воображение, вербальное мышление, координацию движений, речи. 2. Развивать умения быстро отбирать речевые средства и правильно формулировать мысль. 3. Развиваем моторно-слуховое, -зрительное внимание, память 4. Активизировать межполушарные связи головного мозга. Оборудование: бумага, блоки Дьенеша.	Сорокина Л.И. Интеллектуальное развитие детей 4-5 лет: конспекты практических занятий, CD-диск с демонстрационным и раздаточным материалом (методическое пособие). – М.: Издательство ВЛАДОС, 2018. 127 с. + CD. – (Развивающее обучение). С. 142 Ильина М.В. Чувствуем – познаем – размышляем. Комплексные занятия с. 74
Тема № 58 «Слушай и исполняй! »	Задачи: 1. Развитие воображения. 2. Развитие творческого мышления. Оборудование: бумага, блоки Дьенеша.	Куражева, Н.Ю. [и др.]: под ред. Н.Ю. Куражевой - «Цветик - семицветик». Программа психолого-педагогических занятий для дошкольников 4-5 лет. - СПб.; М.: Речь, 2019.- с. 149. Куражева Н.Ю. 70 развивающих заданий для дошкольников 4- 5 лет / Н.Ю. Куражева, А.С. Тузаева, И.А., Козлова: под ред. Н.Ю. Куражевой.- СПб.: М.: Речь, 2019.- с. 54.

Тема № 59 « Кто что делает? »	Задачи: 1. Развивать моторные функции, произвольное поведение; воображение, вербальное мышление, координацию движений, речи. 2. Развивать умения быстро отбирать речевые средства и правильно формулировать мысль, замечать неправильные или неточные ответы. 3. Развивать моторно-слуховое внимание, память. Оборудование: бумага, блоки Дьенеша.	Сорокина Л.И. Интеллектуальное развитие детей 4-5 лет: конспекты практических занятий, CD-диск с демонстрационным и раздаточным материалом (методическое пособие). – М.: Издательство ВЛАДОС, 2018. 127 с. + CD. – (Развивающее обучение). С. 147 Ильина М.В. Чувствуем – познаем –размышляем. Комплексные занятия с. 79
Тема № 60 «Запомни порядок действий»	Задачи: 1. Развивать моторные функции, произвольное поведение; воображение, вербальное мышление, координацию движений, речи. 2. Развивать умения быстро отбирать речевые средства и правильно формулировать мысль, замечать неправильные или неточные ответы. 3. Развиваем моторно-зрительное внимание, память. Оборудование: бумага, цветные карандаши, блоки Дьенеша.	Сорокина Л.И. Интеллектуальное развитие детей 4-5 лет: конспекты практических занятий, CD-диск с демонстрационным и раздаточным материалом (методическое пособие). – М.: Издательство ВЛАДОС, 2018. 127 с. + CD. – (Развивающее обучение). С. 48 Ильина М.В. Чувствуем – познаем –размышляем. Комплексные занятия с. 84, 85
Тема № 61 «Противополож ные действия»	Задачи: 1. Развивать моторные функции, произвольное поведение; воображение, вербальное мышление, координацию движений, речи. 2. Развивать умения быстро отбирать речевые средства и правильно формулировать мысль, замечать неправильные ответы. 3. Развиваем моторно-слуховое внимание, память 4. Активизировать межполушарные связи головного мозга. Оборудование: бумага, блоки Дьенеша.	Сорокина Л.И. Интеллектуальное развитие детей 4-5 лет: конспекты практических занятий, CD-диск с демонстрационным и раздаточным материалом (методическое пособие). – М.: Издательство ВЛАДОС, 2018. 127 с. + CD. – (Развивающее обучение). С. 50 Ильина М.В. Чувствуем – познаем –размышляем. Комплексные занятия с. 84, 85

Тема № 62 «Лицо загорает»	Задачи: 1. Раскрывать и закреплять организаторские качества у детей, активное творческое начало. 2. Развивать моторные функции, произвольное поведение; воображение, вербальное мышление, координацию движений и речи, коммуникативные умения детей в процессе их взаимодействия. 3. Учить определять характер ощущений мышц лица. Оборудование: бумага, блоки Дьенеша.	Сорокина Л.И. Интеллектуальное развитие детей 4-5 лет: конспекты практических занятий, CD-диск с демонстрационным и раздаточным материалом (методическое пособие). – М.: Издательство ВЛАДОС, 2018. 127 с. + CD. – (Развивающее обучение). С. 53 Ильина М.В. Чувствуем – познаем –размышляем. Комплексные занятия с. 88, 91
Тема № 63 «Что там происходит?»	Задачи: 1. Раскрывать и закреплять организаторские качества у детей, активное творческое начало. 2. Развивать моторные функции, произвольное поведение; воображение, вербальное мышление, координацию движений и речи, коммуникативные умения детей в процессе их взаимодействия. 3. Развиваем моторно-слуховое внимание, память. Оборудование: бумага, блоки Дьенеша.	Сорокина Л.И. Интеллектуальное развитие детей 4-5 лет: конспекты практических занятий, CD-диск с демонстрационным и раздаточным материалом (методическое пособие). – М.: Издательство ВЛАДОС, 2018. 127 с. + CD. – (Развивающее обучение). С. 55 Ильина М.В. Чувствуем – познаем –размышляем. Комплексные занятия с. 90, 92
Тема № 64 «Мои ножки»	Задачи: 1. Раскрывать и закреплять организаторские качества у детей, активное творческое начало. 2. Развивать моторные функции, произвольное поведение, вербальное мышление, координацию движений и речи, коммуникативные умения детей в процессе их взаимодействия. 3. Развиваем слуховое внимание, мышление Оборудование: бумага, блоки Дьенеша.	Сорокина Л.И. Интеллектуальное развитие детей 4-5 лет: конспекты практических занятий, CD-диск с демонстрационным и раздаточным материалом (методическое пособие). – М.: Издательство ВЛАДОС, 2018. 127 с. + CD. – (Развивающее обучение). С. 58 Ильина М.В. Чувствуем – познаем –размышляем. Комплексные занятия с. 94, 97

Тема № 65 «Замри!»	Задачи: 1. Раскрывать и закреплять организаторские качества у детей, активное творческое начало. 2. Развивать моторные функции, произвольное поведение; воображение, вербальное мышление, координацию движений и речи, коммуникативные умения детей в процессе их взаимодействия. 3. Развиваем моторно-слуховое внимание Оборудование: бумага, цветные карандаши, блоки Дьенеша.	Сорокина Л.И. Интеллектуальное развитие детей 4-5 лет: конспекты практических занятий, CD-диск с демонстрационным и раздаточным материалом (методическое пособие). – М.: Издательство ВЛАДОС, 2018. 127 с. + CD. – (Развивающее обучение). С. 146 Ильина М.В. Чувствуем – познаем –размышляем. Комплексные занятия с. 96, 97
Тема № 66 «Слушай команду!»	Задачи: 1. Раскрывать и закреплять организаторские качества у детей, активное творческое начало. 2. Развивать моторные функции, произвольное поведение, вербальное мышление, координацию движений и речи, коммуникативные умения детей в процессе их взаимодействия. 3. Развиваем моторно-слуховое внимание. Оборудование: бумага, блоки Дьенеша.	Сорокина Л.И. Интеллектуальное развитие детей 4-5 лет: конспекты практических занятий, CD-диск с демонстрационным и раздаточным материалом (методическое пособие). – М.: Издательство ВЛАДОС, 2018. 127 с. + CD. – (Развивающее обучение). С. 149 Ильина М.В. Чувствуем – познаем –размышляем. Комплексные занятия с. 100, 104
Тема № 67 «Дракон кусает свой хвост»	Задачи: 1. Раскрывать и закреплять организаторские качества у детей, активное творческое начало. 2. Развивать моторные функции, произвольное поведение; воображение, вербальное мышление, координацию движений и речи, коммуникативные умения детей в процессе их взаимодействия. 3. Развиваем моторно-слуховое, моторно-зрительное внимание Оборудование: бумага, кубики Никитина.	Сорокина Л.И. Интеллектуальное развитие детей 4-5 лет: конспекты практических занятий, CD-диск с демонстрационным и раздаточным материалом (методическое пособие). – М.: Издательство ВЛАДОС, 2018. 127 с. + CD. – (Развивающее обучение). С. 151 Ильина М.В. Чувствуем – познаем –размышляем. Комплексные занятия с. 101, 103

Тема № 68 « Реченька »	Задачи: 1. Раскрывать и закреплять организаторские качества у детей, активное творческое начало. 2. Развивать моторные функции, произвольное поведение, вербальное мышление, координацию движений и речи, коммуникативные умения детей в процессе их взаимодействия. 3. Развивать координацию движений, общую моторику. Оборудование: бумага, кубики Никитина.	Сорокина Л.И. Интеллектуальное развитие детей 4-5 лет: конспекты практических занятий, CD-диск с демонстрационным и раздаточным материалом (методическое пособие). – М.: Издательство ВЛАДОС, 2018. 127 с. + CD. – (Развивающее обучение). С. 151 Ильина М.В. Чувствуем – познаем –размышляем. Комплексные занятия с. 106, 108
Тема № 69 « Рыбки »	Задачи: 1. Раскрывать и закреплять организаторские качества у детей, активное творческое начало. 2. Развивать моторные функции, произвольное поведение; воображение, вербальное мышление, координацию движений и речи, коммуникативные умения в процессе их взаимодействия. 3. Учить невербальным навыкам общения. Оборудование: бумага, блоки Дьенеша.	Сорокина Л.И. Интеллектуальное развитие детей 4-5 лет: конспекты практических занятий, CD-диск с демонстрационным и раздаточным материалом (методическое пособие). – М.: Издательство ВЛАДОС, 2018. 127 с. + CD. – (Развивающее обучение). С. 153 Ильина М.В. Чувствуем – познаем –размышляем. Комплексные занятия с. 110, 107
Тема № 70 « Стоп! »	Задачи: 1. Раскрывать и закреплять организаторские качества у детей, активное творческое начало. 2. Развивать моторные функции, произвольное поведение; воображение, вербальное мышление, координацию движений и речи, коммуникативные умения в процессе их взаимодействия. 3. Развивать моторно-слуховое, моторно-зрительное внимание Оборудование: бумага, блоки Дьенеша.	Сорокина Л.И. Интеллектуальное развитие детей 4-5 лет: конспекты практических занятий, CD-диск с демонстрационным и раздаточным материалом (методическое пособие). – М.: Издательство ВЛАДОС, 2018. 127 с. + CD. – (Развивающее обучение). С. 155 Ильина М.В. Чувствуем – познаем –размышляем. Комплексные занятия с. 113, 116

Тема № 71 « Отдай! »	Задачи: 1. Раскрывать и закреплять организаторские качества у детей, активное творческое начало. 2. Развивать моторные функции, произвольное поведение; воображение, вербальное мышление, координацию движений и речи, коммуникативные умения в процессе их взаимодействия. 3. Развивать моторно-слуховое внимание Оборудование: бумага, цветные карандаши, кубики Никитина.	Сорокина Л.И. Интеллектуальное развитие детей 4-5 лет: конспекты практических занятий, CD-диск с демонстрационным и раздаточным материалом (методическое пособие). – М.: Издательство ВЛАДОС, 2018. 127 с. + CD. – (Развивающее обучение). С. 156 Ильина М.В. Чувствуем – познаем –размышляем. Комплексные занятия с. 120
№ 72 Промежуточная аттестация – итоговое занятие	Задачи: 1. Выявить формирование навыка выполнения заданий с трехступенчатой инструкцией. 2. Выявить у обучающегося навык конструирования сложных моделей. 3. Выявить у обучающегося навык одновременного владения правой и левой рукой в противоположных направлениях. 4. Выявить у обучающегося навык принятия игровых правил, удержания инструкции в памяти и соблюдение правил. Оборудование: игрушки, кубики Никитина, листы с заданием к упражнению «Дорожки», цветные карандаши.	Сорокина Л.И. Интеллектуальное развитие детей 4-5 лет: конспекты практических занятий, CD-диск с демонстрационным и раздаточным материалом (методическое пособие). – М.: Издательство ВЛАДОС, 2018. 127 с. + CD. – (Развивающее обучение). С.96 Ильина М.В. Чувствуем – познаем –размышляем. Комплексные занятия с.75, 202

[illegible]

[illegible]

[illegible]

Примеры игр для детей 4-5 лет

Психомышечная тренировка «Медвежата в берлоге»: мишутка приглашает ребят к себе в гости.

Игра с шишками (на напряжение и расслабление мышц рук). Мама-медведица бросает медвежатам шишки. Они ловят их с силой сжимают лапках. Шишки разламываются на мелкие кусочки. Медвежата откидывают их стороны и роняют лапки вдоль тела – лапки отдыхают. Мама снова кидает шишки медвежатам. Повторить игру 2-3 раза.

Игра с пчёлкой (на напряжение и расслабление мышц ног). Медведица зовёт золотую пчелку поиграть с медвежатами. Дети-медвежата, сидя на полу, сгибают ноги в коленях, делая «домики». Пчелка пролетает под коленями. Мама-медведица говорит: «Летит!» - и медвежата дружно распрямляют свои ножки. Повторить игру 2-3 раза.

Отдых. Медведица говорит медвежатам, что сейчас они услышат прекрасную музыку, и, обращаясь к каждому в отдельности, рассказывает, какими они будут хорошими, когда проснутся (психолог ставит пьесу П.И. Чайковского «Сладкая греза» № 21). Психолог: Вы слушаете музыку, вам снится красивый, добрый сон. (После окончания музыки.) Теперь просыпаемся, расскажите, что вам приснилось.

Упражнение «Гномик»: когда человеку радостно, что он делает? Давайте посмотрим, как выглядит ваше лицо, когда вы улыбаетесь. (Дети улыбаются перед зеркалом и наблюдают за мимикой.) Только наш гость еще не заулыбался. Давайте подумаем, что надо сделать, чтобы он тоже стал радостным, веселым? (Дети стараются развеселить Гномика разными способами: улыбнуться, погладить, пощекотать, подарить подарок, угостить конфеткой, построить рожицы, рассмешить и так далее.) Давайте сделаем, чтобы Гномик стал веселым и радостным. Очень хорошо у нас получилось! Давайте поищем в комнате ещё радостный героев. (По комнате разложены изображения сказочных персонажей с разными эмоциональными выражениями на лицах.)

Подвижная игра «Грустный-веселый»: психолог показывает детям два рисунка: весёлый Колобок и грустный Винни-Пух. Если я вам покажу весёлого Колобка, вы будете бегать, прыгать и улыбаться, как этот Колобок. А если я покажу вам Винни-Пуха, вы будете идти вперевалячку, как мишка, у вас будет грустное лицо.

Задание «Что лишнее»: на умение делать исключения. Задание выполняется за столом в рабочих тетрадях. Психолог: найдите елочку, которая не похожа на все остальные ёлочки, она чем-то отличается, обведите её. Найдите лишний домик, зачеркните его. Какая снежинка отличается от остальных, подчеркните её.

Упражнение «Найди фигурке место»: на развитие зрительного восприятия и произвольного внимания, обучение детей работе по образцу. Психолог ставит перед детьми коробки с блоками Дьенеша, выдаёт листы с нарисованными фигурами разного цвета. Дети ищут фигуры такого же цвета и формы и накладывают их на листы. Потом дети меняются между собой бланками с заданиями.

Упражнение «Парное рисование»: на развитие саморегуляции, произвольности поведения, умения работать по правилам, развитие способности конструктивного взаимодействия. Техника проводится в парах. Необходимые материалы: бумага. Ход работы: группа делится по парам, каждой паре раздается по листу бумаги. Инструкция: «Сейчас мы будем рисовать в парах. Двое рисуют на одном листе бумаги какую-то единую композицию или образ. При этом есть очень важное условие: нельзя заранее договариваться о том, что это будет за рисунок, нельзя разговаривать в процессе работы. Начинаем по сигналу».

После того, как рисунки будут готовы, проводится обсуждение и выставка работ. Можно выбрать самую гармоничную, самую необычную или самую конфликтную работу и задать вопросы авторам, что им помогало, как они действовали, как договаривались на невербальном уровне, что именно

будут рисовать и т. д. Так же обсуждается и негативный опыт взаимодействия в процессе парного рисования.

Упражнение «Хлопни в ладоши»: на развитие произвольного внимания и слухоречевой памяти. Психолог и дети встают на ковёр. Психолог предлагает детям слова и просит хлопнуть в ладоши, если они услышат название домашнего животного: собака, ворона, бабочка, тигр, жираф, муха, корова, слон, ласточка, медведь, свинья, божья коровка, кошка, олень, воробей, лошадь.

Беседа и терапевтическая сказка «Зачем нужно быть вежливым?»:

Психолог: зачем нужно быть вежливым? Правильно! С воспитанным вежливым человеком приятно общаться! Вежливый человек настроен доброжелательно к людям, он может посочувствовать, может понять другого человека и помочь ему. Приятно слышать слова «пожалуйста», «С добрым утром!», «Благодарю Вас!». А какие вежливые слова помните Вы? Ответы детей. Сейчас обернёмся вокруг себя и попадем в сторону добра.

Игра «театр». Ребята, мы попали в театр! Усаживайтесь поудобнее и смотрите внимательно! Девочка Маша очень любила куклу, часто приносила ее в сад. Зайчик: Маша, дай мне, пожалуйста, твою куколку! Я посмотрю и отдам. Маша: Нет, не дам! Сам приноси и играй! Расстроился зайчик и ушёл от Маши. Подошла к Маше Киска: Маша, давай поменяемся! Я дам тебе свою куклу посмотреть, а ты мне свою. Давай в дочки-матери играть! Маша: Ещё чего! Моя кукла новая, вдруг сломаешь. Расстроилась Киска и ушла играть с другими зверятами. Надоело Маше сидеть со своей куклой, захотела она играть с другими ребятами. Маша: Эй, Зайчик, ты всё равно ничего не делаешь, давай поиграем. Зайчик: Нет, Маша, извини, но я не хочу играть с тобой!

Обсуждение: почему зверята отказались играть с Машей? Важно навести на мысль, что Маша вела себя невежливо и грубо. Продолжаем игру. Маша поняла, что вела себя невежливо. Она решила подойти к зверятам. Маша: Зайчик, Киска, извините меня, пожалуйста, я вела себя грубо. Если

хотите посмотреть мою куклу, давайте вместе поиграем! Зайчик и Киска: Хорошо, Маша! Спасибо!

Оценочные и методические материалы

Текущий контроль: на каждом занятии проводится анализ качества освоения материала каждым ребенком (наблюдение). Результат фиксируется в «Журнале учета занятий» согласно критериям:

Характеристика уровней	Обозначение
Обучающийся имел затруднения в выполнении задачи, поставленной педагогом	Красная клеточка
Обучающийся справился частично (сделал 1 -2 ошибки) с задачей, поставленной педагогом	Жёлтая клеточка
Обучающийся справился с задачей, поставленной педагогом, в полном объеме	Зелёная клеточка

Промежуточная аттестация - это оценка качества освоения программы по итогам обучающей работы по модулям. Результаты фиксируются в Протоколе. Протоколы хранятся в методическом кабинете 1 год.

Для промежуточной аттестации после модуля «Первые шаги к гениальности» используются оценочные материалы:

- **метод наблюдения - упражнение «Стоп!»** (двигательная сфера саморегуляции).

Цель: выявить формирование начальных навыков саморегуляции в двигательной сфере.

Оборудование: музыкальное сопровождение.

Ход выполнения:

вариант 1: дети идут под музыку по кругу, внезапно музыка обрывается, дети должны остановиться, поменять направление на противоположное, когда снова зазвучит музыка, продолжить движение. До выполнения упражнения педагогом дается соответствующая инструкция.

Вариант 2: дети идут под музыку по кругу, внезапно музыка обрывается, но дети должны идти дальше в прежнем темпе до тех пор, пока

педагог не скажет «Стоп!», дети должны остановиться, поменять направление на противоположное, когда снова зазвучит музыка, продолжить движение. До выполнения упражнения педагогом дается соответствующая инструкция.

Фиксируется: наличие умение ребёнка быстро и точно реагировать на речевые или зрительные сигналы, останавливать движения по сигналу, выполнять инструкцию взрослого.

- **Метод наблюдения – упражнение «Мы сказку не расскажем, а покажем» инсценировка сказки «Теремок»** (эмоциональная сфера саморегуляции).

Цель: выявить умение обучающегося передать информацию, эмоции с помощью мимики и пантомимы.

Оборудование: домик из картона.

Ход выполнения: обучающийся должен последовательно показать приход животных из сказки с помощью мимики и пантомимы так, чтобы герои сказки были «узнаваемы» для смотрящих.

Фиксируется: наличие умения выразительно, «узнаваемо» показать героев сказки невербальными способами.

- **Метод «Скопируй точки»** (познавательная сфера саморегуляции).

Цель: выявить уровень развития произвольного внимания и зрительно-пространственной ориентации в усложненных условиях (зеркально).

Оборудование: листы с заданием, карандаши.

Ход выполнения: обучающийся должен скопировать точки в пустую таблицу зеркально, в отличие от того, как они нарисованы в таблице слева.

Фиксируется: правильность зеркального копирования точек.

- **Метод «Что лишнее?»** (познавательная сфера саморегуляции).

Цель: выявить уровень развития наглядно-образного мышления методом исключения «лишнего» предмета.

Ход выполнения: обучающийся должен назвать «лишний» предмет

среди перечисленных педагогом и объяснить свой выбор. Например: тарелка, чашка, кастрюля, сковорода, стул, стакан, блюдце. Стул лишний, потому что это мебель, а остальные предметы - это посуда.

Фиксируется: правильность называния «лишнего» предмета и правильность объяснения выбора этого предмета.

Для промежуточной аттестации после модуля «Маленький гений» используются оценочные материалы:

- **метод наблюдения - упражнение «Сложные действия»** (двигательная сфера саморегуляции).

Цель: выявить формирование навыка выполнения заданий с трехступенчатой инструкцией.

Оборудование: игрушки.

Ход выполнения: обучающимся нужно выполнить те действия, которые назовет педагог: «Сядь на пол, закрой глаза и подними руки вверх», «Подойди к Маше, погладь ее по голове и принеси зайку», «Принеси мишку, поставь его на стол и отнеси зайчика», «Отнеси мишку, сядь рядом с белочкой и улыбнись», «Принеси ежика, подойди к лисичке и повернись к ней спиной».

Фиксируется: наличие умение обучающегося быстро и точно выполнять трехступенчатую инструкцию взрослого.

-**Метод наблюдения - игра «Сложи узор»** (познавательная сфера саморегуляции).

Цель: выявить у обучающегося навык составления замысла и конструирования сложных моделей.

Оборудование: кубики Никитина.

Ход выполнения: обучающимся предлагается придумать и сложить самостоятельно любой предмет из кубиков, обучающийся должен объяснить – что это за предмет и показать его основные части.

Фиксируется: наличие умения самостоятельно придумать, как сложить из кубиков узор, чтобы получился задуманный предмет.

- **Метод наблюдения - упражнение «Дорожки»** (активизация межполушарных связей головного мозга).

Цель: выявить у обучающегося навык одновременного владения правой и левой рукой в противоположных направлениях.

Оборудование: листы с заданием, цветные карандаши.

Ход выполнения: обучающийся должен одновременно провести красным карандашом дорожку правой рукой сверху-вниз, а левой рукой провести синим карандашом дорожку снизу-вверх.

Фиксируется: ровность проведенных линий, отсутствие выходов за края дорожки левой и правой рукой одновременно в разных направлениях.

- **Метод наблюдения - игра «Лисонька, где ты?»** (игры с правилами).

Цель: выявить у обучающегося навык принятия игровых правил, удержания инструкции в памяти и соблюдение правил в течение игры волевым усилием.

Ход выполнения: обучающиеся становятся в круг, выбирается ведущий, который становится посередине круга. Затем обучающиеся отворачиваются и закрывают глаза. В это время ведущий ходит по кругу и незаметно прикосновением назначает лису, остальные будут зайцами. По сигналу ведущего все открывают глаза, ведущий зовет «Лисонька, где ты?» Лиса не должна выдавать себя ни словом, ни движением, так же и во второй раз, а в третий – лиса отвечает: «Я здесь!» - и бросается ловить зайцев. Зайца, присевшего на корточки ловить нельзя. Пойманные зайцы выходят из игры.

Фиксируется: соблюдение правил в течение игры волевым усилием.

Методическое обеспечение

1. Визель Т.Г. Ребенок и его развитие (с позиций нейропсихологии)/ Т.Г. Визель.-Москва: В.Ю. Секачев, 2016. 140с. ISBN: 978-5-88923-909-3
2. Ганичева И.В. Телесно-ориентированные подходы к психокоррекционной и развивающей работе с детьми (5 -7 лет)/ И.В. Ганичева.- Москва: Национальный книжный центр, 2014. – 136 с. ISBN 978–5–904827–33–5

3. Ильина М.В. Чувствуем – познаем –размышляем. Комплексные занятия для развития восприятия и эмоционально-волевой сферы у детей 3-4 лет/ М.В. Ильина. – Москва: АРКТИ, 2004. – 236 с. ISBN 5-93927-059-X.
4. Клюева Н.В., Касаткина Ю.В. Учим детей общению. Характер, коммуникабельность. Популярное пособие для родителей и педагогов / Н. В. Клюева, Ю. В. Касаткина. - Ярославль : Акад. развития, 1996. - 237 с. ISBN 5-7797-0012-5.
5. Куражева Н.Ю. «Цветик-семицветик». Программа психолого-педагогических занятий для дошкольников 4 – 5 лет / под ред. Н.Ю. Куражевой – Санкт-Петербург: Речь, 2016. – 160 с. ISBN 978-5-9268-3723-7
6. Куражева Н.Ю., Бараева Н.В., Тузаева А.С., Козлова И.Л. «Цветик-семицветик». Программа интеллектуального, эмоционального и волевого развития детей 3 – 4 лет / Н.Ю. Куражева, Н.В. Бараева, А.С. Тузаева, И.Л. Козлова. – Санкт-Петербург: Речь; М.: Сфера, 2016. – 160 с. ISBN 978-5-9268-4042-8
7. Куражева Н.Ю. 70 развивающих заданий для дошкольников 3-4 года/ Н.Ю. Куражева. – Санкт-Петербург: Речь, 2015. – 64 с. ISBN: 978-5-9268-1145-9
8. Куражева Н.Ю. 70 развивающих заданий для дошкольников 4-5 лет/ Н.Ю. Куражева. – Санкт-Петербург: Речь, 2017. – 64 с. ISBN: 978-5-9268-1146-6
9. Марцинковская Т.Д. Диагностика психического развития детей. Пособие по практической психологии/ Т.Д. Марцинковская. – Москва: ЛИНКА-ПРЕСС, 1997 – 176 с. – ISBN 5-7193-0080-5.
10. Маханева М.Д., Ушакова О.А.– Славолубова «Мы вместе». Социально – коммуникативное развитие дошкольников/ М.Д. Маханева, О.А. Ушакова. – Москва: ТЦ СФЕРА, 2017. – 224 стр. ISBN: 978-5-9949-1598-1
11. Сорокина Л.И. Интеллектуальное развитие детей 3-4 года: конспекты практических занятий, CD-диск с демонстрационным и раздаточным материалом (методическое пособие)/ Л.И. Сорокина. – Москва:

Издательство ВЛАДОС, 2018. 127 с. + CD. – (Развивающее обучение). ISBN: 978-5-907433-94-6

12. Сорокина Л.И. Интеллектуальное развитие детей 4-5 лет: конспекты практических занятий, CD-диск с демонстрационным и раздаточным материалом (методическое пособие)/ Л.И. Сорокина. – Москва: Издательство ВЛАДОС, 2023. 160 с. + CD. – (Развивающее обучение). ISBN: 978-5-907660-07-6

Дидактическое и материально-техническое обеспечение

Занятия проводятся в музыкальном зале ДОУ, где имеются в необходимом количестве столы и стулья для всех обучающихся. Занятия проводятся в помещениях с соблюдением санитарно – гигиенических норм и правил.

На игровых занятиях используется следующий **инвентарь:**

- 5 столов,
- 10 стульев,
- учебно-игровое пособие «Логические блоки Дьенеша» и игровые материалы к ним,
- кубики Никитина «Сложи узор» и игровые материалы к ним,
- мяч детский резиновый 7 см – 10 штук,
- мяч массажный 7,5 см -2 штуки,
- кукла-перчатка «Мальчик в шляпе»,
- часики «Яблоко»,
- игрушка Лиса, белка, ежик, заяц, медведь,
- игрушка Бубен «Цветочек»,
- рамка-вкладыш «Собака»,
- рамка-вкладыш «Заяц»,
- кукла принцесса,
- развивающие игры «С Логическими блоками Дьенеша» «Давайте вместе поиграем» версия 2.0,

- альбом «Лепим нелепицы» серия «Блоки Дьенеша» творчество, мышление, речь – 12 штук,
- альбом заданий «Чудо-кубики» для игры «Сложи узор» - 12 штук,
- альбом «Маленькие логики 2» к «Блоки Дьенеша» - 10 штук,
- альбом «Блоки Дьенеша для самых маленьких 2-4 года»,
- альбом «Маленькие логики» к «Блоки Дьенеша для малышей» - 2 штуки,
- набор деревянно-текстильных кукол «Семья», 6 штук,
- пальчиковый набор «Семейка», 9 элементов,
- набор «Волшебный геометрический мешочек» (12 деталей) деревянный,
- бумага А4,
- цветные карандаши.

Список использованных источников:

1. Визель Т.Г. Ребенок и его развитие (с позиций нейропсихологии)/ Т.Г. Визель.-Москва: В.Ю. Секачев, 2016. 140с. ISBN: 978-5-88923-909-3
2. Ганичева И.В. Телесно-ориентированные подходы к психокоррекционной и развивающей работе с детьми (5 -7 лет)/ И.В. Ганичева.- Москва: Национальный книжный центр, 2014. – 136 с. ISBN 978–5–904827–33–5
3. Ильина М.В. Чувствуем – познаем –размышляем. Комплексные занятия для развития восприятия и эмоционально-волевой сферы у детей 3-4 лет/ М.В. Ильина. – Москва: АРКТИ, 2004. – 236 с. ISBN 5-93927-059-X.
4. Клюева Н.В., Касаткина Ю.В. Учим детей общению. Характер, коммуникабельность. Популярное пособие для родителей и педагогов / Н. В. Клюева, Ю. В. Касаткина. - Ярославль : Акад. развития, 1996. - 237 с. ISBN 5-7797-0012-5.
5. Куражева Н.Ю. «Цветик-семицветик». Программа психолого-педагогических занятий для дошкольников 4 – 5 лет / под ред. Н.Ю. Куражевой – Санкт-Петербург: Речь, 2016. – 160 с. ISBN 978-5-9268-3723-7

6. Куражева Н.Ю., Бараева Н.В., Тузаева А.С., Козлова И.Л. «Цветик-семицветик». Программа интеллектуального, эмоционального и волевого развития детей 3 – 4 лет / Н.Ю. Куражева, Н.В. Бараева, А.С. Тузаева, И.Л. Козлова. – Санкт-Петербург: Речь; М.: Сфера, 2016. – 160 с. ISBN 978-5-9268-4042-8
7. Куражева Н.Ю. 70 развивающих заданий для дошкольников 3-4 года/ Н.Ю. Куражева. – Санкт-Петербург: Речь, 2015. – 64 с. ISBN: 978-5-9268-1145-9
8. Куражева Н.Ю. 70 развивающих заданий для дошкольников 4-5 лет/ Н.Ю. Куражева. – Санкт-Петербург: Речь, 2017. – 64 с. ISBN: 978-5-9268-1146-6
9. Марцинковская Т.Д. Диагностика психического развития детей. Пособие по практической психологии/ Т.Д. Марцинковская. – Москва: ЛИНКА-ПРЕСС, 1997 – 176 с. – ISBN 5-7193-0080-5.
10. Маханева М.Д., Ушакова О.А.– Славолубова «Мы вместе». Социально – коммуникативное развитие дошкольников/ М.Д. Маханева, О.А. Ушакова. – Москва: ТЦ СФЕРА, 2017. – 224 стр. ISBN: 978-5-9949-1598-1
11. Сорокина Л.И. Интеллектуальное развитие детей 3-4 года: конспекты практических занятий, CD-диск с демонстрационным и раздаточным материалом (методическое пособие)/ Л.И. Сорокина. – Москва: Издательство ВЛАДОС, 2018. 127 с. + CD. – (Развивающее обучение). ISBN: 978-5-907433-94-6
12. Сорокина Л.И. Интеллектуальное развитие детей 4-5 лет: конспекты практических. занятий, CD-диск с демонстрационным и раздаточным материалом (методическое пособие)/ Л.И. Сорокина. – Москва: Издательство ВЛАДОС, 2023. 160 с. + CD. – (Развивающее обучение). ISBN: 978-5-907660-07-6

Приложение 1

ПРОТОКОЛ № ____

промежуточной аттестации по завершении Модуля «Первые шаги к гениальности»
дополнительной общеразвивающей программы

20__ - 20__ уч.г.

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося					Оценка
		формирование начальных навыков саморегуляции в двигательной сфере	умение передать информацию, эмоции с помощью мимики и пантомимы	уровень развития произвольного внимания и зрительно- пространственной ориентации в усложненных условиях (зеркально)	правильность называния «лишнего» предмета и правильность объяснения выбора этого предмета	
1.						
....						

по завершении Модуля «Маленький гений» дополнительной общеразвивающей
программы

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося					Оценка
		формирование навыка выполнения заданий с трехступенчатой инструкцией	навык составления замысла и конструирова ния сложных моделей	навык одновременного владения правой и левой рукой в противоположн ых направлениях	навык принятия игровых правил, удержания инструкции в памяти и соблюдение правил в течение игры волевым усилием	
1.						
....						

Оценка	Обозначение
Обучающийся имел затруднения в выполнении задачи, поставленной педагогом	1. Красная клеточка
Обучающийся справился частично (сделал 1 -2 ошибки) с задачей, поставленной педагогом	2. Жёлтая клеточка
Обучающийся справился с задачей, поставленной педагогом, в полном объеме	3. Зелёная клеточка

Педагог-психолог: _____

(ФИО)

(подпись)

Дата: « ____ » _____ г.

Коррекционно-развивающая психолого-педагогическая программа «Волшебная комната»

автор Ю.В. Некрасова, педагог-психолог МБДОУ «Детский сад № 44», г.о.г. Саров

Аннотация: в общей проблеме заикания особое место занимает дошкольный возраст. Возникая в сенситивный период развития (от 3 до 6 лет) заикание ограничивает коммуникативные возможности ребёнка, искажает развитие личностных качеств, затрудняет его социальную адаптацию.

Разработка программы по психологическому сопровождению коррекционного процесса в компенсирующих группах для детей с тяжёлым нарушением речи обусловлена необходимостью поиска наиболее оптимальных методов и приемов повышения эффективности коррекционной работы по преодолению заикания при помощи оптимизации эмоционально-волевого развития дошкольников. Причем, доминирующую роль в решении проблем эмоционального характера должна принадлежать взрослому, ему следует задуматься о том, как выстроить взаимодействие с ребенком таким образом, чтобы именно сам ребенок занял активную позицию в преодолении своего речевого дефекта.

Пояснительная записка

Коррекционно-развивающая программа «Волшебная комната» разработана для обучающихся с ТНР (с заиканием) в соответствии с ФГОС ДО и ФАОП ДО.

Значимость работы в данном направлении на современном этапе подчеркивается в Федеральном государственном стандарте дошкольного образования, согласно которому социально-коммуникативное развитие выступает одним из ведущих направлений развития и образования детей дошкольного возраста.

Как и любая другая функциональная система, речь оказывается наиболее восприимчивой к воздействию неблагоприятных факторов в период интенсивного формирования. Неуклонное стремление развивать интеллектуальную сферу, увеличение эмоциональных перегрузок, существование запретов на внешнее проявление негативных эмоций,

лабильность эмоциональной сферы, внутрисемейные проблемы способствуют повышению эмоционального напряжения у детей. Детские стрессы влекут за собой различные нервные расстройства и повышенную эмоциональную напряженность. В связи с этим в настоящее время отмечается рост числа детей с эмоциональными расстройствами, нарушением речи неврологической симптоматикой, а именно заиканием.

В общей проблеме заикания особое место занимает дошкольный возраст. Возникая в сенситивный период развития (от 3 до 6 лет) заикание ограничивает коммуникативные возможности ребёнка, искажает развитие личностных качеств, затрудняет его социальную адаптацию. Чем больше проходит времени от начала заикания, тем чаще оно переходит в стойкий дефект, и влечёт за собой изменение в психике ребёнка: болезненные переживания, страх перед речью- логоневроз.

Работа по преодолению заикания в условиях дошкольного учреждения носит ряд особенностей. Многолетний опыт работы учёных и дефектологов, специалистов по коррекции речевых нарушений у детей дошкольного возраста [7;12] показал, что использование только логопедических приёмов не даёт положительного результата, необходим комплексный подход к коррекции. Большинство исследователей в области коррекции речевых нарушений у детей дошкольного возраста отмечают, что необходимо взаимодействие и совместное планирование непосредственно образовательной деятельности всеми специалистами дошкольного учреждения в ходе коррекции заикания: учителя-логопеда, педагога-психолога, воспитателей группы, музыкального руководителя, инструктора по физическому воспитанию [4; 20].

В настоящее время тема психологического сопровождения компенсирующих групп для детей с заиканием остается разработанной не в полной мере. Недостаточно данных об особенностях и формах работы педагога-психолога с данной категорией детей в условиях дошкольного учреждения.

Разработка программы по психологическому сопровождению коррекционного процесса в компенсирующих группах для детей с тяжёлым нарушением речи обусловлена необходимостью поиска наиболее оптимальных методов и приемов повышения эффективности коррекционной работы по преодолению заикания при помощи оптимизации эмоционально-волевого развития дошкольников. Причем, доминирующую роль в решении проблем эмоционального характера должна принадлежать взрослому, ему следует задуматься о том, как выстроить взаимодействие с ребенком таким образом, чтобы именно сам ребенок занял активную позицию в преодолении своего речевого дефекта.

Одной из современных технологий реабилитации детей является работа в специально организованном (интерактивном) пространстве сенсорной комнаты с применением свето-цвето-звукового оборудования и мягкого наполнения окружающей среды.

В настоящее время преимущества сенсорных комнат в мировой науке и практике признается учеными разных стран. Исследования о возможностях применения интерактивной среды сенсорной комнаты нашли отражения и в трудах наших ученых Л. Б. Баряевой, И. Г. Вечкановой, Ю. С. Галлямовой, В. Л. Жевнерова, Е. В. Загребаевой, Е. Т. Ильина и др.

Спокойная обстановка в сочетании с мощным положительным влиянием эффектов сенсорной комнаты: мягкого света, расслабляющей музыки - помогают ребенку максимально расслабиться, успокоиться, ощутить защищенность, почувствовать уверенность в себе, развить навыки общения, расширить круг представлений об окружающем. Специальное оборудование, установленное в сенсорной комнате, воздействует на все органы чувств человека.

Таким образом, сенсорная комната является многофункциональным комплексом, использование которого способно значительно оптимизировать развитие ребенка, в том числе помочь в преодолении заикания.

Актуальность проблемы и поиски путей оказания помощи детям привели к созданию программы «Волшебная комната» для детей старшего дошкольного возраста с ТНР с заиканием.

Программа отличается дифференцированным подходом к ребёнку с учётом его личностных нарушений, особенностей типа заикания, а также комплексным подходом в работе специалистов сопровождения (учителя-логопеда, педагога-психолога, воспитателей) и родителей, соблюдением системы последовательности коррекции.

Программа помогает достичь устойчивых положительных результатов в коррекции эмоционально-волевой сферы детей, повышении самооценки у детей, развитии произвольности, навыков общения, что способствует ремиссии заикания.

Цель и задачи программы

Цель: формирование эмоционального благополучия детей старшего дошкольного возраста с заиканием.

Задачи:

1. Воспитать у ребёнка позитивное отношение к себе;
2. Формировать положительную самооценку;
3. Способствовать снижению уровня тревожности;
4. Обучить произвольной саморегуляции;
5. Способствовать стабилизации общего тонуса тела и смягчению внешних проявлений заикания;
6. Помочь ребёнку открыть собственные резервы для преодоления и устранения тревожности; коррекции страхов;
7. Развивать коммуникативные навыки; преодолевать психологические барьеры в общении.

Описание участников реализации программы

Программа коррекционно-развивающих занятий разработана для детей старшего дошкольного возраста с ТНР с заиканием.

Заикание – это нарушение ритма, темпа и плавности устной речи, обусловленное судорожным состоянием мышц речевого аппарата.

Заикание является выражением самых разнообразных затруднений в овладении коммуникативной функцией речи. Оно обычно усиливается в ситуации общения и ослабевает в условиях речи, обращённой к себе, а не к другим. Довольно часто заикание сопровождается сопутствующими или навязчивыми движениями (подёргиванием век, морганием, постукиванием пальцев, притопыванием и т.п.)

По мнению Р.Е. Левиной, не существует речевого нарушения самого по себе, оно всегда затрагивает личность и психику конкретного индивида со всеми присущими ему особенностями. Понимание своего речевого недостатка, неудачные попытки самостоятельно избавиться от него или хотя бы замаскировать нередко порождают у заикающихся определенные психологические особенности: стеснительность вплоть до робости, стремление к уединению, речебоязнь, чувство угнетенности и постоянные переживания за свою речь, тревожность. Или наоборот, расторможенность, разболтанность, резкость.

Анализ диагностики речевого развития детей показывает, что в дошкольное учреждение поступают дети, имеющие разную степень заикания. Чаще всего легкой и средней степеней тяжести. Заикание легкой степени проявляется преимущественно запинками в свободной речи, пересказе и рассказе. Заикание средней степени выражено длительными судорогами артикуляционного и дыхательного аппаратов, эмболофразией в вопросно-ответной, пересказе, рассказе, в свободной речи.

У всех детей помимо речевых нарушений имеются индивидуальные психологические особенности. Часть детей, характеризуется тревожностью, робостью, стеснительностью, остальные дети наоборот расторможены, импульсивны, конфликтны в общении, нуждаются в постоянном внимании взрослого. У 60% детей выявлена невропатическая отягощенность, которая выражается (со слов родителей) в беспокойстве, быстрой истощаемости,

нарушении сна, капризах, истерических реакциях, энурезе, навязчивых движениях (тики глаз, подергивание лица и др.).

То есть, в группах детского сада имеются дети с разной «природой» заикания: невротического (тревожные, робкие) и неврозоподобного (расторможенные, импульсивные) характера, у подавляющего большинства сочетающееся с отягощенным анамнезом.

Научно-методические и нормативно-правовые основания программы

Теоретико-методологическими основами программы являются:

- базовые постулаты клинико-эволюционной системной парадигмы (теория развития высших психических функций Л. С. Выготского, теория о трех функциональных блоках мозга А.Р. Лурии, П.К. Анохин, Н.А. Бернштейн и др.);
- нейропсихологические законы строения, развития и реабилитации ВПФ А.Р. Лурия;
- метод замещающего онтогенеза Семенович А.А.;
- исследования о комплексном подходе в преодолении заикания В.А. Гиляровский, М.В. Серебровская, М.Е. Хватцев, Н.А. Власова, В.С. Кочергина, В.И. Селиверстов, Т.Г. Визель;
- исследования о возможностях применения интерактивной среды сенсорной комнаты Л. Б. Баряева, И. Г. Вечканова, Ю. С. Галлямова, В. Л. Жевнеров, Е. В. Загребяева, Е. Т. Ильин и др.
- идеи деятельностного подхода, заложенные работами Л.С. Выготского, А.Н. Леонтьева, С.Л. Рубинштейна, позволяющего решать задачи развития через использование различных видов деятельности, свойственных данному возрасту, и прежде всего в игре;
- идеи некритического гуманного отношения к внутреннему миру каждого ребенка (К. Роджерс и др.);
- личностно-ориентированный подход (Г.А. Цукерман, Ш.А. Амонашвили), предполагающий выбор и построение материала исходя из

индивидуальности каждого ребенка, ориентируясь на его потребности и потенциальные возможности.

Нормативно-правовыми основаниями программы являются:

- Конвенция о правах ребёнка. Принята Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989 г.; ратифицирована Верховным Советом СССР 13.06.1990г.
- Федеральный закон от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации».
- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил СанПиН 1.2.3685 – 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»».
- Приказ от 31 июля 2020 г. № 373 «Об утверждении порядка осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам — образовательным программам дошкольного образования».
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».
- Приказ Минпросвещения России № 1022 от 24.11.2022 г. «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы дошкольного образования для обучающихся с ОВЗ».

– Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ № 514н от 24 июля 2015 г. «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)»»».

– Распоряжение Правительства РФ «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации» от 29.05. 2015 г. №996-р

– Устав МБДОУ «Детский сад №44»

Программа разработана на основе адаптированной образовательной программы дошкольного образования для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи (заикание) Муниципального дошкольного образовательного учреждения детского сада №44.

Планируемые результаты освоения программы

Планируемые результаты для детей 5-6 лет в первую очередь характеризуется:

- позитивным отношением ребёнка к себе;
- снижением интенсивности проявлений тревожности; страхов.
- выстроенной системой отношений при взаимодействии с взрослыми и сверстниками;
- позитивной динамикой в развитии произвольности и регуляторных способностей у детей;
- стабилизацией общего тонуса тела и в смягчении внешних проявлений заикания;
- В результате коррекционно-развивающей работы дети будут уметь:
 - использовать приемы саморегуляции своего эмоционального состояния;
 - осознавать свое тело и его специфические особенности;
 - понимать и описывать свои желания и чувства;
 - осознавать свои физические и эмоциональные ощущения;
 - различать определенные эмоциональные состояния взрослых и детей по особенностям жестов, мимики, движений;
 - воспроизводить выразительные позы и движения;
 - сравнивать эмоции;

- контролировать свои эмоциональные реакции;
- иметь навыки конструктивного общения с окружающими.

Содержательный раздел программы

Программа включает три этапа работы:

1 этап подготовительно- диагностический.

На данном этапе проводится психолого-педагогический мониторинг (анализ проблем эмоционально-личностной сферы детей, трудностей взаимодействия взрослых с детьми) и психологическое обследование с целью выявления степени эмоционального благополучия детей.

2 этап основной. На данном этапе с детьми по подгруппам (5-6 детей) проводятся коррекционно-развивающие занятия в сенсорной комнате 1 раз в неделю в период с октября по май. Продолжительность занятия: 25 минут. При реализации данной программы используются здоровьесберегающие, коррекционные, информационно-коммуникационные и личностно-ориентированные технологии.

Важнейшими особенностями организации психо-коррекционной работы с заикающимися детьми является:

- специфика педагогического общения с детьми, имеющими разную «природу» заикания: невротического характера и неврозоподобного. Так, с детьми с невротической формой заикания, причиной которого могут являться органические повреждения головного мозга, не рекомендуется обращать внимание на их речь, так как это может спровоцировать появление различного рода комплексов, тревожности; при общении с детьми с неврозоподобной формой заикания рекомендуется давать установки: «Говори спокойно», «Говори плавно».

- коррекционно-развивающая работа выстраиваться с учетом системы, подразумевающей разграниченность в развитии речевых периодов: *подготовительного* («специальный охранительный режим»), *тренировочного* (этапе «коротких ответов») и *закрепительного* (самостоятельная плавная речь).

– Третий этап-рефлексивно-аналитический. На данном этапе проводится анализ коррекционно-развивающей работы, динамика освоения программы. По результатам обследования проводятся консультации семей, совместная с педагогами (воспитателями, учителем-логопедом) разработка дальнейшего образовательного маршрута и планирование последующей коррекционно-развивающей работы.

Структура и содержание программы

Программа состоит из 3 блоков, каждый из которых решает определенные цели и задачи.



Задачей двигательного блока является гармонизация психоэмоционального состояния детей. В результате чего у детей сформируется умение управлять своим телом, дыханием; умение передавать свои ощущения в речи; умение расслабляться, освобождаться от напряжения, что также способствует выработке плавной речи.

Определены следующие направления работы с детьми: регуляция дыхания; регуляция мышечного напряжения и расслабления и двигательной активности.

Регуляция дыхания

Правильное дыхание успокаивает и способствует концентрации внимания, создавая основу для формирования базовых составляющих

произвольной саморегуляции. *Ведь ритм дыхания — единственный из всех телесных ритмов (кроме ходьбы), подвластный спонтанной, сознательной и активной регуляции со стороны человека.* Тренировка делает глубокое медленное дыхание простым и естественным, регулируемым непроизвольно. Эти навыки необходимы ребенку с заиканием.

Универсальным приемом является обучение четырехфазному дыханию, содержащему равные по времени этапы: «вдох — задержка — выдох — задержка». Вначале каждый из них может составлять 2—3 секунды с постепенным увеличением до 7 секунд. Начинать обучение лучше всего с выдоха, после чего, выждав естественную паузу и дождавшись момента, когда появится желание вдохнуть, сделать приятный, глубокий, без напряжения вдох. При выполнении упражнения важно, чтобы все тело, кроме диафрагмы и живота было неподвижным, а в положении сидя или стоя — не нагибаться вперед.

На начальном этапе обучения правильному дыханию дети выполняют упражнения, лежа с игрушкой на животе, далее сидя (контроль рукой), стоя (контроль рукой). После этого вводятся упражнения на сочетания дыхания с движениями. Последний этап - осознанное дыхание (в подготовительной группе).

Регуляция мышечного напряжения и расслабления

Регуляция мышечного напряжения и расслабления с целью оптимизации и стабилизации общего тонуса тела и смягчения внешних проявлений заикания начинается также поэтапно.

На начальном этапе дети учатся напрягать и расслаблять все тело с помощью игровых упражнений: на 1 хлопок-напряжение, на 2-расслабление. Далее идет работа по обучению расслаблению и напряжению конкретной части тела. Дети, выполняя данные упражнения, очень часто перенапрягают мышцы, чтобы избежать этого используются специальные антистрессовые игрушки, атрибуты. Упражнения начинают, как правило, с лица или ладоней и рук, так как напряжение в этих отделах легче ощутить. Затем переходят на

плечевой отдел, ягодицы, ноги и ступни. Так как для достижения хороших результатов необходимо упражняться ежедневно педагогом-психологом рекомендуются воспитателям группы упражнения по проведению релаксационных пауз в группах. Во время проведения упражнений важно комментирование взрослого с целью лучшего восприятия телесных ощущений детьми.

В работе с релаксационными техниками можно и нужно использовать различные вспомогательные средства: релаксационную музыку, записи звуков природы, видеофрагменты, оборудование сенсорной комнаты (пузырьковая колонна, фиброоптические волокна, волшебный светящийся шар, лава-лампа и др.).

Регуляция двигательной активности

Регуляция двигательной активности осуществляется с помощью игр по типу «замри-отомри», подвижными играми с правилами.

Формы работы по «Двигательному блоку»

Блок	Игры, упражнения	Оборудование/средства
«регуляция дыхания»	Упражнения 1-4 этапа: «Качаем рыбку», «Лифт», «Воздушный шар», «Ветер», «Дыхание с хлопками», «Вверх-вниз».	Сухой душ; интерактивная доска; набор игрушек, в том числе антистрессовые.
«мышечного напряжения и расслабления»	Руки: «Сок», «Силач», «Кулачки», «Играем в снежки», «Крылья птицы»; шея, плечи, лицо: «Черепашка», «Любопытная Варвара», «Муха»; ноги: «Качка», «Репка», «Заяц-волк», «Пружинка», «Велосипед»; тело: «Трясучка», «Сосулька», «Буратино», «Холодно-тепло», «Ракушка»; этюды: «Я сплю», «Мороженое», «Лужа», «Бережок». Игровой массаж: «Дождь», «Путешествие колобка», «Тесто» Релаксация: «Путешествие осеннего листочка», «Звезды», «Наблюдаем за рыбами», «Цветные пузыри».	Пузырьковая колонна; фиброоптический душ; интерактивная панель «Водопад»; сухой бассейн угловой «Морское дно» с прозрачными шариками; световой песочный стол; лава-лампа «Вулкан блеска»; сенсорные чаши; интерактивная доска; музыкальное сопровождение Ж. Раскин и И. Брамс «Колыбельная», звуки природы.

		Набор сквишей; тактильных мешочков; фетровых снежинок; тянучки-гусеницы; перышки
«двигательной активности»	Подвижные игры: «Хлопки», «Синие человечки», «Замри-отомри», «Быстро-медленно», «Стоп-упражнения», «Условный сигнал», «Четыре стихии», «Запретное слово», «Можно- нельзя», «Найди и промолчи». «Условные сигналы», «Принц на цыпочках», «Белки и деревья», «Акула- рыбы», «Мостик», «Золото пирата», «Соревнование улиток».	Сенсорные дорожки; музыкальные игрушки (бубенцы, колокольчик); сенсорный чулок Сова; яйцо «Сова»; доска-балансир; балансировочный диск;

Коммуникативный блок программы направлен на формирование и развитие коммуникативных навыков заикающихся. В результате чего формируется мотивация к общению, умение детей устанавливать и поддерживать необходимые контакты с другими людьми, сотрудничать, слушать и слышать; преодолевать психологические барьеры в общении. Совершенствуются навыки саморегуляции эмоционального и коммуникативного поведения заикающихся.

В период режима «молчания» используются невербальные игры, этюды, упражнения. Развитие навыков общения начинается поэтапно. На начальном этапе предлагаются игры, способствующие умению детей устанавливать контакты друг с другом, игры на сплочение. Далее предлагаются игры, требующие согласование действий, соподчинение мотивов. На завершающем этапе проигрываются коллективные игры, требующие включения каждого участника. В этом хорошо помогает организация игр с игровым парашютом.

Формы работы по «Коммуникативному блоку»

Блок	Игры, упражнения	Оборудование/средства
Невербальные средства общения»	Игры: «Обезьянки», «Поймай взгляд», «В магазине игрушек», «Маска», «Где мы были, мы не скажем», «Зоопарк», «Иностранцы».	Панно «Кривое зеркало большое»; интерактивная доска; театр настольный; набор эмоций; дидактические игры: «Все

	Этюды на выражение эмоций: «Гневная гиена», «Негаданная радость», «Золушка», «Робкий ребенок», «Плакса».	знают кто я, кроме меня», «Аллиас», «Фанты. Пантомимика».
«Навыки общения»	Игры 1 этапа: «Здравствуй, друг», «Передай мяч», «Передай дальше», «Мартышка и зеркало», «Почта», «Подарки от друзей», «Я дарю» 2 этапа: «Менялки», «Звериное пианино», «Горная тропинка», «Близнецы», «Клеевой дождик», «Звери на болоте», «Салат», «Поводырь», «Строим дом», «Рукавички». 3 этапа: игры с парашютом «Доброе животное», «Салют», «Море волнуется», «Теремок»	Сенсорные чаши; сухой душ; игровой парашют; фиброоптический душ; антистрессовые игрушки; корона; мяч; мягкие пуфы

Эмоциональный блок программы направлен на нивелирование отрицательных эмоций, повышение самооценки. В результате у детей формируется умение распознавать эмоциональные переживания и состояния других людей, выражать собственные эмоции. Развиваются навыки управления эмоциями: снижается уровень тревожности, страхов; повышается уверенность в собственных силах.

Коррекция личностных особенностей детей начинается с обученияотреагированию негативных эмоций. Важно добровольное включение детей и их участие в играх, бережное отношение к личности ребенка.

Совместное моделирование выходов из сложившейся ситуации осуществляется с помощью сочинения историй методом сторителлинга, песочной терапии, а также специальных игровых упражнений. Особенно детям нравится следующего рода игры-фантазии «Что ты будешь делать?». Например: что ты будешь делать, если увидишь зеленого зайца; на тебя упадет слон; ты превратишься в шкаф; ты уменьшишься и т.д. Во время проведения данных игр у педагога-психолога появляется возможность увидеть возможные способы реагирования ребенка в стрессовых ситуациях, мягко направить на

поиск решений, анализируя ситуацию, способствовать обогащению опыта детей.

Работа с детскими страхами также имеет важное значение в формировании эмоционального благополучия у детей с заиканием. Чаще всего дети боятся современных героев: зомби, скелетов, а также темноты и публичных выступлений. При работе со страхами используются различные методы: настольные психологические игры «Опасности волшебного леса», «Победитель монстров», «Мишка в домике», «Тик-так бум», «Мусорное ведро»; игры с фонариками; интерактивные игры; сочинение историй.

Формы работы по «Эмоциональному блоку»

Блок	Игры, упражнения	Оборудование/средства
«Мир эмоций»	Игры: «Страна эмоций», «Раз, два, три чувство замри», «Эмоциональное лото», «Веселый, грустный, злой», «Мир эмоций», «Клоуны», «Покажи эмоцию».	Пособие «Страна эмоций» Т.В. Громовой. Дидактические игры: «Эмоциональное лото», «Веселый, грустный, злой», «Мир эмоций», Семейка Гномс», «Азбука развития эмоций ребенка», «Фанты для игры и развития эмоционального интеллекта», «Крокодил. Чувства и эмоции».
«Работа с чувствами»	Игры: «Стрелялки», «Мама и динозаврик» (со стаканчиком для «крика»), «Маленькое приведение», «Я страшилку не боюсь», «Грустная Темнота», «Темная комнатка», «Конкурс на самую страшную Бабу Ягу», «Мы потерялись». Упражнения: «Какой я», «Что я люблю», «Мне нравится», «Я умею», «Я знаю», «Мои желания», «Мое настроение», «Я умею мириться», «Я умею говорить хорошее». Раскрепощающие игры: «Я смелый. Выйду сейчас в круг и громко хлопну в ладоши»,	Кубики историй; фонарик; театр настольный; настольные психологические игры: «Опасности волшебного леса», «Победитель монстров», «Мишка в домике», «Тик-так бум», «Мусорное ведро»; игры с фонариками «Что прячется в темноте», «Волшебное зеркало»; игры-презентации «Помоги сказочным героям спастись от Бабы Яги», «Гном Бояка», «Найди и назови монстрика» .

	«Сейчас я никого не боюсь», «Я могу сам». Упражнения: «Закончи предложение.... «Чего я боюсь днем», «Мои страшные сны», «Я боюсь, когда...». Сочинение сказок; сторителлинг; ролевые игры по сказочным и условным историям; ролевые игры по сюжетам известных сказок; ролевые игры по реальным историям; Рисование страхов; разыгрывание страшных ситуаций;	

В структуру занятия входят: разминка, приветствие, основная часть (игры и упражнения по теме), релаксация, рефлексия.

Календарно-тематический план коррекционно-развивающих занятий с детьми старшей группы с ТНР (заикание)

Месяц, № занятия	Речевой режим	Тема, содержание	Система средств
Сентябрь	3-4 неделя	Первичная диагностика	-
Октябрь/1	режим «шепотной речи»	«Знакомство с сенсорной комнатой». Вводная часть «Сенсорные дорожки». Игра «Давайте познакомимся». Картина «Лес». Игра «Найди и промолчи» (заяц). Психогимн. упр.: Дерево на ветру», «Лесоруб». Игра «Спаси друзей». «Клеевой дождик». Релаксация «На полянке»	Сухой бассейн. Сухой душ. Интерактивная панель «Водопад». Сенсорные дорожки. Сенсорный заяц. Музыкальное сопровождение Ж. Раскин и И. Брамс «Колыбельная»

Октябрь/2	этап «коротких ответов»	«Осень». Вводная часть «Полоса препятствий» (комплекс №1). Игра «Найди и промолчи». Ком. игра «Я дарю тебе». Психогимн. упр.: Дерево на ветру», «Лесоруб». Релаксация с видео визуализацией «Осень».	Сухой душ. Интерактивная панель «Водопад». Сенсорные дорожки. Набор сквишей. Сенсорный заяц. Видео «Осень»
Октябрь/3	этап «коротких ответов»	«Огород». Вводная часть «Полоса препятствий» (комплекс №1). Игра «Найди и покажи». Игра с кривыми зеркалами: этюды «Овощи радуются- злятся-грустят». Подвижная игра «Салат» с использованием сенсорной чаши. Релаксация «Овощи отдыхают»	Набор сквишей Панно «Кривое зеркало большое» Сенсорная чаша
Октябрь/4	этап «коротких ответов»	«Огород». Вводная часть «Полоса препятствий» (комплекс №1). Игра «Найди и собери овощи». Комплекс №1дых., релакс. упр. со сквишами. Игра с сухим душем и фиброволокном «Мы растем». Подвижная игра «Салат» с использованием сенсорной чаши. Релаксация «Овощи отдыхают».	Набор сквишей, магниты овощи- фрукты Сухой душ Сенсорная чаша Музыкальное сопровождение Ж. Раскин и И. Брамс «Колыбельная»
Ноябрь/5	этап	«В гости к зайчику». Вводная часть	Панно «Живая картина»

	«коротких ответов»	«Полоса препятствий» (комплекс №2). Наблюдение «Живая картина». Игра «Найди и промолчи». Комплекс №1 дых., релакс. упр. со сквишами. Тел. игра «Тесто». П/и «Рулет» Психодинамическая медитация. Перевоплощение в животных: кошка, змея, лев, птица. Релаксация.	Сенсорные дорожки Набор сквишей Сенсорный заяц Музыкальное сопровождение Ж. Раскин и И. Брамс «Колыбельная»
Ноябрь/6	этап «коротких ответов»	« Заколдованные звери ». Вводная часть «Полоса препятствий» (комплекс №2). П/и «Берег-речка». Интерактивная игра «Заколдованные звери». Работа в парах с зеркалами «Повтори эмоцию». Комплекс №2 дых., релакс. упр. с тактильными мешочками. Релаксация.	Набор тактильных мешочков Интерактивная доска Панно «Кривое зеркало большое» Игра «Фанты» Музыкальное сопровождение Ж. Раскин и И. Брамс «Колыбельная»
Ноябрь/7	этап «коротких ответов»	« Заколдованные звери ». Вводная часть «Полоса препятствий» (комплекс №2). Комплекс №2 дых., релакс. упр. с тактильными мешочками. Коммуникативное упражнение с правилами «Животные». Тел. упр. «Дождик». Релаксация.	Набор тактильных мешочков Интерактивная доска Музыкальное сопровождение «Вечерняя серенада» Ф.Шуберт
Ноябрь/8	этап «коротких ответов»	« Домашние животные ». Вводная часть «Полоса препятствий» (комплекс №2). Найди	Набор тактильных мешочков. Игровой парашют. Магниты домашние животные. Пузырьковая колонна

		и промолчи (дом. животные). Игра с парашютом «Доброе животное». Комплекс №2 дых., релакс. упр. с тактильными мешочками. Ком. игра «Звериное пианино». Пузырьковая колонна «Наблюдаем за рыбками»	
Декабрь/9	этап самостоятельной речи	«Домашние животные». Вводная часть «Полоса препятствий» (комплекс №3). Комплекс №3 дых., релакс. упр. со снежинками. Ком. Игра «Передай котика». Игры с фигурками к сказкам: козлики на мосту, три поросенка и др.: изобразите, отыгрывайте эмоций героев. Пузырьковая колонна «Цветные пузыри».	Набор фетровых снежинок Театр настольный Пузырьковая колонна Антистрессовая игрушка «Кот».
Декабрь/10	этап самостоятельной речи	«Зимушка-зима». Вводная часть «Полоса препятствий» (комплекс №3). Комплекс №3 дых., релакс. упр. со снежинками. П/и «Сугробы-сосульки-снежинки». Интерактивная игра «Найди одинаковые снежинки». Тел. игра «Узнай меня». Релаксация (наблюдение за волшебной лампой.	Набор фетровых снежинок. Интерактивная доска Музыкальное сопровождение «Вечерняя серенада» Ф.Шуберт Лампа
Декабрь/11	этап самостоятельной речи	«Проказы бабы Яги». Вводная часть «Полоса препятствий»	Набор фетровых снежинок.

		(комплекс №3). Комплекс №3 дых., релакс. упр. со снежинками. П/и «Гусеница с препятствиями». Игра «Смелые наездники». Этюд Ком. игра «Пианино». Релаксация (наблюдение за волшебной лампой.	Музыкальное сопровождение Иоганн Штраус «Медленный вальс» Лава-лампа «Вулкан блеска»
Декабрь/12	этап самостоятельной речи	« Комната страха ». Вводная часть «Полоса препятствий» (комплекс №3). Комплекс №3 дых., релакс. упр. со снежинками. Игра с кубиком эмоций. Беседа «Где живет страх». Игра «Страшилки» с кривыми зеркалами (прогоняем смехом). Психогимнастическое упр. «ХА». Игра «Принц на цыпочках». Релаксация	Набор фетровых снежинок. Панно «Кривое зеркало большое» Музыкальное сопровождение Иоганн Штраус «Медленный вальс». Лава-лампа «Вулкан блеска»
Декабрь/13		Новогодний праздник	
Январь/14	этап самостоятельной речи	« У страха глаза велики ». Вводная часть «Полоса препятствий» (комплекс №3). Комплекс №3 дых., релакс. упр. со снежинками. Упражнение «У страха глаза велики». Упражнение «Душ превращений». Игра «Король сказал». Релаксация «Тишина».	Набор фетровых снежинок. Корона. Фиброоптический душ.
Январь/15	этап самостоятельной речи	« Тетушка Темнота ». Вводная часть «Полоса препятствий» (комплекс №4).	Фонарики Сенсорные чулки Совы

		Комплекс №4 дых., релакс. упр. Игры с фонариками: «Я вижу». Игра с сенсорным чулком совы «Синие человечки». Релаксация «Тишина».	Фиброоптический душ. Сухой душ Игра «Найди, что спрятано»
Январь/ 16	этап самостоятельной речи	«Опасности волшебного леса». Вводная часть «Полоса препятствий» (комплекс №4). Комплекс №4 дых., релакс. упр. Настольная игра «Опасности волшебного леса». Релаксация с видео визуализацией «Снежинки».	Настольная игра Интерактивная доска. Видео релаксация
Февраль/17	этап самостоятельной речи	«Победители монстров». Вводная часть «Полоса препятствий» (комплекс №4). Комплекс №4 дых., релакс. упр. Настольная игра «Победители монстров». Релаксация с видео визуализацией «Сияние».	Настольная игра Интерактивная доска. Видео релаксация
Февраль /18	этап самостоятельной речи	«Северный полюс». Вводная часть «Полоса препятствий» (комплекс №5). Комплекс №5 дых., релакс. упр. на балансирах . Психогимн. упр. «Корабль». Игра «Бомба». Ком. игра «Комплементы». П/и «Пираты». Релаксация «Северное сияние».	Доска-балансир Игра «Бомба» Шарики из бассейна. Интерактивная доска. Видео релаксация

Февраль /19	этап самостоятельной речи	«Морское путешествие». Вводная часть «Полоса препятствий» (комплекс №5). Комплекс №5 дых., релакс. упр. на балансирах . Психогимн. упр. «Корабль». Игры на песочном столе: «Морской бой», «Море волнуется раз». Релаксация «Отдых».	Песочный стол Музыкальное сопровождение Иоганн Штраус «Медленный вальс». Доска-балансир
Февраль /20	этап самостоятельной речи	«Зимний лес». Вводная часть «Полоса препятствий» (комплекс №5). Комплекс №5 дых., релакс. упр. на балансирах . Растяжка «Бревнышко». Психодинамическая медитация. Перевоплощение в животных: черепаха, кошка, змея, медведь. Игра с сенсорным чулком «Белка и дерево». Релаксация в сенсорных чашах «Зверята спят».	Сенсорные чулки Совы Доска-балансир Сенсорные чаши. Музыкальное сопровождение Эдвард Григ «Песня Сольвейг»
Март/21	этап самостоятельной речи	«Ранняя весна». Вводная часть «Полоса препятствий» (комплекс №5). Комплекс №5 дых., релакс. упр. С перышками. Игра «Найди признаки весны». Растяжка «Бревнышко». Игра с сенсорным чулком «Птички и яйца». Релаксация «Цветок» видео	Настольная игра Интерактивная доска. Видео релаксация Сенсорные чулки Совы Декоративные перья

Март/22	этап самостоятельной речи	«Волшебное перышко». Вводная часть «Полоса препятствий» (комплекс №5). Комплекс №5 дых., релакс. упр., самомассаж с перышками. Игра с яйцом совы «Птенчик». Ком. игра «Это Я». Релаксация «Тепло-холодно».	Декоративные перья Яйцо «Совы» Музыкальное сопровождение «Вечерняя серенада» Ф.Шуберт
Март/23	режим «молчания»	«Птички». Вводная часть «Полоса препятствий» (комплекс №5). Комплекс №5 дых., релакс. упр., самомассаж с перышками. Такт. упр. «Покажи, где коснулось перышко» (в парах). Игра «Веселый- грустный - злой». Игра с сенсорным чулком «Птички и яйца». Релаксация «Тепло-холодно».	Декоративные перья Игра «Веселый- грустный - злой». Сенсорные чулки Совы Музыкальное сопровождение Музыкальное сопровождение Эдвард Григ «Песня Сольвейг»
Март/24	режим «шепотной речи»	Вводная часть «Полоса препятствий» (комплекс №5). Игры с крупами «Найди, что спрятано и покажи». Игры на световом столе «Апельсин», парные игры «Помоем руки», «Фонтан». Игра «Акула и рыбки» Релаксация «Водопад».	Световой стол. Набор декоративных рыбок. Интерактивная панель «Водопад».
Апрель/25	этап самостоятельной речи	«Сказочники». Вводная часть «Полоса препятствий» (комплекс №6). Комплекс №6 дых., релакс. упр.,	Кубики историй Игровой парашют Тянульки-гусеницы. Музыкальное сопровождение «Звуки природы»

		самомассаж с тянучками. Игра с парашютом «Солнышко-солнышко». Сторитеринг «Придумаем сказку вместе». Релаксация с использованием парашюта.	
Апрель/26	этап самостоятельной речи	«Гусеницы». Вводная часть «Полоса препятствий» (комплекс №6). Комплекс №6 дых., релакс. упр., самомассаж с тянучками. Игры в парах «Дверь-камень». Растяжка «Корзинка». Стоп-игра «Гусеницы». Релаксация.	Тянучки-гусеницы. Музыкальное сопровождение
Апрель/27	этап самостоятельной речи	«Дюймовочка». Вводная часть «Полоса препятствий» (комплекс №6). Комплекс №6 дых., релакс. упр., самомассаж с тянучками. Игра с парашютом «Цветок».	
Апрель/28	этап самостоятельной речи	«Насекомые» Вводная часть «Полоса препятствий» (комплекс №6). Игра «Жук упал». Интерактивная игра «Мусорное ведро». Релаксационное упражнение «Собери божьих коровок» с фиброоптическим пучком.	Фиброоптический пучок Набор божьих коровок Игра «Мусорное ведро»
Май/29	этап самостоятельной речи	«Насекомые» Вводная часть «Полоса препятствий» (комплекс №7). Игра	Гимнастические палки, Интерактивная доска. Видео релаксация

		«Жук упал». Интерактивная игра Мерсибо «Болотная свадьба». Релаксация «Цветок»	
Май/30	этап самостоятельной речи	Вводная часть «Полоса препятствий» (комплекс №7). Интерактивная дыхательная гимнастика «Мыльные пузыри». Игра настольная «Рыбный день». Игры в бассейне сухом «Спасаемся от акулы» Релаксация	Гимнастические палки Интерактивная доска. Игра настольная «Рыбный день». Музыкальное сопровождение «Звуки природы».
Май	3-4 неделя	Итоговая диагностика	

Контроль освоения детьми Программы

Оценка достижения планируемых результатов проводится специалистом, реализующим программу. Программа предусматривает входящую и итоговую диагностики (до проведения занятий с целью построения коррекционно-развивающей программы и после проведения цикла занятий для оценки эффективности реализованной программы).

Первичная диагностика проводится с детьми в сентябре (1-я и 2-я недели). Данная диагностика включает в себя сбор информации о ребёнке (анкетирование родителей, педагогов), изучение медицинской карты, заключений ТПМПК, а также углубленную диагностику личностного и эмоционального развития детей. Целью первичной диагностики является получение полных информационных данных об индивидуальных особенностях психического развития детей с ТНР с заиканием.

Итоговая диагностика проводится с детьми в мае (3-я и 4-я недели) и направлена на выявление динамики в развитии детей с ТНР в результате коррекционно-развивающих занятий.

Для проведения первичной и итоговой диагностики используются следующие методики и диагностические комплекты: карта оценки особенностей развития ребенка дошкольника Прохоровой Г.А., тест тревожности В. Амен, М. Дорки, Р. Тэммл (в интерпретации Л.А. Ясюковой), цветовой тест М. Люшера (в интерпретации Л.А. Ясюковой), тест «Лесенка» В.Г.Щур/ Краснощекова Н.В., тест самооценки «Я концепция» Захарова, тест самооценки «Дерево» Пономаренко, моделирование игровых ситуаций, анкетирование педагогов и родителей.

Отслеживание итогов работы осуществляется посредством наблюдения за успешностью взаимодействия детей с заиканием, анализом отчетной документации логопедов о компенсации заикания (отсутствии речевых судорог и запинок в речи), повторной диагностикой личностного развития детей.

Критерии оценки достижения планируемых результатов: качественные и количественные

Основным критерием результативности является совпадение проектируемых результатов с фактически полученными.

Проектируемые результаты	Фактически полученные
Организация коррекционно-развивающей работы	1.Подбор диагностического инструментария для оценки актуального уровня эмоционального развития дошкольников с заиканием. 2. Сбор диагностических показателей. 3.Определение индивидуальных программ развития и вектора групповой динамики развития. 4.Подбор опросников для воспитателей и родителей, определение проблемных зон.
Формирование эмоционального благополучия дошкольников с заиканием	У 90% воспитанников групп заикания обнаружена положительная динамика эмоционально-волевого развития: стабилизация эмоционального фона, снижение уровня тревожности, в таких ситуациях как повседневная деятельность ребёнка, которую он совершает один (умывание, одевание), в детско-родительских взаимоотношениях (младший ребенок), во взаимоотношениях со сверстниками (игра). Увеличилось количество детей с адекватной самооценкой до 30%, дети научились лучше себя контролировать, повысились

	коммуникативные навыки общения со сверстниками. У большинства детей наблюдается ремиссия заикания.

Особенности взаимодействия педагога-психолога с семьями воспитанников

Одной из главных задач при взаимодействии педагога-психолога ДООУ с семьей ребенка является не только выдача рекомендаций по развитию и воспитанию ребенка, но и создание таких условий, которые максимально стимулировали бы членов семьи к активному решению возникающих проблем:

- готовность родителей быть участниками педагогического процесса;
- распределение ответственности за успешное развитие ребенка;
- обучение родителей необходимым навыкам и знаниям.

В таких случаях выработанные в процессе сотрудничества с педагогом-психологом решения родители считают своими и более охотно внедряют их в собственную практику воспитания и обучения ребенка.

Педагог-психолог информирует и обсуждает с родителями результаты своих обследований и наблюдений. Родители должны знать цели и ожидаемые результаты программы. С самого начала знакомства определяется готовность родителей сотрудничать с педагогом-психологом, объем коррекционной работы, который они способны освоить. Родителей постепенно готовим к сотрудничеству со специалистами, требующему от них немало времени и усилий.

Основные формы взаимодействия с семьей

№ п/п	Направление работы	Формы работы с родителями	Периодичность
1.	Психологическая диагностика	Получение от родителей письменное согласие/ несогласие на проведение психологической диагностики с ребёнком.	Сентябрь (вновь поступившие дети)
		При желании родителей их присутствие на диагностике.	Сентябрь (1-я и 2-я недели) Май (3-я и 4-я недели)

		Анкетирование родителей «Мой ребенок».	Сентябрь (1-я и 2-я недели)
2.	Психологическое консультирование	Проведение индивидуальных консультаций с родителями по приглашению педагога-психолога ДОУ, направлению педагогов и их собственным запросам.	В течение учебного года (по запросам)
3.	Коррекционно-развивающее направление	Совместное пребывание ребенка и родителей на занятиях.	В течение учебного года
		Выполнение рекомендаций педагога-психолога.	В течение учебного года
4.	Психологическая профилактика	Участие родителей в семейном клубе «СОДРУЖЕСТВО».	В течение учебного года (по плану работы клуба)
		Участие в детско-родительских тренингах.	В течение учебного года
		Участие родителей в недели психологии в ДОУ.	Ноябрь (по плану «Недели психологии»)
		Участие родителей в проектной деятельности педагога-психолога.	В течение учебного года (по плану проекта)
5.	Психологическое просвещение	Участие родителей в мастер-классах, семинарах-практикумах, родительских собраниях.	В течение учебного года
		Предоставление информации родителям через информационные стенды, памятки, газеты, журналы, информационные листовки, сайт ДОУ.	В течение учебного года
6.	Психологическая экспертиза (оценка) комфортности и безопасности образовательной среды	Анкета для родителей «Эмоциональное благополучие ребёнка в группе»	Октябрь

Условия реализации Программы

Для реализации программы используется оборудование сенсорной комнаты. В зависимости от направленности воздействия на центральную нервную систему (релаксации или активизации) оборудование сенсорной комнаты можно условно разделить на два функциональных блока: релаксационный и активизирующий.

В релаксационный блок входят сухой бассейн, набор видео релаксаций и подборка записей релаксационной музыки.

Активизирующий блок включает в себя все интерактивное оборудование, оборудование со светооптическими эффектами, сенсорные панели, мобайлы и др.

Перечень оборудования сенсорной комнаты

1. Фиброоптический душ
2. Пузырьковая колонна
3. Комплект зеркал
4. Сухой душ
5. Пучок фиброоптических волокон с пультом д/у
6. Напольная плитка «Сенсорный пол»
7. Пуф «Груша»
8. Подушка напольная «Анютины глазки»
9. Панно «Кривое зеркало большое»
10. Интерактивная панель «Водопад»
11. Сухой бассейн угловой «Морское дно» с прозрачными шариками
12. Мат настенный мягкий
13. Дидактическая панель «Волна»
14. Тактильный комплекс «Ель»
15. Модуль дидактический «Развивающий куб»
16. Светозвуковой стол для рисования песком
17. Лава-лампа «Вулкан блеска»
18. Игрушка- антистресс «Гусеница»
19. Игрушка «Мурчалка»

Дополнительные материалы

1. Набор тактильных мешочков с цифрами 15 шт.
2. Качалка- балансир «Зеленая чаша»
3. Качалка- балансир «Прозрачная чаша»
4. Балансир-подушка
5. Подвесное кресло

6. Чулок совы
7. Тренажер сенсорный «Яйцо Совы»
8. Утяжеленный плед с рюшами
9. Подушка совы
10. Шарф сенсорный Совы
11. Набор антистрессовых игрушек: сквиши, декоративные перышки, поп-ит трубочки,
12. Кресло «Мяч»
13. Массажер- матрац на пульте управления
14. Интерактивная доска с оборудованием (проектор, ноутбук)

Противопоказаниями для занятий в сенсорной комнате являются инфекционные заболевания. Ограничивает использование интерактивного оборудования сенсорной комнаты наличие у детей судорожной готовности, частых эпилептических припадков. В этих случаях рекомендуется применять только релаксационные приемы и оборудование. Следует обратить особое внимание на принцип системности, последовательности введения сенсорных стимулов.

При работе с детьми невротического (тревожные, робкие) характера заикания необходимо исключить резкие переходы от одного стимула к другому. При неврозоподобном характере заикания (расторможенные, импульсивные) необходимо снизить нагрузку на сенсорику, исключить элементы активной стимуляции. На занятиях с такими детьми рекомендуется применять напольный мат вместо бассейна с шариками (легковозбудимому ребенку труднее расслабиться в подвижных шариках).

Сведения о практической апробации программы

Апробация материалов программы была проведена на базе МБДОУ «Детский сад № 44» г. Саров в экспериментальном режиме в течение трех лет (2020-2021; 2021-2022; 2022-2023 уч.г.г.). Общая выборка составила 40 воспитанников (дети подготовительных и старших групп). Разработаны программы для детей 5-6 лет и 6-7 лет. Апробация программы показала положительную динамику в эмоционально-личностном развитии детей.

Список используемых источников

1. Алябьева Е.А. Психогимнастика в детском саду: Методические материалы в помощь психологам и педагогам. -М.: ТЦ Сфера, 2005. -88 с.
2. Баженова О.В. Детская и подростковая релаксационная терапия: Практикум -М.: Генезис, 2022.-288 с.
3. Визель Т.Г. Коррекция заикания у детей/Т.Г. Визель. -М.: АСТ: Астрель: Владимир: ВКТ, 2009-22
4. Выгодская И.Г., Пеллингер Е.Л. и Успенская Л.П. «Устранение заикания у дошкольников в игровых ситуациях»
5. Костина Л.М. Игровая терапия с тревожными детьми. - СПб.: Речь, 2001.-160 с.
6. Курдюкова С.В., Сунцова А.В. Формируем самоконтроль с нейропсихологом. Комплект материалов для работы с детьми старшего дошкольного и младшего школьного возраста. - М.: Генезис, 2022.-80 с.
7. Колос Г.Г. Сенсорная комната в дошкольном учреждении: Практические рекомендации. - М.:АРКТИ, 2019.-80 с.
8. Леонова С.В. «Психолого-педагогическая коррекция заикания у дошкольников»: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений/ С.В. Леонова-М.: Гуманитар, изд. центр ВЛАДОС,2004.-128с.
9. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Шпаргалка для взрослых: психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми. М.: Генезис, 2000.
10. Погуткина И.С. Работа психолога с проблемными дошкольниками: Цикл коррекционных занятий-М.: Книголюб, 2008. -72 с.
11. Семенович А.В. Нейропсихологическая коррекция в детском возрасте. Метод замещающего онтогенеза: Учебное пособие. -12-е изд.-М.: Генезис, 2021.-474 с.
12. Сенсорная комната – волшебный мир здоровья / Под ред. Л. Б. Баряевой, Ю. С. Галлямовой, В. Л. Жевнерова. – СПб.: ХОКА, 2007.

13. Симонова Н.Д. Тематические занятия с дошкольниками в сенсорной комнате. Практическое пособие для педагогов-психологов. –СПб.: ООО «Издательство «Детство-Пресс», 2020. -80 с.

14. Староверова М.С., Кузнецова О.И. Психолого-педагогическое сопровождение детей с расстройствами эмоционально-волевой сферы. Практические материалы для психологов и родителей/ М.С. Староверова, О.И. Кузнецова. - М.: Гуманитарный изд. Центр Владос, 2017.-143 с.

15. Титарь А.И. Игровые развивающие занятия в сенсорной комнате. Практическое пособие для ДОУ.: АРКТИ, 2010 г.-88 с.

16. Уханова А. Развитие эмоций и навыков общения у ребенка. –М.: Сфера, 2011.

Коррекционно-развивающая программа «Формирование базовых учебных и коммуникативных навыков у обучающихся с РАС в условиях ДОО с применением ПАП»

коллектив авторов Е.В. Лабина, педагог-психолог; О.К. Рахимова, заместитель заведующего; Е.М. Потапова, учитель-дефектолог; Ю.Д. Архипова, учитель-дефектолог; О.А. Пахотных, воспитатель; Н.К. Кулясова, воспитатель МБДОУ «Детский сад № 149», г.о.г. Нижний Новгород

Аннотация: дошкольная образовательная организация на современном этапе должна не просто предоставлять услуги по реализации программ дошкольного образования, а предоставлять комплекс образовательных проектов с учетом индивидуальных особенностей развития каждого ребенка, удовлетворять его специфические образовательные потребности.

Данная коррекционно-развивающая программа позволит сформировать учебные и коммуникативные навыки, опираясь на методы с доказанной эффективностью, что будет способствовать успешной социальной адаптации детей в период школьного обучения. Программа представляет собой комплексную единую систему по формированию базовых навыков у обучающихся с РАС.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В марте 2023 года центр по контролю и профилактики распространений заболеваний США опубликовал обновленную статистику: расстройство аутистического спектра регистрируется у 1 ребенка из 36, в возрасте до 8 лет. По данным Минздрава РФ, распространённость расстройств аутистического спектра в России составляет 1% детской популяции. Согласно данным Росстата за 2023 год, численность детского населения составляет около 31 миллионов, это значит, что прогнозируемое количество диагнозов РАС в России составляет более 300 тысяч.

Аутизм, как первазивное нарушение, затрагивает все стороны развития ребенка и сопровождает его на протяжении всей жизни.

Дошкольный период является наиболее важным для начала коррекции аутистических проявлений и при применении методик с доказанной

эффективностью способен существенно снивелировать большинство дефицитов при РАС.

На данный момент потребность в программах детям с РАС велика, родители и педагоги ищут возможность практически ознакомиться с действенными психолого-педагогическими методами для обеспечения максимального развития обучающихся. Программы, основанные на идеях прикладного анализа поведения (ПАП) являются методами с доказанной эффективностью. На данный момент в России мало специалистов по ПАП, особенно в системе образования, таким образом, современные программы обучения зачастую недоступны семьям: или отсутствуют или очень дороги для семьи.

Также нозологическая группа обучающихся с РАС очень неоднородна, общие подходы коррекционной работы не актуальны. Каждый ребенок требует индивидуализацию программ вмешательства.

Программа «Формирование базовых учебных и коммуникативных навыков у обучающихся с РАС с применением ПАП» направлена на коррекцию нарушений в сфере социального взаимодействия, устранению неприемлемого поведения и формированию коммуникации у обучающихся с РАС в период дошкольного образования.

Дошкольная образовательная организация на современном этапе должна не просто предоставлять услуги по реализации программ дошкольного образования, а предоставлять комплекс образовательных проектов с учетом индивидуальных особенностей развития каждого ребенка, удовлетворять его специфические образовательные потребности.

Данная коррекционно-развивающая программа позволит сформировать учебные и коммуникативные навыки, опираясь на методы с доказанной эффективностью, что будет способствовать успешной социальной адаптации детей в период школьного обучения.

Программа представляет собой комплексную единую систему по формированию базовых навыков у обучающихся с РАС:

1. Установление сотрудничества или руководящий контроль.
2. Навык просьба желаемого.
3. Просьба о помощи.
4. Просьба о перерыве.
5. Отказ и согласие.
6. Формирование навыка ждать.
7. Выполнение инструкций.
8. Смена видов деятельности.
9. Следование расписанию.

Формирование всех навыков имеет свои задачи и методы обучения.

Целевой группой являются обучающиеся с РАС дошкольного возраста. Обучающиеся с РАС крайне неоднородная группа по проявлению своих особенностей, невозможно выделить единые задачи для всей категории детей. Программа составляется индивидуально. Блоки программы, как детали пазла позволяют специалистам сопровождения выстраивать наиболее оптимальную конструкцию с учетом профиля развития каждого ребенка.

Форма организации обучения - очная. Реализуется комплексно всеми специалистами сопровождения, методы обучения базируются на ПАП. Общая составляющая количества часов по программе составляет не менее 20 часов в неделю.

Целью реализации программы будет формирование стереотипа учебного поведения и коммуникации, генерализация данных навыков в повседневной жизни.

Задачи программы:

1. Формирование стереотипа учебного поведения
2. Формирование базовых предпосылок учебной деятельности
3. Формирование дефицитарных учебных навыков
4. Формирование коммуникативных умений
5. Коррекция неприемлемых форм поведения.

Нормативно правовое обоснование программы:

- Федеральным законом от 31 июля 2020 г. N 304-ФЗ "О внесении изменений в ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Федеральным Законом № 304-ФЗ от 31.07.2020 «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. № 1022 «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 30 августа 2013 г. N 1014 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Министерства образования и науки России) от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (далее Стандарт);
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 июля 2020 г. № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;
- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СП 2.4.3648-20.

Программа «Формирование базовых учебных и коммуникативных навыков у обучающихся с РАС с применением ПАП» построена на принципах

ПАП с учетом особенностей развития обучающихся с расстройствами аутистического спектра.

При реализации программы применяются следующие методы:

- безошибочное обучение (различные подсказки, процедура коррекции ошибки)
- метод отдельных блоков (навык разучивается в структурированной среде)
- естественное обучение (навык разучивается в естественной среде, во время игр, прогулок, режимных моментов)
- метод поведенческих цепочек (прямая или обратная цепочка)
- шейпинг (систематически и дифференцированно подкрепляются реакции приближенные к конечному результату)
- жетонная система (генерализованная система поощрений)

Используются также проактивные стратегии: визуальное расписание, социальные истории, видеомоделирование.

Сроки реализации программы с сентября 2024 года, продолжительность 1 год, с дальнейшей коррекцией и продолжением.

Программа подразделяется на следующие этапы:

– Диагностический. Программа оценка навыков VB-MAPP (оценка вех развития, оценка преград обучения) (Приложение 1). Специалисты сопровождения прошли обучение по работе с данной методикой. Каждый четверг проводится междисциплинарная встреча по вопросам работы по VB-MAPP в рамках наставничества педагогов.

– Формирование стереотипа учебного поведения. Установление сотрудничества: контроль над значимыми поощрениями, быть с педагогом весело, четкие и понятные инструкции, хвалим каждую правильную реакцию ребенка, стараемся не подкреплять неприемлемое поведение, но помним ребенок дороже, чем протокол. Работаем над пониманием и выполнением инструкций. Вводим визуальное расписание, шейпинг, таймер.

– Формирование навыков функциональной коммуникации. Работаем над просьбой желаемого, о помощи, о перерыве, отказа и согласия, навыком ждать.

– Генерализация навыков. Меняем педагогов, режимные виды деятельности.

Коррекция нежелательного поведения не выделяется в отдельный этап, вносится во все блоки коррекционно-развивающей программы. Работа над неприемлемым поведением является приоритетной для всех специалистов сопровождения.

Учебно-тематический план реализации программы «Формирование базовых учебных и коммуникативных навыков у обучающихся с РАС с применением ПАП»

№	Наименование разделов и тем	Методики	Специалисты сопровождения	Форма контроля
1.	Диагностический			
1.1.	Знакомство	Протоколы проведения собеседования FAST Приложение 2. Анкета первичного приема Приложение 3	Педагог-психолог Учитель-дефектолог	Наблюдение Беседа Фиксация результатов в бланках
1.2.	Оценка вех развития VB-MAPP	Протокол VB-MAPP	Педагог-психолог Учитель-дефектолог	Наблюдение Фиксация результатов в бланках
1.3.	Оценка преград обучения VB-MAPP	Протокол VB-MAPP	Педагог-психолог Учитель-дефектолог	Наблюдение Фиксация результатов в бланках
1.4.	Оценка результатов проведенных диагностик	Протокол VB-MAPP	Заместитель заведующего Педагог-психолог Учитель-дефектолог Воспитатель	Протокол ППк
1.5.	Беседа с родителями по		Педагог-психолог	Беседа

	результатам диагностики		Учитель-дефектолог Воспитатель	
1.6.	Построение индивидуальной программы	Программа	Заместитель заведующего Педагог-психолог Учитель-дефектолог Воспитатель	Протокол ППк
1.7.	Беседа с родителями по реализации программы обучения		Педагог-психолог Учитель-дефектолог Воспитатель	Беседа
2	Формирование стереотипа учебного поведения			
2.1	Контроль над значимыми поощрениями	Методы определения поощрений	Педагог-психолог Учитель-дефектолог Воспитатель	Наблюдение Фиксация результатов в бланках Создание специфичной среды
2.2.	С педагогом проводить время хорошо	Игра	Педагог-психолог Учитель-дефектолог Воспитатель	Наблюдение Игровая деятельность
2.3.	Четкие инструкции	Инструкции	Педагог-психолог Учитель-дефектолог Воспитатель	Выполнение инструкций Система поддержки инструкции: жестовая, физическая
2.4.	Визуальное расписание «Сначала-потом»	Визуальное расписание	Педагог-психолог Учитель-дефектолог Воспитатель	Визуальная поддержка (принцип Примака)
2.5.	Подкрепление каждой правильной реакции	Поощрение Игра	Педагог-психолог Учитель-дефектолог Воспитатель	Подкрепление Игра

2.6.	Актуальные поощрения	МОП Методики определения поощрений	Педагог-психолог Учитель- дефектолог Воспитатель	Определения поощрений в течение дня
2.7.	Визуальное расписание	Расписание дня Расписание занятий	Педагог-психолог Учитель- дефектолог Воспитатель	Фиксация результатов в бланках
2.8.	Шейпинг	Дробление выполнение инструкций с последующем поощрением каждой новой реакции приближенной к конечной цели обучения	Педагог-психолог Учитель- дефектолог Воспитатель	Фиксация результатов в бланках
2.9.	Таймер	К расписанию добавляется таймер	Педагог-психолог Учитель- дефектолог Воспитатель	Реакция на звук таймера
2.10.	Выполнение заданий за столом	Включение в подгрупповую работу	Педагог-психолог Учитель- дефектолог Воспитатель	Занятия Фиксация результатов в бланках
3.	Формирование навыков функциональной коммуникации			
3.1	Навык просьба желаемого	АДК	Педагог-психолог Учитель- дефектолог Воспитатель	Фиксация результатов в бланках
3.2	Просьба о помощи	АДК	Педагог-психолог Учитель- дефектолог Воспитатель	Фиксация результатов в бланках
3.3.	Просьба о перерыве	АДК	Педагог-психолог Учитель- дефектолог Воспитатель	Фиксация результатов в бланках
3.4.	Отказ и согласие	АДК	Педагог-психолог Учитель- дефектолог	Фиксация результатов в бланках

			Воспитатель	
3.5.	Формирование навыка ждать	Визуальная поддержка навыка	Педагог-психолог Учитель-дефектолог Воспитатель	Фиксация результатов в бланках
4.	Генерализация навыка			
4.1.	Формирование навыка учебное поведение	Занятия	Педагог-психолог Учитель-дефектолог Воспитатель	Проведение занятия с привлечением педагогов ДОО Фиксация результатов в бланках
4.2.	Формирование коммуникативных навыков	Занятия Естественное обучение	Педагог-психолог Учитель-дефектолог Воспитатель	Фиксация результатов в бланках

Коррекция неприемлемого поведения

№	Наименование тем	Методики	Специалисты сопровождения	Форма контроля
1.	Беседы с родителями воспитателями	Протоколы проведения собеседования: FAST	Педагог-психолог Учитель-дефектолог	Фиксация результатов в бланках
2.	Обучение новому альтернативному поведению	Протоколы	Педагог-психолог Учитель-дефектолог Воспитатель	Фиксация результатов в бланках
3.	Обучение визуальному расписанию	Протоколы	Педагог-психолог Учитель-дефектолог Воспитатель	Фиксация результатов в бланках
4.	Обучение функциональной коммуникации	Протоколы	Педагог-психолог Учитель-дефектолог Воспитатель	Фиксация результатов в бланках

Работа с педагогами сопровождения

№	Наименование тем	Методики	Специалисты сопровождения	Форма контроля
1.	Сопровождение обучающихся с РАС	Презентации Беседа Консультации	Педагог-психолог Учитель-дефектолог	Улучшение профессиональной компетенций

			Воспитатель	
2.	Особенности развития обучающихся с РАС	Презентации Беседа Консультации	Педагог-психолог Учитель-дефектолог Воспитатель	Улучшение профессиональной компетенций
3.	Особенности проведения методик поведенческих программ	Презентации Беседа Консультации	Педагог-психолог Учитель-дефектолог Воспитатель	Улучшение профессиональной компетенций
4.	Организация РППС для детей с РАС	Презентации Беседа Консультации Экскурсии	Педагог-психолог Учитель-дефектолог Воспитатель	Улучшение профессиональной компетенций

Ожидаемые результаты реализации Программы «Формирование базовых учебных и коммуникативных навыков у обучающихся с РАС с применением ПАП»:

1. Выполнять инструкции педагогов
2. Просить желаемый предмет и спокойно ждать
3. Сидеть за столом во время занятий
4. Просить перемену социально приемлемым способом
5. Правильно использовать учебные материалы
6. Пользоваться визуальным расписанием
7. Выполнять задания
8. Участвовать в подгрупповых и фронтальных занятиях
9. Спокойно переключаться с одной деятельности на другую
10. Выполнять имитацию
11. Привлекать внимание другого человека социально приемлемым способом
12. Выражать согласие и отказ

Система организации внутреннего контроля за реализации Программы

При оценке результативности освоения программы используются контрольные срезы каждый месяц, при необходимости возможно провести и

чаще. Форма контроля представляет собой специально организованное занятие, игра, наблюдения и чек лист с критериями. Данные анализируются и междисциплинарная команда специалистов оценивает продвижение ребенка по программе. Команда сопровождения учитывает, что у ребенка могут быть закономерные трудности в освоения программы (соматические заболевания и т.д.), но это не рассматривается как показатель не успешности обучения и развития в целом.

Критерии оценки планируемых результатов.

1. Программа оценки навыков развития речи и социального поведения опирается на VB-MAPP (Приложение 1).

- Манд реакции
- Такт
- Поведение слушателя
- Визуальное восприятие
- Игра
- Социальные навыки
- Имитация
- Эхо
- Спонтанное вокальное поведение

2. Для оценки первоначальных навыков применяется «Опросник первоначальных навыков» (Приложение 4).

3. Для оценки эффективности программы по работе с неприемлемом поведением используются «Шкалы оценки тяжести травмы при самоагрессии» (Приложение 5)

4. Используются чек листы: АВА таблица для записи во время наблюдения, таблицы для записи продолжительности поведения (Приложение 6), (Приложение 7).

Методические материалы

Используются дидактические материалы:

- специально подготовленные карточки для диагностики по VB-MAPP по всем веха развития.
- Теремкова Н.Э. Логопедические домашние задания для детей 5-7 лет с ОНР. Альбом 1. -2-е изд.испр.-М.: Издательство ГНОМ, 2017г.
- Теремкова Н.Э. Логопедические домашние задания для детей 5-7 лет с ОНР. Альбом 2. -2-е изд.испр.-М.: Издательство ГНОМ, 2017г.
- Теремкова Н.Э. Логопедические домашние задания для детей 5-7 лет с ОНР. Альбом 3. -2-е изд.испр.-М.: Издательство ГНОМ, 2017г.
- Теремкова Н.Э. Логопедические домашние задания для детей 5-7 лет с ОНР. Альбом 4. -2-е изд.испр.-М.: Издательство ГНОМ, 2017г.
- дидактические карточки по темам: «Овощи», «Фрукты», «Домашние животные», «Дикие животные», «Одежда», «Посуда», «Мебель», «Транспорт», «Деревья», «Части тела», «Времена года», «Птицы», «Инструменты».
- дидактические игры: «Найди половинки», «Подбери цвет», «Найди пару».

Условия реализации программы

Программу реализуют педагоги, прошедшие курсы повышения квалификации по прикладному анализу поведения, по методу PECS.

Данная программа реализуется на базе дошкольной организации Автозаводского района города Нижнего Новгорода МБДОУ «Детский сад № 149». В сентябре 2024 года были открыты 2 группы для детей с РАС. Данные группы посещают 11 обучающихся, все имеют заключения от ТПМПК. Работа по программе будет продолжена до конца учебного года. Все обучающиеся по результатам первоначального тестирования имеют 1 уровень по VB-MAPP, выраженные проблемы в поведенческом плане. Нарушения поведения представлены в виде: крика, убегания, щипания и т.д.

Список литературы

1. Баенская Е.Р. Помощь в воспитании детей с особым эмоциональным развитием (ранний возраст). – М., 2007.
2. Барбера М.Л., Расмуссен Т. Вербально-поведенческий подход в АВА-терапии. Методы обучения детей с аутизмом и др. особенностями. Пер с англ.- Рама Паблишинг, 2019
3. Бардышевская М.К., Лебединский В.В. Диагностика эмоциональных нарушений у детей. – М., 2003.
4. Волкмар Ф.Р., Вайзнер Л.А. Аутизм. Практическое руководство для родителей, членов семьи и учителей. Книги 1, 2, 3. Пер. с англ. – Екатеринбург, 2014.
5. Гринспен С., Уидер С. На ты с аутизмом (пер. с англ.). – М., 2013.
6. Довбня С., Морозова Т., Залогина А., Монова И. Дети с расстройством аутистического спектра в детском саду и школе: практики с доказанной эффективностью. – СПб. Сеанс, 2018. – 202 с.
7. Как помочь дошкольнику с расстройством аутистического спектра. Опыт работы специалистов службы раннего вмешательства Фонда «Обнаженные сердца». ООО «Издательство «Эксмо», 2020
8. Купер Дж.О., Херон Т.Э., Хьюард У.Л. Прикладной анализ поведения. Пер. с англ. – М., 2016.
9. Лебединская К.С., Никольская О.С. Диагностика детского аутизма. –М., 1991.
10. Лебединский В.В. Нарушения психического развития у детей. – М., 1985.
11. Лебединский В.В. Нарушения психического развития в детском возрасте. – М., 2003.
12. Лебединский В.В., Бардышевская М.К. Аффективное развитие ребёнка в норме и патологии // Психология аномального развития ребёнка: хрестоматия в 2-х томах / под ред. В.В.Лебединского и М.К.Бардышевской. Т.2. – М., 2002. - С.588-681.

13. Мелешкевич О.В., Эрц Ю.М. Особые дети. Введение в прикладной анализ поведения (АВА). – Бахрах-М, 2014.
14. Морозов С.А. О ходе апробации примерной адаптированной основной общеобразовательной программы дошкольного образования детей с расстройствами аутистического спектра // Аутизм и нарушения развития. 2018. Том 16. № 4. С. 3–11. doi:10.17759/autdd.2018160401
15. Морозов С.А. Выявление риска развития расстройств аутистического спектра в условиях первичного звена здравоохранения у детей раннего возраста. Пособие для врачей. – Воронеж, 2014.
16. Морозов С.А. Комплексное сопровождение лиц с расстройствами аутистического спектра. – М., 2015. <https://dobro77.ru/книги>
17. Морозов С.А., Морозова Т.И., Белявский Б.В. К вопросу об умственной отсталости при расстройствах аутистического спектра. //Аутизм и нарушения развития, 2016, 14, №1, с.9-18.
18. Морозов С.А., Морозова Т.И. Клинический полиморфизм и вариативность образования детей с аутизмом //Аутизм и нарушения развития, 2016, 14, №4, с.3-9.
19. Морозов С.А., Морозова Т.И. Воспитание и обучение детей с аутизмом. Дошкольный возраст. – М., 2017.
20. Морозов С.А., Морозова С.С., Морозова Т.И. Некоторые особенности ранней помощи детям с расстройствами аутистического спектра. //Аутизм и нарушения развития, 2017, 15, №2, с.19-31.
21. Морозова С.С. Коррекционная работа при осложнённых формах детского аутизма. Части I и II. – М., 2004.
22. Морозова С.С. Аутизм: коррекционная работа при тяжёлых и осложнённых формах. – М., 2007.
23. Морозова С.С. Основные аспекты использования АВА при аутизме. – М., 2013. <https://dobro77.ru/книги>
24. Морозов С.А. Основы диагностики и коррекции расстройств аутистического спектра. М.: Добрый век, 2014 <https://dobro77.ru/книги>

25. Никольская О.С. Особенности психического развития и психологической коррекции детей с ранним детским аутизмом. Автореф. дисс. канд. психол. наук. – М., 1985.
26. Никольская О.С. Аутизм лечится общением. – Аутизм и нарушения развития. 2016, Т.14, №4(53). – С.35-38.
27. Никольская О.С., Малофеев Н.Н. Игра в пространстве современной культуры: взгляд дефектолога. // Воспитание и обучение детей с нарушениями развития. – 2016, №8. – С.11-15.
28. Питерс Т. От теоретического понимания к педагогическому воздействию. Пер. с англ. – СПб, 1999. http://pedlib.ru/Books/3/0289/3_0289-1.shtml
29. Расстройства аутистического спектра у детей (под ред. Н.В.Симашковой) – М., 2013. https://autismfrc.ru/ckeditor_assets/attachments/578/klin_rek_autizm_simashkova.pdf
30. Роджерс С. Дж., Доусон Дж., Висмара Л.А. Денверская модель раннего вмешательства для детей с аутизмом. Пер. с англ. – Екатеринбург, 2016.
31. Шоплер Э., Ланзинд М., Ватерс Л. Поддержка аутичных и отстающих в развитии детей (0-6 лет). Сборник упражнений для специалистов и родителей по программе ТЕАССН. Пер. с англ. – Минск, 1997.

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Скоросчет» для младших школьников с ЗПР, имеющих трудности в обучении

автор К.Ю. Баранцевой, учитель-дефектолог МАУ ДО ЦППМСП «Иволга» г. Бор

Аннотация: программа «Скоросчет» направлена на развитие математических представлений у детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста с ЗПР и трудностями в обучении. В программе используется набор наглядного материала «Нумикон». При работе с Нумиконем дети осуществляют различные действия с шаблонами и у них формируется собственное представление о числах и величинах.

На начальных этапах дети в игровой форме учатся сопоставлять название числа с соответствующим шаблоном, а затем с помощью этих шаблонов выполняются различные арифметические задания. Таким способом, у детей формируются собственное представление о числах, о соотношениях между ними и об арифметических операциях. Постепенно дети начинают все лучше и лучше понимать, что такое числа, и образы чисел перестают быть привязанными только к шаблонам «Нумикона».

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа предназначена для развития математических способностей обучающихся с задержкой психического развития, детей, имеющих трудности в обучении, для формирования элементов логической и алгоритмической грамотности, коммуникативных умений с применением групповых форм организации занятий и использованием современных средств обучения.

В данной программе создана система заданий, направленных на развитие творческого и логического мышления у старшего дошкольника и младшего школьника, включающую в себя умение наблюдать, сравнивать, обобщать, находить закономерности, строя простейшие предположения, проверять их, делая выводы, иллюстрировать их на примерах.

Нормативно-правовые документы, в соответствии с которыми разработана программа:

– Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

– Указ Президента РФ от 29 мая 2017 г. N240 «Об объявлении в Российской Федерации десятилетия детства».

– Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении нового порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

– Концепция развития дополнительного образования детей, утверждённая распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р
Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года №966-р.

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

– СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».

– Локальные акты МАУ ДО ЦППМСП «Иволга».

Актуальность Программы. Математика играет важную роль в жизни людей: позволяет не только производить необходимые расчеты, но и способствует развитию мышления, планировать свою деятельность, развивает память, учит рассуждать, делать выводы, находить правильный результат. Для детей с задержкой психического развития, которым необходимо создание индивидуальных условий для усвоения материала, программа

дополнительного образования по развитию математических представлений актуальна в современном обществе.

Среди детей с трудностями в обучении выделяют группу, которую определяют как «дети с задержкой психического развития». При работе с такими детьми используются различные приемы коррекционной работы по развитию элементарных математических представлений у детей 6-8 лет. В данной программе используется современное пособие «Нумикон».

Нумикон – это программа и набор наглядного материала, разработанные в Англии в 1996–1998 гг. для детей, испытывающих трудности при изучении математики. Нумикон разработан таким образом, чтобы задействовать сильные стороны маленьких детей – способность обучаться на практике, способность обучаться наблюдая и способность распознавать паттерны от англ. pattern - образец, шаблон), то есть запоминать, а затем узнавать стандартизованные образцы или шаблоны при следующих предъявлениях.

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа «Скоросчет» направлена на детей младшего школьного возраста с ЗПР, с трудностями в обучении с 6 до 8 лет. В старшем дошкольном возрасте формируется устойчивый интерес к математике. Программа «Скоросчет» является частью интеллектуально-познавательного направления дополнительного образования и расширяет содержание программ общего образования по математике. Данная программа позволяет ознакомиться со многими интересными вопросами математики на данном этапе обучения. Решение математических задач, связанных с логическим мышлением, закрепит интерес детей к познавательной деятельности, будет способствовать развитию мыслительных операций и общему интеллектуальному развитию.

Новизна Программы. При работе с Нумиконом дети осуществляют различные действия с шаблонами и у них формируется собственное представление о числах и величинах. Тот факт, что многие дети с ОВЗ хорошо оперируют со зрительными образами, делает «Нумикон» эффективным пособием в обучении этих детей основам арифметики.

На начальных этапах дети в игровой форме учатся сопоставлять название числа с соответствующим шаблоном, а затем с помощью этих шаблонов выполняются различные арифметические задания. Таким способом, у детей формируются собственное представление о числах, о соотношениях между ними и об арифметических операциях. Постепенно дети начинают все лучше и лучше понимать, что такое числа, и образы чисел перестают быть привязанными только к шаблонам «Нумикона».

«Нумикон» помогает наглядно усвоить сложение и вычитание, поразрядное представление чисел, удвоение и деление пополам, приблизительное оценивание, деление, умножение и многое другое. Ученикам нравится выполнять арифметические задачки благодаря привлекательным, ярким и разноцветным шаблонам «Нумикона», будь то индивидуально или в группах.

Визуальный, аудиальный и кинестетический подходы, используемые «Нумиконом», подходят для разнообразных форм обучения. Ученики составляют из шаблонов разнообразные сооружения и конструкции, играют в игры с использованием специального мешочка, в котором фигурки можно распознать только на ощупь. При этом как глаза, так и руки помогают понять, как разные числа соотносятся друг с другом. Кроме того, в процессе таких занятий формируются яркие образы, которые могут стать подспорьем для ребенка, имеющего трудности в освоении школьной программы по математике.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что в нее включены условия для повышения мотивации к обучению математике, развития интеллектуальных возможностей обучающихся. Не менее важным фактором реализации данной программы является и стремление развить у обучающихся умений самостоятельно работать, думать, решать творческие задачи, а также совершенствовать навыки аргументации собственной позиции по определенному вопросу. Содержание программы соответствует познавательным возможностям старших дошкольников и школьников первого

класса с задержкой психического развития и трудностями в обучении, предоставляет им возможность работать на уровне повышенных требований, развивая учебную мотивацию.

Особенность программы. Программа содержит, как традиционные темы занимательной математики: арифметику, логику, геометрию, комбинаторику, так и всевозможные разнообразные нестандартные виды математических заданий, направленных на развитие математических способностей, логического нестандартного мышления, творческого подхода к решению учебных задач. Дает возможность обучающимся работать, как под руководством педагога, так и проявить свои способности на занятиях и при самостоятельной работе дома с родителями.

Реализация Программы осуществляется на основе принципов:

1. Мультисенсорный принцип, заложенный в основу данной программы, помогает поддерживать вовлеченность детей в обучающий процесс.

2. Принцип единства развивающего и воспитывающего обучения предполагает, что обучение направлено на формирование не только умений и навыков, но и нравственных и этических качеств личности.

3. Принцип научности содержания и методов познавательного процесса отражает взаимосвязь между научными знаниями и практикой общества и требует, чтобы содержание обучения знакомило детей с научными фактами, теориями, законами. Воплощается в Программе в виде отбора изучаемого материала.

4. Принцип систематичности обеспечивает взаимосвязь изучаемых в Программе понятий. Каждое новое понятие должно быть органически связано как с рассмотренными ранее, так и с последующими, т. е. программа курса должна представлять собой систему взаимосвязанных понятий.

5. Принцип наглядности представляет единство конкретного и абстрактного, рационального и эмоционального, репродуктивного и продуктивного как выражение комплексного подхода. Это принцип,

требующий целесообразного привлечения чувств к восприятию и переработке познавательного материала.

6. Принцип доступности познания предполагает, что познавательный материал должен строиться с учетом развития младших школьников, чтобы они не испытывали интеллектуальных, моральных и физических перегрузок. Необходимо учитывать такие требования дидактики, как переход от легкого к трудному, от известного к неизвестному, ясность и четкость изложения познавательного материала, связь изучаемого с жизненным опытом детей, использование практической работы и средств наглядности.

7. Принцип преемственности обеспечивает целенаправленный образовательный процесс ребенка по возрастам и адаптацию изучения математики в школе, требует формирования и развития математического мышления и подготовки к пониманию модельного характера математической науки.

8. Принцип связи обучения с жизнью обозначает, что умения и навыки, полученные детьми в процессе познавательной деятельности по Программе, должны использоваться ими при решении практических задач в повседневной жизни.

9. Принцип рационального сочетания коллективных и индивидуальных форм и способов познавательной деятельности предполагает использование различных форм деятельности (беседа, рассказ, объяснение, различные виды игр, работа в рабочих тетрадях, конструирование, моделирование, исследование, экспериментирование и др.) и различных форм организации детей (групповые, подгрупповые и индивидуальные).

Возраст детей, участвующих в реализации Программы: дети с задержкой психического развития, с трудностями в обучении с 6 до 8 лет.

Формы и режим занятий: данная программа предназначена для индивидуальной или подгрупповой дефектологической работы с детьми, имеющими задержку психического развития, трудности в обучении.

Программа обучения рассчитана на 36 академических часов (36 занятий). Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 академических часа для детей от 6 лет до 8 лет. Наполняемость группы до 5 человек.

В процессе обучения используются следующие формы организации занятий: индивидуальные, подгрупповые.

Цель Программы: формирование логического мышления посредством освоения основ содержания математической деятельности.

Задачи Программы:

Образовательные:

- расширять математический кругозор обучающихся;
- формировать элементы логической и алгоритмической грамотности;
- научить решать задачи повышенного уровня сложности;
- формировать умение владеть математической терминологией;
- закреплять умение детей определять пространственное расположение предметов относительно себя, ориентироваться на листе бумаги;
- поддерживать и развивать интерес к предмету математики;

Развивающие:

- развивать внимание, память, логическое и абстрактное мышление;
- развивать самостоятельность суждений, независимость и нестандартность мышления;
- развивать пространственное воображение, используя геометрический материал;
- развивать мелкую моторику рук;
- выявлять и развивать математические и творческие способности;

Воспитательные:

- способствовать эстетическому воспитанию;

- расширить коммуникативные способности;
- развивать самостоятельность обучающихся;
- формирование положительного отношения к учёбе;
- понимания значения обучения в жизни человека.

Нормативные сроки освоения Программы – 1 год

В результате освоения Программы, обучающиеся научатся:

Личностные результаты:

1. Мотивация к изучению математики.
2. Формирование личностного смысла изучения математики.
3. Готовность слушать собеседника и вести диалог.
4. Уметь работать в группах.
5. Уметь доказывать способ правильного решения.
6. Уметь опровергать неправильное направление поиска.

Метапредметные результаты:

1. Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха
2. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия.
3. Овладение навыками смыслового чтения текстов.
4. Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации.
5. Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности.

Познавательные результаты:

1. Приобретение начального опыта применения математических знаний;
2. Использование начальных математических знаний;
3. Овладение основами логического и алгоритмического мышления, пространственного воображения и математической речи;
4. Умение выполнять устно и письменно арифметические действия с числами и числовыми выражениями, решать текстовые задачи, умение действовать в соответствии с алгоритмом.

5. Умения ориентироваться в пространственных отношениях «справа-слева», «перед-за», «между», «над-под», «выше-ниже» и т.д.;
6. Уметь читать графическую информацию;
9. Анализировать простые изображения, выделять в них и в окружающих предметах геометрические формы;
10. Конструировать геометрические фигуры;
11. Уметь различать существенные и несущественные признаки.
12. Уметь решать логические задачи, головоломки.

Организационно-методические условия реализации Программы

Методы, используемые при работе с детьми с ЗПР:

- дидактические;
- наглядные;
- словесные методы с опорой на наглядность;
- словесные методы без опоры на наглядность;
- практические методы.

Форма подведения итогов реализации Программы. В начале реализации программы проводится входная диагностика, результаты которой сравниваются с промежуточной по итогам каждого полугодия. С целью определения динамики развития.

Цель аттестации – выявление входного, промежуточного и итогового уровня теоретических знаний, практических умений и навыков, их соответствия прогнозируемым результатам дополнительной общеобразовательной программы.

Промежуточная аттестация проводится 2 раза в год в форме: зачет в письменной и устной форме.

Содержанием промежуточной аттестации являются: базовый уровень знаний, умений, навыков обучающихся по данному предмету; содержание изученного текущего программного материала; содержание образовательной программы данного года обучения.

Материально-техническое оснащение кабинета для проведения занятий

Работа организуется в кабинете групповой работы.

Занятия проводятся в помещениях, отвечающим санитарно-гигиеническим нормам; в сухих, с естественным доступом воздуха, легко проветриваемых, и с достаточным освещением кабинетах. Учебное оборудование кабинетов включает:

- Классная доска (1 шт.);
- Парты;
- Стулья;
- Компьютер-стол (1шт.);
- Экран для проектора (1шт.);
- Проектор (1 шт.)
- Ноутбук (5 шт.);

Материалы, инструменты и приспособления: программа «Нумикон», рабочие тетради, ручки, цветные карандаши, простой карандаш, ластик.

Дидактические и раздаточные материалы кабинета

<i>Кабинет дефектолога</i>	
1.Развивающие тетради	1. Холодова О.А. Юным умникам и умницам: Задания по развитию познавательных способностей (7-8 лет): Рабочие тетради: В 2-х частях – М.: Издательство РОСТ. 2.Тренажер по математике. Скоросчет для детей от 7 до 10 Ахмадуллин Шамиль Тагирович 3. Блокнот-тренажер "Развиваем мозг. Как тренировать логику и мышление у детей 7-9 лет" / Серия "Гимнастика для ума" Ахмадуллин Шамиль Тагирович
2. Развитие межанализаторных систем, их взаимодействие.	1. Счетные палочки 2. Кубики Никитина 3. Палочки Кюизенера 4. Танграм 5. Геоконт
3. Развитие мнемических процессов.	1. Идентичные объемные предметы в количестве 10 шт.; 2. Карточки с изображением изолированных предметов

	(на каждой карточке изображено по 1 предмету) в количестве 10 шт.; 3. Карточки с изображением изолированных геометрических фигур (на каждой карточке изображено по 1 предмету) в количестве 10 шт.; 4. Карточки с изображением предметных совокупностей от 1 до 10; 5. Карточки с цифрами от 1 до 20;
4. Формирование пространственных представлений	- дидактические пособия-круги для выделения месяцев, дней недели, частей суток: «Недельный круг» (для выделения дней недели), «Годичный круг» (для выделения месяцев и времен года), «Временной круг» (части суток. часы). - совокупности однородных изображений геометрических фигур; - совокупности изображений геометрических фигур, расположенных на карточках вразброс;
5. Дидактические игры, игрушки	Программа «Нумикон».

Учебный план
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Скоросчет»

Срок реализации программы 1 год

№	Модуль	Часы	Промежуточная аттестация
1.	Модуль 1 полугодия	34	2
2.	Модуль 2 полугодия	34	2
	Всего	72 часа	

	Неделя		20224– 2025 учебный год				
	Д	1	02.09 – 08.09				
2		2	09.09 –15.09				
2		3	16.09 –22.09				
2		4	23.09 – 29.09				
2		5	30.09-06.10				
2		6	07.10-13.10				
2		7	14.10-20.10				
2		8	21.10-27.10				
2		9	28.10-03.11				
2		10	04.11-10.11				
2		11	11.11-17.11				
2		12	18.11-24.11				
2		13	25.11-01.12				
2		14	02.11-08.12				
2		15	09.12-15.12				
2		16	16.12-22.12				
2	А	17	23.12-29.12				
2	К	18	30.12-05.01				
2	К	19	06.01-12.01				
2		20	13.01-19.01				
2		21	20.01-26.01				
2		22	27.01-02.02				
2		23	03.02-09.02				
2		24	10.02-16.02				
2		25	17.02-23.02				
2		26	24.02-02.03				
2		27	03.03-09.03				
2		28	10.03-16.03				
2		29	17.03-23.03				
2		30	24.03-30.03				
2		31	31.03-06.04				
2		32	07.04-13.04				
2		33	14.04-20.04				
2		34	21.04-27.04				
2		35	28.04-04.05				
2	А	36	05.05-11.05				
2		37	12.05-18.05				
2		38	19.05-25.05				
2		39	26.05-01.06				
	К						
	К						
	К						
	Всего учебных недель/часов в год						

Рабочая программа для детей 6-7 лет

	Тема занятия	Количество часов			Форма контроля
		всего	теорет	практ	
1	Входная диагностика	4	2	2	Рабочие тетради
2	Открытие страны Математики	4	2	2	Рабочие тетради
3	Числа 1-2	4	2	2	Рабочие тетради
4	Числа 3-4	4	2	2	Рабочие тетради
5	Числа 5-6	4	2	2	Рабочие тетради
6	Числа 6-7	4	2	2	Рабочие тетради
7	Числа 7-8	4	2	2	Рабочие тетради
8	Числа 9-10	4	2	2	Рабочие тетради
9	Промежуточная аттестация в форме зачета	2	1	1	Зачет
10	Сравнение предметов: больше, меньше, равно	4	2	2	Рабочие тетради
11	Сложение в пределах 5	4	2	2	Рабочие тетради
12	Вычитание в пределах 5	4	2	2	Рабочие тетради
13	Сложение в пределах 10	4	2	2	Рабочие тетради
14	Вычитание в пределах 10	4	2	2	Рабочие тетради
15	Изучение пространственных отношений.	4	2	2	Рабочие тетради
16	Изучение геометрических фигур. Круг. Квадрат. Треугольник.	4	2	2	Рабочие тетради
17	Изучение геометрических фигур. Овал. Ромб. Прямоугольник.	4	2	2	Рабочие тетради
18	Геометрические фигуры: обобщение.	4	2	2	Рабочие тетради
19	Промежуточная аттестация в форме зачета	2	1	1	Зачет

Рабочая программа для детей 7-8 лет

	Тема занятия	Количество часов			Форма контроля
		всего	теорет	практ	
1	Входная диагностика	4	2	2	Рабочие тетради
2	Открытие страны Математики	4	2	2	Рабочие тетради
3	Числа 1-5	4	2	2	Рабочие тетради
4	Числа 6-9	4	2	2	Рабочие тетради
5	Единица счета. Десяток	4	2	2	Рабочие тетради
6	Числа 11-15	4	2	2	Рабочие тетради
7	Числа 16-20	4	2	2	Рабочие тетради
8	Счет предметов. Запись результата цифрами.	2	1	1	Рабочие тетради
9	Промежуточная аттестация в форме зачета.	2	1	1	Зачет
10	Сравнение чисел, сравнение групп предметов по количеству: больше, меньше, равно	4	2	2	Рабочие тетради
11	Сложение и вычитание в пределах 10	4	2	2	Рабочие тетради
12	Решение задач в пределах 10	4	2	2	Рабочие тетради
13	Сложение и вычитание в пределах 20	4	2	2	Рабочие тетради
14	Решение задач в пределах 20	4	2	2	Рабочие тетради
15	Изучение пространственных отношений	4	2	2	Рабочие тетради
16	Изучение времени	4	2	2	Зачет
17	Изучение геометрических фигур. Отрезки.	4	2	2	Рабочие тетради
18	Описание объекта, группы объектов	4	2	2	Рабочие тетради
19	Промежуточная аттестация в форме зачета	2	1	1	Зачет

Содержание программы для детей 6-7 лет

№ п/п	Наименование блока, раздела, темы	Основное содержание работы
1.	Входная диагностика	Исследование общей осведомлённости и кругозора.
2.	Открытие страны Математики	Знакомство с программой «Нумикон».
3.	Числа 1-2	Знакомство с образованием и названием чисел и их графическим изображением — цифрой. Обучение умению соотносить слово-числительное и цифру; соотносить число, цифру с количеством предметов и наоборот. Логические задачи. Задания на внимание, память. Пропись чисел.
4.	Числа 3-4	Знакомство с образованием и названием чисел и их графическим изображением — цифрой. Обучение умению соотносить слово-числительное и цифру; соотносить число, цифру с количеством предметов и наоборот. Состав числа. Логические задачи. Задания на внимание, память. Пропись чисел.
5.	Числа 5-6	Знакомство с образованием и названием чисел и их графическим изображением — цифрой. Обучение умению соотносить слово-числительное и цифру; соотносить число, цифру с количеством предметов и наоборот. Состав числа. Логические задачи. Задания на внимание, память. Пропись чисел.
6.	Числа 6-7	Знакомство с образованием и названием чисел и их графическим изображением — цифрой. Обучение умению соотносить слово-числительное и цифру; соотносить число, цифру с количеством предметов и наоборот. Состав числа. Логические задачи. Задания на внимание, память. Пропись чисел.
7.	Числа 7-8	Знакомство с образованием и названием чисел и их графическим изображением — цифрой. Обучение умению соотносить слово-числительное и цифру; соотносить число, цифру с количеством предметов и наоборот. Состав числа. Логические задачи. Задания на внимание, память. Пропись чисел.
8.	Числа 9-10	Знакомство с образованием и названием чисел и их графическим изображением — цифрой. Обучение умению соотносить слово-числительное и цифру; соотносить число, цифру с количеством предметов и

		наоборот. Состав числа. Логические задачи. Задания на внимание, память. Пропись чисел.
9.	Промежуточная аттестация в форме зачета	Выполнение письменной работы в форме зачета.
10.	Сравнение предметов: больше, меньше, равно	Сравнение по количеству. Столько же. Больше. Меньше. Задания на внимание, память.
11.	Сложение в пределах 5	Действие сложения на мультисенсорном планшете. Компоненты действия.
12.	Вычитание в пределах 5	Действие вычитания на мультисенсорном планшете. Компоненты действия.
13.	Сложение в пределах 10	Действие сложения в пределах 10 мультисенсорном планшете. Запись примеров в тетради. Знак действия.
14.	Вычитание в пределах 10	Действие вычитания в пределах 10 мультисенсорном планшете. Запись примеров в тетради. Знак действия.
15.	Изучение пространственных отношений.	Расположение предметов и объектов на плоскости, в пространстве: слева/справа, сверху/снизу, середине; установление пространственных отношений.
16.	Изучение геометрических фигур. Круг. Квадрат. Треугольник.	Изучение геометрических фигур. Выстраивание фигур из счетных палочек. Работа с «Геоконтом». Работа в рабочей тетради- чертим геометрические формы.
17.	Изучение геометрических фигур. Овал. Ромб. Прямоугольник.	Изучение геометрических фигур. Выстраивание фигур из счетных палочек. Работа с «Геоконтом». Работа в рабочей тетради- чертим геометрические формы.
18.	Промежуточная аттестация в форме зачета	Выполнение письменной работы в форме зачета.

Содержание программы для детей 7-8 лет

№ п/п	Наименование блока, раздела, темы	Основное содержание работы
1	Входная диагностика	Исследование общей осведомлённости и кругозора.
2	Открытие страны Математики	Знакомство с программой «Нумикон».
3	Числа 1-5	Знакомство с образованием и названием чисел и их графическим изображением — цифрой. Обучение умению соотносить слово-числительное и цифру; соотносить число, цифру с количеством предметов и наоборот. Знакомство с натуральным рядом чисел, с местом каждого числа в ряду, с понятием «числа-соседи». Состав числа.
4	Числа 6-9	Знакомство с образованием и названием чисел и их графическим изображением — цифрой. Обучение умению соотносить слово-числительное и цифру; соотносить число, цифру с количеством предметов и наоборот. Продолжение знакомства с натуральным рядом чисел, с местом каждого числа в ряду, с понятием «числа-соседи». Состав числа.
5	Единица счета. Десяток	Закрепление понятий: последующее, предыдущее число. в. Состав чисел из единиц и двух меньших чисел (до 10). Число и цифра 0 при измерении и вычислении.
6	Числа 11-15	Знакомство с образованием и названием чисел и их графическим изображением — цифрой. Обучение умению соотносить слово-числительное и цифру; соотносить число, цифру с количеством предметов и наоборот. Понятие «числа-соседи».
7	Числа 16-20	Знакомство с образованием и названием чисел и их графическим изображением — цифрой. Обучение умению соотносить слово-числительное и цифру; соотносить число, цифру с количеством предметов и наоборот. Понятие «числа-соседи».
8	Счет предметов. Запись результата цифрами.	Количественный счёт. Порядковый счёт. Закономерность в ряду заданных объектов: её обнаружение, продолжение ряда.
9	Промежуточная аттестация в форме зачета	Выполнение письменной работы в форме зачета.

10	Сравнение чисел, сравнение групп предметов по количеству: больше, меньше, равно	Сравнение по количеству: столько же, сколько. Столько же. Больше. Меньше. Запись результата сравнения: больше, меньше, столько же (равно). Знаки сравнения.
11	Сложение и вычитание в пределах 10	Действие сложения, вычитания. Компоненты действия, запись равенства. Запись результата вычитания.
12	Решение задач в пределах 10	Текстовая задача: структурные элементы. Дополнение текста до задачи. Составление текстовой задачи по образцу. Текстовая сюжетная задача в одно действие: запись решения, ответа задачи. Модели задач: краткая запись, рисунок, схема.
13	Сложение и вычитание в пределах 20	Действие сложения, вычитания. Компоненты действия, запись равенства. Запись результата вычитания.
14	Решение задач в пределах 20	Текстовая задача: структурные элементы. Составление текстовой задачи по образцу. Текстовая сюжетная задача в одно действие: запись решения, ответа задачи. Модели задач: краткая запись, рисунок, схема.
15	Изучение пространственных отношений	Расположение предметов и объектов на плоскости, в пространстве: слева/справа, сверху/снизу, между; установление пространственных отношений. Внутри. Вне. Между. Перед? За? Между?
16	Изучение времени	Изучение временных отношений: месяцы, дни недели, части суток. Изучение циферблата часов. Что такое час, сколько часов в сутках.
17	Изучение геометрических фигур. Отрезки.	Геометрические фигуры: распознавание круга, треугольника, четырёхугольника. Распределение фигур на группы. Отрезок Ломаная. Многоугольники: различение, сравнение, изображение от руки на листе в клетку. Прямоугольник. Квадрат. Треугольник.
18	Описание объектов, группы объектов	Сбор данных об объекте по образцу. Характеристики объекта, группы объектов (количество, форма, размер). Группировка объектов по заданному признаку. Закономерность в ряду заданных объектов: её обнаружение, продолжение ряда. Работа с геометрическими фигурами. Работа с изображениями различных предметов.

19	Промежуточная аттестация в форме зачета	Выполнение письменной работы в форме зачета.

Воспитательный компонент

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению; взаимного уважения; бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Задачи воспитания:

- Усвоение знаний о нормах, духовно-нравственных ценностях, традициях обеспечивается информированием детей и организацией общения между ними.
- Формирование и развитие личностных отношений к нравственным нормам реализуется через вовлечение детей в деятельность, организацию их активностей.
- Опыт нравственного поведения, практика реализации нравственных позиций, обеспечивают формирование способности к нравственному отношению к собственному поведению и действиям других людей.

Целевые ориентиры воспитания детей по программе:

- развитие человечности и добротворчества;
- формирование у обучающихся гражданской нравственной позиции;
- создание условий и предоставление возможностей для реализации социальной активности и социального творчества детей и проявления ими себя в роли лидера.

- установка на солидарность и взаимопомощь людей в российском обществе, поддержку нуждающихся в помощи;
- стремление к сотрудничеству, уважения к старшим, ответственности, воли и дисциплинированности в творческой деятельности;
- ориентация на осознанный выбор сферы профессиональных интересов, профессиональной деятельности в российском обществе с учетом личных жизненных планов, потребностей семьи и общества;
- готовность к защите Российского Отечества, гражданского участия в жизни своего поселения, неприятия дискриминации, терроризма, коррупции.
- ценностное отношение к региональной и местной культуре; уважение к историческому и культурному наследию народов России, памятникам героям и защитникам Отечества;
- культуры общения, взаимопомощи; эстетической культуры;
- готовность брать на себя ответственность за достижение общих целей;
- готовность к анализу и представлению своей нравственной позиции.

Воспитательная цель - это формирование готовности к самореализации детей в системе социальных отношений на основе формирования нового уровня социальной компетентности и развития.

Формы и методы воспитания. Основной формой воспитания и обучения детей является учебное занятие. В ходе учебных занятий в соответствии с предметным и метапредметным содержанием программ обучающиеся: усваивают информацию, имеющую воспитательное значение; получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации; осознают себя способными к нравственному выбору; участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, творческой самореализации. Получение информации об окружающем мире, о цифрах, буквах, изучение международных праздников и т. д. — источник формирования у детей сферы интересов, этических установок, личностных позиций и норм поведения. Важно, чтобы дети не только получали эти сведения от педагога,

но и сами осуществляли работу с информацией: поиск, сбор, обработку, обмен и т. д.

Практические занятия детей способствуют усвоению и применению правил поведения и коммуникации, формированию позитивного и конструктивного отношения к событиям, в которых они участвуют, к членам своего коллектива.

Участие в конкурсах, выставках способствует формированию умений в области целеполагания, планирования и рефлексии, укрепляет внутреннюю дисциплину, даёт опыт долгосрочной системной деятельности. Итоговые мероприятия: конкурсы, выставки — способствуют закреплению ситуации успеха, развивают рефлексивные и коммуникативные умения, ответственность, благоприятно воздействуют на эмоциональную сферу детей.

Формы воспитания: рассказ, беседа, игра.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются **методы воспитания:** метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего/среднего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

Условия воспитания, анализ результатов.

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива при реализации программы в МАУ ДО ЦППМСП «Иволга» в соответствии с нормами и правилами работы ОУ.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год). К методам оценки результативности реализации программы в частности воспитания: педагогическое наблюдение, оценка творческих работ, отзывы, материалы рефлексии.

Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка, обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур — опросов, интервью — используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

Календарный план воспитательной работы

№	РАЗДЕЛ	МЕРОПРИЯТИЯ	СРОКИ	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события

1.	Работа с одаренными детьми	Участие в различных конкурсах, выставках, мероприятиях. Индивидуальная работа с обучающимися	Сентябрь-май	Фото и видео материалы
2.	Воспитание семейных ценностей	Встречи и беседы с родителями	Сентябрь-май	Фото и видео материалы
3.	Работа с родителями	Беседы на родительских собраниях о значении театра. Привлечение родителей к участию в воспитательных мероприятиях.	Сентябрь-май	Фото и видео материалы
4.	Самообразование педагога	Изучение методической литературы. Участие в различных мастер-классах. Посещение занятий опытных педагогов. Прохождение курсов повышения квалификаций.	Сентябрь-май	Фото и видео материалы

Методическое обеспечение программы

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесный (устное изложение, беседа, рассказ и т.д.);
- наглядный (показ мультимедийных материалов, иллюстраций, наблюдение, показ (выполнение) педагогом, работа по образцу и др.);
- практический (выполнение работ по инструкционным картам, схемам и др.).

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- объяснительно-иллюстративный – дети воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивный – обучающиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;
- частично-поисковый – участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом;

- исследовательский – самостоятельная творческая работа обучающихся.

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности, обучающихся на занятиях:

- фронтальный – одновременная работа со всеми обучающимися;
- индивидуально-фронтальный – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;
- индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий, решение проблем и другие.

Оценочные материалы для детей 6-7 лет

Аттестация проводится 2 раза в течение учебного года. Основные диагностические методы педагога: наблюдение, письменный зачет.

Формы проведения педагогической диагностики: индивидуальная, подгрупповая.

Система оценивания:

Проценты	90-100%	70-89%	50-69%	0-49%
Баллы	21-19 баллов	18-15 баллов	14-11 баллов	10-5 баллов
Уровень	Высокий уровень	Повышенный уровень	Базовый уровень	Ниже базового уровня

Протокол выполнения детьми диагностических заданий промежуточной аттестации

Ребенок Диагност. задание	Тест 1	Тест 2	Тест 3	Тест 4	Тест 5
Показать число 1-2					
Показать число 3-4					
Показать число 5-6					

Показать число 7-8					
Показать число 9-10					

**Протокол выполнения детьми диагностических заданий итоговой
промежуточной аттестации**

Ребенок Диагност. задание	Тест 1	Тест 2	Тест 3	Тест 4	Тест 5
Математический диктант до 10 (На Нумиконе)					
Решение примеров на Нумиконе до 10 на сложение					
Решение примеров на Нумиконе до 10 на вычитание					
Пространственное отношение					
Геометрические фигуры Круг, овал, квадрат, прямоугольник, ромб, треугольник (нарисовать)					

Оценочные материалы для детей 7-8 лет

Аттестация проводится 2 раза в течение учебного года.

Основные диагностические методы педагога: наблюдение, письменный зачет.

Формы проведения педагогической диагностики: индивидуальная, подгрупповая.

Система оценивания:

Проценты	90-100%	70-89%	50-69%	0-49%
Баллы	21-19 баллов	18-15 баллов	14-11 баллов	10-5 баллов

Уровень	Высокий уровень	Повышенный уровень	Базовый уровень	Ниже базового уровня

**Протокол выполнения детьми диагностических заданий
промежуточной аттестации**

Ребенок Диагност. задание	Тест 1	Тест 2	Тест 3	Тест 4	Тест 5
Устный счет до 10					
Устный счет от 10 до 0					
Устный счет от 11 до 20					
Устный счет от 20 до 11					
Нахождение соседей числа					
Вставить пропущенное число					
Задание на внимание					

**Протокол выполнения детьми диагностических заданий итоговой
промежуточной аттестации**

Ребенок Диагност. задание	Тест 1	Тест 2	Тест 3	Тест 4	Тест 5
Математический диктант					
Решение примеров					
Решение задачи					
Ориентировка в пространстве					

Ориентировка во времени					
Сравнение чисел, предметов					
Графическая задача					

Диагностический материал

Первое полугодие:

1. Устный счет до 10 в прямом порядке.
2. Устный счет в обратном порядке до 10.
3. Устный счет от 11 до 20 в прямом порядке.
4. Устный счет в обратном порядке от 20 до 11.
5. Соседи числа 5, 7, 9, 12, 14, 16, 18.
6. Вставь пропущенное число в ряду:
1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, ..., 9, ..., 11, 12, ..., 14, 15, 16, 17, ..., 19, 20.
7. Найди 10 предметов на картинке.

Второе полугодие:

1. Математический диктант:

1, 3, 5, 7, 9, 12, 14, 16, 18, 20.

2. Решение примеров:

$8 - 2 =$

$8 - 6 =$

$2 + 7 =$

$3 + 5 =$

$5 - 3 =$

$9 - 5 =$

$7 + 5 =$

$6 + 8 =$

$9 + 5 =$

$14 - 6 =$

$11 - 3 =$

$11 - 9 =$

3. Решение задачи:

1. Антону 10 лет, а сестра на 4 года младше. Сколько лет сестре? Ответ: ____.
2. В коробке лежало 5 красных фломастеров, а синих - 4. Сколько всего фломастеров лежало в коробке? Ответ: ____.
4. Ориентировка в пространстве:

Графический диктант "Черепаха"

Отступи 5 клеток сверху и 3 клетки слева.

Поставь точку и начинай рисовать.

2 →		4 ↓		1 →		2 ↑		1 →		1 ↑	
4 →		1 ↓		1 →		3 ↓		1 ←		1 ↓	
1 ←		1 ↑		4 ←		1 ↓		1 ←		1 ↑	
1 ←		3 ↑		1 ←		2 ↑					

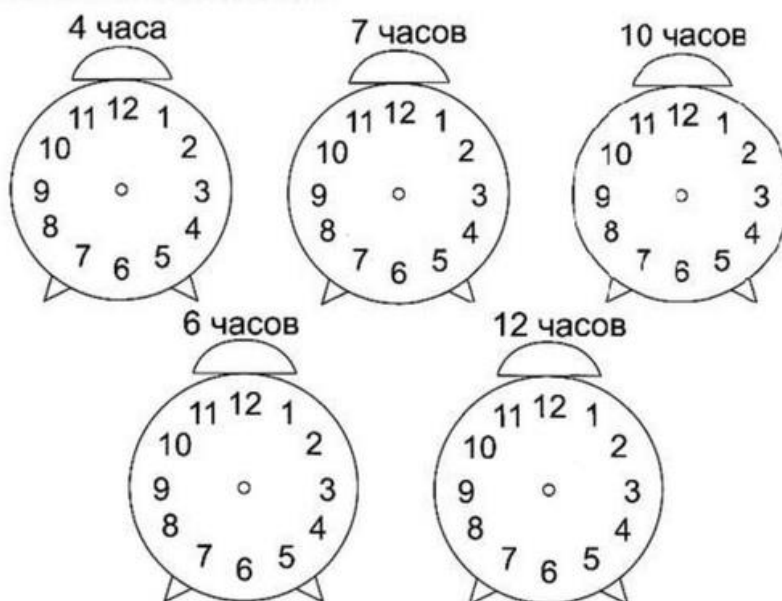
5. Ориентировка во времени:

Продолжи строку: осень, зима, ..., ...

Сколько часов в сутках?

Определи время:

Нарисуй на часах минутную и часовую стрелки так, чтобы они показывали



6. Сравнение чисел, предметов:

3 ○ 2	8 ○ 10	0 ○ 6
6 ○ 7	5 ○ 2	9 ○ 7
5 ○ 5	3 ○ 8	1 ○ 4

$10 \bigcirc 19$	$13 \bigcirc 11$	
$11 \bigcirc 15$	$0 \bigcirc 15$	
$11 \bigcirc 18$	$12 \bigcirc 7$	

$19 \bigcirc 0 + 18$	
$18 - 7 \bigcirc 5$	
$13 - 2 \bigcirc 10$	

7. Графическая задача:

6. Проведи через каждые две точки прямую. Выдели отрезки



7. Повтори узоры по клеточкам.



Список литературы

Рекомендуемая литература для педагога:

1. Агаркова Н.В. Нескучная математика. 1 – 4 классы / Н.В. Агаркова. – Волгоград: Учитель, 2007.

2. Белошистая А.В. Тесты для проверки уровня математических способностей детей 6-7 лет / Белошистая А.В. – М.: Айрис-пресс, 2007. - 24 с.

3. Гороховская Г.Г. Решение нестандартных задач — средство развития логического мышления младших школьников // Начальная школа. — 2009. — № 7.

4. Захарова О.А. Математика. 1 класс [Текст]: тетрадь для самостоятельных работ № 1 / О.А. Захарова, Е. П. Юдина. – М.: Академкнига, 2011.
5. Игнатъев Е.И. «В царстве смекалки или Арифметика для всех» / Е.И. Игнатъев. – М.: Книговек, 2012.
6. Колесникова Е.В. Я считаю до двадцати. Математика для детей 6-7 лет. ФГОС ДО. – М.: ТЦ Сфера, 2008. – 64с.
7. Колесникова Е. Диагностика математических способностей детей 6-7 лет
8. Игры со спичками: Задачи и развлечения / сост. А.Т. Улицкий, Л.А. Улицкий. — Минск: Фирма «Вуал», 1993.
9. Лавриненко, Т. А. Задания развивающего характера по математике / Т.А. Лавриненко. – Саратов: Лицей, 2002.
10. Методика работы с задачами повышенной трудности в начальной школе [Текст] / М.: Панорама, 2006.
11. Морозова И.А., Пушкарева М.А. Развитие элементарных математических представлений. Конспекты занятий. Для работы с детьми 6-7 лет с ЗПР. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2009. – 216с.
12. Развивающие игры и занятия с палочками Кюизинера/ В.П. Новикова Москва. «Мозаика-Синтез» 2008 г.
13. Радченкова С.А. Рабочая тетрадь для занятий с детьми 2 класса. – М. Издательство ООО «Центр развития человека «Успешный человек будущего», 2018. - с.122
14. Радченкова С.А. Рабочая тетрадь для занятий с детьми 1 класса. – М. Издательство ООО «Центр развития человека «Успешный человек будущего», 2018. - с.123
15. Узорова О.В. Вся математика с контрольными вопросами и великолепными игровыми задачами. 1 – 4 классы / О.В. Узорова, Е.А. Нефедова. – М.: Просвещение, 2004.

Рекомендуемая литература для обучающихся:

1. Блокнот-тренажер "Развиваем мозг. Как тренировать логику и мышление у детей 7-9 лет" / Серия "Гимнастика для ума" | Ахмадуллин Шамиль Тагирович

2. Математические приключения. Нескучная рабочая тетрадь. 7-8 лет | Деич Бранка, Деич Мирко

3. Маврина Л. Рабочая тетрадь дошкольника. Математика. От 1 до 10. Состав чисел. М.: ООО «Стрекоза». 2016. – 32с.

4. Математические приключения. Нескучная рабочая тетрадь. 7-8 лет | Деич Бранка, Деич Мирко

5. Необычная математика после уроков: для детей 7-8 лет (комплект 2 шт) | Кац Женя

6. Скоросчет: сложение вычитание, тренажер математика 7-12 лет | Колмогоров Александр Михайлович

7. Тренажер по математике. Скоросчет для детей от 7 до 10 | Шамиль Тагирович Ахмадуллин

8. Рабочая тетрадь РЕШИ-ПИШИ Логика и программирование / Развивающие задания для детей / Развитие мышления, интеллекта, внимания, моторики / Подготовка к школе, развивающий подарок, книги в дорогу детям, занятия на каникулах, для дошкольников / Банда умников | Пархоменко Сергей Валерьевич

9. Развивающая тетрадь Банда умников. Реши-Пиши "Весёлый счёт 7-8", от 7 лет, Часть 3.

10. Шевелев К.В. Графические диктанты. Рабочая тетрадь для детей 5-6 лет. – М.: Изд. «Ювента», 2006. – 64 с.

11. Шевелев К.В. Энциклопедия интеллекта. Рабочая тетрадь для дошкольников 6-7 лет. – М. Изд. «Ювента», 2011. – 80 с.

12. Шевелев К.В. Прописи по математике. Часть 1. Рабочая тетрадь для дошкольников 6-7 лет / К.В. Шевелев. – М.: Ювента, 2016. – 32с.

13. Шевелев К.В. Прописи по математике. Часть 2. Рабочая тетрадь для дошкольников 6-7 лет / К.В. Шевелев. – М.: Ювента, 2016. – 32с.

III. ПРОГРАММЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ПОВЕДЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Программа организации психолого-педагогического сопровождения воспитанников из семей участников (ветеранов) специальной военной операции «От сердца к сердцу!»

автор Т.Н. Курдина, педагог-психолог МБДОУ «Детский сад №106»,
г.о.г. Нижний Новгород

Аннотация: Члены семей участников СВО остро переживают изменения, происходящие в их жизни. Это сказывается на их эмоциональном состоянии. Особого внимания требует психологическое здоровье детей, которые в отличие от взрослых, не обладают достаточной эмоциональной зрелостью и жизненным опытом, чтобы самостоятельно справиться со своими переживаниями.

В целях оказания психолого-педагогической помощи и сопровождения воспитанников МБДОУ «Детский сад № 106» из семей участников (ветеранов) специальной военной операции (далее - СВО) была разработана Программа «От сердца к сердцу!».

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Обоснование практической актуальности. Сегодня Россия переживает не простые политические и социальные изменения. И главная задача в настоящее время – это всем объединиться, чтобы дать поддержку тем, кто находится на передовой и их семьи, для которых важно знать, что в это нелегкое время, их родные и близкие ни в чем не нуждаются и находятся под защитой Родины.

Поддержка участников СВО и их семей - стало приоритетной задачей для всего государства. Согласно перечню Мер социальной поддержки членов семей участников СВО основная помощь семьям оказывается в виде материальной и гуманитарной помощи. Но им также необходима

психологическая помощь, чтобы справиться с постоянным состоянием тревоги, стресса, стабилизировать психоэмоциональное состояние, улучшить семейный микроклимат и сформировать безопасную поддерживающую социальную среду.

Члены семей участников СВО остро переживают изменения, происходящие в их жизни. Это сказывается на их эмоциональном состоянии. Особого внимания требует психологическое здоровье детей, которые в отличие от взрослых, не обладают достаточной эмоциональной зрелостью и жизненным опытом, чтобы самостоятельно справиться со своими переживаниями. Они в силу своих возрастных особенностей очень впечатлительны, легко возбудимы и не всегда понимают, что происходит с ними и их семьей.

Для решения этих проблем важно оказать психолого-педагогическую помощь, как детям, так и взрослым. Необходимо снизить негативный эмоциональный фон, помочь осознать свои чувства, переживания и выразить их. Все это позволяет нормализовать их психологическое состояние и улучшить семейный микроклимат.

И в целях оказания психолого-педагогической помощи и сопровождения воспитанников МБДОУ «Детский сад № 106» из семей участников (ветеранов) специальной военной операции (далее - СВО) была разработана Программа «От сердца к сердцу!».

Описание проблемной ситуации, цель, задачи, направленность Программы

Проблемная ситуация: не стабильный эмоциональный фон, психоэмоциональное напряжение детей из семей участников (ветеранов) СВО.

Цель Программы: комплексная помощь и поддержка детей из семей участников (ветеранов) СВО, направленная на уменьшение негативного эмоционального фона, нормализацию их психологического состояния.

Задачи:

1. Сохранение и восстановление психологического здоровья детей участников (ветеранов) СВО.
2. Снижение психоэмоционального напряжения, развитие стрессоустойчивости у детей из семей участников (ветеранов) СВО.
3. Повышение психолого-педагогической компетентности всех участников образовательных отношений.

Направленность Программы – коррекционно-развивающая.

Целевая аудитория, ее социально-психологические особенности

Целевая аудитория: дети из семей участников (ветеранов) СВО.

Социально-психологические особенности детей из семей участников (ветеранов) СВО нуждающихся в повышенном психолого-педагогическом внимании (далее – ПППВ):

- **сниженные адаптационные способности** (проблемы социальной адаптации) - необщительность в группе сверстников, отказ посещать образовательную организацию, появившиеся трудности в учебной деятельности, нетипичные эмоциональные реакции;
- **неудовлетворительное психологическое состояние**, в том числе, обусловленное пережитым травмирующим событием, гибелью родственников или близких лиц, ИЛИ кризисное состояние, возникшее в результате воздействия психотравмирующей ситуации, перенесенных тяжелых заболеваний, физических травм, медицинского вмешательства и др.
- **избегающее поведение**, связанное с травмирующим фактором, подавленность, апатия, пассивность, желание все время находиться со взрослым, замкнутость, скрытность, психосоматическая симптоматик, повторяющиеся воспоминания, кошмары, связанные с психотравмирующей ситуации.
- **склонность к аддиктивному поведению** – раздражительность, замедленный или наоборот ускоренный темп речи, зависимость от гаджетов

(в ущерб другим видам деятельности), плохое самочувствие, нездоровый /неопрятный внешний вид.

- **склонность к девиантному поведению.** Эмоциональная неустойчивость: частая смена настроения - конфликтность, агрессивность, вызывающее поведение, экстремальный досуг.

- **склонность к суицидальному поведению** - подавленность, отрешенность, апатия, прямые высказывания о намерении ухода из жизни, размышления об отсутствии ценности жизни, повышенная чувствительность к словам других людей.

- **нарушения в развитии** - нарушение когнитивных функций (внимание, мышление, память, речи, трудности в обучении (отставание от образовательной программы), повышенная утомляемость, трудно контролируемое собственное эмоциональное состояние.

- **сниженная самооценка** - повышенная самокритика, подавленное настроение, изоляция от окружающих, замкнутость, проявление тревоги при нахождении в обществе, навязчивые негативные мысли о своей внешности.

- **проявления депрессивного состояния** - подавленное настроение, частая изоляция от социума, замкнутость нарушение сна, питания, перестал ухаживать за собой, жалобы на головные боли, боли в животе, трудности с дыханием.

- **посттравматическое** - признаки поведения, характерные для более раннего возраста стрессовое расстройство - трудности со сном (кошмары, плач во сне), навязчивые воспоминания о травме (рисунки, письма), подавленный эмоциональный фон, трудности с контролем эмоций: гнев, агрессивное поведение, острая реакция на громкие звуки, частые проявления страхов.

Методическое обеспечение Программы

(научно-методические и правовые обеспечения программы)

Программа разработана на основании следующих нормативно-правовых актов:

1. «Конвенция о правах ребенка».
2. Конституция Российской Федерации.
3. Письмо Министерства Просвещения РФ и Министерства науки и высшего образования РФ от 11 августа 2023 года, №АБ-3386/07 «О направлении алгоритма».
4. Федеральный закон от 24 июля 1998г. № 124-ФЗ «Об основных Гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
5. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
6. Профессиональный стандарт «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)», утвержденный приказом Минтруда России от 24 июля 2015 № 514н.
7. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.
8. Приказ Минобразования России от 22.10.99 №636 «О службе практической психологии в системе Министерства образования РФ»;
9. Постановление Министерства труда и социального развития РФ то 27.09.96 №1 «Об утверждении положения о профессиональной ориентации и психологической поддержке населения РФ».
10. Письмо Минобразования России от 26.01.2000 № 22-06-86 «О мерах по профилактике суицида среди детей и подростков».
11. Концепция развития психологической службы в системе образования в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена Министром образования и науки Российской Федерации 19 декабря 2017 г.).
12. Устав МБДОУ «Детский сад №106».

Программа «От сердца к сердцу!» включает в себя следующие направления:

- проведение мониторинга психологического состояния детей участников (ветеранов) СВО;

- реализацию основных направлений психолого-педагогического сопровождения участников (ветеранов) СВО;
- организацию и проведению мероприятий, направленных на формирование в ДООУ необходимого психологического климата для сохранения, укрепления и восстановления психологического здоровья детей участников (ветеранов) СВО;
- оказание экстренной психологической помощи, коррекции и поддержки детям участников (ветеранов) СВО и членам их семей в очном и дистанционном режиме (при необходимости);
- организацию межведомственного взаимодействия для оказания необходимой помощи и поддержки детей участников (ветеранов) СВО;
- обеспечение информирования родителей (законных представителей) детей участников (ветеранов) СВО, членов их семей, педагогических работников образовательной организации о возможности и ресурсах получения психологической помощи, психолого-педагогической поддержки.

Направления работы с детьми участников (ветеранов) СВО:

Психодиагностика:

- Мониторинг актуального психического состояния в форме наблюдения, углубленная психодиагностика (при необходимости).

Коррекционно-развивающая работа:

- Разработка и реализация планов проведения коррекционно-развивающих занятий, направленных на развитие эмоционально-волевой сферы, снятие тревожности, решение проблем в сфере общения, преодоление проблем в поведении;
- Коррекционно-развивающая работа с детьми участников (ветеранов) СВО.

Профилактическая работа:

- Повышение психолого-педагогической компетентности родителей (законных представителей) детей участников (ветеранов) СВО: разработка памяток, буклетов, рекомендаций для участников образовательных

отношений по вопросам сохранения или восстановления психологического здоровья детей, переживших травматические события;

- Размещение информации на сайте ДООУ с целью раннего выявления и реагирования родителями (законными представителями) на деструктивное поведение детей участников (ветеранов СВО).

Просветительская работа:

- Повышение психологической компетентности родителей в вопросах воспитания детей, переживших травматическое событие (при необходимости);

- Повышение психологической компетентности других участников образовательных отношений и педагогического состава в вопросах воспитания детей, переживших травматическое событие (при необходимости);

Повышение психологической компетентности участников образовательных отношений по раннему выявлению и реагированию на деструктивное поведение несовершеннолетних;

- Рекомендации педагогическим работникам и участникам образовательных отношений с целью разъяснения об особенностях взаимодействия с детьми ветеранов (участников) СВО;

Размещение информации на сайте ДООУ о дополнительных ресурсах для обращения за психологической помощью.

Психологическая экспертиза (оценка) комфортности и безопасности образовательной среды:

- Психологическая экспертиза практики с целью определения степени безопасности и комфортности образовательной среды.

Психолого-педагогическое сопровождение данной целевой группы основывается на алгоритме действий, который включает в себя следующие виды деятельности:

1. Сбор информации о детях участниках СВО.
2. Наблюдение за эмоциональным состоянием данной категории детей

во время нахождения в МБДОУ во всех видах деятельности и режимных моментах.

3. Организация мероприятий по созданию благоприятного психологического климата.

4. Проведение профилактических упражнений, игр, направленных на развитие стрессоустойчивости, жизнестойкости, снятие и развитие эмоционального напряжения интеллекта.

5. Просветительская работа с педагогами и родителями (беседы, семинары, раздача памяток, рекомендации).

6. Консультативная работа с педагогами воспитанников родителей участников (ветеранов) СВО.

7. Индивидуальная консультативная работа с родителями детей (по запросу) - в случае необходимости оказание им психологической помощи.

8. Мониторинг эмоционального состояния детей участников (ветеранов) СВО (по запросу, согласию родителей (законных представителей)).

Сроки, этапы и алгоритмы реализации Программы

Программа рассчитана на один учебный год.

Период внедрения: сентябрь 2023 года.

Этапы реализации работы

I. Предварительный этап:

- сбор информации, работа с методической литературой;
- составление программы коррекционно-развивающих занятий;
- подготовка и проведение диагностики, обработка диагностических данных;

Срок реализации - с 01.09.2023 по 30.09.2023.

II. Основной этап:

- реализация программы (проведение занятий, работа с родителями, представление опыта работы в рамках образовательного учреждения).

Срок реализации — с 01.10.2023 по 30.04.2024.

III. Заключительный этап:

- организация и проведение итоговой индивидуальной психодиагностики;
- обработка диагностических данных;
- анализ результативности;
- информирование педагогов и родителей о результатах работы в рамках программы.

Срок реализации — с 01.05.2024 по 31.05.2024.

Перечень и описание программных мероприятий

Формы организации:

- индивидуальная;
- подгрупповая.

* Ограничением для участия в программе может быть несогласие родителей (законных представителей).

Оценка результативности эффективности работы - выявляется путем диагностики - 2 раза в год:

- **первичная** - до начала проведения занятий, формирования банка данных, состав групп (сентябрь);
- **итоговая** - после окончания занятий, выявление качественных изменений психоэмоционального состояния детей (май).

Методы диагностики:

- сбор анамнестических сведений;
- наблюдение в естественных условиях;
- опрос и анкетирование педагогов и родителей;
- оценка эмоционального благополучия в группе;
- оценка общения детей со взрослыми и сверстниками.

Применяются следующие методики:

- методика «Лесенка» (В.Г. Щур, С.Г. Якобсон) - определения самооценки ребенка (как общего отношения к себе) и представлений ребенка о том, как оценивают его другие люди;
- проективный тест «Кактус» (М.А. Панфиловой) - предназначен для

определения состояния эмоциональной сферы ребенка, наличия агрессивности, ее направленности и интенсивность;

- «Несуществующее животное (авт. М.З. Дукаревич),
- «Цветорисуночный тест оценки психических состояний» (авт.: А. О. Прохоров, Г. Н. Генинг)
- «Тест тревожности» (авт.: Р. Трэммл, М. Дорки, В. Амен)

На основе данных диагностического обследования определяется содержание и форма занятий.

Количество занятий - от 12 (зависит от состояния ребенка и темпов его коррекции, продвижения в освоении программы). Коррекционно-развивающая работа начинается в октябре, проводится 1 раз в неделю.

Продолжительность занятия: 20-30 мин. (зависит от возрастной категории, состояния ребенка и темпов его коррекции, продвижения в освоении программы).

Структура занятия:

1. Подготовительная, организационная часть:

- Ритуал приветствия, подразумевает разминку, позволяет сплотить группу, настроить на занятие.

2. Основная, коррекционно-развивающая часть: различные упражнения и игры, связанные с темой занятия.

- этюды, которые способствуют снятию мышечного и эмоционального напряжения.
- растяжки;
- самомассаж;
- гимнастика (пальчиковая, телесноориентированная);
- эмоциональная гимнастика.
- глазодвигательные;
- дыхательные упражнения.

3. Заключительная часть:

- релаксация;

- рефлексия;
- прощание.

Организация занятий - работа строится по принципу личностно-ориентированного подхода. Структура занятий носит комплексный, комбинированный характер, что позволяет перераспределять и уплотнять задачи. При подборе содержания используемого материала учитывались общие принципы обучения и воспитания, принятые в дошкольной педагогике и психологии:

- доступность, системность (задания располагаются в определенном порядке), последовательность, принцип «от простого — к сложному» (задания постепенно усложняются); принцип «повторения» (на занятии всегда присутствуют уже знакомые задания, постепенно к ним добавляются новые); увеличение объема материала; наращивание темпа выполнения заданий; а также:

- Уважительное и доброжелательное отношение к детям, их потребностям. Каждый ребенок принимается таким, какой он есть, признаются его ценность, значимость, уникальность.

- Занятия проходят в игровой форме, что вызывает у детей живой интерес.

- Успех переживается детьми как радость, этому способствует положительная эмоциональная оценка любого малейшего достижения ребенка.

- Большое внимание уделяется развитию способности к самостоятельной оценке своей работы, так как самооценивание позволяет спокойнее относиться к результату своей деятельности и оценке со стороны взрослых.

- Создание у ребенка чувства безопасности и дозволенности в системе отношений, благодаря чему он может свободно исследовать и выражать свое «я», безопасно проявлять эмоции и чувства.

- Позиция взрослого не «над», а «рядом» с ребенком (сотрудничество).

- Применение методов стимулирования: поощрение, убеждение, показ, оценка.

- Применение наглядно-действенных методов.

- Постепенность коррекционно-развивающего процесса.

Основные методы:

1. Комплексные разминки;
2. Самомассаж;
3. Этюды;
4. Элементы игрового сенсомоторного тренинга;
5. Сказко-, арт-, песочная терапия;
6. Телесно-ориентированные упражнения;
7. Игры (сюжетно-ролевые, словесные, подвижные, музыкально-ритмические, игры-драматизации);
8. Чтение художественных произведений;
9. Проектирование и анализ заданных ситуаций;
10. Импровизации;
11. Дискуссии.
12. Аутотренинг (с использованием стихов, записи звуков природы, музыки для релаксации).

Материально-техническое обеспечение программы

Занятия проводятся в кабинете педагога-психолога, игровые тренинги

- в музыкальном зале.

Требования к материально-технической оснащенности организации для реализации программы:

- магнитно-маркерная доска;
- аппаратура для воспроизведения аудио/видеоматериалов;
- ноутбук, принтер;
- мягкое напольное покрытие;
- интерактивная панель;
- сенсорные дорожки;

- мягкие модули;
- пуфики-кресла с гранулами;
- сухой бассейн;
- сухой душ;
- пузырьковая колонна;
- настенное интерактивное панно «Бесконечность»;
- пиктограммы;

Дидактические материалы:

- дидактические игры и пособия для развития сенсорных способностей;
- игры на развитие мелкой моторики (игры с песком, крупой, работа с пластилином, бумагой, пуговицами);
- картотека игр на сплочение детского коллектива;
- картотека игр-приветствий для хорошего настроения;
- картотека релаксационных упражнений;
- комплекс упражнений, направленных на мышечное расслабление;
- дидактические игры на эмоции;
- световой песочный стол;
- кинестетический песок;
- природные материалы (крупы, вода);
- музыкальная колонка;
- мягкие модули;
- тематические карточки (наглядный материал);
- психолого-педагогическая литература.

Тематическое планирование

№ п/п	Модуль	Кол-во часов
1.	«Я расту, я изменяюсь» развитие познавательных процессов (зрительного, слухового и тактильного восприятия; внимания и наблюдательности; мышления; речи; памяти; моторики).	5
2.	«Я учусь владеть собой»	5

	развитие эмоционально-волевой сферы (радость; страх; гнев; как доставить радость другому человеку, справиться со страхом; может ли гнев принести пользу; мимика и пантомимика; разные чувства).	
3.	«Я среди других людей» развитие коммуникативной сферы (общение и мы; для чего нужно общение; учимся говорить и слушать; вербальные средства общения; невербальные средства общения; качества людей; человечки, живущие в нас; дружба; конфликт).	5

– последовательность предъявления тем и количество часов на каждую тему могут варьироваться в зависимости от интереса детей и результатов наблюдений педагога-психолога;

– виды заданий, составляющих занятие, могут повторяться, усложняться, упрощаться, группироваться в зависимости от проблем и успехов детей, составляющих группу;

– при затруднении, элементы занятия могут повторяться на следующих занятиях и отрабатываться до тех пор, пока не будет достигнут результат;

– процесс проведения занятий предполагает гибкость и творчество (задания меняются, дополняются).

Тематическое планирование

№ п/п	Содержание	Кол- во часов
Модуль «Я расту, я изменяюсь»		
1.	1. Приветствие, игра «Знакомство». 2. Пальчиковая гимнастика, эмоциональная гимнастика «Зеркало», игра «Угадай на ощупь», совместное рисование нетрадиц. технологиями «Осень». 3. Релаксация «Водопад», прощание.	1
2.	1. Приветствие 2. Пальчиковая гимнастика с использованием карандашей, эмоциональная гимнастика «Делай, как я», игра «Бумажные мячики». 3. Релаксация «Задуй свечу», прощание.	1
3.	1. Приветствие	1

	2. Пальчиковая гимнастика, эмоциональная гимнастика «Пиктограммы настроений», тактильная игра «Волшебные шары». 3. Релаксация «Солнышко», прощание.	
4.	1. Приветствие 2. Пальчиковая гимнастика «Лимон», эмоциональная гимнастика «Соотнеси пиктограмму и картинку», «Соотнеси пиктограмму и слово», упражнение «Подбери и назови». 3. Релаксация упражнение «Шалтай-Болтай», прощание.	1
5.	1. Приветствие. 2. Упражнение на воспроизведение ритмического рисунка руками и ногами, эмоциональная гимнастика «Делай, как я», беседа «Когда ты грустишь, радуешься», тактильная игра «Пощупай рукой, определи ногой». 3. Релаксация «Море», прощание.	1
Модуль «Я учусь владеть собой»		
1.	1. Приветствие «Передай свое чувство». 2. Упражнение «Запомни форму», эмоциональная гимнастика «Угадай, что я делаю», упр. с мячом, беседа «Что делает это человек?». 3. Релаксация «Я очень хороший человек», прощание.	1
2.	1. Приветствие упражнение «Комплименты». 2. Гимнастика для глаз «Проследи глазами», «Нарисуй глазами солнце», эмоциональная гимнастика с элементами имитации действий, упражнение «Угадай по описанию». 3. Релаксация «Воздушный шар», прощание	1
3.	1. Приветствие 2. Самомассаж «Скульптор», эмоциональная гимнастика, игра «Звучащие куклы». 3. Релаксация «Облака», прощание.	1
4.	1. Приветствие. 2. Телесно-ориентированная игра «Солдат-цапля-лягушка», эмоциональная гимнастика «Делай, как я» 4. Упражнение «Проговаривание действий», игра с песком «Волшебный песок». 3. Релаксация «Лентяй», прощание.	1
5.	1. Приветствие. 2. Телесно-ориентированная игра «Четыре стихии», эмоциональная гимнастика, упражнение «Клоуны», «Песочный круг».	1

	3. Релаксация «Звезда», прощание.	
Модуль «Я среди других людей»		
1.	1. Приветствие. 2. Самомассаж лица «Умойся!», эмоциональная гимнастика игра «Здравствуй песок» 3. Релаксация «Спящий котенок», прощание.	1
2.	1. Приветствие. 2. Пальчиковая гимнастика, эмоциональная гимнастика , упражнение «Что будет, если...», игра «Поможем песочным гномам». 3. Релаксация «Улыбка», прощание.	1
3.	1. Приветствие. 2. Двигательная гимнастика «Тропинка», эмоциональная гимнастика «Катим мяч», упражнение «Ты и я», игра «Победитель злости». 3. Релаксация «Солнышко и тучка», прощание.	1
4.	1. Приветствие. 2. Самомассаж лица и шеи «Индеец», эмоциональная гимнастика «Хлопки-эмоции», упражнение «Рисунки на спине и ладонях», игра «Узоры на песке». 3. Релаксация «Пчелка», прощание.	1
5.	1. Приветствие. 2. Пальчиковая гимнастика «Нарисуй», эмоциональная гимнастика «Бабочка», упражнение «Веселый танец», этюд «Тропинка», упражнение «Дорисуй». 3. Релаксация «Качели», прощание.	1

Пример конспекта занятия

(можно проводить, как итоговое занятия Модуля)

Квест-игра «Волшебный кувшин Алладина»

Цель: сохранение и укрепление психофизиологического и эмоционального здоровья детей.

Задачи:

- Организовать взаимодействие детей для решения задач в коммуникативной, познавательной, эмоционально-волевых сферах.
- Стимулировать сенсорные функции.
- Развивать невербальные и вербальные средства общения.

- Закреплять умение использовать прием саморасслабления, снятия эмоционального и телесного напряжения.

Место проведения: кабинет педагога-психолога, музыкальный зал.

Материалы: кувшин (муляж), небольшой коврик на пол, световой песочный стол, цветные камушки, листы с заданиями (лабиринт), сенсорный куб, набор объемных геометрических фигур, веревочка с цветными лентами по кол-ву детей, плоскостные островки 6 шт., интерактивная световая релаксационная панель, колонка-проигрыватель, аудио запись с восточной музыкой для релаксации, воздушные шары, смайлы по кол-ву детей, проектор, презентация «Пустыня».

Предварительная работа: беседа с детьми на тему «Что такое дружба?», чтение произведений о доброте, заботе, просмотр документального фильма о пустыне, мультфильма «Алладин».

Ход занятия:

I. Организационная часть

Психолог в роли героя сказки - Алладина. На экране слайд презентации «Детский сад».

Приветствие

Психолог: Здравствуйте, ребята! Вы меня узнали? *(ответы детей).*

Не имел я, друзья ничего, кроме имени моего,

Но могучий мне служит Джинн, потому что я... *(ответ детей)*

Алладин.

Психолог: Правильно, ребята, я Алладин! И очень хочу с вами познакомиться, а для этого нам нужно всем встать в круг и каждый назовет свое имя, протянуть руку друг другу.

Дети встают в круг. Педагог начинает первым, протягивает ребенку правую руку и называет свое имя, ребенок протягивает левую руку и называет свое имя и так далее, пока все не возьмутся за руки и не представятся.

Психолог: Ребята, почувствуйте тепло рук друг друга, улыбнитесь. И скажем все вместе «Давайте дружить!».

А вот и мой волшебный кувшин (*снимает занавес с большого кувшина, стоящего в углу*). А что бы нам узнать, что в нём, нужно волшебные слова сказать.

II. Основная часть

Пальчиковая гимнастика. Дети повторяют за педагогом: растирают, сжимают, разжимают, встряхивают пальцы рук, сопровождая словами:

Жил на свете Алладин,

У него был волшебный кувшин.

Чтобы в сказку нам попасть,

Надо ладошки и пальчики размять.

В конце слов педагог предлагает присесть, закрыть глаза. Звучит восточная музыка (на экране слайд презентации «Пустыня»).

П с и х о л о г: Ой, как стало жарко! Ребята, посмотрите, куда мы с вами попали с помощью волшебной лампы? (*ответы детей*). Мы из детского сада в жаркую пустыню Сахару.

П с и х о л о г: (*обращает внимание детей на картинку пустыни*) Ребята, а чем отличается пустыня от нашей местности? (*ответы детей*). Правильно, в пустыне очень много песка. Здесь, в песках зарыт волшебный клад! Хотите стать кладоискателями и попробовать найти его? (*да*)

Игра «Кладоискатели» - на световом песочном столе.

Дети руками, нащупывая пальцами, находят заранее спрятанные в песке небольшие цветные камушки - «драгоценные камни».

П с и х о л о г: Вы такие молодцы! Так старались, очень аккуратно выполняли задание, и нашли настоящий клад из драгоценных камней!

«Лабиринт» - задания на рабочих листах, за круглым столом.

П с и х о л о г: А вы знаете, что есть еще в пустыне, кроме песка? В пустыне много древних пирамид. А что есть в пирамидах? В них расположены длинные лабиринты (*слайд презентации «Пирамиды, лабиринты»*). И вот по двум из них одновременно нам с вами предстоит

пройти. А для этого нужно провести линию двумя пальцами от начала лабиринта и до его конца и найти правильный выход.

Дети рассаживаются за круглым столом, каждому выдается лист с заданием.

Психолог: Вы были очень внимательны, и успешно прошли сложный запутанный лабиринт. Молодцы!

Эмоциональная гимнастика «Волшебная веревочка»

Психолог: Из лабиринта мы вышли, а теперь направимся к волшебному кувшину, и поможет нам в этом волшебная веревочка, но только если всем дружно за нее держаться.

Дети берутся за цветные отметки-ленты (оранжевая, желтая, зеленая...), образуя круг. Идя по кругу, дети повторяют слова:

Мы веревочку возьмем

И по кругу все пройдем.

Ты веревочка крутись,

Удивление у всех появись (обида, грусть, радость...)

Звучит музыка, дети показывают ту эмоцию, какую называет сначала педагог, затем каждый ребенок. В конце игры все подходят к кувшину.

Психолог: Какие вы молодцы, вы очень точно показали все названные эмоции!

Игра «Волшебный сундучок»

Психолог: А сейчас мы посмотрим, что же интересного может быть в волшебном кувшине? Если мы его потрем, то, наверное, узнаем. (*Дети трут кувшин, педагог достает из него сенсорную коробку.*) О, какой красивый сундучок! И, наверно, он тоже волшебный! А чтобы узнать, что же в нем, нужно опустить в сундучок руку и описать, что в нем находится.

Дети по очереди опускают в сенсорную коробку руку, описывая предмет на ощупь, называя его основные признаки. Остальные отгадывают, что находится в коробке.

Психолог: Молодцы, разгадали секрет волшебного сундучка, точно описав в нем все предметы!

Игра «Горячий песок»

Психолог: *(вытирает лоб)* Ох, как же в пустыне жарко, и какой горячий песок! А почему он такой горячий? Он нагревается под солнцем так, что до него нельзя дотронуться. *(слайд презентации «Пески, солнце»)*. *(Педагог дотрагивается до картинка песка, и делает вид, что обжегся)*. И правда горячий! Как же нам по нему можно пройти, чтоб не обжечь ноги? *(ответы детей)*. Правильно! Но, не забывайте, что мы находимся в волшебной пустыне, и поэтому пройти по песку вы можете только вдвоем и только по этим островкам *(педагог раскладывает на полу плоскостные островки по 2 шт. в ряд)*. Вы ведь дружные ребята? А как ведут себя друзья? *(ответы детей)*. Правильно! Друзья помогают друг другу в беде, умеют разделить радость, не смеются над ошибками друга. И сейчас вы должны помочь друг другу, чтобы никто из вас не упал на «горячий песок».

Дети делятся на пары и проходят задание.

Психолог: Молодцы, и правда, вы настоящие друзья! Я горжусь вами! Вы так смело прошли испытание, помогали друг другу и не оставили своего товарища в трудной ситуации. Мне было очень интересно с вами! Но наше путешествие подходит к концу и вам пора возвращаться в детский сад. Только вот на чём мы отправимся назад? *(ответы детей)*. Точно! Нам поможет волшебная лампа! *(дети труют лампу, на экране появляется изображение ковра)* Посмотрите, лампа подарила нам волшебный ковер-самолет! Но сначала его нужно украсить! И сделать это смогут только самые внимательные ребята. Вы должны договориться между собой, кто будет выполнять задание сначала, а кто продолжит. Слушайте то, что я буду говорить и выполняйте.

III. Заключительная часть

Релаксационное упражнение «Полет на ковре-самолете».

Дети рассаживаются на ковре в удобной расслабляющей позе перед световым интерактивным панно «Бесконечность». Свет выключен.

Психолог: А теперь, закройте глаза и представьте, что мы летим по воздуху на ковре-самолете. Дышите медленно и легко. *Педагог включает*

световую панель и спокойную восточную музыку. Откройте глаза. Что же мы видим впереди? Это звездное небо. А теперь представьте, что на вас дует легкий ветерок: на щеки, лоб, руки. Дети легкими движениями поглаживают названные части тела.

Мы медленно спускаемся вниз. И вот мы уже на земле.

Рефлексия. Включается свет.

Психолог: Вот мы и вернулись в детский сад (*слайд презентации «Детский сад»*). Давайте вспомним, что вам понравилось больше всего в нашем увлекательном путешествии? Чему вы научились? Что узнали нового?

Задание «Закончи предложение»: дети встают в круг и делятся впечатлениями от путешествия и пройденных заданий.

«Сегодня мне понравилось...Мне было трудно...Я хотел(а) бы повторить еще раз...»

Психолог: Ребята, сегодня в этом путешествии мы с вами не только проходили увлекательные задания, но и учились быть дружными, выручать своего товарища, если ему было трудно, помогать друг другу. Мне с вами очень понравилось путешествовать! Все вы были дружными, веселыми и с очень хорошим настроением прошли все испытания! А хотите, чтобы и другие ребята совершили такое увлекательное путешествие? (*да*)

Тогда расскажите в группе всем, какими нужно быть дружными, добрыми, и внимательными друг к другу, чтобы отправиться в такое же интересное путешествие и достойно пройти все приключения.

Прощание

Психолог: А теперь нам пора попрощаться с лампой, вы можете подойти к ней и потереть её на прощание.

Дети трут лампу. Педагог заглядывает в лампу и достает из нее воздушные шары-смайлики. Посмотрите! Волшебная лампа дарит вам воздушные шары с веселыми смайликами, которые подарят хорошее настроение всем вокруг! А я дарю свое хорошее настроение, доброту и дружбу Маше...(*называет имя ребенка, вручает шар и обнимает*).

На экране финальный слайд «Веселый смайлик», который желает всем удачи.

Пусть эти воздушные шары напоминают вам о нашем необычном путешествии! Ну а мне пора возвращаться в свою сказку, я уверен, что мы с вами обязательно еще встретимся! «До новых встреч, друзья!».

**План по обеспечению
взаимодействия с участниками образовательных отношений
в рамках реализации Программы**

Мероприятие	Ответственные
Ежемесячно	
Организовать мониторинг психологического состояния детей участников (ветеранов) СВО	Педагог-психолог
Представить отчет о результатах мониторинга заведующему ДОУ	Педагог-психолог
Сентябрь	
Сформировать список детей участников СВО, которых включили в группу повышенного психолого-педагогического внимания	Педагог-психолог
Октябрь	
Провести практикум для воспитателей возрастных групп «В вашей группе есть ребенок участника (ветерана) СВО. Как увидеть эмоциональные трудности у воспитанника и правильно на них реагировать»	Педагог-психолог
Ноябрь	
Разработать рекомендации педагогам «Правила в общении с детьми участников СВО»	Педагог-психолог
Декабрь	
Консультация для родителей «Как распознавать типичные реакции тревоги у детей»	Педагог-психолог
Январь	
Оценка комфортности и безопасности образовательной среды ДОУ	Педагог-психолог Заместитель заведующего
Февраль	
Провести круглый стол для педагогов «Психолого-педагогическая педагогическая поддержка воспитанников из числа семей участников (ветеранов) СВО с высокой тревожностью»	Педагог-психолог Заместитель
Март	

Разместить информацию для родителей на сайте ДООУ «Как говорить с детьми о СВО»	Педагог-психолог
Апрель	
Разработать рекомендации участникам образовательных отношений «Как реагировать на проявления острых поведенческих реакций ребенка»	Педагог-психолог

Ожидаемые результаты реализации Программы

1. Сохранение и укрепление психологического здоровья детей участников (ветеранов) СВО.
2. Развитие чувства лучшего понимания себя и других, обучение умению быть в мире с самим собой.
3. Создание возможностей для самовыражения формирование умений и навыков практического владения средствами общения
4. Коррекция нежелательных личностных особенностей, поведения, настроения.
5. Развитие навыков общения в различных жизненных ситуациях и формирование адекватной оценочной деятельности направленной на анализ собственного поведения и поступков окружающих людей.
6. Выработка положительных черт характера, способствующих лучшему взаимопониманию при общении.
7. Повышение уровня самоконтроля в отношении своего эмоционального состояния в ходе общения, формирование терпимости к мнению собеседника.
8. Обучение приемам саморасслабления, снятие психомышечного напряжения.
9. Помощь ребенку в осознании своего «Я», повышение самооценки, развитии потенциальных возможностей отреагировании внутренних конфликтов, страхов, уменьшении тревожности, беспокойства и чувства вины.
10. Стабилизация эмоционального состояния и контроль собственного поведения адекватно ситуации.

Система организации внутреннего контроля за реализацией Программы

Внутренний контроль за реализацией Программы осуществляется администрацией ДОУ и включает в себя:

- диагностика процесса деятельности в рамках Программы «От сердца к сердцу!»;
- посещение занятий;
- сбор, обработка и анализ информации о реализации программы;
- контроль наличия в группах информационного обеспечения психолого-педагогической деятельности;
- контроль проведения открытых мероприятий, организации работы с родителями (законными представителями).

Критерии оценки достижения планируемых результатов

Качественные критерии:

- умение осознанно выбирать оптимальные способы взаимодействия с воспитанниками;
- овладение детьми практическими навыками снятия эмоционально-мышечного напряжения, управления своим эмоциональным состоянием.

Количественные критерии:

- проведение плановых занятий, мероприятий в полном объеме;
- присутствие на занятиях не менее 90% участников.

Список используемых источников

1. Алямовская, В.Г. Предупреждение психоэмоционального напряжения у детей дошкольного возраста / В.Г. Алямовская, С.Н. Петрова. - Москва: Скрипторий 2000, 2002. – 80 с. - ISBN 5-9444-8009-5.
2. Грабенко, Т. М. Чудеса на песке практикум по песочной терапии / Т. М. Грабенко, Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева. - Москва: Изд-во Речь, 2007. – 340 с. – ISBN 5-9268-0350-0.
3. Есина, О. Б. Посттравматическое стрессовое расстройство у детей:

психосоциальные факторы формирования, клинические характеристики и проблемы диагностики: дис...канд. мед. наук: 14.01.06 / Есина Ольга Борисовна; ФГБУ Национальный медицинский исследовательский центр психиатрии и неврологии имени В.М. Бехтерева - Санкт-Петербург, 2017. – 200 с.

4. Панфилова, М. А. Игротерапия общения: Тесты и коррекционные игры. Практическое пособие для психологов, педагогов и родителей / М. А. Панфилова. – Москва: Изд-во ГНОМ и Д, 2001. – 160 с. - ISBN 5-266-00037-4
5. Сапожникова, О.Б. Песочная терапия в развитии дошкольников / О.Б. Сапожникова, Е.В. Гарнова – Москва: Изд-во ТЦ Сфера- 2014. - 64 с. - ISBN 978-5-9949-0844-0.
6. Шоакбарова, С. И. Конспекты психолого-педагогических развивающих занятий для дошкольников / С. И. Шоакбарова. — Санкт-Петербург: Детство-Пресс, 2013. — 61, [2] с. табл.; 21. — ISBN 978-5-89814-919-2.
7. Семенович, А.В. Нейропсихологическая профилактика и коррекция. Дошкольники / А.В. Семенович – Москва: Изд-во Просвещение: Дрофа, 2014. – 240 с. - ISBN 978-5-358-14100-1.

Программа классных часов для обучающихся 5-7 классов «Каждый должен выиграть»

автор О.Ю. Лозовенко, педагог-психолог МАОУ «Гимназия № 4» г. Кстово

Аннотация: Приобретаемый подростком опыт успешного или неуспешного общения служит основанием для усвоения разных по конструктивности способов решения конфликтных ситуаций. В конфликтной ситуации подростковая позиция отличается особой эмоциональностью и агрессивностью. Конфликт может быть вызван необходимостью защитить себя или удовлетворить свои потребности в ситуации, в которой растущий человек не видит иного выхода.

Программа составлена на основании современных психотерапевтических направлений и позволяет обучающимся овладеть навыками позитивного и конструктивного отношения к собственной личности, позитивного общения, управления собственными эмоциями и эмоциональными состояниями, самостоятельного принятия решений и др.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В настоящее время перед образованием поставлены новые цели и задачи – формирование всесторонне развитой и гармоничной личности. Такие качества как: активность, гибкость в выборе стратегий, способность к самоопределению и т.д. связаны с функционированием определенных психологических механизмов личности как субъекта собственной жизнедеятельности и общественной жизни.

Особого внимания требуют обучающиеся, которые в силу своих индивидуальных психологических и физиологических особенностей испытывают коммуникативные и личностные проблемы и нуждаются в индивидуальной поддержке. Часто и в среде одаренных подростков можно обнаружить тех, кому общение дается сложно.

Способность строить конструктивные отношения с окружающими и эффективно решать спорные проблемы является важным показателем развития личности. Характерные для каждого человека способы поведения в конфликтных ситуациях начинают складываться на ранних этапах

становления личности, в процессе активного освоения ребенком окружающей действительности, его включения в широкую систему социальных отношений, осознания себя и своего места в ней.

Особенно важным с этой точки зрения является подростковый возраст как наиболее сложный, противоречивый и потому – наиболее конфликтный. Приобретаемый подростком опыт успешного или неуспешного общения служит основанием для усвоения разных по конструктивности способов решения конфликтных ситуаций.

Различные аспекты проблемы межличностных конфликтов подростков представлены в работах Э.М. Александровской, Ю.Е. Алешиной и А.С. Коноводовой, Н.У. Заиченко, Е.Г. Злобиной, В.А. Кан-Калика, Д.В. Колесова, И.Ю. Кулагиной, и др. Вместе с тем очевидным является противоречие между необходимостью формирования у подростков способности конструктивно разрешать проблемные ситуации в целях профилактики их негативных последствий и недостаточной разработанностью психолого-педагогических условий и механизмов, обеспечивающих решение данной задачи.

Программа опирается на данные из научно-исследовательской литературы относительно смены психологической характеристики среднего подросткового возраста (А.Е. Личко, П.Х. Массен, Ф. Райс).

Стоит отметить, что в конфликтной ситуации подростковая позиция отличается особой эмоциональностью и агрессивностью. Заметную роль в этом играют чувства и эмоции негативного характера: гнев, страх, месть, враждебность и т.п.

Таким образом, конфликтность в личностных характеристиках подростков формируется в основном как форма протеста против непонимания, из-за неудовлетворенности своим положением в обществе, что проявляется и в соответствующем поведении. Вместе с тем на развитие конфликтности и агрессивности подростка влияют также природные особенности его темперамента, например, возбудимость и сила эмоций,

способствующие формированию таких черт характера, как вспыльчивость, раздражительность, неумение сдерживать себя. Естественно, что в состоянии фрустрации подросток с подобной психической организацией ищет выход внутреннему напряжению, в том числе и в ссоре, в драке и пр. Кроме того, конфликт может быть вызван необходимостью защитить себя или удовлетворить свои потребности в ситуации, в которой растущий человек не видит иного выхода.

Программа составлена на основании современных психотерапевтических направлений.

Изучение данной программы направлено на **овладение обучающимися следующих навыков:**

- Навык позитивного и конструктивного отношения к собственной личности.
- Навык позитивного общения.
- Навык самооценки и понимания.
- Навык управления собственными эмоциями и эмоциональными состояниями.
- Навык адекватного поведения в стрессовых ситуациях.
- Навык самостоятельного принятия решений.
- Навык решения проблемных ситуаций.

Актуальность программы. Изменения в общественно-политической и экономической жизни страны привели к возникновению кризисной ситуации в целом. Выросли показатели тревожности, агрессивности и потенциальной конфликтности. В связи с этим возникла потребность правильного понимания конфликта. Замечено, что в школьной педагогике сложилось однозначно негативное отношение к конфликтам и нивелируется их конструктивный потенциал. Поэтому работа по профилактике и конструктивному разрешению конфликтов является актуальной.

Цель программы: формирование у обучающихся навыков конструктивного поведения в ходе разрешения конфликтных ситуаций.

Задачи программы:

1. Сформировать у обучающихся представления о понятиях: «общение», «межличностное взаимодействие», «конфликт»;
 2. Развить у обучающихся навыки конструктивного взаимодействия через формирование умений: понимать, слушать, видеть, чувствовать и вести продуктивный диалог;
 3. Отработать конструктивные модели выхода из конфликта;
- Развить социальный интеллект обучающихся, повысить уровень толерантности.

Целевая аудитория. Программа предназначена для обучающихся 5-7 классов образовательных школ.

В этом возрасте способ поведения личности (в том числе и подростка) в конфликтной ситуации обусловлен как врождёнными свойствами центральной нервной системы (темпераментом), так и уровнем его воспитанности (волевыми и нравственными качествами личности), а также значимостью предмета, из-за которого возник конфликт.

Подростки могут проявлять в ходе развития конфликта пять способов поведения:

1. Сотрудничество.
2. Компромисс.
3. Избегание конфликта.
4. Уступка.
5. Соперничество.

Методическое обеспечение. Ведущим программы может быть психолог или педагог, знакомый с основами прикладной конфликтологии. Ведущему необходимы навыки проведения групповых дискуссий (активного слушания, акцентирования, структурирования), создание безопасного психологического пространства в группе, выстраивания субъект – субъектных отношений с подростками. Занятия проводятся в обычном учебном классе, имеющем стандартное оборудование (доска для записей,

желательно аудио-, видео- и мультимедийное оборудование). Для большинства классных часов необходимы раздаточные материалы.

Форма работы. Программа предполагает групповую форму работы в формате классного часа. Продолжительность - 40 мин.

Организация занятий: Программа рассчитана на 10 занятий по 1 академическому часу каждое (2-3 занятия в течение каждой учебной четверти) и предназначена для проведения в 5-7 классах.

Перечень и описание программных мероприятий (Приложение № 1)

Ожидаемые результаты: формирование у обучающихся конфликтологической компетентности, которая проявляется в:

- знаниях о сути конфликта и психологических механизмах его развития;
- преодолении однозначной негативной оценки конфликтов;
- владении навыками разрешения конфликтов и эмоциональной саморегуляции;
- мотивации к применению сформированных знаний, умений и навыков в практике реального взаимодействия.

Система организации внутреннего контроля за реализацией программы

Контроль за реализацией программы осуществляет заместитель директора по воспитательной работе. Программа утверждается директором образовательного учреждения. По завершении занятий ведущий составляет итоговый отчёт, в котором отражаются качественные и количественные результаты реализации программы, выявляет проблемы и определяет перспективный план работы с обучающимися, исходя из особенностей классного коллектива.

Критерии оценки достижения планируемых результатов

Качественные:

- применение на практике групповой формы работы;
- увеличение информационного поля;
- сплочение классного коллектива;

- улучшение межличностных отношений подростков со сверстниками, родителями и педагогами;
- удовлетворённость психологической атмосферой в классе;
- создание условий для развития такой стороны человеческой целостности, как «Я и другие люди».

Количественные:

- проведение 10 занятий;
- составление методических рекомендаций по проведению занятий;
- проведение родительских собраний по темам: «Психологические особенности подросткового возраста, «Конфликт: сущность, последствия, стадии».

Сведения о практической апробации Программы

Программа реализована с 01.09.2023 г. по 31.04.2024 г. в МАОУ «Гимназии № 4». Участвовало 6 классов (5-7 классы) - 132 чел. Ученики в завершении программы прошли тест опросник Томаса для определения стратегии разрешения конфликта.

Программа «Каждый должен выиграть» помогла формировать у обучающихся конфликтологическую компетентность. С обучающимися проведен опросник Томаса для определения стратегии разрешения конфликтов.

(Приложение № 2)

Учебно-тематический план:

№ п/п	Тематические блоки	Количество часов
1	Что такое конфликт?	1
2	Последствия конфликта	1
3	Как возникают и развиваются конфликты	1
4	Стили поведения в конфликте	1
5	Управление конфликтом	1

6	Самоконтроль в конфликте	1
7	Учимся разрешать конфликты	1
8	Общение в конфликте	1
9	Качества, важные для бесконфликтного общения	1
10	Подведение итогов	1
	Итого	10 часов

Оценка эффективности программы

Критерием эффективности программы является достижение поставленных целей и задач, которое может быть оценено:

1. На основе субъективных мнений (самоотчетов участников программы);
2. На основе экспертных оценок со стороны ведущего программы и классного руководителя.

Список литературы

Задания и упражнения, используемые в программе, модифицированы на основе методик, представленных в следующей литературе:

1. Баева И.А. Тренинги психологической безопасности в школе. – СПб., 2002.
2. Беглова Т.В., Шадура А.Ф. Программа первичной профилактики ВИЧ/СПИДа и раскованного поведения для старшего подросткового возраста. Методические рекомендации для ведущих программы. – М., 2014.
3. Валкер Д. Тренинг разрешения конфликтов. Как нам договориться? – СПб, 2001.
4. Вачков И.В. Психологическая азбука. Сказки о самой душевной науке. Королевство Внутреннего Мира. Королевство Разорванных Связей. – М., 2012.

5. Гребенкин Е.В. Школьная конфликтология. – М., 2013.
6. Григорьева Т.Г. Линская Л.В. Усольцева Л.В. Основы конструктивного общения. – Новосибирск, 1999.
7. Классные часы: 5 класс/сост. А.В. Давыдов - М., 2010.
8. Микляева А.В. Я - подросток. Программа уроков психологии. – СПб., 2006.
9. Токарева В.С. Нам нужно общение. – М., 2008.
10. Фопель К. Групповая сплоченность. – М., 2011.
11. Материалы газеты «Школьный психолог» за период с 1998 по 2015.

Приложение 1

ОПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ

Занятие 1. Что такое конфликт?

Цель занятия: расширение представлений о психологической сущности конфликтов.

Материалы: бумажные салфетки (четвертинки) для упражнения «Снежинки» 3-4 цветов, бумага для записей, ручки.

Ход занятия:

1. Приветствие, объявление темы (3 минуты)

2. Упражнение «Ассоциации» (7 минут)

Группа перечисляет ассоциации на слово «конфликт». Все ассоциации записываются на доске, причем ведущий делит их на два столбика: первый характеризует конфликт как негативное явление, второй – как явление со знаком плюс. Затем предлагает участникам догадаться, по какому принципу ассоциации разделялись. Если были даны только негативные ассоциации, можно спросить, для чего, с точки зрения группы, оставлена вторая половина доски, привести примеры («в споре рождается истина» и т.д.), предложить еще один круг ассоциаций на слово «конфликт» со знаком «плюс».

По результатам упражнения делается вывод о том, что конфликт – это не «приговор», не «конец отношений», а повод понять, что между людьми возникли разногласия, и прояснить их.

3. Упражнение «Снежинки» (5 минут).

В ходе упражнения группа работает молча, выполняя инструкцию: «Возьмите листок бумаги. Сложите его пополам. Оторвите правый верхний угол. Сложите еще раз пополам. Еще раз оторвите правый верхний угол. Еще раз сложите пополам. И еще раз оторвите правый верхний угол. Теперь можно развернуть листок и показать получившуюся снежинку остальным».

Получившиеся «снежинки» сравниваются. Обсуждаются вопросы:

- почему снежинки получились разными?
- чьи снежинки «правильные», а чьи – «неправильные»?
- как эта игра связана с темой «конфликт?»

4. Работа в малых группах. Сочинение сказки «Мир без конфликтов» (25 минут)

Ведущий предлагает группе подумать о том, что же такое конфликт, с учетом обнаружившихся в ходе занятия сторон этого явления, и сформулировать свои выводы в виде сказки.

Группа делится на подгруппы в соответствии с цветом «снежинок», которые получились у них в прошлом упражнении. Подгруппы находят себе удобное место в помещении. Время на работы подгрупп – 15 минут. Затем сказки представляются классу.

5. Завершение занятия (5 минут)

Занятие 2. Последствия конфликта

Цель занятия: расширение представлений о психологических функциях конфликтов.

Материалы: бумага для записей, ручки, коробка.

Ход занятия:

1. Приветствие (5 минут), повторение выводов, сделанных в ходе прошлого занятия (о минусах и плюсах конфликтов), объявление темы

2. «Копилка» (7 минут)

Участники получают одинаковые листочки бумаги, на которых нужно описать какой-то конфликт, который случался в их жизни, по схеме (фиксируется на доске):

- С кем произошел конфликт?
- Что случилось?
- Что сделал я?
- Что сделал человек, представляющий другую сторону конфликта?

Итог конфликта писать не нужно. Желательно изменить почерк, проще всего писать печатными буквами. Участников надо предупредить о том, что будет происходить на следующем этапе упражнения, до начала работы. Листки с записями складываются пополам и кладутся в коробку (подписывать их не надо).

!!! Если уровень доверия в классе невысок, целесообразно предложить участникам описывать не свои, а наблюдаемые со стороны конфликты

3. Упражнение «Эксперты» (30 минут)

Каждая парта случайным образом вытаскивает листочек из «копилки» и работает с написанной на нем ситуацией, отвечая на вопросы:

1. Каким образом может закончиться данный конфликт?
2. Как должны развиваться события, чтобы последствия конфликта оказались «вредными»?
3. Как должны развиваться события, чтобы последствия конфликта оказались «полезными»?
4. Что бы вы посоветовали сделать автору конфликта для того что решение конфликта оказалось «полезным?»

Получившиеся ситуации представляются на рассмотрение всему классу.

3. Завершение занятия (3 минуты)

Занятие 3. Из-за чего возникают и развиваются конфликты?

Цель занятия: расширение представлений о причинах конфликтов.

Материалы: бумага для записей, ручки.

Ход занятия:

1. Приветствие (3 минуты), повторение выводов, сделанных в ходе прошлого занятия (о том, что развитие конфликта зависит от поведения сторон), объявление темы

2. Разминочное упражнение «Если конфликт – это...» (7 минут)

Ведущий в случайном порядке кидает мячик участникам группы, задавая разнообразные вопросы, например:

- Если конфликт – это мебель, по это ...
- Если конфликт – это такое-то помещение, то это...
- Если конфликт – это какой-то урок, то это....
- Если конфликт – это какая-то часть дня, то это...
- Если конфликт – это какое-то настроение, то это...

На следующем этапе темы для ассоциаций могут предлагать сами учащиеся, не возвращая мячик ведущему, а перебрасывая его однокласснику. Делается вывод о том, что конфликт, как правило, ассоциируется с напряжением и негативными эмоциями.

3. Упражнение «Час общения» (20 минут).

Каждый участник рисует на листе циферблат часов. На нем нужно отметить время встреч с любыми другими одноклассниками, предварительно назначив эти встречи. Для этого можно свободно перемещаться по помещению. Участники договариваются друг с другом о встречах, имея в виду следующие условия: каждый должен встретиться с каждым, встречаются только один на один, каждая встреча длится «час», каждый «час» должен быть заполнен встречей. Поскольку число участников обычно не позволяет точно выполнить все условия встреч, можно предложить

встречаться по трое, причем третий договаривается не с одним из участников уже сложившейся пары, а с обоими.

После того, как назначены все встречи, ведущий начинает отсчитывать время, имея в виду, что «час» соответствует одной минуте. Через каждую минуту ведущий называет «время» и громко объявляет тему, на которую могли бы общаться партнеры (например, «любимые лакомства»). Желательно общаться на заданную тему и следить за тем, чтобы не зависало пауз.

По итогам упражнения на доске фиксируется «Копилка причин возникновения напряжения и отрицательных эмоций в общении» без привязки к личному опыту участников (по принципу «у многих...», «некоторые...»).

4. Работа с малых групп: составление памятки «Правила бесконфликтного общения» (12 минут)

В малых группах (3-4 чел.) составляются памятки на основе анализа предыдущего упражнения (3-5 пунктов). Памятки сдаются ведущему, который озвучивает их всему классу.

5. Завершение занятия (3 минуты).

Занятие 4. Стили поведения в конфликте

Цель занятия: расширение представлений о стилях поведения в конфликте.

Материалы: бумага для записей, ручки.

Ход занятия:

1. Приветствие (3 минуты), повторение выводов о важности контроля за собственным поведением в конфликте, объявление темы

2. Разминочное упражнение «Недостающий стул» (9 минут)

Ведущий приглашает к доске шесть учеников, остальные назначаются учеными-наблюдателями. Приглашенным ученикам предлагается по сигналу

ведущего сесть на стоящие там пять стульев (несколько раз). Обсуждаются возможные реакции человека в подобной ситуации.

3. Упражнение «Стили поведения в конфликте» (30 минут)

Ведущий озвучивает пословицы, отражающие разные способы поведения людей в конфликте (при необходимости поясняя их содержание):

1. Худой мир лучше доброй ссоры
2. Из двух спорщиков умнее тот, кто первым замолчит
3. Держись подальше от людей, которые не согласны с тобой
4. Кто спорит – тот ни гроша не стоит
5. На свете нет ничего, что заслуживало бы спора
6. Кто сильнее, тот и прав
7. Слово «победа» может быть написано только на спинах врагов
8. Кто отступает, тот обращается в бегство
9. В этом мире есть только две породы людей – победители и побежденные
10. Если мы не можем заставить другого думать, как мы хотим, нужно его заставить делать, как мы хотим
11. Лучше уступить, чем врагов себе нажить
12. Не подмажешь – не поедешь
13. Убивай врагов своей добротой
14. Лаковый теленок двух маток сосет, а упрямый – и одной
15. 5 Если в тебя бросили камень – брось в ответ пушинку.
16. Рука руку моет
17. С паршивой овцы хоть шерсти клок
18. Ты – мне, я - тебе.
19. Взаимные уступки прекрасно решают дело
20. Лучше синица в руках, чем журавль в небе
21. Ум хорошо, а два лучше
22. Ни у кого нет полного ответа, но у каждого есть что добавить

23. Только тот, кто откажется от своей монополии на истину, сможет извлечь пользу из истин, которыми обладают другие

24. Чистосердечность, честность и доверие сдвигают горы

25. Копай без усталости и докопаешься до истины

Участники на листах бумаги фиксируют номер пословицы и свое согласие /несогласие с ней (+ или -). По окончании работы ведущий кратко рассказывает о стилях поведения в конфликте (уклонение, соперничество, приспособление, компромисс, сотрудничество), фиксируя их на доске.

Участникам предлагается предугадать результаты теста, зафиксировав свои предположения рядом с ответами (5-балльная шкала). Затем проводится подсчет «плюсов»:

По результатам подводятся итоги:

- Вопросы 1-5 – стиль уклонения («стиль страуса»)
- Вопросы 6-10 – стиль соперничества («стиль акулы»)
- Вопросы 11-15 – стиль приспособления («стиль овцы»)
- Вопросы 16-20 – стиль компромисса («стиль лисицы»)
- Вопросы 21-25 – стиль сотрудничества («стиль совы»)

При обсуждении результатов важно подчеркнуть, что «хороших» и «плохих» итогов здесь нет. У каждого из нас есть свои «любимые» стили поведения в конфликте, однако, зная об этом и следя за своим поведением, при желании их можно изменить.

4. Завершение занятия (3 минуты).

Занятие 5. Управление конфликтом

Цель занятия: расширение представлений о возможностях управления конфликтом на основе знаний о стилях поведения в конфликте.

Материалы: бумага для записей, ручки, цветные карандаши.

Ход занятия:

1. Приветствие (3 минуты), повторение выводов о стилях поведения в конфликте, объявление темы

2. Упражнение «Знаки» (12 минут). Организуется работа в парах (за партами). Каждая пара выбирает один из стилей поведения в конфликте и рисует эмблему, выражающая суть этого стиля. Эмблемы собирает ведущий, потом показывает классу, класс догадывается, какой стиль изображен. В случае, если какой-нибудь стиль оказался не нарисованным, обсуждается вопрос о том, какую эмблему для него можно было бы предложить.

3. Обсуждение «Плюсы и минусы стилей поведения в конфликте» (15 минут).

По поводу каждого стиля организуется голосование: кто считает, что этот стиль однозначно полезен (или вреден) с точки зрения результатов конфликта (отвечая на вопрос, класс делится на «сидящих и стоящих»). Получившиеся подгруппы аргументируют свою точку зрения. В случае, если точка зрения всех учащихся совпадает, ведущий предлагает для анализа ситуацию, в которой видна обратная сторона обсуждаемого стиля. Делается вывод о том, какие стили поведения в конфликте уместны в различных ситуациях.

4. Упражнение «Рисунок вдвоем» (12 минут)

Группа делится на пары по принципу соседства по парте. Каждая пара получает лист бумаги. С этого момента и до окончания упражнения разговаривать нельзя. Необходимо взять одну ручку вдвоем, и так, чтобы оба партнера держали ее, нарисовать рисунок на свободную тему (3 минуты). Затем рисунки представляются в группе, обсуждаются вопросы:

- Что нарисовано на рисунке?
- Как проходил процесс рисования?
- Какую стратегию поведения выбрал участник?

Делается вывод о наиболее подходящих стилях поведения в ситуации товарищеских отношений, совместного решения задач.

5. Завершение занятия (5 минут).

Занятие 6. Самоконтроль в конфликте

Цель занятия: расширение представлений о возможностях управления конфликтом на основе эмоциональной саморегуляции.

Материалы: бумага для записей, ручки, цветные карандаши, коробка.

Ход занятия:

1. Приветствие (3 минуты), повторение выводов о важности контролировать собственное поведение в конфликте

2. Рисунок «Человек в конфликте» (12 минут)

Ведущий предлагает представить себе человека, который в данный момент находится с кем-то в конфликте, и нарисовать его так, чтобы было понятно, что он именно конфликтует с кем-то. Рисунки не подписываются, отдаются ведущему. Ведущий показывает их классу и просит найти общие моменты. Обсуждается вопрос о том, можно ли разумно управлять своим поведением, когда тебя захлестнули эмоции.

3. Алфавит эмоций (10 минут).

На доске в столбик записываются буквы алфавита (кроме Ё, Й, Ъ, Ы, Ь). В обсуждении составляется список эмоций, возникающих в конфликте

4. «Аптечка самопомощи» (17 минут).

Организуется работа в малых группах. Группы составляют списки приемов эмоциональной саморегуляции («посчитать до семи», «послушать музыку» и т.д.). По результатам составляется общий список.

5. Завершение занятия (3 минуты)

Занятие 7. Учимся разрешать конфликты

Цель занятия: расширение представлений о возможностях управления конфликтом на основе анализа противоречия.

Материалы: бумага для записей, ручки, копилка конфликтов из занятия №2.

Ход занятия:

1. Приветствие (3 минуты), повторение выводов о важности контролировать эмоциональные реакции в конфликте

2. Упражнение «Армрестлинг» (7 минут). Участники работают в парах с соседями по парте. Ведущий предлагает устроить турнир по армрестлингу. «Сражения» проходят внутри пары, но основное соревнование проходит между парами: победит та пара, которая за одну минуту наберет как можно больше очков. По итогам игры формулируется основной вопрос, лежащий в основе продуктивных стратегий выхода из конфликта: «Что общего в наших намерениях?», «В чем наши цели и интересы совпадают?». Обсуждается важность понимания трех вопросов для разрешения конфликта:

- Что я делаю?
- Зачем я это делаю?
- Чего я хочу достичь?

3. Групповое проигрывание конфликта (15 минут). Класс делится на три подгруппы: две стороны конфликта в конфликтогенной ситуации и наблюдатели. Первые две подгруппы представляют собой стороны конфликта. Необходимо «от собственного лица» записать свои мысли друг о друге, чувства в адрес друг друга и предполагаемые действия в этом конфликте. Когда работа закончена, получившиеся «конфликтные портреты» записываются на доску, после чего подгруппы получают возможность «отфильтровать» списки приписываемых им мнений, зачеркивая то, что, на их взгляд, неверно.

4. Работы в малых группах (17 минут). Группы случайным образом получают конфликтную ситуацию из «копилки», после чего анализируют ее по следующему алгоритму:

Что сравниваем?	Что получается?
Мои интересы (Что?)	
Мои проблемы (Почему?)	
Его интересы (Что?)	
Его проблемы (Почему?)	

Результат общения (итог?)	
Мои предложения (Как?)	

Результаты обсуждаются совместно с классом.

5. Завершение занятия (3 минуты).

Занятие 8. Общение в конфликте

Цель занятия: расширение представлений о возможностях управления конфликтом на основе навыков эффективной коммуникации.

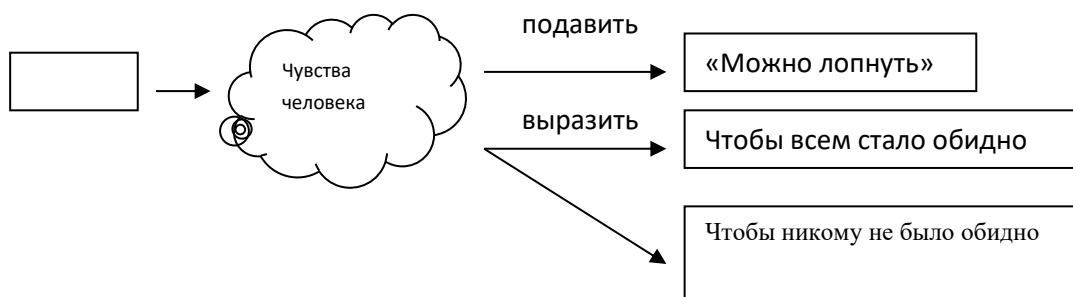
Материалы: бумага для записей, ручки, коробка.

Ход занятия:

1. Приветствие (3 минуты), повторение выводов о закономерностях эмоциональных реакций в конфликте.

2. Дискуссия «Способы безопасного выражения эмоций в конфликте» (15 минут). Обсуждается вопрос о том, как сделать так, чтобы эмоции не мешали продуктивному развитию конфликта, а, наоборот, помогали. С помощью ведущего формулируются возможные способы (не)выражения чувств в конфликте. Результаты обсуждения фиксируются на доске.

Ведущий объясняет алгоритм «Я-послания»: «Когда ты ..., я чувствую.... Давай мы...»



3. Работа в малых группах (12 минут). Каждая группа получает карточку с заданием в виде ситуации, в которой человек должен, не допустив ущемления своих интересов, не испортить отношения с партнером по

взаимодействию. Участники каждой группы должны сформулировать все возможные исходы ситуации (см. схему, составленную по итогам обсуждения), иллюстрировав их репликами сторон, и представить группы свои варианты решения предложенной им ситуации. Примеры ситуаций:

- Одноклассник взял у меня тетрадь, чтобы переписать урок, и не отдает ее несколько дней
- Друг взял за правило, здороваясь со мной, ударять меня кулаком в плечо. Мне это не нравится
- Друзья придумали для меня прозвище, которое им кажется смешным, но меня обижает
- Сосед по парте с меня постоянно списывает, а учитель ругает меня, потому что думает, что я нарушаю дисциплину и т.д.

4. «Копилка обидок» (12 минут). Каждый участник (анонимно) описывает на листе бумаги конфликтную ситуацию, свидетелем которой не был (не свою) и в которой одна сторона обидела другую. Пример: «Коля три раза подряд не сделал домашнее задание, объясняя это тем, что очень занят в спортшколе – готовится к важным соревнованиям. Мария Ивановна не стала слушать его объяснений, поставила «двойку» и назвала его ленивцем». Записи собираются в коробку, затем ведущий случайным образом вытаскивает бумажки, зачитывает ситуации, класс переформулирует обидные высказывания в конструктивные.

5. Завершение занятия (3 минуты).

Занятие 9. Качества, важные для бесконфликтного общения

Цель занятия: расширение представлений о личностных предпосылках эффективного поведения в конфликте.

Материалы: бумага для записей, ручки.

Ход занятия:

1. Приветствие (3 минуты), повторение выводов об алгоритме Я-высказывания.

2. Групповая оценка личности (20 минут).

!!! Упражнение может проводиться только в том случае, если в классе нет актуальных конфликтов. Если класс внутренне конфликтен, целесообразно вместо групповой оценки провести сравнение самооценки с Я-идеальным (по аналогии с диаграммами теста Т.Лири).

Ведущий проводит с учащимися обсуждение: «Какие качества нужны человеку для того, чтобы не допускать конфликтов или же успешно разрешать возникшие противоречия». После обсуждения качества записываются на доске, выбираются 5 самых важных. Эти качества оставляются на доске, остальные стираются.

Каждый получает лист, пишет в верхней его части свою фамилию, а в нижней части ставит себе оценку: насколько эти качества, как мне кажется, выражены у меня (по 5-балльной системе). Затем нижний край оценочного листа загибается таким образом, чтобы проставленная оценка не была видна. Далее лист передается соседу по парте. Он оценивает степень развития качеств общения у того, чья фамилия написана наверху. Оценка снова ставится внизу, закрывается, и лист передается дальше (передача листов организуется по кругу). После того как все оценочные листы обойдут полный круг, они возвращаются к своим владельцам. Развернув их, учащиеся увидят, как их качества общения оценивают одноклассники. Можно подсчитать среднюю оценку, выставленную товарищами, и сравнить ее со своей самооценкой (она самая первая, самая нижняя в оценочном листе).

3. Упражнение «Шаг навстречу» (17 минут).

Проводится эксперимент: двух друзей (это в данном случае важно) просят выйти к доске и стать лицом друг к другу с разных сторон класса. Затем им дается такое задание: сделать шаг навстречу другу и сказать ему что-либо приятное. Обсуждается скорость выполнения задания и те сложности, которые возникли. Затем аналогичное задание выполняется в парах соседями по парте, «шаги» осуществляются пальцами рук.

4. Завершение занятия (5 минут).

Занятие 10. Подведение итогов

Цель занятия: закрепление результатов проделанной работы, анализ ее эффективности.

Материалы: бумага для записей, ручки, цветные карандаши, фломастеры, маркеры, клей, ножницы, журналы, большие листы бумаги (не более формата А2).

Ход занятия:

1. Приветствие (3 минуты), повторение того, какие темы обсуждались в рамках прошедших классных часов

2. Работа в командах (40 минут). Организуются команды по 7-10 человек, которым предлагается создать из подручных материалов плакат, посвященный тематике прошедших занятий. На плакате должны быть следующие разделы:

- Название
- Информация о том, что такое конфликт
- Информация о том, как можно разрешать конфликты
- Любая другая информация, важная с точки зрения участников команды.

Плакат может быть оформлен в любом стиле, с использованием рисунков, аппликаций и т.д. Заметки могут быть в любом жанре, включая стихотворный. В начале работы ведущий помогает командам организовать совместную работу, разделив функции между участниками, затем помогает следить за временем. Готовые плакаты представляются классу. Они могут остаться в помещении класса как «пособия по конфликтологии».

3. Завершение работы (2 минуты).

Приложение 2

Количество учеников	Соперничеств о	Сотрудничеств о	Компромис с	Уход д	Уступк а
	9 чел.	32 чел.	63 чел.	10 ч.	18 ч.

132 чел.	6,8 %	24, 2 %	47,7 %	7,5 %	13,6 %

Из таблицы видно, что обучающиеся выбрали стили поведения в конфликте: компромисс и сотрудничество. В конфликтной ситуации они будут стремиться идти на взаимные уступки, и находить альтернативу, удовлетворяющую интересы обеих сторон.

Текст опросника Томаса для определения стратегии разрешения конфликтов

1. **А.** Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса. **Б.** Чем обсуждать то, в чем мы расходимся, я стараюсь обратить внимание на то, с чем мы оба не согласны.

2. **А.** Я стараюсь найти компромиссное решение. **Б.** Я пытаюсь уладить дело с учетом интересов другого и моих собственных.

3. **А.** Я обычно настойчиво стремлюсь добиться своего. **Б.** Я стараюсь успокоить другого и главным образом сохранить наши отношения.

4. **А.** Я стараюсь найти компромиссное решение. **Б.** Иногда я жертвую своими собственными интересами ради интересов другого человека

5. **А.** Улаживая спорную ситуацию, я все время стараюсь найти поддержку у другого. **Б.** Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.

6. **А.** Я пытаюсь избежать возникновения неприятностей для себя. **Б.** Я стараюсь добиться своего.

7. **А.** Я стараюсь отложить решение спорного вопроса с тем, чтобы со временем решить его окончательно. **Б.** Я считаю возможным в чем-то уступить, чтобы добиться другого.

8. **А.** Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего. **Б.** Я первым делом стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и вопросы.

9. **А.** Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий. **Б.** Я предпринимаю усилия, чтобы добиться своего.

10. **А.** Я твердо стремлюсь достичь своего. **Б.** Я пытаюсь найти компромиссное решение.

11. **А.** Первым делом я стараюсь определить то, в чем состоят все интересы и вопросы. **Б.** Я стараюсь успокоить другого и главным образом сохранить наши отношения.

12. **А.** Зачастую я стараюсь избегать занимать позицию, которая может вызвать споры. **Б.** Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет мне навстречу.

13. **А.** Я предлагаю среднюю позицию. **Б.** Я настаиваю, чтобы было сделано, по-моему.

14. **А.** Я сообщаю другому свою точку зрения и спрашиваю о его взглядах. **Б.** Я пытаюсь показать другому логику и преимущество моих взглядов.

15. **А.** Я стараюсь успокоить другого и главным образом сохранить наши отношения. **Б.** Я стараюсь сделать все необходимое, чтобы избежать напряженности.

16. **А.** Я стараюсь не задеть чувства другого. **Б.** Я стараюсь убедить другого в преимуществах моей позиции.

17. **А.** Обычно я настойчиво стараюсь добиться своего. **Б.** Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.

18. **А.** Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем. **Б.** Я даю другому возможность остаться при своем мнении, если он тоже идет мне навстречу.

19. **А.** Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и спорные вопросы. **Б.** Я стараюсь отложить решение спорного вопроса с тем, чтобы решить его окончательно.

20. **А.** Я пытаюсь немедленно преодолеть наши разногласия. **Б.** Я стараюсь найти наилучшее сочетание выгод и потерь для нас обоих.

21. **А.** Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого. **Б.** Я всегда склоняюсь к прямому обсуждению проблемы.

22. **А.** Я пытаюсь найти позицию, которая находится посередине между моей позицией и точкой зрения другого человека. **Б.** Я отстаиваю свои желания.

23. **А.** Как правило, я озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас. **Б.** Иногда я представляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.

24. **А.** Если позиция другого кажется ему очень важной, я постараюсь пойти навстречу его желаниям. **Б.** Я стараюсь убедить другого прийти к компромиссу.

25. **А.** Я пытаюсь показать другому логику и преимущество моих взглядов. **Б.** Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.

26. **А.** Я предлагаю среднюю позицию. **Б.** Я почти всегда озабочен тем, чтобы удовлетворить желания другого.

27. **А.** Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры. **Б.** Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.

28. **А.** Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего. **Б.** Улаживая ситуацию, я обычно стараюсь найти поддержку у другого.

29. **А.** Я предлагаю среднюю позицию. **Б.** Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий.

30. **А.** Я стараюсь не задеть чувств другого. **Б.** Я всегда занимаю такую позицию в спорном вопросе, чтобы мы совместно с другим заинтересованным человеком могли добиться успеха.

Бланк опросника

№	А	В	№	А	В	№	А	В
1			11			21		
2			12			22		
3			13			23		

4			14			24		
5			15			25		
6			16			26		
7			17			27		
8			18			28		
9			19			29		
10			20			30		

Ключ к тесту

1. **Избегание** — это отсутствие стремления к сотрудничеству, но одновременно с этим нет и стремления к достижению своих целей; участники (или один из них) делают вид, что конфликта вообще нет, игнорируют его (1А, 5Б, 6А, 7А, 9А, 12А, 15Б, 17Б, 19Б, 23А, 27А, 29Б).

2. **Уступчивость** - принесение своих интересов в жертву другому, согласие на свой проигрыш ради сохранения хороших отношений (1Б, 3Б, 4Б, 11Б, 15А, 16А, 18А, 21А, 24А, 25Б, 27Б, 30А).

3. **Компромисс** - обмен взаимными частичными уступками. Оба участника частично выигрывают, но и частично вынуждены отказаться от своих целей, что сохраняет напряженность и может привести к возобновлению конфликта (2А, 4А, 7Б, 10Б, 12Б, 13А, 18Б, 20Б, 22А, 24Б, 26А, 29А).

4. **Соперничество** - стремление добиться своего в ущерб другому и во что бы то ни стало (3А, 6Б, 8А, 9Б, 10А, 13Б, 14Б, 16Б, 17А, 22Б, 25А, 28А).

5. **Сотрудничество** - совместный поиск решений, полностью удовлетворяющих интересы обоих участников (2Б, 5А, 8Б, 11А, 14А, 19А, 20А, 21Б, 23А, 26Б, 28Б, 30Б).

Обработка и интерпретация результатов

1. Подсчёт количества баллов, набранных индивидом по каждой шкале.
2. Определение тенденции к проявлению соответствующих форм поведения в конфликтных ситуациях. Эффективность решения конфликтов

нарастает от избегания сотрудничества. Выписав 55 названий реакции по ключу, отметьте галочками те ответы, которые совпадают, которые отвечают вашему выбору. Подсчитайте количество галочек рядом с каждым типом реакций и умножьте это число на 3,33. Получаем представленность этого типа в поведении человека в процентах. Когда вы находитесь в конфликтной ситуации, для более эффективного решения проблемы необходимо выбрать определенный стиль поведения, учитывая при этом ваш собственный стиль, стиль других, вовлеченных в конфликт людей, а также природу самого конфликта. Необходимо ориентироваться в определении этих стилей и их наиболее эффективном использовании для того, чтобы, попадая в различные конфликтные ситуации, быть вооруженным соответствующей стратегией разрешения конфликта.

Психолого-педагогическая программа психологической коррекции поведения обучающихся «Конфликт мирным путем»

автор Т.Г. Козлова, педагог-психолог МАОУ «Средняя школа №151 с углубленным
изучением отдельных предметов», г.о.г. Нижний Новгород

Аннотация: занятия психолого-педагогической программы психологической коррекции поведения обучающихся «Конфликт мирным путем» по форме напоминают тренинги, где через специальные упражнения и ролевые игры участники овладевают навыками эффективного и бесконфликтного общения, развивают навыки эффективного слушания, формируют активную позитивную жизненную позицию, отрабатывают навыки работы в команде и знакомятся с основами и принципами восстановительного подхода в медиации.

На занятиях у участников есть возможность получить конкретные знания, осознать и решить свои личные проблемы, а также выработать адекватную самооценку и скорректировать свое поведение. Данная программа, прежде всего, обусловлена возрастными особенностями подростков: разносторонними интересами, любознательностью, увлеченностью, инициативностью и призвана помочь адаптироваться в школьном мире, проявить свою индивидуальность, сформировать новое отношение к себе, своему характеру, способностям без конфликтного общения.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность. Программа «Конфликт мирным путем» обеспечивает подготовку и сопровождение учащихся подросткового возраста к деятельности в школьной службе медиации и способствует повышению социальной адаптации и готовности подростков к взаимодействию с окружающими людьми, созданию условий для развития коммуникативной и социально успешной личности каждого подростка, и расширению «социальной практики» в решении конфликтных ситуаций.

Актуальность, новизна. Педагогическая целесообразность. В последние годы продолжает выстраиваться и постоянно меняться система работы по профилактике конфликтов и социально нежелательных

проявлений среди несовершеннолетних. В частности, это касается отношений между участниками учебно-воспитательного процесса. Все чаще в образовательных учреждениях встречаются проявления агрессии и насилия, что неизбежно отражается не только на качестве и результатах учебно-воспитательного процесса в целом, но, в первую очередь, на качестве жизни его участников.

Школа является мини-социумом, и от того, как научатся дети взаимодействовать с ровесниками и представителями других поколений на территории школы, зависит, как они смогут это делать в реальном взрослом социуме. Если конфликты будут играть разрушительную роль в жизни ребенка - их негативные последствия скажутся и спустя десятилетия. Если же конфликтное взаимодействие в школьные годы научит его относиться к конфликту как к точке сборки, как к возможности выйти на уровень глубинного понимания своего оппонента, такой позитивный опыт может быть плодотворно использован в дальнейшем. Коммуникация не будет представлять для такого человека опасности, что значительно расширит его возможности и в профессиональной деятельности, и в личной жизни.

Создание «групп равных» на базе школ в рамках идеи школьной медиации - прекрасная возможность для молодого поколения сделать правильный выбор. Подобные объединения позволят не только «занять» детей делом, обучить их полезным навыкам взаимодействия с агрессивной психологической средой, но и оградят общество от роста преступности. Безопасность и комфорт - основные условия, которые позволяют рассчитывать на то, что подобные группы будут обладать и большими коррекционными возможностями.

Школьная медиация — основа для формирования безопасного пространства в образовательной организации. Обучая детей и педагогов умению разрешать конфликты с помощью медиативного подхода, мы учим их уважать себя, занимать и развивать активную жизненную позицию, ценить и принимать людей. В процессе обучения они также учатся

сопереживанию, умению поставить себя на место другого, быть чуткими, чувствовать чужую боль. В связи с этим возникает необходимость в подготовке участников службы школьной медиации с целью внедрения и применения данного метода среди учащихся и педагогов образовательной организации.

Настоящая программа имеет высокую степень педагогической целесообразности. Овладение методом школьной медиации, участие в группах сверстников позволяют каждому подростку реализовать себя с положительной стороны, разглядеть в себе самом и продемонстрировать окружающим способность быть полезным другим. Таким образом, цель программы заключается в следующем: практикоориентированная подготовка учащихся к работе в качестве посредников (медиаторов) по разрешению конфликтных ситуаций между участниками образовательного процесса по средствам восстановительной медиации. Новизна данной программы заключается в том, что мы не просто готовим ведущих для восстановительных программ, мы готовим команду, способную работать совместно и эффективно. Особое внимание уделяется формированию мотивации к работе в Школьной службе медиации, принятию ценностного аспекта восстановительных технологий, формированию активной жизненной позиции.

В новом Федеральном государственном стандарте отмечено, что личностные результаты воспитания выпускника школы должны отражать «формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, вере, гражданской позиции, традициям и языкам; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания».

С целью формирования толерантных установок, навыков эффективного взаимодействия и профилактики деструктивного поведения детей и подростков разработана Программа психологической коррекции

поведения обучающихся «Конфликт мирным путем», согласно требованиям следующих нормативных документов:

- Типовое положение о службе медиации в образовательном учреждении
- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;
- Федерального закона «Об альтернативной процедуре урегулирования споров с участием посредника (процедуре медиации)» от 27.07.2010 № 19-ФЗ;
- Настоящего положения;
- Методических рекомендаций Министерства образования и науки РФ (направлены письмом № ВК844/07 от 18.11.2013);
- Концепция развития до 2017 года сети служб медиации в целях реализации восстановительного правосудия в отношении детей, в том числе совершивших общественно опасные деяния, но не достигших возраста, с которого наступает уголовная ответственность в Российской Федерации (утверждена распоряжением Правительства РФ от 30.07.2014 года № 1430);
- Плана первоочередных мероприятий до 2014 года по реализации важнейших положений Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 годы;
- Рекомендаций Министерства образования Нижегородской области «Об организации служб школьной медиации в образовательных учреждениях (приказ от 18.11.2013 года №ВК – 844/07,
- Приказ Минобразования Нижегородской области от 18.01.2018 №149 «О создании служб школьной медиации»

Программа основана на следующих **концептуальных подходах:**

- Экзистенциально-гуманистический подход (К. Роджерс, Дж. Бюджентал, В. Франкл): Толерантность - проявление сознательного, осмысленного ответственного выбора.
- Толерантность – это ценность и жизненная позиция.

– Личностный подход (Л. С. Выготский, А. Маслоу, Л. М. Митина): Психологической основой и ключевым измерением толерантности являются личностные измерения: ценности, личностные установки. Центральное место среди ценностей занимают самоуважение и самопринятие. Толерантность – уважительное, принимающее отношение к самому себе.

– Диалогический подход (М.М. Бахтин): Межличностная толерантность – это особый способ межличностного взаимодействия с другим, это межличностный диалог. Толерантность – важнейший атрибут диалога, «здоровое начало» общения с другими людьми, в том числе и «иными».

– Деятельностный подход (А. Н. Леонтьев) – Личность формируется в деятельности и именно в деятельности проявляются имеющиеся ценности, установки, способы взаимодействия.

Адресат программы. Участниками программы являются учащиеся 6,7,8 классов, заинтересованные в обучении навыкам медиации конфликтов и их последующем использовании для медиации конфликтов между детьми и подростками на волонтерских началах.

Группа открытая: участвуют дети из разных классов, прошедшие специальный отбор на основе наблюдения, анкетирования, личного интервью. Программа ориентирована на детей и взрослых, стремящихся к познанию способов решения конфликтов в школе и в семье.

Сроки реализации программы. Занятия по программе проводятся 1 раз в неделю по 2 часа. Продолжительность программы 34 недели – 68 ч.

Реализация Программы. Программа «Конфликт мирным путем» осуществляется в несколько этапов.

Первый этап (подготовительный):

- формирование списка школьных медиаторов;
- проведение информационно-разъяснительной работы с учащимися и их родителями.

Второй этап (организационно-практический):

- проведение занятий по формированию навыков коммуникативной компетентности и освоению принципов и ценностей восстановительного подхода в разрешении конфликтов;

- практическая отработка навыков медиатора и способов работы с конфликтными ситуациями, освоение роли ведущего (посредника) в примирительных встречах.

Третий этап (аналитический):

- анализ и оценка реализации программы;
- сопоставление полученных результатов с поставленными целями и задачами, - анализ и описание новых форм работы с подростками и педагогами, применяемых технологий и полученных результатов.

Срок реализации. Программа реализуется в течении учебного года. В МАОУ СШ №151 с углубленным изучением отдельных предметов г. Нижний Новгород.

Форма занятий. При проведении занятий по темам используются разнообразные методы, формы и приемы работы, направленные на развитие у учащихся навыков посредничества в разрешении разногласий между людьми, а также социальной мобильности, гибкости и уверенности в себе.

Занятия содержат интерактивные методы:

- творческие задания;
- игровые элементы;
- мозговой штурм;
- интерактивные лекции (использование видеоматериала).

А также:

- ролевые игры;
- проектирование;
- психогимнастические упражнения;
- групповую дискуссию.

Информационно-практические методы:

- Уроки-лекции;

- Уроки-беседы;
- Дискуссии;
- Семинары-практикумы;
- Практические и тренинговые занятия, ролевые игры;
- Обучение через опыт и сотрудничество;
- Психодиагностические: тестирования и опросы с целью самопознания;
- Проигрывание и анализ жизненных ситуаций, моделирование ситуаций;
- Анализ статей научно-популярной литературы;
- Систематическое повторение ранее изученного материала;
- Проверка и самопроверка знаний.

Принципы проведения занятий:

- добровольность;
- активность;
- партнерское взаимодействие;
- конфиденциальность.

Занятия состоят из трёх этапов, и проходят в форме дискуссии, мини-лекции, тренинговых упражнений, игр-активаторов:

1 этап - ознакомление учащихся с программами, подходами, техниками медиации;

2 этап - создание учебных ситуаций и самостоятельная работа участников в форме ролевых игр;

3 этап - игры для сплочения коллектива.

Тренинговое занятие предполагает в доступной для учащихся и педагогов форме знакомство с основами конфликтологии, с анализом влияния на развитие событий эмоциональных состояний, с законами проведения переговоров.

Целеполагание и задачи

Целью настоящей программы является практико-ориентированная подготовка команды школьных медиаторов среди учащихся подросткового возраста (медиаторы – ровесники) образовательной организации.

На пути достижения указанной цели реализуются следующие задачи:

1. Сформировать представление у учащихся о медиации как альтернативном способе разрешения конфликтов;
2. Создать условия для освоения учащимися позиции медиатора;
3. Сформировать команду школьных медиаторов из числа учащихся;
4. Познакомить участников с принципами и ценностями восстановительного подхода в разрешении конфликтов;
5. Развить у медиаторов – ровесников навыки коммуникативной компетентности, рефлексивных навыков ведения переговоров; необходимых для работы медиатора;
6. Отработать навыки медиатора и способы работы с конфликтными ситуациями, отработать роль ведущего (посредника) в примирительных встречах для сторон конфликта;
7. Создать условия для разбора и анализа сложных случаев в ходе примирительных встреч со сторонами конфликта;
8. Способствовать укреплению взаимоотношений внутри команды школьных медиаторов.

Содержание Программы

Программа рассчитана на учащихся 6,7,8 классов, заинтересованных в обучении навыкам медиации конфликтов и их последующем использовании для медиации конфликтов между детьми и подростками на волонтерских началах.

Учебный план Программы

№ занятия	Тема	Кол-во часов
1.	Знакомство	1
2.	Какой Я	2
3.	Наш маршрут	2

4.	Правила и этапы работы	2
5.	Я - агрессивный	2
6.	Желание или требование	2
7.	Эффективное общение	2
8.	Что такое медиация	2
9.	Специфика школьного конфликта	2
10.	Навыки коммуникации	2
11.	Внимание собеседнику	2
12.	Конфликт и пути его разрешения	2
13.	Этапы медиации	2
14.	Личность посредника	2
15.	Стиль поведения в конфликте	2
16.	Самообладание	2
17.	Подготовительный этап медиации	2
18.	Основной этап	2
19.	Как закончить медиацию	2
20.	Кейсы	2
21.	Настоящий медиатор	2
22.	Выбор лидера	2
23.	Контроль достижений	2
24.	Толерантная личность	2
25.	Понятие «конфликт»	1
26.	Сущность конфликтности	2
27.	Гнев	2
28.	Самоконтроль в общении	2
29.	Невербальная коммуникация	2
30.	Я и другой	2
31.	Уверенное поведение	2
32.	Практическое занятие	2
33.	Разрешаем конфликты	2
34.	Мы - команда	2
35.	Взгляд в будущее	2
36.	Примирительные процессы	2
	Всего	68 часов

Рабочая Программа

Срок реализаций	Реализация	Планируемый результат
сентябрь	Сбор информации (проведение и обработка анкетирования),	Список участников медиаторов
октябрь	Знакомство: - участников друг с другом, с руководителем,	Сформированная группа медиаторов. Утвержденный План и

	- с целями и задачами работы, - с сущностью работы школьной службы примирения. - с расписанием встреч. Просмотр и обсуждение нескольких презентаций по теме «Школьные службы медиации. Восстановительная медиация». Объявление конкурса на лучшее название и эмблему клуба. Выбор названия и эмблемы. Проведение игр, на сплочение коллектива.	график работы. Выбранное название и эмблема.
ноябрь	Обсуждение, прояснение и написание ценностей восстановительной медиации, которые команда школьной службы примирения собирается транслировать в школу. Обсуждение вопроса, как (с помощью каких средств) она собирается транслировать эти ценности. Проведение тренинговых занятий, направленных на развитие навыков коммуникативной компетентности учащихся: - умение вступать и поддерживать контакт; - умение понимать чувства собеседника.	Список ценностей восстановительной медиации, созданный учащимися. Сплочение детско-взрослого коллектива, посредством проведенных упражнений и тренингов.
декабрь	Проведение тренингов толерантности; Разыгрывание ролевых конфликтных ситуаций и их решений, с применением медиативных техник	Подведение и оформление итогов работы.
январь	Знакомство с методами работы с собственными чувствами и переживаниями. Объявление конкурса	Проведение и подведение итогов конкурса творческих работ.

	творческих работ (эссе, сочинений, исследований), примерные темы: Что такое конфликт? Как я решаю конфликты? Медиатор – кто это? И т.п.	
февраль	Обсуждение вопроса: что я уже сделал для принятия людьми идей восстановительной медиации и приглашения их решать конфликты в службе примирения, что еще каждый может сделать для этого. Проигрывание ролевых конфликтных ситуаций. Презентация ШСМ в начальной школе (проведение игровых занятий).	Повышение уровня знаний учащихся о восстановительной медиации.
март	Выполнение тренировочных упражнений по решению конфликтных ситуаций. Подбор тренингов и их проведение самими учениками.	Повышение коммуникативных навыков и организаторских способностей учащихся, посредством проведенных ими тренингов.
апрель	Проведение тренингов по взаимодействию в конфликте и самоконтролю в общении. Обучение невербальной коммуникации.	Повышение уровня подготовленности учеников, как начинающих медиаторов.
май	Подведение итогов работы за год «За круглым столом»: обсуждение плана Подготовленный годовой отчет по дальнейшего сотрудничества, обмен мнениями. Заключительный вечер	Творческий отчет учащихся.

Условия реализации Программы. Ведущим программы может быть психолог или педагог, знакомый с принципами медиации и разделяющий их, имеющий опыт реализации технологии медиации конфликтов.

Ведущему необходимы навыки проведения групповых дискуссий (активного слушания, акцентирования, структурирования), создания безопасного психологического пространства в группе, выстраивания субъект-субъектных отношений с подростками. Для осуществления программы наиболее эффективной является работа ведущего в паре с ассистентом, который направляет обсуждение, организует работу малых групп, моделирует эффективное выполнение заданий.

Для проведения занятий требуется помещение, в котором достаточно места для того, чтобы организовать круг и индивидуальные рабочие места за партами. Помещение для занятий должно быть достаточно просторным для проведения подвижных техник, стулья в помещении должны быть легко перемещаемыми, помещение не должно быть проходным и просматриваемым для посторонних. Оптимальным является вариант, если в помещении есть возможность сидеть и работать на полу. В помещении должна быть возможность крепить ватман к стенам или доске, а также возможность использовать аудио-, видео- и мультимедийное оборудование. Для большинства занятий необходимы такие материалы, как цветные карандаши, ручки, бумага, скотч, ножницы. Помещение должно быть оборудовано доской.

Планируемые результаты

В ходе подготовки по программе «Конфликт мирным путем» участники смогут:

- сформировать представления о медиации и этапах работы медиатора, специфики конфликтов;
- конструктивно разрешать конфликтные ситуации;
- самореализоваться в социально-значимой деятельности;
- освоить навыки работы в команде;
- научатся дифференцировать случаи, подходящие для медиации, анализировать конфликтные ситуации, моделировать и рефлексировать собственную деятельность в качестве медиатора, опираясь на соблюдение принципов и стандартов восстановительной медиации;

- принять ценности восстановительного подхода;
- повысить коммуникативную культуру.

Критерием эффективности программы является достижение поставленных целей и задач, которое может быть оценено на основе:

- субъективных мнений (самоотчетов) участников программы;
- экспертных оценок со стороны куратора программы подготовки школьных медиаторов;
- объективной оценки с использованием контрольно-оценочных материалов.

Для оценки эффективности проведения программы используется методика К. Томаса (адаптация Н.В. Гришиной). Она позволяет определить предрасположенность личности к конфликтному поведению.

Обучение команды школьных медиаторов позволит снизить уровень конфликтности в школе (в дальнейшем и в социальной сфере), что будет содействовать устранению причин противоправного поведения школьников, позитивно изменит школьную среду.

Оценочные и методические материалы

Формы подведения итогов реализации Программы

Подведение итогов по результатам программы «Конфликт мирным путем» будет осуществляться в форме анализа анкет и письменных работ участников (особенности личности, мотивационная сфера, межличностные отношения, эмоционально-волевая сфера).

Форма представления результатов:

- аналитические справки,
- диагностические заключения;
- презентации (таблицы, графики, диаграммы),
- групповые и индивидуальные консультации

Список литературы

1. Асмолов А.Г. Психология личности. Принципы общепсихологического анализа. Изд. 2, перераб. - Смысл, 2002. - 416 с.

2. Асмолов А.Г. Искусство жить с непохожими людьми. Издательский дом Московия, Библиотека газеты «Ежедневные новости. Подмосковье».2009
3. Анцупов А.Я. Профилактика конфликтов в школьном коллективе. Изд. Кнорус, 2020. – 216 с.
4. Богданов Е.Н. Психология личности в конфликте: учеб.пособ/ Е.Н.Богданов, В.Г.Зыкин СПб: Питер 2004, 221 с.
5. Библиотека общественного центра «Судебно-правовая реформа» <http://www.sprc.ru/library.html>.
6. Восстановительное правосудие для несовершеннолетних и социальная работа. / под ред. Л.М. Карнозовой. – М., 2001.
7. Григорьев Д.В. Программа внеурочной деятельности. Игра. Досуговое общение. М.: Просвещение, 2011. – 88 с.
8. Живая Конвенция и школьные службы примирения. Теория, исследования, методики. /Под общей редакцией Н.Л. Хананашвили. – М.: Благотворительный фонд «Просвещение», 2011. – 168 с.
9. Капшук О.Н. Игротерапия и сказкотерапия: развиваемся играя. Ростов-на-Дону: Феникс, 2009
10. Карманная книжка ведущего восстановительных программ/сост. А.Коновалов. - М., 2004. - 33 с.
11. Конвенция о правах ребенка. http://www.un.org/ru/documents/decl_conv/conventions/childcon.shtml
12. Максудов Р.Р. Восстановительная медиация: практическое руководство для специалистов, реализующих восстановительный подход в работе с конфликтами и уголовно-наказуемыми деяниями с участием несовершеннолетних. М.: Информационно-внедренческий центр «Маркетинг», 2011.
13. Организация и проведение программ восстановительного правосудия. / под ред. Л.М. Карнозовой, Р.Р. Максудова. - М., 2006.
14. Поленова Т.П. Школа эффективного общения: коммуникативные техники, которые всегда работают. Ростов-на-Дону: Феникс, 2009

15. Стандарты восстановительной медиации. Разработаны и утверждены Всероссийской ассоциацией восстановительной медиации. М.: МОО Центр «Судебно-правовая реформа», 2009.

16. Хозиев В.Б. Практикум по психологии формирования продуктивной деятельности дошкольников и младших школьников. М.: Издательский центр «Академия», 2002

17. Хозиев В.Б. Сборник задач по психологии. М.: Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2006

18. Хромова С.А. Игровые уроки общения. М.: ООО «ИДРИПО Л классик», ООО Издательство «ДОМ ХХ1век», 2007

19. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: практическое пособие. М., «Генезис», 2000.Т.1

20. Шабалина В.А. Кейсовые ситуации.

IV. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ (ПРОСВЕТИТЕЛЬСКИЕ) ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОГРАММЫ

Программа гармонизации детско-родительских отношений с детьми старшего дошкольного возраста (5-7 лет)

автор Т.А. Балаева, педагог-психолог МАДОУ детский сад № 11 г. Павлово

Аннотация. Динамичный темп жизни, занятость родителей, отсутствие психолого-педагогических знаний приводит к тому, что многие родители не знают эмоциональных потребностей своих детей, не обладают необходимыми навыками для эффективного взаимодействия с ними, это в свою очередь сказывается на формировании характера, самооценки и других психических качеств личности. В детских садах увеличивается число детей с нарушениями поведения, к ним относятся агрессивность, тревожность, страхи, расторможенность, эмоциональная неустойчивость.

Из своего опыта работы наблюдаю, что большинство родителей более или менее осознают, в чем именно заключается правильное воспитание, но на практике испытывают трудности. Бывает, что теоретическая разъяснительная работа, проводимая психологами и педагогами из лучших побуждений, приносят вред: родители узнают, что делают «все не так», пытаются вести себя по-новому, быстро «срываются», теряют уверенность в своих силах, винят себя, а то и выливают раздражение на детей. Поэтому родителей нужно не только просвещать, но и обучать способам правильного общения с детьми. Данное положение определяет актуальность разработанной программы и ее цель.

Программа может быть использована практическими психологами образовательных школьных и дошкольных учреждений, социальных и реабилитационных центров, других организаций в работе с родителями, испытывающими трудности в воспитании и обучении детей.

Программа включает в себя два основных блока работы: информационный и практический. В каждом структурном компоненте отражается содержание, формы и методы работы. Таким образом, семье оказывается комплексная профессиональная помощь, основанная на информировании (просвещении) родителей и отработке практических умений в вопросах развития и воспитания ребенка, что помогает родителям стать активными участниками образовательных отношений. Такая система работы способствует гармонизации детско-родительских отношений.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Описание проблемной ситуации. Влияние родителей на развитие ребенка неоспоримо. Именно в семье ребенок осваивает первые социальные роли, нормы и ценности, приобретает навыки взаимодействия с другими людьми. Тип детско-родительских отношений во многом определяет уровень психического здоровья ребенка: растущие в атмосфере любви и понимания, дети имеют меньше проблем, связанных со здоровьем, общением со сверстниками, трудностей с обучением в школе, и наоборот, как правило, нарушение детско-родительских отношений ведет к формированию различных психологических проблем и комплексов.

Особенную значимость детско-родительские отношения имеют в старшем дошкольном возрасте, когда с одной стороны у ребенка формируется внеситуативно – личностная форма общения, а с другой сохраняется влияние родителей, как образца для подражания.

Исследователи выделяют три основных аспекта влияния родителей на становление у детей моделей и способов адекватного поведения: стиль семейного воспитания; собственное поведение родителей в различных ситуациях; целенаправленное обучение детей конструктивным способам коммуникации и преодоления трудных ситуаций.

Существует несколько классификаций стилей семейного воспитания Дианы Баумринд, которая классифицировала стили родительского поведения на основании двух факторов воздействия на ребенка в семье - родительского контроля и родительской теплоты и выделила четыре основных стиля:

– авторитетный стиль - высокий уровень контроля сочетается с теплыми отношениями в семье. Образ действия родителей основан на твердом контроле за детьми и в тоже время применяется поощрение общения и обсуждение в кругу семьи правил поведения, установленных для ребенка, поэтому решения и действия родителей не кажутся произвольными или несправедливыми для детей, и они соглашаются с ними. Дети в таких семьях превосходно адаптированы, уверены в себе, они хорошо учатся в школе и

обладают высокой самооценкой.

– авторитарный стиль - высокий уровень контроля, холодные отношения с детьми. Родители устанавливают жесткие требования и правила, не допускают их обсуждения; позволяют детям лишь в незначительной степени быть независимыми от них. Дети при таком стиле воспитания, как правило, замкнуты, боязливы или угрюмы, непритязательны и раздражительны. В период подросткового и юношеского возраста девочки обычно остаются пассивными и зависимыми, а мальчики могут стать неуправляемыми и агрессивными.

– либеральный стиль - низкий уровень контроля, теплые отношения. Стиль воспитания отличается почти полным отсутствием контроля за детьми со стороны родителей при добрых, сердечных отношениях с ними. При либеральном стиле дети часто становятся активными, решительными и творческими. Так же у этого стиля воспитания есть и другая сторона, когда родители так увлекаются «безусловной любовью», что перестают выполнять непосредственно родительские функции, в частности, устанавливать запреты для своего ребенка, тогда дети склонны потакать своим слабостям, импульсивны и нередко не умеют вести себя на людях.

– индифферентный стиль - низкий контроль над поведением детей и отсутствие теплоты и сердечности в отношениях с ними. Осознанно, либо вследствие того, что тяготы повседневной жизни не оставляют им времени и сил на воспитание детей, родители не устанавливают ограничений для своих детей. Если безразличие родителей сочетается с враждебностью, ребенка ничто не удерживает от того, чтобы дать волю своим самым разрушительным импульсам и проявить склонность к делинквентному поведению.

Классификация стиля по родительским установкам и позициям:

– оптимальная родительская позиция отвечает требованиям адекватности, гибкости и прогностичности;

– - неоптимальная (дисгармоничная) – довольно отчетливо выявляется изменение родительских позиций по одному или по всем трем

выделенным показателям: позиции неадекватны, утрачивают качества гибкости, становятся повышено устойчивыми, неизменчивыми и не прогностичными.

– Классификация стиля по степени выраженности эмоционального отношения родителей к своему ребенку:

– любовь и принятие, когда в поведении родителей отмечаются нежность к детям, разнообразные занятия с ними, забота об их жизни и воспитании;

– неприятие, отвержение ребенка, когда в поведении родителей проявляется невнимательность к ребенку, жестокость и желание как можно меньше общаться с ним;

– чрезмерная опека, как правило в данном стиле полное попустительство сочетается с чрезмерной опекой. Родители придерживаются принципа: «Все сделаю для ребенка, полностью посвящу ему свою жизнь»;

– излишняя требовательность, когда в воспитании усилена критика ребенка, отсутствуют похвалы, поощрения.

На основании собственного жизненного опыта и обобщения его доступными интеллектуальными средствами ребенок может прийти к разным внутренним позициям. Они в общей форме отражают, как ребенок воспринимает отношение родителей к себе и как он сам относится к себе.

Различные потрясения, которые регулярно испытывает современная семья, способствуют возрастанию дефицита доверительного общения, совместных форм деятельности родителей с детьми. Фрустрация потребности в родительской любви, принятии и признании ребенка близкими взрослыми приводит к искажению детско-родительских отношений. А это, в свою очередь, становится фактором риска в формировании различных форм семейного неблагополучия, вплоть до социального сиротства, как крайней его формы.

Таким образом, детско-родительские отношения являются важнейшим фактором в развитии личности ребенка.

Цель программы: гармонизация детско-родительских отношений

Задачи:

- повысить психолого-педагогическую компетентность родителей;
- установить и развить отношения партнерства и сотрудничества родителя с ребенком;
- способствовать лучшему пониманию родителями собственного ребенка, особенностей и закономерностей его развития;
- способствовать изменению имеющегося стиля и стратегии семейного воспитания в семье на последовательный и конструктивный;
- развить способность к эмпатии, к пониманию переживаний, состояний и интересов друг друга;
- выработать навык адекватного и равноправного общения, способность к предотвращению и разрешению межличностных конфликтов;
- устранить дезадаптивные формы поведения и обучить адекватным способам реагирования в проблемных и стрессовых ситуациях;
- укрепить уверенность родителей в собственных воспитательных возможностях.

Методы психологической коррекции: психогимнастика, элементы арттерапии, сказкотерапия, музыкотерапия, танцевальная психокоррекция, фототерапия, библиотерапия и кинотерапия, психодрама, дистанционные лекция, дискуссия, семинар, тренинг.

Целевая аудитория. Семьи воспитанников, старшего дошкольного возраста (5 – 7 лет), испытывающие трудности при взаимодействии и воспитании ребенка.

Методическое обеспечение. Данная Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность детского сада:

- Конвенция ООН о правах ребенка,
- Ф Закон об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273 – ФЗ – М.:ТЦ Сфера, 2013.

– Федеральная образовательная программа дошкольного образования (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования»

– Федеральный Закон «Об образовании в РФ», №273-ФЗ от 29.12.2012г

– Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (утвержден приказом от 17.10.2013г №1155 Министерства образования и науки РФ»);

– Образовательная программа дошкольного образования МАДОУ детский сад №11 г. Павлово;

Вопросы, посвященные проблеме детско-родительских взаимоотношений, рассматривались учеными на протяжении всего развития психологической науки и практики. В отечественной психологии исследованиями в этой области занимались ученые Л.И. Божович, Л.С. Выготский, И.В. Дубровина, М.И. Лисина, В.С. Мухина, Д.Б. Эльконин, А.Н. Леонтьев и др. Л.И. Божович установила, что в процессе онтогенетического развития в психике ребенка возникают качественно новые образования. Эти психологические новообразования как некий целостный механизм, определяют поведение и деятельность человека, его взаимоотношения с людьми, его отношение к окружающему и к самому себе. Исследования А.Н. Леонтьева, А.Р. Лурии, Д.Б. Эльконина показали, что психическое развитие ребенка определяется его эмоциональным контактом и особенностями сотрудничества с родителями. Под влиянием внутрисемейных отношений формируется личность ребенка.

Программа опирается на принципы Выготского Л. С.

Сроки, этапы и алгоритмы реализации программы

Срок реализации – 1 год (август 2023г. – июнь 2024г.)

Этапы программы:

1 этап – Организационный (август – сентябрь 2023г.): изучение нормативных документов и методической литературы, разработка нормативно – правовых актов на уровне учреждения, оценка социального окружения воспитанников, подбор диагностического инструментария и проведение диагностики.

2 этап – Коррекционно-развивающий (октябрь 2023г. – май 2024г.): реализация мероприятий направленных на достижение результатов программы, коррекция программы.

3 этап – Аналитически-информационный (июнь 2024г.): соотнесение полученных результатов с поставленными целью и задачами программы, заключительная (повторная) диагностика, оценка и анализ эффективности проделанной работы.

Алгоритм реализации программы

Месяц	Неделя	Содержание деятельности
Август	-	Разработка программы, подготовка пакета нормативно – правовых актов
Сентябрь	1,2 неделя	Подбор диагностического инструментария
	2,3 неделя	Диагностика детско – родительских отношений
Октябрь	1 неделя	Тренинг с родителями №1 «Мир детства – мир взрослого»
	3 неделя	Занятие №1 «Родитель-ребенок» «Знакомство»
Ноябрь	1 неделя	2.Тренинг с родителями №2 «Безусловное принятие ребенка»
	3 неделя	2 занятие «Родитель-ребенок» «Мир эмоций»
Декабрь	1 неделя	Тренинг с родителями №3 «Зона ближайшего развития»
	3 неделя	Занятие №3 «Родитель-ребенок» «Принимаю – отвергаю»

Январь	1 неделя	Тренинг с родителями №4 «Трудности общения с ребенком»
	3 неделя	Занятие №4 «Родитель-ребенок» «Принимаю-отвергаю»
Февраль	1 неделя	Тренинг с родителями №5 «Трудности общения с ребенком»
	3 неделя	Занятие №5 «Родитель-ребенок» «Я злюсь»
Март	1 неделя	Тренинг с родителями №6 «Наши эмоции- друзья или враги?»
	3 неделя	Занятие №6 «Родитель-ребенок» «Правила в семье»
Апрель	1 неделя	Тренинг с родителями №7 «Наши эмоции»
	3 неделя	Занятие №7 «Родитель-ребенок» «Дом моей мечты»
Май	1 неделя	Занятие №8 «Родитель-ребенок» «Традиции моего дома»
	3 неделя	Тренинг с родителями «Подведение итогов»
	4 неделя	Повторная диагностика детско – родительских отношений
Июнь	-	Оценка и анализ проделанной работы.

Перечень и описание программных мероприятий.

Программа состоит из 2 блоков:

1 блок – Информационный

2 блок – Практический

1. Содержание информационного блока

Цель данного блока – психолого-педагогическое просвещение родителей по проблемам развития ребенка, улучшения детско-родительских отношений.

Просвещение или информирование родителей организуется посредством:

– Онлайн-лекций для родителей;

- Информационных стендов для родителей (буклеты, памятки);
- Индивидуальных консультаций с педагогом, с педагогом-психологом;
- Серия игр «Поиграем!» (видео игр от педагога – психолога, в которые можно поиграть дома родителю с ребенком).

2. Содержание практического блока

2.1. Совместные занятия «родитель-ребенок»

Программа рассчитана на 7 занятий, которые проводятся 1 раз в неделю. Занятия могут посещать дети старшего дошкольного возраста (6-7 лет) и их родители, наполняемость группы от 3 до 6 семей (родитель-ребенок). Группа формируется заранее по результатам диагностики и согласованию с родителями. Родитель обязуется посетить все занятия.

Организационные условия: сенсорная комната с обязательным наличием коврового покрытия, игротека с интерактивной песочницей, кабинет педагога-психолога со световым столом.

Предварительная работа:

- диагностика детско-родительских отношений
- анкетирование
- индивидуальные консультации с родителями по проблемам, выявленным в процессе диагностики, обсуждается отношение родителей к данным проблемам;
- индивидуальная работа с трудным ребенком и его родителями по преодолению негативных проявлений.

Структура занятия включает в себя три основные части:

Вводная часть.

Приветствие, инициатива которого на начальном этапе игровых занятий принадлежит психологу. Психолог здоровается первый, называя детей (родителей) по имени, коммуницируя им (вербально или невербально), радость и удовлетворение от встречи. Можно использовать слова «я рада вас видеть», теплую и одобряющую улыбку, визуальный («глаза в глаза») или

тактильный контакт (прикоснуться к руке, рукопожатие).

Небольшое обсуждение того, что случилось с детьми (родителями) за время, прошедшее с предыдущего занятия, их успехов и неудач.

Основная часть.

По своему содержанию представляет реализацию соответствующего этапа коррекционной программы занимает большую часть времени.

Осуществление психокоррекционной работы с детьми и их родителями включает следующие методы:

- психогимнастика – метод, при котором участники проявляют себя и общаются без помощи слов, позволяющий работать над выразительностью движений, мимикой и жестами ребёнка и родителей, способствующий снятию эмоционального напряжения.

- элементы арттерапии – терапия искусством. Способствует: выражению эмоций и чувств, связанных с переживаниями своих проблем; активному поиску новых форм межличностного и детско-родительского взаимодействия; формированию индивидуальности, неповторимости и значимости и т.д.

К элементам арт – терапии относят множество техник.

Изобразительные техники, где родители и дети рисуют и обсуждают свои рисунки. При обсуждении психолог не дает оценки поведению и рисункам и не интерпретирует их, он стимулирует к самостоятельному осмыслению своего творчества;

Техники работы с глиной – метод опирающийся на сенсорику и моторику человека. Глина – это лучший материал для арт – терапии, который открывает глубины бессознательной сферы психики. Когда человек лепит фигурки из глины, он прорабатывает свои проблемы. Лепка повышает уверенность в себе, развивает творческие способности, учит человека идти на компромисс в споре, помогает индивиду забыть обиды и наладить отношения с близкими. Технология работы с глиной помогает негативным переживаниям трансформироваться в положительные эмоции.

Техники работы с песком (рисование песком, лепка фигур из кинетического песка, игра в песочнице). Технология сочетает в себе невербальное самовыражение (процесс создания композиции из песка) и вербальную интерпретацию (рассказ об изображении). В процессе игры с песком человек обращается к своему внутреннему «Я», находит ответы на многие вопросы, учится эффективно взаимодействовать с окружающими. При работе с детьми по коррекции межличностных отношений наиболее популярной является игра в песочнице с использованием небольших фигурок людей или животных, где дети, используя игрушечные персонажи, учатся сотрудничать, общаться, открыто говорить о своих эмоциях, решать конфликтные ситуации. Создание из песка мандалы родителями помогает определиться с жизненными целями и ориентирами.

Сказкотерапия – инструментом данной технологии выступает сказка, позволяющая на примере героев проследить особенности поведения и поступков, разобрать конкретную жизненную ситуацию. С помощью этого метода психологи устраняют негативные поведенческие реакции у детей, формируют у них эффективную систему ценностей. Метод основан на психологических возрастных особенностях – детям нравится отождествлять себя с положительными героями сказок, им хочется стать добрыми волшебниками, благородными рыцарями, мудрыми царевнами, поэтому они легко перенимают модель поведения положительного героя, описанную в литературном произведении. Метод сказкотерапии эффективен и в работе со взрослыми.

Куклотерапия - манипуляции с куклами развивают самосознание, способствуют сохранению психологического здоровья детей, позволяют им быстрее усвоить принципы и нормы социального взаимодействия. Если данная методика применяется в работе со взрослыми, то психолог предлагает им самостоятельно изготовить куклу из ткани, ниток, бумаги или любого другого подручного материала. В этом случае человек, изготавливая куклу, передает в поделке свои личностные особенности, которые затем

анализируются психологом.

Музыкотерапия – методика, используемая с целью оптимизации эмоционального фона. Музыкотерапия используется в активной (игра на музыкальных инструментах) и рецептивной (прослушивание музыки) формах. Прослушиваемая музыка может быть как фоном занятия (успокаивающая либо активизирующая), так и предметом для обсуждения. Рисование музыки помогает взрослым и детям выразить чувства и переживания на бумаге, и при необходимости проанализировать их с помощью психолога.

Танцевальная психокоррекция применяется для; высвобождения сдерживаемых, подавляемых чувств и эмоций, в том числе социально нежелательных, оздоровительного воздействия и саморегуляции организма; формирования и развития отношений между людьми; создания образа партнера и группы - запускаются процессы интерпретации и диагностики отношений. Танцевальные упражнения позволяют человеку повысить самооценку, научиться эффективным жестам, улучшить понимание невербалики в процессе общения, избавиться от внутриличностных комплексов.

Метафорические карты - техника основана на ассоциациях. Используется, как правило в работе с родителями, и помогающая всесторонне проанализировав трудную ситуацию, сделать правильный выбор, найти нестандартное решение.

Психодрама – проигрывание проблемных ситуаций, исполнение той или иной социальной роли. Методика позволяет: проанализировать особенности взаимоотношений ребёнка с взрослыми и детьми; способствуют осознанию ребёнком и родителем неэффективных способов взаимодействия; познакомить детей с социально приемлемыми способами выражения своего эмоционального состояния;

- релаксационные техники способствуют снятию эмоционального напряжения, помогают обучить детей и родителей навыкам релаксации.

Сочетание данных методов позволяет воздействовать на все стороны эмоциональной сферы ребёнка и родителей.

Анализ исследований показывает, что наиболее популярным и эффективным методом коррекции детско-родительских отношений является тренинг, как наиболее интенсивная форма обучения, сочетающая различные методы активного социально – психологического обучения: ролевые игры, арт – методы, обсуждение и т. д. Именно тренинг создает возможность для формирования новых умений и навыков.

Заключительная часть – подведение итогов, рефлексия, где участники занятия обмениваются впечатлениями и мнениями.

Завершающим штрихом коррекционного занятия является ритуал прощания. В качестве такого ритуала можно выбрать спокойную песню, хоровое произнесение слов прощания или действие объединяющего типа (хороводную игру).

2.2. «Тренинг детско-родительских отношений»

Программа тренингов рассчитана также на 7 занятий, которые проводятся 1 раз в месяц. Форма проведения занятий – тренинг. Выдерживается вся структура тренинга: разминка, основное содержание, практическое закрепление и рефлексия. Данная форма позволяет не только дать теоретические знания, но и сформировать необходимые умения и навыки.

Тематический план совместных занятий «Родитель - ребенок»

№ п/п	Тема	Цель	Содержание
1.	Знакомство.	Знакомство участников друг с другом и с групповой формой работы	– Ритуал приветствия «Поздоровайся локтями» – Правила проведения занятий – Упражнение для знакомства и сближения группы: «Эхо». – Упражнение для сближения родителей и детей: «Знакомство». – Упражнение для подчеркивания индивидуальности каждого участника:

			– «Рисуем радость». – Рефлексия. – Ритуал прощания: «Эстафета дружбы». – Домашнее задание родителям: написать, какие эмоции они испытывают чаще, общаясь со своим ребенком
2.	Мир эмоций	развитие эмпатии у детей и родителей. -отработка родителями и детьми мимических изменений лица на разные типы эмоций	– Ритуал приветствия. – Проверка домашнего задания – Упражнение «Все виды эмоций». – Мини лекция – Знакомство с образованием сложных эмоций - колесо эмоций Роберта Плутчика (Приложение 5) – Упражнение «Угадай эмоцию» – Упражнение на достижение взаимопонимания, согласованности в действиях «Мостик». – Упражнение на отработку нервно-мышечной релаксации «Гора». – Домашнее задание: нарисовать таблицу, где одна графа: «Что меня огорчает в моем ребенке», а другая графа «Что меня радует в моём ребенке»
3.	Принимаю – отвергаю.	практическое закрепление принимающего и не принимающего поведения родителя.	– Ритуал приветствия: «Поздоровайся локтями». – Проверка домашнего задания. – Упражнение на развитие навыков саморегуляции: «Вверх по радуге» – Упражнение на отработку навыков конструктивного общения с детьми: «Свинский родитель». – Упражнение на эмоциональное сближение родителей и детей: «Я люблю...». – Упражнение на развитие доверия: «Я тебе верю» – Домашнее задание родителям: написать, что они боялись в детстве. – Рефлексия. – Ритуал прощания: «Эстафета дружбы».

4.	Я злюсь	обучение детей и родителей альтернативным способам выражения отрицательных эмоций	– Ритуал приветствия: «Поздоровайся локтями». – Проверка домашнего задания: – Упражнение на развитие эмпатии – Прочтение и обсуждение детьми сказки «Могучий дуб и маленький кабанчик» автор Р.М. Ткач. – Упражнение на развитие навыков саморегуляции: «Возьмем себя в руки». – Просмотр без обсуждения видеоролика об агрессивном поведении: «Агрессия родителей» – Упражнение «Поссорились— помирились» – Домашнее задание по видеоролику: обдумать варианты конструктивного поведения родителей в рассмотренных ситуациях. – Рефлексия и ритуал прощания: «Эстафета дружбы».
5.	Правила в семье	способствовать гармонизации детско – родительских отношений, с помощью совместно выработанных семейных правил.	– Ритуал приветствия. – Проверка домашнего задания: родители перечисляют и обсуждают семейные правила своего детства. – Упражнение на развитие согласованности действий и внимания друг к другу: «Пальцы». – Мини дискуссия с участием детей: «Зачем нужны правила в семье». – Совместное определение основных семейных правил. – Упражнение «Совместная сказка». – Релаксационное упражнение «Водопад». – Домашнее задание: совместно с ребенком составить правила своей семьи. – Рефлексия и ритуал прощания: «Эстафета дружбы».

6.	Дом моей мечты	Закрепление продуктивных коммуникативных навыков межличностного общения.	– Ритуал приветствия: «Поздоровайся локтями». – Проверка домашнего задания: презентация дополнений, уточнений и изменений, внесенных в «Правила семьи». – Упражнение «Комплименты». – Арт – терапевтическое упражнение «Маски». – Упражнение: Рецепт - «пирог счастья». – Упражнение на достижение взаимопонимания на разных уровнях взаимодействия – «Слепой и поводырь». – Домашнее задание: нарисовать герб своей семьи. – Рефлексия и ритуал прощания: «Эстафета дружбы».
7.	Традиции моего дома.	продолжать закрепление продуктивных коммуникативных навыков межличностного общения.	– Ритуал приветствия: «Поздоровайся локтями». – Проверка домашнего задания: – Упражнение «Притча». – Упражнение «Я люблю, когда ты...». – Упражнение на развитие сотрудничества «Наш дом». – Упражнение на эмоциональное и телесное сближение родителей и детей «Оркестр». – Рефлексия по тренингу и программе – Заключительное слово психолога. – Ритуал прощания: «Эстафета дружбы».

Тематический план тренинговых занятий с родителями

Тема	Цель, задачи	Содержание занятия	Материалы, инструменты, оборудование
1. «Мир детства – мир взрослого»	Цель: введение в основную тему. Задачи: Мотивация к посещению занятий. Сплочение группы и актуализации темы.	Знакомство с группой, правилами поведения в тренинге. Разминка: Упражнение «Бег	Правила поведения в тренинге, написанные на ватмане (Приложение 7).

	Осознание родительской позиции в семье. Осознание родительского потенциала. Освоение релаксационных методик по гармонизации эмоционального состояния. Итоговая рефлексия.	ассоциаций» на темы «ребенок», «взрослый». Игра «Пустой стул». Телесно ориентированная игра «Слепой и поводырь». Самоанализ на выявление позитивных родительских черт. Упражнение «Приведи пример, когда удавалось выйти с ребенком на уровень сотрудничества». Аутотренинг с установкой позитивного мышления Домашнее задание: выучить наизусть текст п.9 «Зарядки позитивного мышления». Рефлексия.	Бейджики и фломастеры. Стулья по количеству участников тренинга, Мягкая игрушка. Косынки для завязывания глаз по кол-ву участников. Листы бумаги, ручки. Бланки с текстом зарядки позитивного мышления (Приложение 9).
2.«Безусловное принятие ребенка»	Цель: осознание позитивной родительской позиции «безусловного принятия ребенка». Задачи: Сплочение группы, снятие мышечных зажимов и актуализация основной темы. Знакомство с теоретическим материалом по теме «Безусловное принятие». Формирование навыков оказания знаков «безусловного принятия» окружающим с использованием модальностей репрезентативной системы.	Обсуждение домашнего задания. Разминка: Подвижная игра «Сейчас поменяются местами те, кто...» Игра «Передай эмоцию». Задание-анкета «Насколько мы знаем и понимаем своего ребенка» (приложение 8). Лекционный материал по позиции «безусловного принятия».	Стулья по количеству участников тренинга. Бейджики участников. Лист ватмана на магнитной доске, листы бумаги с ручками. Раздаточный материал по основной теме (приложение 11).

	Освоение навыков релаксации.	Практическое закрепление навыков оказания безусловного принятия: ролевая ситуация «Окажи знаки безусловного принятия». игра «Комплименты». задание «Найди 10 положительных качеств у своего ребенка»; домашнее задание: заполнить лист наблюдения по оказанию знаков безусловного принятия дома детям (приложение 11). Аутотренинг с установкой позитивного мышления п. 2. (приложение 9). Рефлексия.	
3. «Зона ближайшего развития»	Цель: формирование умения определять зону ближайшего развития. Задачи: Закрепление навыков безусловного принятия ребенка. Создание дружеской, раскрепощенной атмосферы общения. Актуализация основной темы через создание проблемной ситуации. Знакомство с лекционным материалом по основной теме. Формирование практического навыка определения зоны	Обсуждение домашнего задания. Разминка: «Пустой стул». «Мне кажется». Лекционный материал, практические задания по теме «Безусловное принятия» (приложение 10). Упражнение «Невыполнимое задание». Теоретический материал по теме «Зона ближайшего	Стулья по количеству участников тренинга. Мягкая игрушка. Раздаточный материал «Язык принятия, язык неприятия» (приложение 16). Практический раздаточный материал по таблице «Сформулируй высказывание на языке принятия»

	ближайшего развития у ребенка. Формирование навыков релаксации.	развития» (приложение 13). Практическое задание по определению зоны ближайшего развития (приложение 15).	(приложение 17). Таблица «Не могу, вместе, сам» (приложение 15).
4 «Трудности общения с ребенком»	Цель: освоение техники «активного слушания». Задачи: Закрепление навыков позитивного взаимодействия, подачи знаков безусловного принятия. Осознание по этапности освоения навыков . Закрепление навыков определения зоны ближайшего развития, использования внешних средств. Освоение техники активного слушания.	Разминка: Приветствие. Ведущим дается задание «позитивно поздороваться с участниками тренинга, давая всем знаки безусловного принятия». Игра «Вам барышня прислала...». Обсуждение домашнего задания Основное содержание: техника активного слушания (приложение 23 ,24). Аутотренинг с установкой позитивного мышления (приложение 9). Домашнее задание (приложение 25).	Стулья по количеству участников тренинга. Мягкая игрушка. Раздаточный материал «Техника активного слушания» (приложение 24). Раздаточный материал по домашнему заданию (приложение 25).
5«Трудности общения с ребенком»	Цель: осознание ошибок активного слушания.	Упражнение «Приветствие». Релаксация. Лекционный материал «Ошибки активного слушания» (приложение 26). Домашнее задание: найти наиболее часто	Стулья по количеству участников тренинга. Мягкая игрушка.

		повторяющиеся ошибки при взаимодействии с детьми дома.	
6. «Наши эмоции-друзья или враги?»	Цель: определение эмоциональных состояний при взаимодействии с детьми. Задачи: Закрепление навыка позитивного общения. Определение ошибок при общении с ребенком. Закрепление навыков релаксации и аутотренинга.	Обсуждение домашнего задания через позитивную фразу: «Я уже вижу и определяю у себя следующие ошибки ...». Задание по определению ошибок при взаимодействии с ребенком (приложение 27). Ролевая игра «Договорись с ребенком». Аутотренинг с установкой позитивного мышления (приложение 9).	Стулья по количеству участников тренинга. Мягкая игрушка.
7. «Наши эмоции»	Цель: научиться замечать и проживать эмоции	Обсуждение домашнего задания. Основное содержание: «Наши эмоции» (приложение 28).	Стулья по количеству участников тренинга.

Ожидаемые результаты реализации Программы

Совместные занятия «Родитель-ребенок»

- Повышена родительская компетенция в вопросах воспитания ребенка, отработаны практические навыки конструктивного и равноправного взаимодействия детей и родителей;
- Ребенок умеет правильно оценивать свои возможности, понимать себя, свои состояния, обращается за помощью к взрослым, воспринимать родителя как союзника, который готов прийти на помощь;
- Между родителями и детьми устанавливаются доверительные

отношения.

Тренинг детско-родительских отношений

После прохождения тренинга родитель должен знать:

- о позитивных и негативных стилях детско-родительского взаимодействия и определять их у себя;
- возрастные особенности ребенка;
- методы обучения и воспитания с учетом «зоны ближайшего развития»;
- о значении позитивных эмоций при взаимоотношениях с окружающими;
- уметь:
 - определять у себя проявления негативного, деструктивного стиля взаимодействия с ребенком;
 - давать знаки «безусловного принятия», родительской любви к ребенку;
 - определять «зоны ближайшего развития» и степень самостоятельности ребенка «делает вместе с родителями», «делает с частичной помощью родителя», «делает самостоятельно»;
 - использовать технику «активного слушания» при взаимодействии с окружающими;
 - прорабатывать конструктивное взаимодействие в конфликтной ситуации «родитель-ребенок»;
 - использовать релаксационные технологии при работе со своими негативными эмоциями и эмоциями ребенка.

Система организации внутреннего контроля за реализацией программы

Диагностика проходила в два этапа: входная диагностика, выходная диагностика. В диагностике участвовали родители и дети.

- Рисунок Семьи (дети)
- Тест-опросник родительского отношения А.Я. Варги и В.В. Столина (родители)

- Методика изучения родительских установок (PARI). (родители)
- Опросник психолого-педагогической осведомленности родителей (приложение 3) (родители).

Критерии оценки достижения планируемых результатов:

качественные и количественные

1. «Рисунок семьи».

В рисунке анализируются:

- наличие или отсутствие отдельных членов семьи: пропуск члена семьи часто выражает стремление избавиться от эмоционально неприемлемого лица;
- последовательность рисования членов семьи и их расположение в пространстве указывает на значимость данного человека;
- отличия в пропорциях и форме членов семьи: если величина изображенного члена семьи не соответствует реальной иерархии, то такое восприятие относят за счет субъективной значимости»

2. Методика изучения родительских установок (PARI).

Методика изучения родительских установок включает в себя тест-опросник PARI, который состоит из 115 утверждений о семейной жизни и воспитании детей. «В данный опросник заложены 23 шкалы, касающиеся разных сторон жизни в семье и отношения родителей к своему ребенку. В каждой шкале по 5 вопросов. Из 23 шкал – 8 описывают отношение к семейной роли, а 15 шкал – касаются детско-родительских взаимоотношений.

3. «Тест-опросник родительских отношений» (А.Я. Варга, В.В. Столина).

Данная методика используется для диагностики родительского отношения. Тест содержит 61 вопрос, в которых нужно отвечать согласием или несогласием.

Результаты выражаются в 5 шкалах:

- принятие-отвержение,
- социально-желаемое поведение ребенка,

- симбиоз,
- авторитарный тип,
- отношение к неудачам ребенка.

В процессе работы с семьей с использованием диагностических методик необходимо придерживаться нескольких правил:

- диагностика проводится только тогда, когда установлены благоприятные отношения между семьей и специалистом;
- интерпретация и оценка результатов не должна принимать эмоциональный окрас специалиста;
- информация о психологических особенностях семьи и ребенка конфиденциальна, и разглашается только с разрешения самой семьи.

1. **Опросник психолого-педагогической осведомленности родителей** направлен на определение знаний и навыков, полученных в ходе прохождения Программы.

Список используемых источников

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года (ред. от 01.05.2019 г.) // ИПО ГАРАНТ, обновление 30.12.2020 г.
2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155) // ИПО ГАРАНТ, обновление 30.12.2020 г.
3. Гипенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? / Ю.Б. Гипенрейтер; худож. Г.А. Карасева.- М.: АСТ: Астрель; Владимир: ВКТ, 2012. – 238с
4. Гипенрейтер Ю.Б. Продолжаем общаться с ребенком. Так? / Ю.Б. Гипенрейтер; худож. Е.М. Белоусова.- Москва: Астрель; 2013. – 256с
5. Гипенрейтер Ю.Б. Счастливый ребенок: новые вопросы и новые ответы / Ю.Б. Гипенрейтер.- Москва: Изд. АСТ, 2016. – 352с
6. Истратова, О.Н. Диагностика и коррекция детско-родительских отношений. Практикум / О.Н. Истратова. - М.: Феникс, 2017. - 130 с.

7. Истратова О.Н. Практикум по детской психокоррекции: игры, упражнения, техники / О.Н. Истратова. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2017– 349 с
8. Кириллова Е.А. Тревожный ребенок /Е.А Кириллова, Е.Э Беляева./ил.Е.ВЗеркалий. Х.:Вид группа «Основа», 2012. – 192с
9. Кочетова, Н. А. Взаимодействие семьи и ДОУ. Программы развитиядетско-родительскихотношений.
Совместнаядеятельностьпедагогов, родителей и детей / Н.А. Кочетова, И.А. Желтикова, М.А. Тверетина. - М.: Учитель, 2019. – 224 с.
10. Лизинский, В.М. Детский, педагогический и родительский коллектив как основа и условие успешного воспитания / Лизинский В.М. - М.: Педагогический поиск, 2020. – 245 с.
11. Мони́на Г.Б., Лютова-Робертс Е.К. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми (комплексная программа) / Г.Б.Мони́наЕ.К. Лютова-Робертс.– 2-е изд.-Санкт-Петербург; Москва: Речь, 2022. – 192 с.
12. Мухина, В.С. Психология детства и отрочества / В.С. Мухина - М.: Институт практической психологии, 2008. – 29 с.
13. Психодиагностика детей в дошкольных организациях (методички, тесты, опросники)/сост. Е. В. Доценко. –Изд.2-е,испр.- Волгоград: Учитель. – 318 с.
14. Панфилова М.А. Игротерапия общения. Тесты и коррекционные игры:практическоепособиедляпсихологов,педагоговиродителей/ М.А. Панфилова. - М.: Издательство ГНОМ, 2019. – 147 с.
15. Разноцветное детство: игротерапия, сказкотерапия, изотерапия, музыкотерапия/под ред. Е.В Свистуновой.-М.: Редкая птица,2019. – 176с.
16. Работа с родителями: практические рекомендации и консультации по воспитанию детей 2-7 лет /авт.-сост. Е. В Шитова.-Изд.2-е.- Волгоград: Учитель. – 169 с.
17. Смирнова, Е.О. Межличностные отношения дошкольников. Диагностика, проблемы, коррекция /Е.О.Смирнова. - М.:Владос, 2017. – 427 с.

18. Хухлаева О.В., Хухлаев О.Е., Первушина И.М. Тропинка к своему Я: как сохранить психологическое здоровье дошкольников. —8-е изд. испр.- М.: Генезис, 2020. – 176 с.
19. Хухлаева О.В. Практические материалы для работы с детьми 3-9 лет. Психологические игры, упражнения, сказки/ О.В. Хухлаева. -М.: Генезис, 2019. – 176 с.
20. Хухлаева О.В., Хухлаев О.Е., Терапевтические сказки в коррекционной работе с детьми/ Хухлаева О.В., Хухлаев О.Е. - М.: Редкая птица, 2019. – 152 с.
21. Чубукина Е. Кризисы роста. Решение психологических проблем / Е. Чубукина. - М.: Гельветика, 2020. – 60 с.
22. Шевченко М.А. Психологические рисуночные тесты для детей и взрослых / М.А. Шевченко. - М.: АСТ, Кладезь, 2014. – 115 с.

Приложение 1

Примерные конспекты занятий

«Родитель-ребенок»

Занятие 1. Тема: Знакомство. Психолог приветствует участников, озвучивает общую цель курса, цель занятия и предлагает начинать каждое занятие с ритуала приветствия «Поздоровайся локтями».

1. Проведение ритуала приветствия. Все встают в круг и рассчитываются на «один-четыре»: каждый «номер 1» складывает руки за головой, так что были кисти были направлены в разные стороны; каждый «номер 2» упирается руками в бока; каждый «номер 3» кладет левую руку на левое бедро, правую руку – на правое колено, при этом руки согнуты, локти отведены в стороны; каждый «номер 4» держит сложенные крест-накрест руки на груди (локти смотрят в стороны).

За 1 минуту каждый из участников должен поздороваться с как можно большим числом членов группы, просто назвав свое имя и, коснувшись друг друга локтями.

2. Психолог предлагает установить правила проведения занятий:

- Правило тишины – обязательное выключение звука мобильного телефона;
- правило микрофона – не перебивать и внимательно слушать друг друга;
- правило я – говорения – свою точку зрения излагать от первого лица:
- «я считаю, я думаю, я чувствую...»;
- правило обратной связи – говори мне о человеке, а о его поступке, выражаем свое отношение к действиям;
- правило конфиденциальности - любые обсуждения людей и событий, относящиеся к тренингу возможны только в рамках этой группы.

Правила, написанные на плакате, вывешиваются на видном месте.

3. Упражнение для знакомства и сближения группы: «Эхо». Родители и дети садятся в круг. Первый участник, называет свое имя и прохлопывает его в ладоши, а все остальные дружно, как эхо, за ним повторяют. Затем свое имя прохлопывает следующий по кругу игрок.

4. Упражнение для сближения родителей и детей: «Знакомство». Родители и дети садятся напротив друг друга. Каждый из родителей представляет своего ребенка и говорит, что тот любит, что не любит, какой у него характер, а дети подтверждают или опровергают слова родителей. Затем то же самое делают дети, представляя своих родителей.

5. Упражнение для подчеркивания индивидуальности каждого участника: «Рисуем радость». Все участники берут по листочку и набору фломастеров и по просьбе психолога в течение 3 минут рисуют «Свою радость», так как они ее себе представляют – яркие пятна, какие – то предметы и т.д.

Психолог собирает рисунки, складывает их в ящик и встряхивая, перемешивает. Участникам предлагается разобрать рисунки и найти свой, затем они рассказывают, как они определили, что это именно их рисунок, что именно они хотели показать и что представляли себе в процессе рисования. Психолог обращает внимание участников, что все люди разные и радость у каждого своя, каждый человек индивидуален.

6. Рефлексия. Участники высказывают свое мнение, эмоции чувства о

занятии. Рефлексия проводится после каждого занятия и далее указываться не будет.

7. Ритуал прощания: «Эстафета дружбы». Участники встают в круг, берутся за руки и передают, как эстафету, рукопожатие, со словами: «Я передаю свою дружбу, к ... (называет имя). Когда рукопожатие возвращается к первому передающему (первый раз это психолог), он произносит:

«Наконец, она снова возвращается ко мне, и я чувствую, что дружбы стало больше, так как каждый из вас добавил частичку своей дружбы. Пусть же она нас не покидает и греет. До свидания!».

8. Домашнее задание родителям: написать, какие эмоции они испытывают чаще, общаясь со своим ребенком. Психолог предупреждает, что домашнее задание будет проверяться.

Приложение 2

Примерные конспекты занятий «Родитель-ребенок»

Занятие 2. Тема: «Мир эмоций»

1. Ритуал приветствия.
2. Проверка домашнего задания: обсуждение в форме обмена мнениями.
3. Упражнение «Все виды эмоций». Участникам предлагается по очереди показать какую-либо эмоцию или чувство при помощи мимики, жестов, поз, остальные попытаются отгадать - какое чувство или эмоция была продемонстрирована. Обсуждение сложности задания: Было ли трудно без слов понимать и выражать чувства, эмоции? Чьи эмоции распознать легче, ребенка или взрослого?
4. Мини лекция: Умение понимать эмоциональное состояние другого человека не вербально очень важно, особенно в общении с ребенком, так как ребенок не всегда может высказать, какое чувство он сейчас испытывает. Родитель, понимая переживания своего ребенка на невербальном уровне, может помочь ему своей поддержкой, участием, правильным реагированием. Кроме того, в общении с ребенком, взрослый должен осознавать какую эмоцию или чувство он сейчас передает ребенку и как он это делает.

5. Знакомство с образованием сложных эмоций - колесо эмоций Роберта Плутчика (см. приложение 2)

6. Упражнение «Угадай эмоцию». Цель: отработка родителями и детьми мимических изменений лица на разные типы эмоций: родитель показывает эмоцию, а ребенок угадывает, а затем они меняются ролями.

7. Упражнение на достижение взаимопонимания, согласованности в действиях «Мостик». На полу параллельно друг другу (на расстоянии 25 – 30 сантиметров) выкладываются с помощью лент две линии. Выбирается пара – родитель и ребенок. Задача: без слов и жестов, используя только мимику, разойтись на мостике.

8. Упражнение на отработку нервно-мышечной релаксации

«Гора». Участники, держа спину ровно, голову прямо, опускают руки вниз. Медленно поднимают руки вверх и сцепляют их в замок над головой. Представляют, что тело - это гора: одна половинка горы говорит: «Сила во мне!» - и тянется вверх; другая спорит: «Нет, сила во мне!» - и тоже тянется вверх. «Нет! - решили они, - Мы две половинки одной горы, и сила в нас обеих». Потянулись они вместе, сильно-сильно. Руки медленно опускаются.

Домашнее задание: нарисовать таблицу, где одна графа: «Что меня огорчает в моем ребенке», а другая графа «Что меня радует в своем ребенке».

Приложение 3

Тренинг с родителями «Мир детства – мир взрослого»

Участниками тренинга озвучиваются ожидания от занятий. Оформление бейджиков.

1. Разминка:

Упражнение «Бег ассоциаций» на темы «ребенок», «взрослый». В кругу перекидывается мягкая игрушка, и каждый, у кого в руках она окажется, должен назвать любую ассоциацию в соответствии с темой. Вопросы для рефлексии: одинаковы или нет ассоциативные ряды, охарактеризуйте эмоциональный фон первого и второго ряда.

2. Игра «Пустой стул». Вводится пустой стул. Тот участник, справа от которого окажется стул, должен за 3 сек. назвать имя любого участника, который должен быстро пересесть на пустой стул. Тот участник, справа от которого оказывается пустой стул, должен в течение 3 сек. назвать имя любого участника и т.д. Рефлексия: невозможно выполнять все и всегда без ошибок. Каждый имеет право ошибаться. Что чувствовали Вы, когда ошибались, как вел себя ведущий, как уместно вести себя, когда другие ошибаются.

3. Телесно-ориентированная игра «Слепой и поводырь». Группа делится на 2 подгруппы. «Слепым» завязывают глаза, ведущий расставляет препятствия на пути, «поводыри» должны вести «слепых» так, чтобы они не натыкались на препятствия. Вопросы: Как Вы чувствовали себя в роли «слепых» и «поводырей»? В какой роли Вам было комфортнее? Рефлексия: осознание через игру различные позиции при взаимодействии: жесткая, понимающая, поддерживающая, безразличная, неуверенная, уверенная и др. Самоанализ на выявление позитивных родительских черт.

4. Упражнение «Приведи пример, когда удавалось выйти с ребенком на уровень сотрудничества».

5. Аутотренинг с установкой позитивного мышления (Приложение)

6. Домашнее задание: выучить наизусть текст (Приложение) «Зарядки позитивного мышления».

7. Рефлексия.

Приложение 4

Тренинг «Безусловное принятие ребенка»

1. Обсуждение домашнего задания.

2. Разминка:

Подвижная игра «Сейчас поменяются местами те, кто...» (... у кого сыночки, ... дочки, ... кто в детстве получал двойки, ...кто сбегал с уроков, ... кого наказывали, ...кто в детстве думал, что его не понимают, и переживал по этому поводу и т.д.). Рефлексия: для нас в детстве, да и во взрослой жизни

очень важны эмоциональные отношения. А как мы умеем понимать эмоции друг друга? Давайте посмотрим в следующей игре.

3. Игра «Передай эмоцию». Все участники закрывают глаза. Ведущий «будит» одного из участников и беззвучно «показывает», изображает ему какую-то эмоцию и так далее по кругу. Рефлексия: участники обмениваются мнениями, легко ли понимать эмоции другого, какие искажения возможны при понимании других.

4. Задание-анкета «Насколько мы знаем и понимаем своего ребенка» (приложение 5).

5. Лекционный материал по позиции «безусловного принятия». Способы оказания знаков «безусловного принятия» с учетом репрезентативной системы.

Практическое закрепление навыков оказания безусловного принятия: ролевая ситуация «Окажи знаки безусловного принятия». Ведущий садится в центре круга и играет роль ребенка различного возраста. Задание участникам тренинга – оказать знаки безусловного принятия в зависимости от возраста, пола и репрезентативной системы;

6. Игра «Комплименты». Участники делятся на две половины, которые образуют два круга: внешний и внутренний, в которых участники оказываются в парах. Участники внешнего круга движутся по кругу, переходя от участника к участнику по хлопку. Задание для тех, кто внутри круга: сказать комплимент каждому участнику. Затем участники меняются ролями;

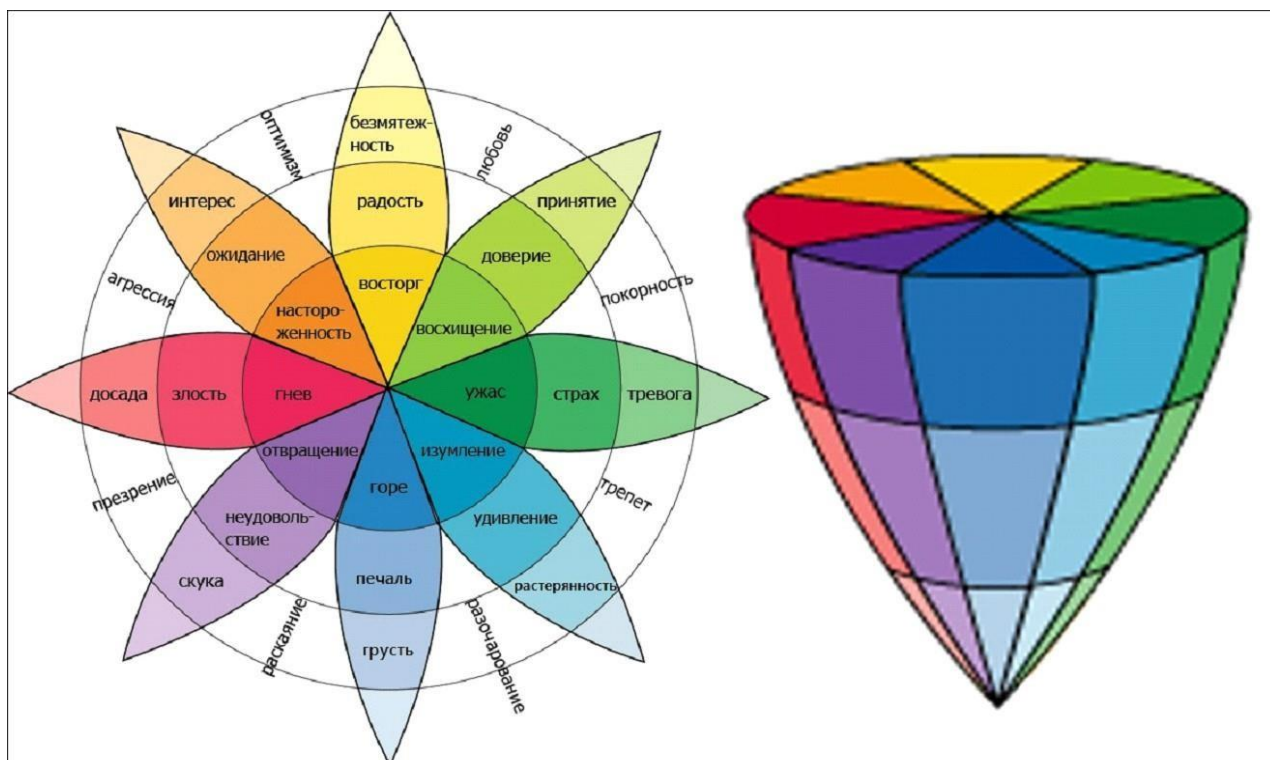
7. Задание «Найди 10 положительных качеств у своего ребенка»; домашнее задание: заполнить лист наблюдения по оказанию знаков безусловного принятия дома детям (приложение 8).

8. Аутотренинг с установкой позитивного мышления п.2. (приложение 3).

9. Рефлексия.

Приложение 5

Колесо эмоций Роберта Плутчика



Приложение 6

Опросник психолого-педагогической осведомленности родителей

Инструкция: Вам предлагаются вопросы и три варианта ответа. Обведите кружком букву того ответа, который кажется для Вас наиболее приемлемый (а, б, в).

Пятилетняя дочка закапризничала, не хочет убирать игрушки. Что Вы будете делать в данной ситуации:

- а) заставите дочку убрать все игрушки;
- б) дождетесь подходящего случая, когда ребенок будет в хорошем настроении, тогда и попросите убрать все игрушки;
- в) начнете убирать игрушки сами, пытаясь хотя бы частично вовлечь ребенка в уборку игрушек.

Четырнадцатилетняя дочь пришла домой в легком алкогольном опьянении. Вы в негодовании. Какие действия наиболее уместны:

а) успокоится, привести себя в состояние эмоционального равновесия и сообщить о своем отношении к данному поступку;

б) применить наказание, вплоть до физического, если будет грубить в ответ и не соглашаться с запретами родителей;

г) расспросить ее, где она была, с кем, как случилось, что она пьяна; дать совет, что нужно делать, чтобы впредь этого не случилось.

Ваш десятилетний сын пришел домой весь в слезах, сказал, что его побили два одноклассника. Вы:

а) переведете все в шутку, сказав, что «за одного битого двух небитых дают»;

б) не обратите внимание на слезы, ведь ребенок уже взрослый и вообще будущий мужчина. Можно дать совет, записаться в спортивную секцию по дзюдо, тогда никакие мальчишки не страшны;

в) выслушайте ребенка, дав возможность ему успокоиться.

Мать, укладывая сына спать, целует его на ночь, делает массаж спины и укрывает одеялом. Как Вы назовете такое поведение:

а) потакание избалованности, изнеженности;

б) знаки безусловной родительской любви;

в) гиперопекой.

Сын не может выучить стих, который задали на дом. У Вас не готов ужин, вы торопитесь его приготовить. Вы:

а) скажите, что он «большой» и может уже самостоятельно учить стих;

б) бросите все дела и займетесь стихом ребенка;

в) посадите с собой на кухне и при затруднении будете помогать ребенку.

Сын смастерил самолет и с гордостью принес показать его отцу. Отец взял его в руки, и самолет распался на части. Отец сказал: «Ну ты как всегда «Делал-делал – недоделал». Просто «недоделкин» какой-то». Определите, какие ошибки допустил отец:

а) постоянного оценивания

б) приказа

в) совета

Определите, какая фраза соответствует «Я – высказыванию»:

а) когда я прихожу с работы усталая и вижу невымытую посуду, неприготовленный ужин, то чувствую обиду, раздражение. Мне бы так хотелось, чтобы когда я приходила с работы, меня встречали чистая кухня и приготовленная еда;

б) когда я прихожу с работы, то на меня накатывает раздражение и обида от того, что ты не помыла посуду, не приготовила ужин. Я в твоём возрасте уже выполняла работу по дому;

в) когда я прихожу с работы и каждый раз вижу невымытую посуду, я вижу как ты, уже взрослая дочь, сидишь на диване и смотришь телевизор, то мне просто хочется уйти, куда глаза глядят, и вообще жить не хочется. Почему этого никто не понимает.

Приложение 7

Правила работы в тренинге

– Доверительный стиль общения.

В группе мы говорим о наболевших для нас вопросах. Мы раскрываем значимую для нас информацию другим. Рассказывая о себе другим, мы доверяем им свои проблемы (радости и горести). Мы надеемся на взаимность, на то, что и другие смогут доверить нам свои проблемы и самое сокровенное.

– Общение по принципу «здесь и теперь»

В группе мы говорим также и о том, что волнует каждого из нас именно сейчас, на данном этапе жизненного пути. Мы рассматриваем проблемы с точки зрения нашей сегодняшней позиции.

– Искренность в общении.

Общение в группе строится на доверии и искренности. Если не будет искренности в общении, не будет и доверия; тогда мы не сможем общаться.

- Конфиденциальность всего происходящего в группе.

Все тайны, наболевшие вопросы, сокровенные мысли остаются здесь. Никто не может рассказывать о том, что происходит в группе (приводя конкретные примеры из жизни участников) вне ее пределов. Каждый должен быть уверен в том, что его личные откровения остаются в группе.

- Группа оказывает поддержку каждому: советом, возможностью выслушать, вниманием и добрым словом.

- Предметом обсуждений на наших занятиях являются ПРОБЛЕМЫ СЕМЬИ, воспитывающей ребенка.

Приложение 8

Насколько мы знаем и понимаем ребенка

Вопрос	Ответ родителя	Ответ за ребенка	Ответ ребенка (домашнее задание)
1. Мое любимое животное и почему. Мое не- любимое животное и почему.			
2. Мой любимый цвет и почему. Мой нелюбимый цвет и почему.			
3. Моя любимая сказка. Сказка, которая мне больше всего не нравится.			
4. В другом человеке мне больше всего нравится такая черта, как..., а не нравится ...			
5. Если бы у меня была фантастическая возможность стать кем-то на один день, то я бы стал ...Почему?			
6. Доброго волшебника я попросил бы о ... А злого попросил бы о Почему?			
7. В каких животных превратил бы волшебник меня самого и членов моей семьи. Почему?			

Приложение 9

Зарядка позитивного мышления «Именно сегодня»

Каждое утро проговаривайте себе этот текст. Стимулируйте себя к действию. Не забывайте говорить себе одобряющие слова. Думайте о мужестве и счастье, о силе и покое. Успехов вам. Каждое утро проговаривайте себе этот текст. Стимулируйте себя к действию. Не забывайте говорить себе ободряющие слова. Думайте о мужестве и счастье, о силе и покое. Успехов Вам!

Именно сегодня у меня будет спокойный день, и я буду счастлива. Счастье – это внутреннее состояние каждого человека. Счастье не зависит от внешних обстоятельств. Мое счастье заключено внутри меня. Каждый человек счастлив настолько, насколько он хочет быть счастливым.

Именно сегодня я включусь в жизнь, которая меня окружает. Я приму обстоятельства моей жизни – моего ребенка, мою семью, мою работу – такими, какие они есть, и постараюсь полностью им соответствовать.

Именно сегодня я позабочусь о своем здоровье. Я сделаю зарядку, буду ухаживать за своим телом, избегать вредных для здоровья привычек и мыслей.

Именно сегодня я уделю внимание своему общему развитию. Я займусь полезным делом. Я не буду лениться и заставлю работать свой ум.

Именно сегодня я продолжу свое нравственное самоусовершенствование. Я буду полезным и нужным своему ребенку, семье и себе.

Именно сегодня я буду выражать доброжелательность ко всем. Я буду выглядеть как можно лучше, буду говорить комплименты окружающим. Я не буду придираюсь к людям и пытаться их исправить.

Именно сегодня я буду жить проблемами только нынешнего дня. Я не буду стремиться решить сразу все свои проблемы и проблемы семьи и ребенка.

Именно сегодня я намечу программу своих дел, которые я хочу осуществить. Эта программа избавит меня от спешки и нерешительности

даже в том случае, если я не смогу ее точно выполнить. Именно сегодня я проведу полчаса в покое и одиночестве, полностью расслабляясь.

Именно сегодня я не буду бояться жизни и собственного счастья. Я буду верить в то, что те, кого я люблю, любят и верят мне.

Приложение 10

Лекционный материал по теме «Безусловное принятие»

(из книги Ю.Б Гипенрейтер. Общаться с ребенком. Как?)

Познакомимся с одним общим принципом, без соблюдения которого все попытки наладить отношения с ребенком оказываются безуспешными. Он и будет для нас отправной точкой. Принцип этот – безусловное принятие. Что он означает? Безусловно принимать ребенка – значит любить его не за то, что он красивый, умный, способный, отличник, помощник и так далее, а просто так, просто за то, что он есть!

Нередко можно слышать от родителей такое обращение к сыну или дочке: «Если ты будешь хорошим мальчиком (девочкой), то я буду тебя любить». Или: «Не жди от меня хорошего, пока ты не перестанешь... (лениться, драться, грубить), не начнешь... (хорошо учиться, помогать по дому, слушаться)». Приглядимся: в этих фразах ребенку прямо сообщают, что его принимают условно, что его любят (или будут любить), «только если...». Условное, оценочное отношение к человеку вообще характерно для нашей культуры. Такое отношение внедряется и в сознание детей. Причина широко бытующего оценочного отношения к детям кроется в твердой вере, что награды и наказания – главные воспитательные средства. Похвалишь ребенка – и он укрепитесь в добре, накажешь – и зло отступит. Но вот беда: они не всегда безотказны, эти средства. Кто не знает и такую закономерность: чем больше ребенка ругают, тем хуже он становится. Почему же так происходит? А потому, что воспитание ребенка – это вовсе не дрессура. Родители существуют не для того, чтобы вырабатывать у детей условные рефлексы.

Психологами доказано, что потребность в любви, в принадлежности, то есть нужности другому – одна из фундаментальных человеческих потребностей. Ее удовлетворение – необходимое условие нормального развития ребенка. Эта потребность удовлетворяется, когда вы сообщаете ребенку, что он вам дорог, нужен, важен, что он просто хороший. Такие сообщения содержатся в приветливых взглядах, ласковых прикосновениях, прямых словах: «Как хорошо, что ты у нас родился», «Я рада тебя видеть», «Ты мне нравишься», «Я люблю, когда ты дома», «Мне хорошо, когда мы вместе...». Известный семейный терапевт Вирджиния Сатир рекомендовала обнимать ребенка несколько раз в день, говоря, что четыре объятия совершенно необходимы каждому просто для выживания, а для хорошего самочувствия нужно не менее восьми объятий в день! И, между прочим, не только ребенку, но и взрослому. Конечно, ребенку подобные знаки безусловного принятия особенно нужны, как пища растущему организму. Они его питают эмоционально, помогая психологически развиваться. Если же он не получает таких знаков, то появляются эмоциональные проблемы, отклонения в поведении, а то и нервно-психические заболевания.

У каждого ребенка существуют свои особенности – и возрастные, и гендерные, и личностные, поэтому необходимо знать, какие знаки оказания «безусловного принятия» уместны именно для него.

Репрезентативная система. Мозг каждого человека кодирует поступающую извне информацию по-своему. Пути кодирования поступающей информации и определяют аудиалов (для них наиболее значима словесная информация), визуалов (зрительная) и кинестетиков (эмоциональные, тактильные, обонятительные, осязательные ощущения). Поэтому важно понимать, что для ребенка визуала важно видеть ваше позитивное отношение (улыбка, мимика), для аудиала – слышать (слова, интонация, тембр голоса), для кинестетика – чувствовать (прикосновение, эмоциональное отношение).

Приложение 11

Лист наблюдения для родителей

№	Форма подачи знака «безусловного принятия»	Модальность (кинестетическая, визуальная, аудиальная)	Ваша эмоциональная реакция	Эмоциональная реакция ребенка

Приложение 12

Задание. В соответствии с примерами подберите ответы на языке неприятия и принятия

Высказывания ребенка	Ответ на языке неприятия	Ответ на языке принятия
Мама (папа), купи.	Как ты мне надоел со своими просьбами.	Мне очень хочется купить эту вещь.
Мама, ты, когда ссоришься с папой, ты его все равно любишь?	Это не твое дело.	Люди могут ссориться, но вместе с тем продолжать любить друг друга.
Я глупый?	Отстань.	Я считаю нет, а что случилось?
Дочь: Я некрасивая? Девочки сказали, что у меня длинный нос.		
Мама (папа) я когда-нибудь смогу делать, что я хочу и когда хочу.		
Забери меня пораньше из детского сада.		
Можно, я в детском саду не буду спать в тихий час?		

Приложение 13

Теоретический материал по теме «Зона ближайшего развития»

(из книги Ю.Б Гипенрейтер. Общаться с ребенком. Как?)

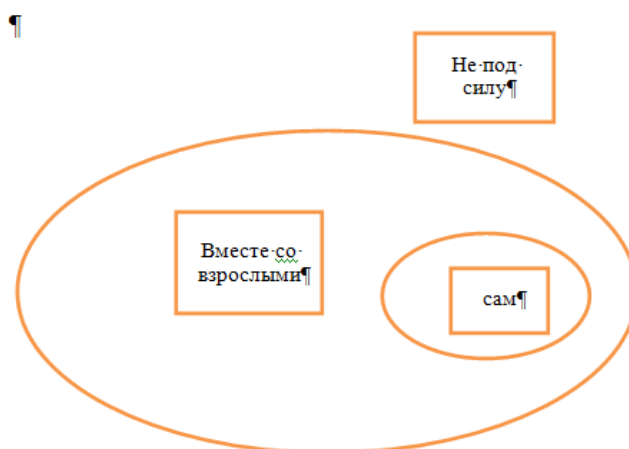
Существует психологический закон, открытый выдающимся психологом Львом Семеновичем Выготским. Он назвал его «зоной ближайшего развития ребенка». Глубоко убеждена, что каждый родитель должен непременно знать об этом законе. Расскажу о нем вкратце.

Известно, что в каждом возрасте для каждого ребенка существует ограниченный круг дел, с которыми он может справиться сам. За пределами этого круга – дела, доступные для него только при участии взрослого или же недоступные вообще. Например, дошкольник уже может сам застегнуть пуговицы, вымыть руки, убрать игрушки, но он не может хорошо организовать свои дела в течение дня. Вот почему в семье дошкольника так часто звучат родительские слова: «Пора», «Теперь мы будем», «Сначала поедим, а потом...».

Давайте нарисуем простую схему: один круг внутри другого. Маленький круг будет обозначать все дела, с которыми ребенок справляется сам, а зона между границами малого и большого круга – дела, которые ребенок делает только вместе со взрослым. За пределами большого круга окажутся задачи, которые сейчас не под силу ни ему одному, ни вместе со старшими

Вот теперь можно объяснить, что открыл Л. С. Выготский. Он показал, что по мере развития ребенка круг дел, которые он начинает выполнять самостоятельно, увеличивается за счет тех дел, которые он раньше выполнял вместе со взрослым, а не тех, которые лежат за пределами наших кругов. Другими словами, завтра ребенок будет делать сам то, что сегодня он делал с мамой, и именно благодаря тому, что это было «с мамой». Зона дел вместе – это золотой запас ребенка, его потенциал на ближайшее будущее. Вот почему ее называли зоной ближайшего развития. Представим себе, что у одного ребенка эта зона широкая, то есть родители с ним много занимаются,

а у другого узкая, так как родители часто предоставляют его самому себе. Первый ребенок будет развиваться быстрее, чувствовать себя увереннее, успешнее, благополучнее.



Теперь, я надеюсь, вам станет более понятно, почему оставлять «из педагогических соображений» ребенка одного там, где ему трудно, – грубая ошибка. Это значит не учитывать основной психологический закон развития! Надо сказать, что дети хорошо чувствуют и знают, в чем они сейчас нуждаются. Как часто они просят: «Поиграй со мной», «Пойдем погуляем», «Давай повозимся», «Возьми меня с собой», «А можно я тоже буду...». И если у вас нет действительно серьезных причин для отказа или отсрочки, ответ пусть будет только один: «Да!».

Если ребенку трудно, и он готов принять вашу помощь, обязательно помогите ему. При этом:

Возьмите на себя только то, что он не может выполнить сам, остальное предоставьте делать ему самому.

По мере освоения ребенком новых действий постепенно передавайте их ему.

Многим из вас, наверное, доводилось учить ребенка кататься на двухколесном велосипеде. Обычно начинается с того, что ребенок садится в седло, теряет равновесие и норовит упасть вместе с велосипедом. Вам приходится, схватив одной рукой руль, другой седло, удерживать велосипед

в вертикальном положении. На этом этапе почти все делаете вы сами: вы везете велосипед, а ребенок лишь неумело и нервно пытается крутить педали. Однако через некоторое время вы обнаруживаете, что он начал сам выправлять руль, и тогда вы постепенно ослабляете свою руку. Еще через некоторое время оказывается, что вам можно оставить руль и бежать сзади, лишь поддерживая седло. Наконец, вы чувствуете, что можете временно отпустить седло, давая ребенку проехать самостоятельно несколько метров, хотя готовы подхватить его снова в любую минуту. И вот настает момент, когда он уверенно едет сам!

Если присмотреться к любому новому делу, которое дети осваивают с вашей помощью, многое окажется похожим. Обычно дети активны, и они постоянно стремятся взять на себя то, что делаете вы. Если, играя с сыном в электрическую железную дорогу, отец вначале составляет рельсы и подключает к сети трансформатор, то через некоторое время мальчик стремится сделать все это сам, да еще укладывает рельсы каким-нибудь своим интересным способом. Если мать раньше отрывала дочке кусок теста и давала ей сделать свой, «детский», пирожок, то теперь девочка хочет сама месить и разделывать тесто. Стремление ребенка завоевывать все новые «территории» дел очень важно, и его следует охранять как зеницу ока.

Среди подростков провели опрос: помогают ли они дома по хозяйству? Большинство учеников 4-6-х классов ответили отрицательно. При этом ребята высказали недовольство тем, что родители не допускают их до многих домашних дел: не дают готовить, стирать и гладить, ходить в магазин. Среди учащихся 7–8-х классов оказалось столько же ребят, не занятых в домашнем хозяйстве, однако число недовольных было в несколько раз меньше! Этот результат показал, как угасает желание детей быть активными, брать на себя различные дела, если взрослые не способствуют этому. Последующие упреки в адрес детей, что они «ленивы», «несознательны», «эгоистичны», столь же запоздалы, сколь и бессмысленны. Эти «лень», «несознательность», «эгоизм»

мы, родители, не замечая того, порой сотворяем сами. Оказывается, родителей подстерегает здесь двойная опасность.

Опасность первая – слишком рано переложить свою часть на ребенка. В нашем примере с велосипедом это равносильно тому, чтобы уже через пять минут отпустить и руль, и седло. Неизбежное в таких случаях падение может привести к тому, что у ребенка пропадет желание садиться на велосипед.

Вторая опасность – наоборот, слишком долгое и настойчивое участие родителя, так сказать, занудливое руководство, в совместном деле. И снова наш пример хорошо помогает увидеть эту ошибку. Представьте себе: родитель, держа велосипед за руль и за седло, бежит рядом с ребенком день, второй, третий, неделю... Научится ли тот ездить самостоятельно? Едва ли. Скорее всего, ему вообще надоест это бессмысленное занятие. А уж присутствие взрослого – непременно!

Приложение 15

Таблица «Зоны ближайшего развития»

№	Ребенок делает сам	Делает вместе с родителем	Не может выполнять даже с помощью родителя

Приложение 16

Язык принятия	Язык неприятия
Оценка поступка, а не личности. Пример: «Мне жаль, что не поделился с девочкой» (оценка поступка). Временной, а не постоянный язык. Пример: «Сегодня у тебя это задание не получилось». Похвала. Комплимент. Ласковые слова. Поддержка. Выражение заинтересованности. Сравнение с самим собой. Одобрение. Согласие. Позитивные телесные контакты. Улыбка. Контакт глаз. Доброжелательные интонации. Эмоциональное присоединение. Поощрение. Выражение своих чувств. Отражение чувств ребенка.	Негативная оценка личности. Пример: «Ты жадный мальчик» (оценка личности). Постоянный язык. Пример: «У тебя постоянно не получается, как следует». Отказ от объяснений. Указание на несоответствие родительским ожиданиям. Игнорирование. Команды. Приказы. Подчеркивание неудачи. Оскорбление. Угроза. Наказание. «Жесткая мимика». Угрожающие позы. Негативная интонация.

Приложение 17

Высказывание ребенка	Язык принятия
Тебе все можно, а мне нельзя. Не надену куртку, даже если холодно. Почему я должна выносить ведро. Не буду ложиться спать. Я не буду есть этот противный лук.	

Приложение 18

Этапы поведенческого развития ребенка

Возраст	Этап	Возрастной кризис	Новообразования	Позиция взрослого
От 0 до 3 лет	Инфантильный	Доверия-недоверия	Эмоциональный контакт с матерью и окружающим миром	
От 3-х до 5 лет	Самостоятельности	Самости, эгоистичности	Уметь выполнять действия самостоятельно	
С 5 до 7 лет	Общения с другими детьми	Конфликтности со сверстниками	Уметь играть со сверстниками, подчиняться правилам игры	
С 8 до 12 лет	Исполнительность	Переход от «хочу» к «надо»	Учебная деятельность	
С 12 до 14 лет	Коммуникативные навыки	«Как все»	Умение общаться со сверстниками (гибкость, коммуникабельность)	
С 14 до 20 лет	Автономности	«Не такой, как все»	Уметь поступать не как все, уметь говорить «нет», когда считаешь нужным, общение с противоположным полом	

Найдите ошибки родителей

Ситуация взаимодействия	Ошибки	Правильный вариант
1. Мама говорит пятилетней дочке: «Накрой, пожалуйста, на стол, скоро обед, придет папа. Мы все вместе пообедаем, вот будет здорово». Девочка побежала накрывать, разбила тарелку. Мама очень огорчилась: «Ты меня не любишь, если бы ты нас с папой любила, то уж постаралась бы накрыть на стол». Дочка заплакала.		
2. Отец говорит пятнадцатилетнему сыну: «Немедленно прекрати играть в компьютерные игры. Ты уже три часа не отрываешься от монитора, «лаботрясничает». Хватит бездельничать, сходи в магазин, а то хлеб в доме кончился, а тебе как всегда «все равно».		
3. Четырнадцатилетняя дочь пришла из магазина с покупками, но выяснилось, что сдачу она потратила на 3 шоколадки – для себя и подружек. Мать с обидой: «Ты никогда обо мне не думаешь. Я себе во всем отказываю, все для тебя. А ты подумала, что у меня не хватает денег на лекарство, которое я не могу себе позволить. Что ты будешь делать, если в один день я умру? Кому ты будешь нужна? Ты никогда обо мне не думаешь».		

Приложение 20

Правила взаимодействия с детьми

- Дружелюбный тон общения.
- Общение на равных.
- Используйте внешние средства.
- Избегайте излишней заботы.
- Постепенно и неуклонно снимайте с себя заботу и ответственность за личные дела вашего ребенка и передавайте их ему.
- Позволяйте вашему ребенку встречаться с отрицательными последствиями своих действий (или своего бездействия). Только тогда он будет взрослеть и становится «сознательным».
- Личность и способности ребенка развиваются только в той деятельности, которой он занимается по собственному желанию и с интересом.

Приложение 21

Домашнее задание

- Посмотрите, есть ли у вас столкновение с ребенком на почве каких-то дел, которые, по вашему мнению, он может и должен выполнять сам. Выберите одно из них и поделайте некоторое время вместе с ним. Посмотрите, лучше ли у него пошло с вами. Если да, то перейдите к следующему заданию.
- Придумайте какое-нибудь внешнее средство, которое могло бы заменить ваше участие в том или ином деле ребенка. Это может быть будильник, написанное правило или соглашение, таблица или что-то другое. Обсудите и обыграйте с ребенком это вспомогательное средство. Убедитесь, что ему удобно им пользоваться.

Внешние средства

(из книги Ю.Б Гипенрейтер. Общаться с ребенком. Как?)

Расскажу еще об очень ценном способе, который помогает избавить ребенка и самих себя от «руководящих указаний». Этот способ связан с еще одним открытием Л. С. Выготского и много раз был подтвержден научными и практическими исследованиями. Выготский нашел, что ребенок легче и быстрее учится организовывать себя и свои дела, если на определенном этапе ему помочь некоторыми внешними средствами. Ими могут быть картинки для напоминания, список дел, записки, схемы или написанные инструкции. Заметьте, подобные средства – это уже не слова взрослого, это их замена. Ребенок может пользоваться ими самостоятельно, и тогда он оказывается на полпути к тому, чтобы справиться с делом самому.

Приведу пример, как в одной семье удалось с помощью такого внешнего средства отменить, а точнее, передать самому ребенку «руководящие функции» родителей.

Андрею уже шесть лет. По справедливому требованию родителей, он должен сам одеваться, когда идет гулять. На улице зима, и нужно надеть на себя много разных вещей. Мальчик же «буксует»: то наденет только носки и сядет в прострации, не зная, что делать дальше; то, надев шубу и шапку, готовится выйти на улицу в домашних тапочках. Родители приписывают все лености и невнимательности ребенка, упрекают, понукают его. В общем, конфликты продолжаются изо дня в день. Однако после консультации с психологом все меняется. Родители составляют список вещей, которые ребенок должен надеть. Список оказался довольно длинным – целых девять пунктов! Ребенок уже умеет читать по слогам, но все равно около каждого названия вещи родители вместе с мальчиком рисуют соответствующую картинку. Этот иллюстрированный список вешают на стену. В семье наступает спокойствие, прекращаются конфликты, а ребенок оказывается чрезвычайно занят. Что же он теперь делает? Он водит пальцем по списку,

отыскивает нужную вещь, бежит надевать ее, снова бежит к списку, находит следующую вещь и т.д.

Легко угадать, что скоро произошло: мальчик запомнил этот список и стал собираться гулять так же быстро и самостоятельно, как его родители – на работу. Замечательно, что все это произошло безо всякого нервного напряжения – и сына, и его родителей.

Внешние средства (истории и опыт родителей)

Мама двух дошкольников (четырех и пяти с половиной лет), узнав о пользе внешнего средства, решила этот способ испробовать. Вместе с детьми она составила список обязательных утренних дел в картинках. Картинки были повешены в комнате детей, в ванне, в кухне. Изменения в поведении детей превзошли все ожидания. До этого утро проходило в постоянных напоминаниях мамы: «Поправьте постели», «Идите умываться», «Пора за стол», «Уберите за собой посуду»... Теперь же дети наперегонки старались выполнить каждый пункт списка. Такая «игра» продолжалась месяца два, после чего дети сами стали рисовать картинки для других дел. Другой пример: «Мне надо было уехать в командировку на две недели, и в доме оставался только мой шестнадцатилетний сын Миша. Помимо других забот, меня беспокоили цветы: их надо было аккуратно поливать, что Миша совсем не привык делать; у нас уже был печальный опыт, когда цветы засохли. Мне пришла в голову счастливая мысль: я обернула горшки листьями белой бумаги и написала на них большими буквами: «Мишенька, полей меня, пожалуйста. Спасибо!». Результат оказался прекрасным: Миша установил очень добрые отношения с цветами».

В семье наших друзей в прихожей висела особая доска, на которую каждый член семьи (мама, папа и двое детей-школьников) могли приколоть любое свое сообщение. Там были и напоминания, и просьбы, просто короткая информация, недовольства кем-то или чем-то, благодарность за что-то. Доска эта была поистине центром общения в семье и даже средством разрешения трудностей.

Активное слушание

Причины трудностей ребенка часто бывают спрятаны в сфере его чувств. Тогда практическими действиями – показать, научить, направить – ему не сможешь. В таких случаях лучше всего... его послушать. Правда, иначе, чем мы привыкли. Психологи нашли и очень подробно описали способ «помогающего слушания», иначе его называют «активным слушанием». Что же это значит – активно слушать ребенка? Начну с ситуаций.

Мама сидит в парке на скамейке, к ней подбегает ее трехлетний малыш в слезах: «Он отнял мою машинку!».

Сын возвращается из школы, в сердцах бросает на пол портфель, на вопрос отца отвечает: «Больше я туда не пойду!».

Дочка собирается гулять, мама напоминает, что надо одеться потеплее, но дочка капризничает: она отказывается надевать «эту уродскую шапку».

Во всех случаях, когда ребенок расстроен, обижен, потерпел неудачу, когда ему больно, стыдно, страшно, когда с ним обошлись грубо или несправедливо и даже когда он очень устал, первое, что нужно сделать,

– это дать ему понять, что вы знаете о его переживании (или состоянии), «слышите» его.

Для этого лучше всего сказать, что именно, по вашему впечатлению, чувствует сейчас ребенок. Желательно назвать «по имени» это его чувство или переживание.

Повторю сказанное короче. Если у ребенка эмоциональная проблема, его надо активно выслушать.

Активно слушать ребенка – значит «возвращать» ему в беседе то, что он вам поведал, при этом обозначив его чувство.

Подберите примеры возвращения чувства ребенка

Ситуация взаимодействия с ребенком	Привычные примеры реагирования	Примеры «возвращения чувств ребенка»
СЫН: Он отнял мою машинку!	Ну ничего, поиграет и отдаст...	МАМА: Ты очень огорчен и рассержен на него.
СЫН: Больше я туда не пойду!	Как это ты не пойдешь в школу?!	ПАПА: Ты больше не хочешь ходить в школу.
ДОЧЬ: Не буду я носить эту уродскую шапку!	Перестань капризничать, вполне приличная шапка!	МАМА: Тебе она очень не нравится.
СЫН: Я хочу новый сотовый телефон		
СЫН (плача): Я упал в лужу!		
Дочь (расстроено): Я получила двойку.		
Дочь (расстроено): Со мной Ольга дружить не хочет.		

Приложение 24

Особенности и дополнительные правила беседы по способу активного слушания

Во-первых, если вы хотите послушать ребенка, обязательно повернитесь к нему лицом. Очень важно также, чтобы его и ваши глаза находились на одном уровне. Если ребенок маленький, присядьте около него, возьмите его на руки или на колени; можно слегка притянуть ребенка к себе, подойти или придвинуть свой стул к нему поближе. Избегайте общаться с ребенком, находясь в другой комнате, повернувшись лицом к плите или к раковине с посудой; смотря телевизор, читая газету; сидя, откинувшись на спинку кресла или лежа на диване. Ваше положение по отношению к нему и ваша поза – первые и самые сильные сигналы о том, насколько вы готовы его слушать и услышать. Будьте очень внимательны к этим сигналам, которые хорошо «читает» ребенок любого возраста, даже не отдавая себе сознательного отчета в том.

Во-вторых, если вы беседуете с расстроенным или огорченным ребенком, не следует задавать ему вопросы. Желательно, чтобы ваши ответы звучали в утвердительной форме.

Например:

СЫН (с мрачным видом): Не буду больше водиться с Петей!

РОДИТЕЛЬ: Ты на него обиделся.

Возможные неправильные реплики:

- А что случилось?
- Ты что, на него обиделся?

Почему первая фраза родителя более удачна? Потому что она сразу показывает, что родитель настроился на

«эмоциональную волну» сына, что он слышит и принимает его огорчение; во втором же случае ребенок может подумать, что родитель вовсе не с ним, а как внешний участник интересуется только «фактами», выспрашивает о них. На самом деле, это может быть совсем не так, и отец,

задавая вопрос, может вполне сочувствовать сыну, но дело в том, что фраза, оформленная как вопрос, не отражает сочувствия. Казалось бы, разница между утвердительным и вопросительным предложениями очень незначительна, иногда это всего лишь тонкая интонация, а реакция на них бывает очень разная. Часто на вопрос: «Что случилось?» – огорченный ребенок отвечает: «Ничего!», а если вы скажете: «Что-то случилось...», то ребенку бывает легче начать рассказывать о случившемся.

В-третьих, очень важно в беседе «держат паузу». После каждой вашей реплики лучше всего помолчать. Помните, что это время принадлежит ребенку; не забивайте его своими соображениями и замечаниями. Пауза помогает ребенку разобраться в своем переживании и одновременно полнее почувствовать, что вы рядом. Помолчать хорошо и после ответа ребенка – может быть, он что-то добавит. Узнать о том, что ребенок еще не готов услышать вашу реплику, можно по его внешнему виду. Если его глаза смотрят не на вас, а в сторону, «внутрь» или вдаль, то продолжайте молчать: в нем происходит сейчас очень важная и нужная внутренняя работа.

В-четвертых, в вашем ответе также иногда полезно повторить, что, как вы поняли, случилось с ребенком, а потом обозначить его чувство. Так, ответ отца в предыдущем примере мог бы состоять из двух фраз.

СЫН (с мрачным видом): Не буду больше водиться с Петей!

ОТЕЦ: Не хочешь с ним больше дружить. (Повторение услышанного.)

СЫН: Да, не хочу...

ОТЕЦ (после паузы): Ты на него обиделся... (Обозначение чувства.)

Иногда у родителей возникает опасение, что ребенок воспримет повторение его слов как передразнивание. Этого можно избежать, если использовать другие слова с тем же смыслом. Например, в нашем примере слово «водиться» отец заменил «дружить». Практика показывает, что если вы даже и используете те же фразы, но при этом точно угадываете переживание ребенка, он, как правило, не замечает ничего необычного, и беседа успешно продолжается.

Конечно, может случиться, что в ответе вы не совсем точно угадали случившееся событие или чувство ребенка. Не смущайтесь, в следующей фразе он вас поправит. Будьте внимательны к его поправке и покажите, что вы ее приняли. Так, в примере с двумя детьми мама только на третий раз угадала, что произошло с девочкой и ее братом («Ты откуда-то прыгала, а он тебя не удержал...»). И после этого дочка сразу успокоилась.

Хочу снова отметить, что беседа по способу активного слушания очень непривычна для нашей культуры, и ею овладеть непросто. Однако этот способ быстро завоюет ваши симпатии, как только вы увидите результаты, которые он дает. Их по крайней мере три. Они также могут служить признаками того, что вам удастся правильно слушать ребенка. Перечислю их.

Исчезает или по крайней мере сильно ослабевает отрицательное переживание ребенка. Здесь сказывается замечательная закономерность: разделенная радость удваивается, разделенное горе уменьшается вдвое.

Ребенок, убедившись, что взрослый готов его слушать, начинает рассказывать о себе все больше: тема повествования (жалобы) меняется, развивается. Иногда в одной беседе неожиданно разматывается целый клубок проблем и огорчений.

Ребенок сам продвигается в решении своей проблемы.

Привожу почти дословно рассказ молодой женщины – слушательницы наших курсов:

«Моей сестре Лене четырнадцать лет. Иногда она приезжает ко мне в гости. Перед очередным ее приездом мама позвонила и рассказала, что Лена связалась с плохой компанией. Мальчики и девочки в этой компании курят, пьют, выманивают друг у друга деньги. Мама очень обеспокоена и просит меня как-то повлиять на сестру.

В разговоре с Леной заходит речь о ее друзьях. Чувствую, что ее настроение портится.

Лена, я вижу, тебе не очень приятно говорить о твоих друзьях.

Да, не очень.

Но ведь у тебя есть настоящий друг.

Конечно, есть Галка. А остальные... даже не знаю.

Ты чувствуешь, что остальные могут тебя подвести.

Да, пожалуй...

Ты не знаешь, как к ним относиться.

Да...

А они к тебе очень хорошо относятся. Лена бурно реагирует:

Ну нет, я бы не сказала! Если бы они ко мне хорошо относились, то не заставляли бы занимать у соседей деньги на вино, а потом просить их у мамы, чтобы отдать.

Да-а... Ты считаешь, что нормальные люди так не поступают.

Конечно, не поступают! Вон Галка не дружит с ними и учится хорошо.

А мне даже уроки некогда делать.

Ты стала хуже учиться.

Учительница даже домой звонила, жаловалась маме.

Мама, конечно, сильно расстроилась. Тебе ее жаль.

Я очень люблю маму и не хочу, чтобы она расстраивалась, но ничего не могу с собой поделать. Характер какой-то у меня стал ужасный. Чуть что – начинаю грубить.

Ты понимаешь, что грубить плохо, но что-то внутри тебя толкает сказать грубость, обидеть человека...

Я не хочу никого обижать. Наоборот, мне все время кажется, что меня хотят обидеть. Все время чему-то учат...

Тебе кажется, что тебя обижают и учат...

Ну да. Потом я понимаю, что они хотят как лучше и в чем-то правы.

Ты понимаешь, что они правы, но не хочешь это показывать.

Да, а то будут думать, что я их во всем и всегда буду слушаться.

Ребята из компании тоже не хотят слушаться своих родителей...

Они даже их обманывают.

Даже обманывают. Если обманывают родителей, то что им стоит обмануть друзей...

Вот-вот! Я теперь поняла. Они же с деньгами меня обманули: отдавать и не собираются. В общем, они мне надоели, и я им в глаза скажу, что они за люди.

Лена поехала домой. Через несколько дней звонит мама:

Оля, Лена передо мной извинилась. Сказала, что все поняла. И вообще стала другим человеком – ласковая, добрая, с компанией не ходит, чаще сидит дома, делает уроки, читает. А самое главное – сама очень довольна. Спасибо тебе!».

Однако постепенно родители начинают обнаруживать еще по крайней мере два замечательных изменения, более общего характера. Первое: родители сообщают, как о чуде, что дети сами довольно быстро начинают активно слушать их. Рассказывает мама четырехлетней Нади: «На днях садимся обедать, я ставлю перед Надей тарелку с едой, но она отворачивается, отказывается есть. Опускаю глаза и думаю, как правильно сказать. Но тут слышу слова дочки:

НАДЯ: Мамуленька, ты расплачешься сейчас...

МАМА: Да, Надя, я огорчена, что ты не хочешь обедать.

НАДЯ: Я понимаю, тебе обидно. Ты готовила, а я не ем твой обед...

МАМА: Да, мне очень хотелось, чтобы тебе понравился обед. Я очень старалась. НАДЯ: Ладно, мамочка, я съем все-все до последней капельки.

И действительно – все съела!».

Второе изменение касается самих родителей. Очень часто в начале занятий по активному слушанию они делятся вот каким своим неприятным переживанием. «Вы говорите, – обращаются они к психологу, – что активное слушание помогает понять и почувствовать проблему ребенка, поговорить с ним по душам. В то же время вы учите нас способу или методу, как это делать. Учите строить фразы, подыскивать слова, соблюдать правила... Какой же это разговор «по душам»? Получается сплошная «техника», к тому

же неудобная, неестественная. Слова не приходят в голову, фразы получаются корявые, вымученные. И вообще – нечестно: мы хотим, чтобы ребенок поделился с нами сокровенным, а сами «применяем» к нему какие-то способы.» Такие или приблизительно такие возражения приходится слышать часто на первых двух-трех занятиях. Но постепенно переживания родителей начинают меняться. Обычно это случается после первых удачных попыток вести беседу с ребенком по-другому. Успех окрыляет родителей, они начинают иначе относиться к «технике» и одновременно замечают в себе что-то новое. Они чувствуют, что становятся более чувствительными к нуждам и горестям ребенка, легче принимают его «отрицательные» чувства. Родители говорят, что со временем они начинают находить в себе больше терпения, меньше раздражаться на ребенка, лучше видеть, как и отчего ему бывает плохо. Получается так, что «техника» активного слушания оказывается средством преображения родителей. Мы думаем, что «применяем» ее к детям, а она меняет нас самих. В этом – ее чудесное скрытое свойство.

Что же касается беспокойства родителей относительно искусственности, «приемов» и «техники», то преодолеть его помогает одно сравнение, которое я часто привожу на занятиях. Хорошо известно, что начинающие балерины часы проводят в упражнениях, далеко неестественных с точки зрения наших обычных представлений. Например, они разучивают позиции, при которых ступни ставятся под различными углами, в том числе под углом 180 градусов. При таком «вывернутом» положении ног балерины должны свободно держать равновесие, приседать, следить за движениями рук... и все это нужно для того, чтобы потом они танцевали легко и свободно, не думая уже ни о какой технике. Также и с навыками общения. Они вначале трудны и порой необычны, но когда вы ими овладеваете, «техника» исчезает и переходит в искусство общения.

Приложение 25

Домашнее задание

Ситуация и слова ребенка	Чувства ребенка	Ваш ответ
1. «Сегодня, когда я выходила из детского сада, мальчишка-хулиган выбил у меня пакет и из него все высыпалось».		
2. (Ребенку сделали укол, плачет): «Доктор плохой!».		
3. (Старший сын – маме): «Ты всегда ее защищаешь, говоришь «маленькая, маленькая», а меня никогда не жалеешь».		
4. «Сегодня на уроке математики я ничего не поняла и сказала об этом учителю, а все ребята смеялись».		
5. (Ребенок роняет чашку, та разбивается): «Ой!!! Моя чашечка!».		
6. (Влетает в дверь): «Мам, ты знаешь, я сегодня первый написал и сдал контрольную!».		
7. «Ну надо же, я забыла включить телевизор, а там было продолжение фильма!».		

Приложение 26

Ошибки «активного слушания»

Родители, которые пытаются научиться активному слушанию, жалуются на большие трудности: на ум приходят привычные ответы, – все, кроме необходимого. На одном из занятий группу родителей попросили написать, как бы они ответили на такую жалобу дочери:

Таня больше не хочет со мной дружить. Сегодня она играла и смеялась с другой девочкой, а на меня они даже не взглянули.

Вот какие были ответы:

А ты попробуй подойди к ним первая, может быть, и тебя примут.

Наверное, ты сама в чем-то виновата.

Конечно, очень обидно. Но, может быть, Тане интереснее с той девочкой. Лучше не навязывай ей свою дружбу, а найди себе другую подружку.

А ты предложи Тане поиграть с твоей новой куклой.

Не знаю, что делать. Подари им что-нибудь.

Такое часто бывает в жизни. Постарайся не переживать так сильно.

А у вас с ней не было ссоры?

Брось переживать. Давай лучше поиграем.

Родители очень удивились, узнав, что ни один ответ не был удачным. В последние два десятилетия психологи проделали очень важную работу: они выделили типы традиционных родительских высказываний – настоящих помех на пути активного слушания ребенка. Их оказалось целых двенадцать! Давайте же познакомимся с этими типами автоматических ответов родителей, а также с тем, что слышат в них дети.

Приказы, команды: «Сейчас же перестань!», «Убери!», «Вынеси ведро!», «Быстро в кровать!», «Чтобы больше я этого не слышал!», «Замолчи!». В этих категоричных фразах ребенок слышит нежелание родителей вникнуть в его проблему, чувствует неуважение к его самостоятельности. Такие слова вызывают чувство бесправия, а то и брошенности «в беде». В ответ дети обычно сопротивляются, «бурчат», обижаются, упрямятся.

МАМА: Вова, одевайся скорее (команда), в садик опаздываем! ВОВА: Я не могу, помоги мне.

МАМА: Не выдумывай! (Приказ.) Сколько раз уже одевался сам! ВОВА: Рубашка противная, не хочу ее.

МАМА: Новые фокусы! Ну-ка, сейчас же одевайся! (Снова приказ.) ВОВА: А у меня не застегивается.

МАМА: Не застегивается – так и пойдешь, все ребята увидят, какой ты неряха. ВОВА (плачущим голосом): Ты плохая...

А разговор мог бы развиваться совсем по-другому:

МАМА: Вова, одевайся скорее, в садик опаздываем! ВОВА: Я не могу, помоги мне.

МАМА (останавливается на минутку): Не можешь сам справиться. ВОВА: Рубашка противная, не хочу ее.

МАМА: Тебе не нравится рубашка.

ВОВА: Да, ребята вчера смеялись, говорили, девчачья.

МАМА: Тебе было очень неприятно. Понимаю... Давай оденем вот эту! ВОВА (облегченно): Давай! (Быстро одевается.)

Заметим, что в этом разговоре первые же ответы мамы на слова мальчика («Не можешь сам справиться»,

«Тебе не нравится рубашка») настраивают ее на то, чтобы действительно послушать его, услышать его ответы, а не только свои приказания. В результате сын охотно делится своей действительной проблемой, и мать готова ее принять. Если же разговор идет первым способом, то неизбежно появляется следующий тип родительских фраз.

Предупреждения, предостережения, угрозы: «Если ты не прекратишь плакать, я уйду», «Смотри, как бы не стало хуже», «Еще раз это повторится, и я возьмусь за ремень!», «Не придешь вовремя, пеняй на себя».

Угрозы бессмысленны, если у ребенка сейчас неприятное переживание. Они лишь загоняют его в еще больший тупик. Так, в конце первого разговора мама прибегла к угрозе: «...так и пойдешь, все ребята увидят, какой ты неряха», на что последовали слезы и выпад мальчика в адрес мамы. Знакомы ли вам такие сцены? Бывает ли так, что в результате вы реагируете еще большим «закручиванием гаек», следующей угрозой, окриком?

Угрозы и предупреждения плохи еще и тем, что при частом повторении дети к ним привыкают и перестают на них реагировать. Тогда некоторые родители от слов переходят к делу и быстро проходят путь от слабых наказаний к более сильным, а порой и жестоким: раскапризничавшегося

малыша «оставляют» одного на улице, дверь закрывают на ключ, рука взрослого тянется к ремню...

Мораль, нравоучения, проповеди: «Ты обязан вести себя как подобает», «Каждый человек должен трудиться», «Ты должен уважать взрослых». Обычно дети из таких фраз не узнают ничего нового. Ничего не меняется от того, что они слышат это в «сто первый раз». Они чувствуют давление внешнего авторитета, иногда вину, иногда скуку, а чаще всего все вместе взятое. Дело в том, что моральные устои и нравственное поведение воспитываются в детях не столько словами, сколько атмосферой в доме, через подражание поведению взрослых, прежде всего родителей. Если в семье все трудятся, воздерживаются от грубых слов, не лгут, делят домашнюю работу, – будьте уверены, ребенок знает, как надо себя правильно вести. Если же он нарушает «нормы поведения», то стоит посмотреть, не ведет ли себя кто-то в семье так же или похожим образом. Если эта причина отпадает, то, скорее всего, действует другая: ваш ребенок «выходит за рамки» из-за своей внутренней неустроенности, эмоционального неблагополучия. В обоих случаях словесные поучения – самый неудачный способ помочь делу.

Хочу рассказать реальную историю. Родители двух детей, Ани девяти лет и Васи тринадцати лет, уезжают на две недели в командировку. В доме на это время поселяется сестра матери, их тетя, со своей одиннадцатилетней дочкой Леной. Образуется довольно-таки «взрывчатая смесь» из троих детей «трудного» и «пред- трудного» возраста. Вася и Аня тоскуют по уехавшим родителям, появление двоюродной сестры со своей мамой отнюдь не облегчает дело, а, скорее, наоборот: дети переживают чувства ревности и зависти («у нее есть мама, а у нас нет»), выливающиеся в желание подразнить и даже обидеть ее. Хотя все трое много играют вместе, но часто возникают споры и ссоры, в которых родные брат и сестра объединяются против Лены, та нередко плачет. Тетя старается быть «справедливой», не вставать ни на чью сторону. Ее племянникам это мало чем помогает (мамы все равно нет), а ее дочке все время кажется, что мама все время защищает «их», а не ее.

Маленький ад скоро достигает своего пика. Дети ссорятся у телевизора – какую программу смотреть. Вася сильно толкает двоюродную сестру прямо в лицо, та падает, громко рыдая. Ее мать прибегает из соседней комнаты, застаёт сцену: Вася и его младшая сестра смотрят испуганно, но настороженно, «готовые к бою», Лена лежит на полу, громко плача.

ТЕТЯ: Что случилось!?

ЛЕНА: Он меня в лицо-о-оудари-и-л!

ТЕТЯ (обращает гневный взор на Васю): !!!

АНЯ: Она включила, а он переключил, а она снова включила, а тогда он ее толкнул... от так... (Показывает.) ТЕТЯ (в негодовании – Васе): Толкнул прямо в лицо!

ВАСЯ: Да.

ТЕТЯ: Тебе известно, что лицо человека ни при каких обстоятельствах трогать нельзя?! ВАСЯ: Известно!

ТЕТЯ: Ты знаешь, что ударить в лицо – это самое большое оскорбление, которое можно нанести человеку?! ВАСЯ: Знаю.

ТЕТЯ: Знал, и тем не менее, сделал! Сделал специально! ВАСЯ (с вызовом): Да, специально! (Убегает.)

Через 15 минут слышится новый взрыв рыданий Лены: «Он меня не пускает в комнату и что-то делает с моими ку-у-клами-и!». Тетя направляется в комнату, Васи там уже нет. С кукол сорвана одежда, которая валяется где попало, самая любимая кукла исчезла. На требования Лены, перемешанные с плачем: «Где моя кукла? Отдай мою куклу!», Вася отвечает: «Не знаю, не трогал». Тетя ждет возвращения родителей, чтобы доложить об ужасном поведении Васи. Для нее нет сомнений, что он заслуживает «проработки» и выяснения всего в присутствии всех. Мама, однако, предпочитает поговорить с Васей наедине. Беседа продолжается больше часа. Вася честно рассказывает все, как было (кукла быстро «находится» под кроватью Лены), и между прочим выясняется, что он чувствовал себя несчастным и

загнанным, «все на него нападали» (в школе, как выяснилось, в это время тоже были неприятности).

Через два дня он неожиданно подходит к тете и просит не думать, что он плохой и злой, просто на него последнее время «находит». Тетя с Леной гостят в доме еще неделю, и в эти дни отношения между детьми оказываются намного спокойнее. Эта история поднимает много вопросов: о правилах, о границах дозволенного, о наказаниях и др. Но мы не будем обсуждать их сейчас, чтобы не отвлекаться от нашей главной темы – о действии словесных назиданий и проповедей. Хотя тетя и сделала подростку справедливое замечание о неприкосновенности лица другого, оно не произвело на него желаемого впечатления, оно не «исправило» и не «научило» его, а лишь толкнуло на следующий злой, мстительный поступок.

Напротив, умелый разговор матери, которая смогла послушать сына, магически смягчил его. Значит ли это, что с детьми не надо беседовать о моральных нормах и правилах поведения? Совсем нет. Однако делать это надо только в их спокойные минуты, а не в накаленной обстановке. В последнем случае наши слова только подливают масло в огонь.

Советы, готовые решения: «А ты возьми и скажи...», «Почему бы тебе не попробовать...», «По-моему, нужно пойти и извиниться», «Я бы на твоём месте дал сдачи». Как правило, мы не скупимся на подобные советы. Больше того, считаем своим долгом давать их детям. Часто приводим в пример себя: «Когда я был в твоём возрасте...». Однако дети не склонны прислушиваться к нашим советам. А иногда они открыто восстают

«Ты так думаешь, а я по-другому», «Тебе легко говорить», «Без тебя знаю!» Что стоит за такими негативными реакциями ребенка? Желание быть самостоятельным, принимать решения самому. Ведь и нам, взрослым, не всегда приятны чужие советы. А дети гораздо чувствительнее нас. Каждый раз, советуя что-либо ребенку, мы как бы сообщаем ему, что он еще мал и неопытен, а мы умнее его, наперед все знаем. Такая позиция родителей – позиция «сверху» – раздражает детей, а главное, не оставляет у них желания

рассказать больше о своей проблеме. В следующем разговоре отец не избежал подобной ошибки. В субботу вечером сын в заметно подавленном настроении слоняется по дому.

ОТЕЦ: Ты что такой кислый?

СЫН: Да так, делать ничего не хочется. ОТЕЦ: Пойди погуляй, погода какая хорошая. СЫН: Нет, гулять не хочу.

ОТЕЦ: Ну, позвони Мише, сыграйте в шахматы.

СЫН: В шахматы надоело, да и Мишка сегодня занят. ОТЕЦ: Возьми в конце концов книжку!

СЫН: Да ладно, пап, чего ты привязался! Не понимаешь ты меня! (Уходит в другую комнату, закрывает дверь.)

Разговор пошел иначе, когда отец вспомнил о методе активного слушания. Через некоторое время он заходит в комнату сына, садится рядом.

ОТЕЦ (положив руку на плечо мальчика): Все еще плохое настроение.

СЫН: Да, плохое.

ОТЕЦ (помолчав): Делать ничего не хочется. СЫН: Ага, а тут еще этот доклад.

ОТЕЦ: Задали доклад приготовить.

СЫН: Ну да, к понедельнику, по мифам Древней Греции, а книжки нет, по чему буду готовить? ОТЕЦ: Думаешь, где найти материал.

СЫН: Вот именно, негде... (Пауза.) Есть, правда, одна идея, у Кольки дома энциклопедия. ОТЕЦ: Пожалуй, там про это написано.

СЫН (уже бодрее): Сейчас я ему позвоню.

Звонит, договаривается о книге, говорит: «А потом погуляем».

Как часто дети сами приходят к тому же, что мы перед этим пытались им посоветовать! Но им надо самим принять решение – это их путь к самостоятельности. Очень важно давать детям такую возможность, хотя это, конечно, труднее, чем дать совет.

Доказательства, логические доводы, нотации, «лекции»: «Пора бы знать, что перед едой надо мыть руки», «Без конца отвлекаешься, вот и

делаешь ошибки», «Сколько раз тебе говорила! Не послушалась – пеняй на себя». И здесь дети отвечают: «Отстань», «Сколько можно», «Хватит!».

В лучшем случае они перестают нас слышать, возникает то, что психологи называют «смысловым барьером» или «психологической глухотой». Папа и пятилетняя Вера идут по весенней улице. Тает снег, на тротуаре лужи. Вера проявляет повышенный интерес к лужам и сугробам. Папа: «Вера, если ты будешь наступать в воду, ты промочишь ноги. Если ты промочишь ноги, твой организм охладится. Если он охладится, ты можешь легко подхватить инфекцию. Ты должна знать, что весной в городе всюду много микробов».

Вера (наступая в очередную лужу): «Пап, а почему у дяденьки, который прошел, такой красный нос?». Критика, выговоры, обвинения: «На что это похоже!», «Опять все сделала не так!», «Все из-за тебя!», «Зря я на тебя понадеялась», «Вечно ты!...». Вы, наверное, уже готовы согласиться с тем, что никакой воспитательной роли такие фразы сыграть не могут. Они вызывают у детей либо активную защиту: ответное нападение, отрицание, озлобление; либо уныние, подавленность, разочарование в себе и в своих отношениях с родителем. В этом случае у ребенка формируется низкая самооценка; он начинает думать, что он и в самом деле плохой, безвольный, безнадежный, что он неудачник. А низкая самооценка порождает новые проблемы.

Вера некоторых родителей в воспитательное значение критики поистине безмерна. Только этим можно объяснить, что иногда в семьях замечания попеременно с командами становятся главной формой общения с ребенком. Давайте проследим, что может слышать ребенок в течение дня: «Вставай», «Сколько можно валяться?», «Посмотри, как у тебя заправлена рубашка», «Опять с вечера не собрал портфель», «Не хлопай дверью, малыш спит»,

«Почему опять не вывел собаку (не покормил кошку)? Сам заводил, сам и следи», «Опять в комнате черт знает что!», «За уроки, конечно, не садился», «Сколько раз говорила, чтобы мыл за собой посуду», «Устала

напоминать про хлеб», «Гулять не пойдешь, пока...», «Сколько можно висеть на телефоне?», «Ты когда-нибудь будешь ложиться спать вовремя?!». Помножьте эти высказывания на количество дней, недель, лет, в течение которых ребенок все это слышит. Получится огромный багаж отрицательных впечатлений о себе, да еще полученных от самых близких людей. Чтобы как-то уравновесить этот груз, ему приходится доказывать себе и родителям, что он чего-то стоит. Самый первый и легкий способ (он, кстати, подсказывается родительским стилем) – это подвергнуть критике требования самих родителей. Что же может спасти положение, если ситуация в семье сложилась именно таким образом?

Первый и главный путь: постарайтесь обращать внимание не только на отрицательные, но и на положительные стороны поведения вашего ребенка. Не бойтесь, что слова одобрения в его адрес испортят его. Нет ничего более пагубного для ваших отношений, чем такое мнение. Для начала найдите в течение дня несколько положительных поводов сказать ребенку добрые слова.

Например: «Спасибо, что ты сходил в сад за малышом», «Хорошо, что ты пришел, когда обещал», «Мне нравится готовить с тобой вместе».

Иногда родители думают, что ребенок и так знает, что его любят, поэтому положительные чувства ему высказывать необязательно. Это совсем не так. Вот горькое признание одной одиннадцатилетней девочки: «Моя мама меня не любит, я это точно знаю. Я проверяла это много раз. Вот, например, на днях Олег (старший брат) принес ей цветочки, и она ему улыбнулась. Вчера я тоже купила ей цветы, принесла и внимательно наблюдала за ее лицом: она мне не улыбнулась. Так что теперь я точно знаю: Олега она любит, а меня – нет». Приходит ли нам в голову, что дети так буквально истолковывают наше поведение, слова, выражение лица? Всегда ли мы учитываем, что дети воспринимают мир в черно-белых тонах: либо безусловно да, либо безусловно нет?

И еще вопрос: а мы сами хорошо бы выживали в условиях постоянной бомбардировки критикой со стороны нашего самого близкого человека? Не ждали бы мы от него добрых слов, не тосковали бы по ним?

Похвала. После всего сказанного, наверное, неожиданно и странно прозвучит рекомендация не хвалить ребенка. Чтобы разобраться в кажущемся противоречии, нужно понять тонкое, но важное различие между похвалой и поощрением, или похвалой и одобрением. В похвале есть всегда элемент оценки: «Молодец, ну ты просто гений!», «Ты у нас самая красивая (способная, умная)!», «Ты такой храбрый, тебе все нипочем».

БОКС 6-1

МЕНЯ МНОГО ХВАЛИЛИ. Это отрывок из письма одной родительницы в редакцию «Учительской газеты», где печатались материалы наших уроков. «Я много читала статей и книжек про воспитание детей. В некоторых из них встречались советы хвалить детей, но они меня очень смущали. Дело в том, что я сама через это прошла. Меня в детстве много хвалили. Привыкаешь к этому очень быстро, и меня раздражало и огорчало, что, когда подросла, не всегда отмечали похвалой оценки, помощь по дому и т.д.

В школе, в университете я уже не могла без хвалебных слов – у меня просто руки опускались, ничего не хотелось делать, пока не заметят. А если не замечали, то я и поворачивалась боком: раз вы так, то и я ничего вам делать не буду. Но главной своей бедой считаю то, что и сейчас, достигнув двадцатисемилетнего возраста, я от любой задачи, которую ставлю перед собой, от любой работы жду в конечном счете не результата, а похвалы. И вот только сейчас я прочитала в «Родительской газете» (наконец-то!) реальный ответ: «Я рада, что ты так сделал» (а не «Ты – молодец!»). Почему же так поздно вы дали конкретный пример!

Как правило, все отговариваются тем, что у всех семьи разные, свои отношения, вот так нельзя, так тоже. А как можно? Давайте побольше конкретных примеров, не такие уж мы дураки, будем сами, учитывая

отношения, семьи и т.д., находить ответ. Но пример должен быть. Хоть один, это лучше, чем ничего. Спасибо вам, а то я чуть было и дочь (хоть и испытывала в душе колебания, помня свой опыт) не начала хвалить, хвалить, хвалить: «Ты у меня...», «Да какая ты...». С уважением, Е.В. г. Пермь».

Чем плоха похвала-оценка? Во-первых, когда родитель часто хвалит, ребенок скоро начинает понимать: где похвала, там и выговор. Хваля в одних случаях, его осудят в других.

Во-вторых, ребенок может стать зависимым от похвалы: ждать, искать ее. («А почему ты меня сегодня не похвалила?») (см. Бокс 6-1) Наконец, он может заподозрить, что вы неискренни, то есть хвалите его из каких-то своих соображений.

СЫН: Не получаются у меня эти буквы! МАМА: Что ты, ты прекрасно их написал!

СЫН: Неправда, ты нарочно так говоришь, чтобы я не расстраивался!

А как же реагировать на успехи или правильное поведение ребенка?

Лучше всего просто выразить ему ваше чувство. Используйте местоимения «я», «мне» вместо «ты»:

ДОЧЬ: Мама, я сегодня по-русскому получила сразу две пятерки!

МАМА: Я очень рада! (Вместо: «Какая ты у меня молодец!») СЫН: Ведь правда, я плохо выступил?

ПАПА: Мне так не показалось. Наоборот, мне понравилось (то-то и то-то). (Вместо: «Ну что ты, ты выступил, как всегда, блестяще!»)

Обзывание, высмеивание: «Плакса-вакса», «Не будь лапшой», «Ну просто дубина!», «Какой же ты лентяй!». Все это – лучший способ оттолкнуть ребенка и «помочь» ему разувериться в себе. Как правило, в таких случаях дети обижаются и защищаются: «А сама какая?», «Пусть лапша», «Ну и буду таким!».

Вот иллюстрация. Тринадцатилетняя Маша приглашена с мамой на свадьбу. Девочка очень возбуждена, примеряет разные «наряды», хотя выбор не очень большой. Наконец, появляется перед мамой и бабушкой с завитыми

волосами, в длинной юбке и туфлях на высоких каблуках (то и другое «занято» у старшей сестры).

МАША (входит, сияя): Ну как?!

МАМА: Господи! Ну и нарядилась! Прямо первая красавица. Смотри, как бы тебя с невестой не перепутали. БАБУШКА: А туфли-то зачем? Ты в них как жирафа на ходулях! (Лицо девочки гаснет, настроение испорчено.)

МАША: Ну и идите сами, а я никуда не пойду!

Догадки, интерпретации: «Я знаю, это все из-за того, что ты...», «Небось опять подрался», «Я все равно вижу, что ты меня обманываешь...». Одна мама любила повторять своему сыну: «Я вижу тебя насквозь и даже на два метра под тобой!», что неизменно приводило подростка в ярость. И в самом деле: кто из ребят (да и взрослых) любит, когда его «вычисляют»? За этим может последовать лишь защитная реакция, желание уйти от контакта. Пятнадцатилетний Петя приходит домой, обращается к маме:

ПЕТЯ: Мне никто не звонил?

МАМА: Никто. Я догадываюсь, ты ждешь звонка Лены.

ПЕТЯ: А тебе все надо знать.

МАМА: Надо. Например, я знаю, почему у тебя второй день плохое настроение: с Леной поссорился.

ПЕТЯ: Мам, ну хватит! Какое тебе дело!

Близок к этому следующий тип ошибок.

Выспрашивание, расследование: «Нет, ты все-таки скажи», «Что же все-таки случилось? Я все равно узнаю», «Почему ты опять получил двойку?», «Ну почему ты молчишь?». Удержаться в разговоре от расспросов трудно. И все-таки лучше постараться вопросительные предложения заменить на утвердительные. Об этом мы уже говорили на предыдущем уроке.

Привожу дословно короткий разговор, где мать допускает именно такую ошибку:

ДОЧЬ (зло): Вот смотри, что я получила!

МАМА: Четыре по математике. Почему же ты злишься?

ДОЧЬ: Да, злюсь, а почему, не знаю. А ты спрашиваешь: «Почему да почему?» (Уходит от разговора, замыкается.)

Более удачный вариант был такой (реальный диалог):

ДОЧЬ (зло): Вот смотри, что я получила!

МАМА: Четыре по математике. Но я чувствую, что ты злишься.

ДОЧЬ: Да, я злюсь, а почему, не знаю.

МАМА: Тебе плохо.

ДОЧЬ: Да, плохо... Я не хочу, чтобы ты уходила. МАМА: Ты хочешь, чтобы я осталась дома.

ДОЧЬ: Да (просительно). Мам, пожалуйста, не ходи сегодня на занятия!

Удивительно, как одно, совсем, казалось бы, незначительное изменение в ответе взрослого (вместо: «Почему же ты злишься?» – «Я чувствую, что ты злишься») может повернуть разговор иначе.

Порой разница между вопросом и утвердительной фразой может показаться нам почти незаметной. А для переживающего ребенка эта разница велика: вопрос звучит как холодное любопытство; утвердительная фраза – как понимание и участие.

Сочувствие на словах, уговоры, увещевания. Конечно, ребенку нужно сочувствие. Тем не менее есть риск, что слова «я тебя понимаю», «я тебе сочувствую» прозвучат слишком формально. Может быть, вместо этого просто помолчать, прижав его к себе. А во фразах типа: «Успокойся», «Не обращай внимания!», «Перемелется, мука будет» он может услышать пренебрежение к его заботам, отрицание или преуменьшение его переживания.

ДОЧЬ (расстроенная): Знаешь, я сегодня в школе бежала по коридору, а Сережка Петров поставил мне подножку и я упала.

ОТЕЦ: Ну ничего, пустяки, ты же не разбилась.

ДОЧЬ: Да, пустяки, а все мальчишки смеялись.

ПАПА: Да брось, не обращай внимания!

ДОЧЬ: Тебе легко говорить, а мне обидно!

Отшучивание, уход от разговора.

СЫН: Знаешь, папа, терпеть не могу эту химию и ничего в ней не понимаю.

ПАПА: Как много между нами общего!

Папа проявляет чувство юмора, но проблема остается. А что уж говорить о таких словах, как «Отстань!», «Не до тебя», «Вечно ты со своими жалобами!».

Познакомившись с длинным списком неудачных высказываний, родители обычно восклицают: «И это нельзя, и то нельзя... что же можно?».

И тут возникает необходимость активно слушать уже их самих:

Вы озадачены и растеряны.

Конечно! Оказывается, что до сих пор все делали не так. И потом, ответить правильно очень трудно: все время лезут привычные советы и замечания.

То есть вам трудно подбирать необходимые фразы.

Ну да, они такие непривычные. Неужели нельзя по-старому?

Вам хочется по-старому...

Да!... то есть нет. Я же вижу, что это ни к чему хорошему не приводит!

В таких случаях мой учитель, профессор Алексей Николаевич Леонтьев, любил приводить одно сравнение, и снова речь пойдет о велосипеде.

Представьте себе, что люди никогда не видели велосипедов. И тут им на суд предлагают сразу две конструкции: трехколесный и двухколесный. Какой велосипед они предпочтут? Конечно, трехколесный. Почему? Потому что, сев на него, они поедут сразу легко и «естественно». Преимущества же двухколесного останутся для них за семью печатями... пока они не затратят время и усилия на овладение им. Вот тогда они поймут все замечательные свойства «неудобного» велосипеда.

Замечу, что наши привычные обращения к ребенку с советами, назиданиями и упреками – это не «естественные», а тоже выученные фразы. Но они подобны неэффективной езде на машине старой конструкции. Психологи всего мира потратили много усилий, чтобы усовершенствовать эту конструкцию и помочь родителям научиться «ездить» на «лучшей машине». В основе новых навыков общения, которыми мы пытаемся овладеть, лежат гуманистические принципы: уважение к личности ребенка, признание его прав на собственные желания, чувства и ошибки, внимание к его заботам, отказ от родительской позиции «сверху».

Очень важно научиться слышать собственные ошибки. Давайте для упражнения нашего слуха разберем запись «типичного домашнего конфликта», сделанную мамой. Были ли некоторые ответы родителей неудачными, и если да, то к какому типу ошибок они относились?

ДОЧЬ (четырех лет): Мама, кушать скорее!

МАМА: Садись, я уже налила.

ДОЧЬ (садится за стол, гримаса): У, этот суп невкусный. Я не буду.

МАМА: Оставь и уходи. (Приказ.)

ДОЧЬ: Я есть хочу!

Вмешивается папа.

ПАПА: Сядь и ешь без капризов! (Приказ.)

ДОЧЬ (на грани слез): А я с морковкой не люблю. МАМА: Я тебе ее выловлю.

ДОЧЬ: А все равно...

МАМА (взрывается): Я не для того варила, чтобы ты тут носом крутила! (Назидание, критика.) У дочери закапали первые слезы...

ПАПА: Сядь хорошо и ешь. Набирай ложку. В рот! Жуй, жуй, а не держи во рту! (Приказ, команда.)

ДОЧЬ: А мне невкусно!!!

МАМА: Уходи из-за стола, ходи голодная. (Команда, угроза.)

ПАПА: Я вот сейчас... (Угроза.)

Дочь со слезами берет ложку, начинает есть через пень-колоду. Через минуту ест нормально, через пять минут съедает все. Но настроение у всех испорчено.

Хотелось бы в заключение этого урока привести другой реальный диалог, который показывает, как родители вполне успешно овладевают методом активного слушания. Это тоже документальная запись одной мамы.

«Рассматриваем с дочкой фотографию группы детского сада. Дочка показывает на воспитательницу (замечаю, что на фотографии ее лицо поцарапано):

ДОЧЬ: Видеть ее не могу!

Я: Тебе очень неприятно ее видеть.

ДОЧЬ: Да, она очень злая.

Я: Она тебя обижала.

ДОЧЬ: Да, она ругала меня борзой собакой и говорила, что если я нябедничаю, то уж она тогда... Я: Тогда она что-то сделает.

ДОЧЬ: Да. Она не говорила, что.

Я: Тебе не хотелось это рассказывать раньше.

ДОЧЬ: Да, я боялась (готова заплакать).

Беру ее на руки».

В этом диалоге мама уже в первой фразе избежала возможной традиционной ошибки – «воспитательного» замечания. Она вполне могла бы ответить: «Как ты можешь так говорить о воспитательнице! И почему ты поцарапала фотографию?» Вместо этого она «озвучила» чувство ребенка, показала, что готова разделить и принять его. Это помогло девочке освободиться от загнанных вглубь страха и обиды. Навернувшиеся слезы – слезы облегчения.

Приложение 27

Попробуйте определить, к какому типу ошибочных высказываний
относится ответ родителя

Взаимодействие с ребенком	Типы ошибочных высказываний
ДОЧЬ: Никогда не пойду больше к зубному! МАТЬ: Не выдумывай, на завтра у нас талончик, надо долечивать твой зуб. ДОЧЬ: Я больше не выдержу. Знаешь, как было больно! МАТЬ: Не умерла же. В жизни часто приходится терпеть. А не будешь лечить, останешься без зубов. ДОЧЬ: Тебе хорошо говорить, тебе так не сверлили! И вообще ты меня не любишь!	
СЫН: Представляешь, я пропустил две последние тренировки, и тренер продержал меня сегодня в запасе. МАТЬ: Ну, ничего, кому-то там тоже надо сидеть, не ты, так другой мальчик, а потом – сам виноват. СЫН: Пусть другой сидит, а я не хочу. Это ведь несправедливо: Петров слабее меня, а его поставили играть! МАТЬ: Откуда ты знаешь, что он слабее? СЫН: Знаю! Я один из лучших в команде. МАТЬ: Я бы на твоём месте так не заносилась, надо быть более скромным. СЫН (с досадой): Да что с тобой говорить, не понимаешь ты...	
Девочка пяти лет – отцу (плачет) ДОЧЬ: Посмотри, что он (брат двух с половиной лет) сделал с моей куклой! Нога теперь болтается. ПАПА Да, действительно. А как это случилось? ДОЧЬ: Откуда я знаю! Моя ку-у-колка!	

ПАПА: Ну успокойся. Давай что-нибудь придумаем.

ДОЧЬ: Не могу-у успокоиться, куколка моя...

ПАПА (радостно): О, я придумал! Представь себе, что она попала в аварию и стала инвалидом; симпатичный такой инвалидик. (Улыбается.)

ДОЧЬ (плачет сильнее): Не хочу представлять... Не смейся. Я убью его в следующий раз!

ПАПА: Что ты такое говоришь?! Чтобы я никогда таких слов не слышал!

ДОЧЬ: Ты плохой, я пойду к маме. Ма-аам, посмотри...

- Приказ.
- Доводы, угроза.
- Увещевание, критика.
- Вопрос.
- Совет, критика.
- Выспрашивание.
- Увещевание.
- Совет, подшучивание.
- Нравоучение, угроза.

Приложение 28

Наши эмоции

Думаю, на протяжении всех предыдущих уроков у вас неоднократно возникали вопросы: «А как быть с нашими чувствами? Мы, родители, ведь тоже волнуемся и сердимся, устаем и обижаемся. Нам тоже бывает трудно с детьми, иногда даже мучительно... А кто нас будет слушать? Что нам то делать с нашими собственными переживаниями?». Вопросы эти справедливы, и, конечно, они давно назрели. На этом уроке мы попытаемся на них ответить. Для начала давайте уясним, о каких ситуациях идет речь.

Скорее всего, о тех, где больше переживает родитель. Иными словами, эти ситуации обратны тем, которыми мы до сих пор занимались, когда обсуждали эмоциональные проблемы ребенка. Изобразим эмоции родителя и ребенка в виде двух «стаканов». Когда больше переживает ребенок, его «стакан» полный; родитель же относительно спокоен, уровень в его «стакане» низкий. И другая ситуация: наполнен эмоциями родитель, ребенок же особенно не переживает. Вот примеры ситуаций второго типа.

Подходя к дому, вы встречаете собственного сына: лицо измазано, пуговица оторвана, рубашка вылезла из брюк. Прохожие оглядываются, улыбаются, вам же неприятен вид сына и немного стыдно перед соседями. Однако ребенок ничего не замечает: он прекрасно провел время, а сейчас рад встрече с вами.

Малыш с энтузиазмом катает по полу свою машинку. Вы торопитесь на работу, сын мешает, путается под ногами, одним словом, раздражает вас.

Итак, что же делать в подобных случаях, а именно, когда родителей переполняют эмоции? Правило 5 может показаться парадоксальным.

Правило 1. Если ребенок вызывает у вас своим поведением отрицательные переживания, сообщите ему об этом.

Ребенок опять включил магнитофон «на полную катушку». Вам это страшно досаждают.

Правило говорит о том, что чувства, особенно если они отрицательные и сильные, ни в коем случае не стоит держать в себе: не следует молча переносить обиду, подавлять гнев, сохранять спокойный вид при сильном волнении. Обмануть такими усилиями вы никого не сможете: ни себя, ни своего ребенка, который без труда «читает» по вашей позе, жестам и интонации, выражению лица или глаз, что что-то не так. Ведь именно через эти «несловесные» сигналы передается более 90% информации о нашем внутреннем состоянии. И контролировать их очень трудно. Через некоторое время чувство, как правило, «прорывается» и выливается в резкие слова или

действия. Как же сказать о своих чувствах ребенку, чтобы это не было разрушительно ни для него, ни для вас?

Правило 2. Когда вы говорите своих чувствах ребенку, говорите от ПЕРВОГО ЛИЦА. О СЕБЕ, О СВОЕМ переживании, а не о нем, не о его поведении.

Вернемся к нашим примерам и попробуем, применяя правила 5 и 6, сконструировать ответы родителей.

Они могут быть такими:

– Я не люблю, когда дети ходят растрепанными, и мне стыдно от взглядов соседей.

– Мне трудно собираться на работу, когда под ногами кто-то ползает, и я все время спотыкаюсь.

– Меня очень утомляет громкая музыка.

– Заметьте, все эти предложения содержат личные местоимения: я, мне, меня. Поэтому высказывания такого рода психологи называли «Я-сообщениями». Кто-нибудь из родителей мог бы сказать иначе:

– Ну что у тебя за вид!

– Перестань тут ползать, ты мне мешаешь!

– Ты не мог бы потише?!

В таких высказываниях используются слова ты, тебя, тебе. Их можно назвать «Ты-сообщениями». На первый взгляд разница между «Я-» и «Ты-сообщением» невелика. Больше того, вторые привычнее и «удобнее». Однако в ответ на них ребенок обижается, защищается, дерзит. Поэтому их желательно избегать. Ведь каждое «Ты-сообщение», по сути, содержит выпад, обвинение или критику ребенка. Вот типичный диалог:

Когда ты, наконец, начнешь убирать свою комнату?! (Обвинение.)

Ну, хватит, пап. В конце концов, это моя комната!

Как ты со мной разговариваешь? (Осуждение, угроза.)

А что я такого сказал?

«Я-сообщение» имеет ряд преимуществ по сравнению с «Ты-сообщением».

Оно позволяет вам выразить свои негативные чувства в необходимой для ребенка форме. Некоторые родители стараются подавлять вспышки гнева или раздражения, чтобы избежать конфликтов. Однако это не приводит к желаемому результату. Как уже говорилось, полностью подавить свои эмоции нельзя, и ребенок всегда знает, сердиты мы или нет. И если сердиты, то он, в свою очередь, может обидеться, замкнуться или пойти на открытую ссору. Получается все наоборот: вместо мира – война.

Недавно мне довелось присутствовать при разговоре одиннадцатилетней девочки со своей мамой. Девочка была расстроена и вспоминала, плача, все свои «обиды»: «Ты не думай, что я не понимаю, как когда ты ко мне относишься. Я все вижу! Вот, например, сегодня, когда ты вошла и мы крутили магнитофон, вместо того, чтобы учить уроки, ты разозлилась на меня, хотя ничего не сказала. А я видела, видела это, можешь не отпираться! Я поняла это по тому, как ты посмотрела на меня, даже как повернула голову!». Такая реакция девочки была прямым следствием скрытого недовольства ее матери. Я подумала: какими же тонкими и наблюдательными «психологами» бывают наши дети, и какой урок преподала эта девочка маме (и мне заодно), разбив холодный лед ненужного молчания и дав выход своим чувствам!

«Я-сообщение» дает возможность детям ближе узнать нас, родителей. Нередко мы закрываемся от детей броней «авторитета», который стараемся поддерживать во что бы то ни стало. Мы носим маску «воспитателя» и боимся ее хотя бы на миг приподнять. Порой дети поражаются, узнав, что мама и папа могут вообще что-то чувствовать! Это производит на них неизгладимое впечатление. Главное же – делает взрослого ближе, человечнее.

Недавно я слышала, как одна мама говорила по телефону с десятилетним сыном. Мама (педагог по профессии) рассказывала ему о том,

как трудное для нее занятие прошло успешно. «Ты ведь знаешь, – говорила она, – как я волновалась сегодня утром. Но все кончилось хорошо, и я очень рада! И ты рад? Спасибо!». Было приятно наблюдать такую эмоциональную близость между мамой и сыном.

Когда мы открыты и искренни в выражении своих чувств, дети становятся искреннее в выражении своих. Дети начинают чувствовать: взрослые им доверяют, и им тоже можно доверять. Приведу письмо одной мамы, которая спрашивает, правильно ли она поступила:

«Мы разошлись с мужем, когда сыну было шесть лет. Сейчас ему одиннадцать, и он стал глубоко, осознанно, но больше про себя, скучать по отцу. Как-то вырвалось у него: «С папой я пошел бы в кино, а с тобой не хочется». Однажды, когда сын прямо сказал, что ему скучно и тоскливо, я сказала ему: «Да, сынок, тебе очень грустно, и грустно, наверное, оттого, что нет у нас папы. Да и мне невесело. Был бы у тебя папа, у меня муж, было бы нам жить намного интереснее.

Сына как прорвало: прислонился к моему плечу, полились тихие горькие слезы. Всплакнула украдкой и я. Но нам обоим стало легче... Я долго думала об этом дне и где-то в глубине души понимала, что сделала правильно. Не правда ли?». Мама интуитивно нашла правильные слова: сказала мальчику о его переживании (активное слушание), а также рассказала о своем («Я-сообщение»). И то, что обоим стало легче, что мама и сын стали ближе друг к другу, – лучшее доказательство действенности этих методов. Дети очень быстро усваивают от родителей манеру общения. Это касается и «Я-сообщения».

«С тех пор, как я стал использовать «Я-сообщения», – пишет папа пятилетней девочки, – у дочки почти исчезли просьбы типа: «Дай мне!», «Поиграй со мной!». Чаше звучит «Мне хочется...», «Я не могу больше ждать».

Таким путем родителям гораздо легче узнавать о чувствах и потребностях ребенка.

И последнее: высказывая свое чувство без приказа или выговора, мы оставляем за детьми возможность самим принять решение. И тогда – удивительно! – они начинают учитывать наши желания и переживания. Приведу случай, рассказанный мамой четырехлетнего мальчика.

«Пришли мы с сыном в аптеку. Он захотел витамины, я ему купила.

Потом он увидел другие, стал и их просить. Я сказала: «Сережа, давай договоримся: когда эти витамины кончатся, я куплю другие». Но он начал ныть, а потом – толкать меня и кричать, причем так, чтобы слышали окружающие. Мне было очень неприятно и стыдно. Я уже не замечала вокруг никого, не знала, как выйти из положения. И тогда я громко сказала:

Мне ужасно стыдно из-за такой сцены!

И вдруг Сережа оглянулся, посмотрел по сторонам на всех, потом прижался ко мне, обнял за ноги и говорит:

Мам, пойдем! Как хочешь! Вот сколько скажешь съесть витаминок, столько я и съем. Скажешь одну – съем одну, скажешь две – съем две.

Так мы и пошли домой. Он все время заглядывал мне в глаза и повторял, сколько он съест витаминок». Научиться посылать «Я-сообщения» непросто, так же, как и активно слушать ребенка. Потребуется тренировка, и на первых порах трудно будет избегать ошибок.

Одна из них состоит в том, что иногда, начав с «Я-сообщения», родители заканчивают фразу «Ты-сообщением».

Например: «Мне не нравится, что ты такая неряха!» или «Меня раздражает это твое хныканье!». Избежать этой ошибки можно, если использовать безличные предложения, неопределенные местоимения, обобщающие слова. Например:

Мне не нравится, когда за стол садятся с грязными руками.

Меня раздражает, когда дети хнычут.

Следующая ошибка вызвана боязнью выразить чувство истинной силы.

Например, если вы приходите в ужас при виде сына, который бьет по голове кубиком своего младшего братишку, то в вашем восклицании следует выразить силу этого чувства. Фраза «Мне не нравится, когда мальчики так делают», – здесь никак не подходит, ребенок почувствует фальшь.

Проучить раз и навсегда

Эта история – дословный рассказ матери о родительском гневe. «Это было давно, моему сыну тогда было лет шесть. Я, помню, болела, лежала в кровати, а он попросился погулять. Вообще наш двор не очень опасный, к тому же у нас с ним было твердо условлено: гулять только в районе детских площадок (у нас их две, с каждой стороны дома). Мы договорились, что он вернется во столько-то, спросив время у прохожих. Назначенный час прошел, затем еще час и еще около часа. Я начала ужасно волноваться, наконец, вскочила с кровати и бросилась его искать. Обегала все площадки, другие возможные и невозможные места – его нигде не было. Забегала домой: не пришел ли, снова бежала искать.

Главное, что такое случилось в первый раз, он в общем-то мальчик был послушный. Когда он, наконец, нашелся, я была «на пределе» и решила его проучить «раз и навсегда». Придя с ним домой, я зловещим голосом (у меня внутри все дрожало) сказала: «То, что ты сделал, ни в какие рамки не лезет, и я должна тебя наказать! Выбирай: или я тебя выдеру ремнем, или неделю не буду читать книжку на ночь!». Сын задумался, спрашивает: «А если ремень, то книжечка будет?» «Будет», – мрачно говорю я. «Тогда лучше ремень!» – сказал он. Я ему велела спустить штаны, нашла в шкафу ремень. «Как мне встать?» – спрашивает он. Тут мне как-то стало не по себе (а началось неловкое чувство, когда он с серьезным и задумчивым видом выбрал книжку). Но мысль о том, что надо доводить наказание до конца, заставила меня хлестнуть его ремнем несколько раз. Сразу после этого мне стало очень стыдно. Было чувство, что я унизила маленького человека, который, кстати, в этой истории держался более достойно, чем я со своим «гневом». Да и был ли гнев? Сначала – смертельное волнение, а потом, когда

он нашелся, все отлегло и возникло соображение «надо наказать!». Если бы я ему сразу рассказала, как волновалась, думаю, он понял бы все не хуже, и не было бы этого оскорбительного, дурацкого случая. Я уж больше никогда его не била, а когда узнала о «Я-сообщении», то поняла, как выходить из подобных положений».

Правило 3. Не требуйте от ребенка невозможного или трудно выполнимого.

Вместо этого посмотрите, что вы можете изменить в окружающей обстановке

К примеру, полуторагодовалый малыш очень интересуется розеткой. Вы беспокоитесь, как бы он не сунул в нее пальцы. Уговоры и запреты не помогают, ссоры с ребенком тем более. Проблема исчезнет, если вы загородите розетку какой-нибудь мебелью или купите специальную пробку.

Правило 4. Чтобы избежать излишних проблем и конфликтов, соразмеряйте собственные ожидания с возможностями ребенка.

Как видите, это Правило похоже на предыдущее. Идея такова: бесполезно требовать от ребенка невозможного или очень трудного, к чему он еще не готов. Лучше изменить что-то вне его, в данном случае – свои ожидания. Давайте и здесь обратимся к примерам.

Мама отправляет четырехлетнего мальчика за молоком. Надо пройти несколько домов, деревенская улица неровная, под горку. Бидон велик для мальчика, достает почти до земли. Но мама, воспитывая в нем «взрослость» и ответственность, строго предупреждает: «Смотри, не пролей!». Мальчик возвращается в унынии, волоча по земле почти пустой бидон. Мама в ярости.

Правило 5. Старайтесь не присваивать себе эмоциональные проблемы ребенка

О чем здесь идет речь? Раньше мы говорили о том, как важно передавать детям заботу об их повседневных делах (Правила 4 и 5). Теперь речь идет о переживаниях ребенка и о наших чрезмерных волнениях по поводу детей. Не приходилось ли вам слышать такие слова от детей (чаще от

подростков и старше) в адрес родителей: «Перестань плакать (нервничать, паниковать), этим ты мне только мешаешь!»)?

За такими словами стоит потребность детей отделяться от родителей и в эмоциональном смысле: учиться быть самостоятельными перед лицом напряженных, а то и опасных ситуаций. Конечно, они при этом могут нуждаться в нашем участии, но участии деликатном, ненавязчивом. А что делать с нашими собственными переживаниями? Ведь рано или поздно приходится идти на риск: впервые отпустить сына одного через улицу, разрешить взрослеющей дочери встретить Новый год в компании сверстников. Наше беспокойство оправдано, и мы, конечно, должны принять все зависящие от нас меры предосторожности. Но как при этом разговаривать с ребенком? Уверена, что «Я-сообщение» здесь незаменимо.

Приложение 29

Онлайн - лекции для родителей

Лекция «Трудный ребенок. Почему?»

Что вы понимаете под словами «трудный ребенок»?

Как вы думаете, почему ребенок становится трудным?

Если у вас в общении с ребенком появляются трудности, как вы их решаете?

Как вы считаете, для того чтобы преодолеть трудности в общении с детьми, нужны решительные меры?

Какие меры воспитательного воздействия вы могли бы предложить родителям, у которых есть проблемы в воспитании ребенка? После собрания родители получают рекомендации в виде листка SOS. Причины детской неуправляемости. Причина первая — борьба за внимание родителей. Непослушание — это тоже возможность привлечь к себе внимание, заявить о себе, если о тебе забыли взрослые. Внимание необходимо любому человеку для эмоционального благополучия, а тем более - ребенку. Причина вторая — борьба за самоутверждение. Ребенок объявляет войну бесконечным указаниям, замечаниям и опасениям взрослых. Он ждет доверия к себе. Он

хочет решать сам, это заложено в его природе - нельзя прожить жизнь на опыте старших. Причина третья — жажда мщения окружающему миру, взрослым. Ребенок мстит за:

- неверие в его способности и возможности.
- сравнение не в его пользу со старшими или младшими братьями и сестрами;
- за унижение друг друга в кругу семьи;
- за потерю одного из родителей в результате развода;
- за появление в доме нового члена семьи, который становится более значимым, чем сам ребенок.
- за несправедливость по отношению к себе и невыполненные взрослыми обещания;
- за родительскую ложь и хамелеонство;
- Причина четвертая — неверие в свой успех. Причинами неверия в собственный успех могут стать:
 - низкие школьные результаты вне зависимости от приложенных ребенком усилий,
 - низкая самооценка, поощряемая семьей,
 - откровенная изоляция ребенка,
 - отсутствие возможности проявить себя, свои способности и умения.

Родители анализируют полученные рекомендации.

Приложение 30

Мини – лекция «Родительская любовь и воспитание»

Ни для кого ни секрет, что именно семья закладывает глубокие основы, которые с детства и до глубокой старости определяют поведение, мироощущение и поступки человека, выстраивая сценарий его судьбы. В активной и, надеюсь, интересной для вас форме коснемся таких тем, как родительская любовь, родительская роль, родительская эмпатия, воспитание детей.

Детство – самый важный и ответственный период в жизни человека. Именно в детстве формируется личность человека, его характер, отношение к миру в целом, к себе, к окружающим. Детство – важный период не только для детей, но и родителей. Быть родителем – это счастливая, трудная и очень драматичная миссия, которая невозможна без проблем и противоречий. Эти трудности неизбежны и объективны. Они не зависят от материального уровня, социального статуса и т.д.

Чтобы объяснить эту мысль, предлагаю Вам рассмотреть природу родительской любви и своеобразие отношения родителя к ребенку. Это отношение двойственно и противоречиво. Оно состоит из двух разных составляющих, которые можно условно разделить как любовь и требовательность. Безусловно, главной чертой отношения родителя является безусловная любовь к своему ребенку, ведь мама любит своего ребенка не за что-то, а просто так, за то, что он есть и за то, что он такой, какой он есть. В психологии это носит название «безусловное принятие». Вот это первая сторона родительской любви. А вторая ее сторона – родитель в силу своей роли и долга обязан думать не только о своих чувствах, но и том, чтобы ребенок вырос полноценным человеком. Вот эта ответственность порождает оценку реальных достижений ребенка на всех этапах его взросления, его способностей, социальных умений и навыков.

Именно родитель является для своего ребенка 34 носителем общественных норм и правил поведения и первым источником того, как надо. И каждый родитель поощряет и порицает своего ребенка, требует от него определенных действий и умений. Вот это вторая сторона родительской любви.

Итак, внутри родительской любви находятся 2 противоположных чувства. С одной стороны – безусловная любовь к ребенку, с другой – объективное отстраненно-оценочное отношение. С одной стороны, родитель любит своего ребенка таким какой он есть, а с другой – принимает или не принимает его в зависимости от того, как он себя ведет и что умеет. Эта

противоречивость создает трудности родительства, а порой даже драматизм, ведь в каждом родителе по-разному, в разной пропорции сочетаются 2 стороны любви. Например, если родители только требуют и оценивают, это уже не любовь, а дрессура или формальное воспитание, которое никогда не дает положительных результатов.

Каждый родитель конечно же хочет видеть своего ребенка веселым и счастливым, но, если он не думает о его будущем и не дает адекватную оценку его поведению и его способностям, то это уже не родительская позиция, а слепая любовь, которая может иметь печальные последствия (когда, например дети манипулируют родителями). Таким образом, родительская любовь является мощным инструментом, который родители намеренно или невольно использует в воспитании.

Приложение 31

Мини-лекция «Стили семейного воспитания и их влияние на формирование личности ребенка»

Для того, чтобы глубже понять, как в семье формируется личность человека и как закладываются основы, которые в дальнейшем выстраивают модель взаимодействия человека с окружающей действительностью, мы поговорим о стилях семейного воспитания и посмотрим, как в каждом стиле распределены 2 составляющие родительской любви. В настоящее время популярна классификация стилей семейного воспитания, основанная на фиксации двух факторов воздействия на ребенка в семье – контроля и теплоты. (Д. Бомринд, Г. Крайг, А.А. Реан):

- демократический (авторитетный),
- авторитарный,
- либеральный,
- индифферентный.

После изучения стилей семейного воспитания, родители строят предположения, опираясь на данную таблицу, о том, как определенный стиль семейного воспитания влияет на формирование личности ребенка.

Приложение 32

Лекция «Детско-родительские отношения: три позиции рассмотрения»

Детско-родительские отношения составляют важную подсистему отношений семьи как целостной системы и характеризуются как непрерывные, длительные и опосредованные возрастными особенностями ребенка. Отношения родителей и ребенка можно рассмотреть с 3 позиций:

1. Родительская позиция: мотивы и ценности родительского воспитания. Все виды семейного воспитания условно можно разделить на 2 типа: гармоничный и дисгармоничный. (Давайте подумаем и сделаем предположение о том, что же отличает гармоничный и дисгармоничный типы). А.И. Захаров и А.С. Спиваковская выделяют 3 требования к оптимальной родительской позиции: - адекватность родительской позиции, которая может быть определена как умение родителей видеть и понимать индивидуальность своего ребенка, замечать происходящие в его душевном мире изменения; - гибкость родительской позиции, которая рассматривается как способность перестройки воздействия на ребенка по ходу его взросления и в связи с изменениями условий жизни. - прогностичность родительской позиции означает, что не ребенок должен вести за собой родителей, а наоборот, поведение родителей должно опережать появление новых качеств детей. А.Я. Варга под родительским отношением подразумевает целостную систему разнообразных чувств родителя по отношению к ребенку, а также поведенческих стереотипов, практикуемых родителем в общении с ним. Неэффективное родительское отношение – это такое отношение, на основе которого у родителя и ребенка сформировался эмоционально-негативный фон взаимоотношений, трудности взаимопонимания. (Каковы Ваши предположения о том, что определяет позитивное родительское отношение)

2. Позиция ребенка: особенности восприятия родителей, реакция на воспитательную позицию. Отношение детей к родителям А.Я. Варга определила, как вариативность в следующих измерениях: принятия-отстраненности, сотрудничества манипуляции, стремления к самостоятельности-зависимости.

3. Взаимодействие родитель-ребенок: Отношения рассматриваются через стили воспитания, где активная роль отводится родителю. (Опишите кратко каждый стиль семейного воспитания) Взаимодействие родитель-ребенок, которое включает в себя активно действенную позицию не только самого родителя, но и ребенка. А.А. Шведовская выделила типы взаимодействия родитель-ребенок, имеющие двусторонний характер: конфликтный (родитель- авторитарный, доминирующий, ребенок – активный, эгоцентричный); гармоничный (родитель – демократичный, принимающий, ребенок – инициативный, «слушающий»); дистантный (родитель – отстраненный, холодный, ребенок – инициативный, «слушающий»); авторитарный (родитель – авторитарный, ребенок – принимающий, пассивный) или родитель – потворствующий, ребенок – эгоцентричный, активный. Характер взаимоотношений зависит как особенностей личности родителей, так и от особенностей личности ребенка.

Приложение 33

Консультация «Какие они, современные дети?»

Современные дети отличаются от предыдущих поколений больше, чем когда-либо: за весь известный нам отрезок истории ничего подобного еще не случалось.

На них не действует тактика внушения чувства вины, к которой обычно прибегают на ранних этапах в семье и общественных учреждениях. Они почти не реагируют на принуждение, нотации, наказания, запреты и другие общепринятые методы воспитания и дисциплины, которыми пользуются педагоги и родители. Заведующий детским садом, школьный директор (самый большой начальник!) не внушают детям такого почтения, какое

питали к ним некогда их родители. На современных детей не действуют даже телесные наказания. Существует весьма немного мер, на которые они не огрызаются и с помощью которых их можно поставить на место.

На что они откликаются, так это на уважение - уважение к ним как к разумным личностям, уважение к их проблемам, которые для них не менее сложны, чем взрослые трудности для их родителей. Эти дети откликаются на уважение к их праву выбора и способностям. Они умеют принимать хорошие решения, им нужно только помочь. Они отчаянно борются за то, чтобы их способности заметили и признали, как нечто значимое. Они не всегда ведут себя правильно. Среди них есть трудные дети. Но каждому из них нужно предоставить шанс получить от взрослых те советы, которые будут поощрять лучшее, что есть в этих детях. Так они смогут осознать, что им «все по плечу», - и не утратят своих мечтаний о грядущем величии.

Дети приходят в этот мир совершенными – и попадают в наш безумно несовершенный мир. «Внутри» они интуитивно знают, что хорошо и правильно. «Извне» они замечают все, что только есть в нашем мире ошибочного и дурного. Они ожидают от всех вокруг взаимного уважения и любви. Они ни при каких обстоятельствах не одобряют лжи, манипулирования и насилия. Дети требуют пояснений и почти никогда не довольствуются отговорками на уровне: «Потому что я так сказал».

Кроме того, они лучше всего реагируют, когда к ним обращаются как ко взрослым. Честность, доверие, откровенность и искренность воспитываются простыми шагами по изменению поведения - но только если взрослые захотят начать с себя. Серьезное отношение к точке зрения ребенка может оказаться для многих непривычным. Дети нуждаются в том, чтобы их поняли. Лучший способ узнать детей - общаться с ними!

Если взрослые хотят, чтобы мечты детей сбывались, они должны уделять им больше внимания, не жалеть времени на то, чтобы понять их истинные намерения, с уважением относиться к их правам, открыто показывать детям свою любовь, позволять им учиться на естественных последствиях поступков, а не на системе наказаний и вознаграждений,

использовать даже допущенные детьми ошибки как благоприятную возможность внушить им уверенность в себе.

Только будучи внимательными к чувствам, переживаниям, к внутреннему миру детей, взрослые могут рассчитывать на то, что они тоже станут внимательны и отзывчивы к их проблемам и проблемам других людей.

Современные дети могут «читать» взрослых, как открытую книгу, быстро подмечать и незаметно нейтрализовать любые скрытые попытки манипулировать ими. И делают это так, что окружающие иногда не осознают этого! Если дети замечают, что в попытках взрослых заставить их сделать что-то присутствует скрытый мотив, они упорно сопротивляются и при этом чувствуют, что поступают совершенно справедливо. С их точки зрения, если взрослые не выполняют своей части работы в поддержании взаимоотношений, они имеют полное право бросить им вызов.

Поэтому, если родители постоянно сталкиваются с сопротивлением со стороны детей, первым делом взрослым нужно проверить себя, своё поведение.

Родители помогают маленькому человеку в развитии его тела и воспитании культурных навыков. А вот если пытаются переделать характер... Вот тогда начинаются трудности и проблемы. Хороша идея о том, что надо не воспитывать детей, а сотрудничать с ними. Результаты такого сотрудничества превзойдут все ожидания. Если родителям действительно есть что сказать своим детям, нужно делать это легко, без напряжения и с радостью. Тогда они и усвоят это быстрее. Дети копируют нас, так пусть нам приятно будет смотреть на свои копии.

Приложение 34

Принципы воспитания современных детей

Обращайтесь с детьми уважительно. Никогда не унижайте их!

Вы не должны говорить свысока с детьми. Они не уважают людей, чувствующих свое превосходство только потому, что они гораздо старше. Вы должны заработать их уважение. Просто прислушивайтесь к ним. Развивайте

в себе выдержку и не пытайтесь воздействовать на них авторитарными методами. Дайте детям возможность говорить о своих желаниях. А затем объясните им, почему вы не можете удовлетворить тот или иной их запрос. Главное, что от вас требуется, - это слушать своих детей. Дети достаточно открыты и сами расскажут о себе.

Если вы не честны с детьми, они поведут себя так же по отношению к вам и уважать вас не будут. Это серьезная проблема в отношениях с детьми, ибо они непреклонны в своей целостности и отвечают вам ударом на удар до тех пор, пока вы либо не «проснетесь» и не осознаете проблему, либо не откажетесь от своих уловок, либо не сдадитесь. Самый худший из трех указанных вариантов – сдаться. Дети не уважают тех, кто не работает над собой, а сдаться – означает, что вы не выполняете свою работу.

Общение с ребенком – это одновременно тяжелый труд и привилегия. Даже не пытайтесь с ними лукавить – они заметят любую хитрость. Понаблюдайте за общением детей – у них многому можно поучиться!

Всегда предоставляйте детям свободу выбора, чего бы это ни касалось!

Давайте детям подробные объяснения, а также предоставляйте им право высказывать своё мнение при принятии решений по разным вопросам и, более того, предоставляйте им несколько возможностей для выбора.

Но вначале вы должны «проигрывать» с ними ситуацию. Например: «Когда я был в таком возрасте, как ты сейчас, я сделал «тото», произошло то-то. А как ты собираешься действовать в таком случае?» И то, что они будут делать, приблизительно совпадает с тем, что предложили бы вы. Вы можете сесть рядом и сказать: «Знаешь, у меня сегодня был трудный день, и мне очень нужна твоя помощь, потому что я измотана до предела. Так что если ты толкнешь меня, я закричу. Ты ведь не любишь, когда я повышаю голос, да я и сама терпеть не могу кричать. Так вот предлагаю тебе: ты мне поможешь, а когда мы все закончим, пойдем и съедим по мороженому». Кстати, никогда не забывайте своих обещаний!

Помогайте детям принимать самостоятельные решения в том, что касается их дисциплины. Вместо запрета лучше скажите своему ребенку: «Объясни мне, почему ты хочешь это сделать. Как ты думаешь, что из этого получится? Давай проиграем ситуацию. Как ты полагаешь, что случится, если ты поступишь так?» Когда ребенок расскажет вам, что, по его мнению, произойдет, спросите: «Хорошо, что ты будешь делать в таком случае?» И он поведает вам о своих действиях.

Вы должны вести себя именно так, в противном случае он устранился от общения. Определяя для детей границы дозволенного поведения, сохраняйте при этом творческий подход к их воспитанию. Давайте выход их чрезмерной физической энергии. Учитывайте эту необходимость в любой ситуации. Позвольте ребенку самому устанавливать границы действия, а не наоборот. Даже попросите ребенка об этом. Вы будете приятно удивлены, когда узнаете, на что способен ваш ребенок.

Всегда объясняйте детям, почему вы даете им какие-то инструкции.

И при этом сами слушайте свои объяснения. Не звучат ли они глупо – вроде «потому, что я так сказал»? Если да, то вернитесь к своим инструкциям и измените их. Дети будут уважать вас за это. Но если вы приказываете в диктаторском, авторитарном духе без всяких оснований, то дети отстраняются от вас. Они не будут слушать и, более того, выдадут целый список причин, почему это не хорошо! Иногда ваши объяснения могут быть самыми простыми - вроде «потому, что этим ты окажешь мне помощь, а я сегодня очень устал». Сначала они подумают о том, что вы сказали, а затем начнут и выполнять.

Вам лучше сказать: «Я должен подумать об этом», чем ответить «нет» без промедления. Обычно у детей имеются достаточно веские причины желать чего-либо, и эти причины могут побудить вас пересмотреть свой ответ. Гораздо лучше послушать все их доводы и затем тщательно обдумать, прежде чем ответить. Если вы говорите «нет», а потом уступаете, дети очень быстро это усваивают и впредь будут докучать вам до тех пор, пока не добьются своего. Это не означает, что вы должны давать им абсолютно все,

чего бы они ни захотели, но это значит четко определить для себя, что вы подразумеваете, когда говорите «да» или «нет» в ответ на их просьбу.

Сделайте детей своими партнерами в их собственном воспитании.

Больше разговаривайте с детьми. Старайтесь принимать участие в событиях вместе с ними, не пытайтесь отговориться: «Я занят». Если вы скажете: «Я занят и не приставай сейчас ко мне», -ребенок поймет, что вам просто нечего ему сказать. Если вы думаете о чем-то другом, то скажите: «Мне надо отключиться на некоторое время». Ребенок ответит вам: «Ладно, я поем мороженого, пока тебя не будет».

Дети не беспокоятся о том, как долго их родители отсутствуют. Главное – честно предупредить об этом. И это все, что нужно. Большую часть времени дети открыты для сотрудничества с окружающими - правда до тех пор, пока вы не оттолкнете их, - тогда они уходят на «свою территорию», туда, где безопасно и мир полон понимания и любви. Себе они верят всегда.

Вы не сможете симулировать уважение в отношениях с ребенком. Это идёт изнутри. Вы должны быть искренни и являться примером для детей. Дети заимствуют скорее модели поведения взрослых, чем их слова. Если дети почувствуют в своих родителях неискренность, они отвернутся.

Дарите им свое время, свое внимание, дарите им себя - это и есть любовь. Дети помнят важные моменты, когда вы были вместе, но они не запоминают, как часто они случались. Поэтому отдавайтесь им всецело всякий раз, когда сможете. Формируйте у детей чувство безопасности, поддерживая их начинания. Избегайте порицания и криков по отношению к детям. Всегда давайте им понять, что вы поддерживаете их начинания. Они станут более восприимчивы к вашим словам – и удивят вас. Не заставляйте их достигать чего-либо, но позвольте им действовать с воодушевлением.

Слова и поступки взрослых, обращенные к детям, должны быть ласковыми и основанными на чувстве любви. Взрослые нередко чувствуют, действуют и разговаривают с детьми так, как будто не рады им. В этом случае дети воспринимают подобные обращения буквально так: «Я плохой, и меня здесь не ждали». И наоборот, поток радостных, приветливых слов

интерпретируется ребенком следующим образом: «Я хороший, вокруг меня прекрасный мир, наполненный любовью». Такой взгляд поддерживает в ребенке веру в себя, подстегивает интерес к учебе и стимулирует развитие творческих способностей.

Приложение 35

Памятка родителям о воспитании детей

1. Любите своего ребенка, и пусть он никогда не усомнится в этом.
2. Принимайте ребенка таким, какой он есть, - со всеми его достоинствами и недостатками.
3. Опирайтесь на лучшее в ребенке, верьте в его возможности.
4. Старайтесь внушать ребенку веру в себя и свои силы.
5. Стремитесь понять своего ребенка, заглянуть в его мысли и чувства, ставьте себя на его место.
6. Создайте условия для успеха ребенка, дайте ему возможность почувствовать себя сильным, умелым, удачливым.
7. Не пытайтесь реализовать в ребенке свои несбывшиеся мечты и желания.
8. Помните, что воспитывают не слова, а личный пример.
9. Не сравнивайте своего ребенка с другими детьми, особенно не ставьте их в пример. Помните, что каждый ребенок неповторим и уникален.
10. Не рассчитывайте на то, что ребенок вырастет таким, как вы хотите.
11. Помните, что ответственность за воспитание своего ребенка несете именно ВЫ.

Приложение 36

Как привить ребёнку дисциплину

Когда вы отдаете распоряжения, можете формулировать их следующим образом: «Мне нужна твоя помощь. Пожалуйста, убери свою обувь от двери». Ключевым моментом в данной ситуации является просьба о помощи.

Сообщайте детям заранее, что они должны подготовиться к какому-то занятию (например, к обеду) через пять минут.

Предоставляйте детям как можно больше возможностей для выбора. Если они обычно не идут к столу обедать, скажите им, что у них есть выбор, когда им прийти: через одну минуту или через две. Если они специально испытывают ваше терпение и провоцируют вас, не соглашайтесь на то, чтобы изменять уже предоставленные возможности. Если же дети предлагают альтернативу, что вполне допустимо, тогда на вопрос, могут ли они прийти обедать после того, как уберут игрушки, соглашайтесь.

Всякий раз объясняйте детям, почему вы хотите, чтобы то или иное дело было сделано.

Давайте им только одно задание на определенный период времени, чтобы они не были перегружены слишком большим количеством распоряжений.

Посидите с детьми и вместе обсудите, каковы будут их ответные меры на их плохое поведение. Например, скажите: «У тебя есть привычка разбрасывать вещи по дому, и я должна перешагивать через них. Что мы будем делать с этим? Может, ты сам pomoжешь мне решить, что будет, если ты не убережешь свои вещи?» и в дальнейшем придерживайтесь совместно достигнутого уговора.

Выделите стул или тихий уголок для «тайм – аут», куда ребенок будет отправляться в случае наказания. Вы не должны отсылать детей просто в их комнату, где полно игрушек и всяких интересных вещей, с которыми можно поиграть во время наказания.

Если ребенок расшалился, вы можете попросить его успокоиться на счет «три».

Если вы досчитали до трех, а он не прекратил безобразничать, его следует наказать.

Постарайтесь исключить эмоции, когда призываете своего ребенка к порядку, не читайте ему нотаций и не спорьте с ним. Делайте то, что считаете нужным: «Таня, я не собираюсь спорить с тобой. Бить других людей

нехорошо, я хочу, чтобы ты сейчас подумала о своем поведении. Отправляйся сейчас же в тихое кресло». Дети должны твердо знать, что любое действие имеет последствия. Если ребенок кричит или ведет себя плохо, вы должны продлить время наказания. Когда время наказания закончится, не забудьте спросить ребенка, понял ли он, почему был наказан.

Вы можете завести карту со звездочками или график, где в течение определенного времени будут делаться заметки о хорошем поведении ребенка. Когда наберется достаточное количество этих заметок, ребенок может получить дополнительное поощрение, скажем, в виде прогулки или поездки куда-нибудь. Это хороший метод для контроля за поведением.

Не забывайте подмечать, когда ваши дети хорошо себя ведут, и хвалите их за то, что они отвечают вашим ожиданиям: «Я рада, что ты...» или «Это здорово, что ты...».

Попросите ребенка воспроизвести ту модель поведения, которую вы от него ожидаете: «Ваня, нехорошо ходить по ком нате в уличной обуви. Ты можешь показать мне, как нужно вести себя в таком случае?» Ваня снимает ботинки. «Спасибо, я знала, что ты можешь это сделать. Так лучше».

Дети чувствуют себя в большей безопасности, если имеют дело с многократно повторяющимися действиями, они более восприимчивы и лучше реагируют, когда регулярно едят, спят, играют.

Не забывайте быть последовательным, даже если вы чувствуете, что вам не хватает сил претворять в жизнь ваши планы относительно дисциплины. В противном случае дети поймут, что им совершенно не требуется следовать правилам, потому что эти правила все время меняются.

Приложение 37

Дисциплина с любовью

- Разговаривайте с детьми уважительно. Приветствуйте их появление в вашей семье.
- Помогайте им самостоятельно оценивать хорошие и плохие поступки.

- Приучайте детей самих принимать решения о действии или бездействии в различных ситуациях.

- Никогда не унижайте детей - никогда!

- Аргументировано объясняйте детям, почему в каждом конкретном случае надо поступать определённым образом, а не иначе. При этом контролируйте, что выговорите, объяснения типа «потому что я так хочу» не убедят ребёнка. Дети не любят приказов и могут просто отстраниться от общения с вами. Убеждение, доверительные беседы, диалоги на равных помогут вам завоевать авторитет у ребёнка.

- Пока они еще очень малы, объясняйте детям все, что вы делаете. Они не всегда поймут вас, но почувствуют образ ваших мыслей и ваше к ним уважение. Это может произойти даже до того, как они научатся говорить.

- Постоянно информируйте ребёнка и поддерживайте его вовлеченность в события. Предотвращайте малейшее непонимание простыми объяснениями.

- Не противодействуйте ребёнку. Избегайте приказного тона.

- Выполняйте свои обещания.

- Реагируйте на любую ситуацию без проволочек.

- Физические меры воздействия и оскорбления категорически запрещены.

- Не стесняйтесь проявлять свою любовь к ребёнку.

- Если всё-таки необходимо сделать «внушение», сделайте это наедине.

- Обсудите с ребёнком его поведение, вызвавшее необходимость «внушения».

- А потом побудьте вместе и убедитесь, что он правильно всё понял.

Приложение 38

Положение о наказаниях и поощрениях

Чем разнообразнее и неожиданнее поощрения, тем они действенней. При этом поощрения не должны восприниматься как подарок ко дню

рождения (его все равно получишь). Чтобы поощрения выполняли свою функцию, они должны быть четко увязаны с действиями ребёнка. Неожиданная награда лучше за поминается, а конфета за каждый хороший поступок теряет свою роль «быть поощрением».

Наказание должно быть значимым для ребёнка, иначе оно теряет свой смысл и не служит для прерывания нежелательного поведения. Если ребёнка наказывают, оставляя дома, а он при этом не хотел идти в гости, то вряд ли это событие можно считать правильным.

Ребёнок может принимать участие в вопросах выбора поощрения и наказания.

Дети подчас бывают справедливыми в поиске подходящего для себя наказания, чувствуя доверие, которое оказали им родители. Осуществляя выбор, они к тому же лучше запоминают, что может последовать за определенным поведением, и это повышает их авторитет.

Лучше использовать поощрения, чем наказания. Если нужное поведение поощрять, а ненужное игнорировать, то не обходимые навыки формируются быстрее, чем, если используются и поощрения, и наказания. Поощрения должны исполняться. Очень важно, чтобы обещанная награда была получена, поэтому не стоит давать невыполнимых правил.

Правила, которые помогут наладить и поддерживать в семье бесконфликтную дисциплину:

- Правила (ограничения, требования, запреты) обязательны в жизни ребёнка.
- Правил (ограничений, требований, запретов) не следует создавать слишком много, и им необходимо быть гибкими.
- Родительские требования не должны вступать в явное противоречие с важнейшими потребностями ребёнка (движение, познание, упражнение).
- Правила (ограничение, требование, запреты) согласуются между взрослыми.

– Тон, в котором сообщается требование или запрет, должен быть скорее дружелюбно-разъяснительным, чем повелительным.

– Играйте вместе с детьми - это улучшает взаимоотношения

1. С малышами до трёх лет:

– Предоставьте ребёнку уютное местечко, набросайте туда подушки и мягкие игрушки, чтобы он мог там понежиться.

– Поиграйте с ребёнком в прятки или в кошки-мышки с участием мягких игрушек или домашних животных.

– Поиграйте с водяными игрушками (ситечками, воронками, чашками и лодочками) в пластиковом тазике или переносном бассейне. Добавьте в воду голубой или зелёный краситель для большего эффекта.

– Почитайте вместе с ребёнком его любимые книжки.

2. С детьми от трёх до семи лет:

– Сыграйте для ребёнка какую-нибудь роль из его любимого произведения.

– Пригласите ребёнка присоединиться, но не настаивайте на его участии.

– Спойте вместе детскую песенку.

– Проговорите вместе детские считалочки.

– Имитируйте вместе «танцы» животных, например, ящерицы, лягушки, кенгуру.

– Постройте вместе домики из песка или конструктора.

– Почитайте вместе книжки.

– Послушайте вместе аудиозаписи детских произведений (песни, музыкальные сказки).

– Соберите вместе конструктор.

– Поиграйте вместе в настольные игры.

– Посмотрите вместе по телевизору передачу о природе, животных или путешествиях.

– Поразгадывайте вместе загадки.

- Прочитайте и сыграйте роли ваших любимых персонажей из книг.
- Погуляйте вместе с ребенком и домашними животными или покормите птиц в парке.
- Поиграйте вместе в мяч.
- Разыграйте пантомиму, например, изобразите действия рассеянного человека, у которого носки разного цвета, или человека, который забыл, как его зовут.
- Попробуйте изобразить разные эмоциональные чувства: веселость, недовольство, гнев, грусть, гордость или непонимание.
- Посмотрите вместе видеофильм.
- Слепите животных из глины или пластилина.

Шесть рецептов избавления от гнева

Лучшим гарантом хорошего самообладания и адекватного поведения у детей является умение родителей владеть собой.

Наладьте взаимоотношения со своим ребёнком, чтобы он чувствовал себя с вами спокойно и уверенно	слушайте своего ребёнка; – проводите вместе с ним как можно больше времени; – делитесь с ним своим опытом; – рассказывайте ему о своём детстве, детских поступках и неудачах; – если в семье несколько детей, постарайтесь общаться не только со всеми вместе, но и уделяйте своё «безраздельное внимание» каждому из них в отдельности.
Следите за собой, особенно в те минуты, когда вы находитесь под действием стресса и вас легко вывести из равновесия	– отложите или отмените вовсе совместные дела с ребёнком; – старайтесь не прикасаться к ребёнку в минуты раздражения
Если вы расстроены, то дети должны знать о вашем состоянии	– говорите детям о своих чувствах, желаниях и потребностях («Я очень расстроена, хочу побыть одна. Поиграй, пожалуйста, в соседней комнате» или «Дела на работе вывели меня из себя.

		Через несколько минут я успокоюсь, а сейчас, пожалуйста, не трогай меня»)
	В те минуты, когда вы расстроены или разгневаны, сделайте для себя что-нибудь приятное, что могло бы вас успокоить.	– примите тёплую ванну, душ; – выпейте чаю; – позвоните друзьям; – просто расслабьтесь, удобно лёжа на диване; – послушайте любимую музыку
	К некоторым особо важным событиям следует готовиться заранее. Постарайтесь предусмотреть всевозможные нюансы и подготовить ребёнка к предстоящим событиям	– изучайте силы и возможности вашего ребенка; – если вам предстоит сделать первый визит к врачу (в школу, к знакомым и т. д.), отрепетируйте всё загодя; – если ребёнок капризничает в тот момент, когда он голоден, хочет пить, подумайте, как накормить и напоить его во время длительной поездки и т. д.

Совет: каждый раз, когда вы выходите из себя из-за плохого поведения вашего ребенка, первый шаг – это подавить в себе импульс реагировать сию же минуту. Вместо этого подождите 5 – 10 минут. Запритесь в ванной или уйдите в другое укромное место, там закройте глаза и глубоко подышите. Можно представить себе ангелов, которые держат корзину, складываете все, что вас беспокоит. А затем создайте в своем воображении такие отношения с ребенком, которые вы хотели бы иметь.

Приложение 39

Ссылка на видео-ролик игры, для родителей (из серии игр «Поиграем!») - <https://cloud.mail.ru/public/TZyu/viLuawxs8>

Программа психолого-педагогического сопровождения семей, имеющих детей с особыми образовательными потребностями «Семья от Я до Мы»

автор Н.В.Долгова, педагог-психолог МБДОУ Детский сад №110, г.о.г. Нижний Новгород

Аннотация: Важное место в образовательном процессе занимают психическое здоровье обучающихся, индивидуализация образовательных маршрутов для детей-инвалидов и реализация индивидуальной программы коррекционной работы для детей с ОВЗ, создание психологически безопасной и комфортной образовательной среды. Именно поэтому, на современном этапе развития системы образования, возникает потребность организации психолого-педагогического сопровождения семей воспитанников в реализации ФГОС ДО.

Поэтому и возникла необходимость разработки и применения программы психолого-педагогического сопровождения семей, имеющих детей с особыми образовательными потребностями в МБДОУ «Детский сад № 110», которая с одной стороны, интегрировала бы диагностику, консультации, тренинги и другие формы психологической работы, и с другой стороны, включала бы сопровождение всех субъектов образовательного процесса: обучающихся, родителей, педагогов и узких специалистов.

Пояснительная записка

Актуальность программы и ее обоснование: Семья, в которой рождается ребенок с нарушениями развития, приводящими к инвалидности, характеризуется специфическим спектром эмоционального состояния, искажением поведения родителей, дезадаптацией внутри и вне семейных отношений. В повседневной жизни родители детей-инвалидов сталкиваются с множеством проблем. С одной стороны, они испытывают трудности при выборе воспитательных и образовательных средств воздействия на своих детей, а с другой – глубокие внутренние психологические проблемы, обусловленные рождением в семье ребенка с особыми образовательными потребностями.

Анализ трудностей детско-родительских отношений в таких семьях показывает, что их причины связаны как с личными характеристиками

взрослых и детей, так и с особенностями семейного воспитания, социокультурной жизни семьи. Нередко обострение трудностей вызывает распад семьи, когда отец, не выдержав нервно-психической и физической нагрузки, уходит из семьи. У трети матерей происходит смена полоролевого поведения, так как они вынуждены воспитать ребенка-инвалида в одиночку.

Важное место в образовательном процессе занимают психическое здоровье обучающихся, индивидуализация образовательных маршрутов для детей-инвалидов и реализация индивидуальной программы коррекционной работы для детей с ОВЗ, создание психологически безопасной и комфортной образовательной среды. Именно поэтому, на современном этапе развития системы образования, возникает потребность организации психолого-педагогического сопровождения семей воспитанников в реализации ФГОС ДО.

Поэтому и возникла необходимость разработки и применения программы психолого-педагогического сопровождения семей, имеющих детей с особыми образовательными потребностями в МБДОУ «Детский сад № 110», которая с одной стороны, интегрировала бы диагностику, консультации, тренинги и другие формы психологической работы, и с другой стороны, включала бы сопровождение всех субъектов образовательного процесса: обучающихся, родителей, педагогов и узких специалистов.

Статистические данные свидетельствуют о том, что 21% семей г. Нижнего Новгорода, имеющих детей-инвалидов, неполные. А ведь даже в полных семьях ослабевает экономическая функция: ситуация особого материнства удлиняет период, в течение которого женщина остается вне трудовой деятельности, в тоже время особые нужды ребенка с отклонения в развитии в развитии требуют дополнительных материальных затрат. В Нижегородской области на сентябрь 2023 года числилось 13055 детей-инвалидов, в МБДОУ «Детский сад № 110» обучается 59 ребенка с ОВЗ, 36 детей имеют статус «ребенок-инвалид».



И сам ребёнок, и члены его семьи, столкнувшись с психологическими, социальными, материальными трудностями нуждаются в поддержке. В связи с запросом общества с каждым годом все больше открываются группы компенсирующей направленности для детей с ОВЗ. Такие группы должны совершить прорыв социальной изоляции ребенка-инвалида. Для его реабилитации необходима полная и всесторонняя помощь всей семьи.

Помощь детям с ограниченными возможностями предусматривает психолого-педагогическую поддержку семьи. Семья – первый и главный социальный институт в жизни каждого человека. В процессе формирования личности именно семья играет первоочередную роль: это основная ступенька социализации и самосознания личности. Здесь ребенок приобретает умения и навыки в общении и человеческих взаимоотношениях, именно в семье закладывается нравственный облик и профессиональное самоопределение.

Семья должна помочь ребенку развить имеющиеся у него знания, умения, навыки и дать веру в будущее. Поэтому накопление и осмысления опыта, в том числе и разработка программ психолого-педагогической

помощи семьям, имеющих детей с особыми образовательными потребностями является в настоящее время актуальной.

Взаимодействие родителей и педагогов ДОО по содержанию и по форме включения их в те или иные сферы деятельности носит нетрадиционный характер, что способствует проявлению инициативы и социальной активности семьи, а также расширение зоны совместного взаимодействия родителей и детей по средствам конкурсов, соревнований и включение в совместную проектную работу педагогов и родителей в ДОО.

Участники программы: семьи, воспитывающие детей с ограниченными возможностями здоровья (РАС и ТМНР), администрация ДОО, педагоги и специалисты ДОО, обучающиеся с РАС и ТМНР.

Основная цель работы с семьей - всестороннее психолого-педагогическое сопровождение и просвещение родителей в вопросах воспитания и развития детей с ОВЗ.

Задачи:

- Изучить отношения педагогов и родителей к различным вопросам воспитания, обучения, развития детей, условий организации разнообразной деятельности в детском саду и семье;
- Ознакомить педагогов и родителей с лучшим опытом воспитания в детском саду и семье, а также с трудностями, возникающими в семейном и общественном воспитании детей;
- Информировать друг друга об актуальных задачах воспитания и обучения детей и о возможностях детского сада и семьи в решении данных задач;
- Создавать в детском саду условий для разнообразного по содержанию и формам сотрудничества, способствующего развитию конструктивного взаимодействия педагогов и родителей с детьми;
- Привлечь семьи воспитанников к участию в совместных с педагогами мероприятиях, организуемых в детском саду, округе, городе;
- Просвещать родителей в области педагогики и детской психологии;

- Поощрять родителей за внимательное отношение к разнообразным стремлениям и потребностям ребёнка, создание необходимых условий для их удовлетворения в семье.

Цель психолого-педагогического сопровождения детей-инвалидов, детей с ограниченными возможностями здоровья: создание оптимальных условий в обучении в соответствии с их возрастными и индивидуально-типологическими особенностями, состоянием соматического и нервно-психического здоровья, способствующих их интеллектуальному, личностному и эмоционально-волевому развитию; содействие социально-культурной адаптации в современном социуме.

Задачи психолого-педагогического сопровождения детей с ОВЗ:

1. Выявлять особые образовательные потребности детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья, обусловленные особенностями их физического и (или) психического развития;
2. Осуществлять индивидуально-ориентированную, психолого-педагогическую, коррекционно-развивающую помощь детям-инвалидам и детям с ограниченными возможностями здоровья с учетом особенностей психофизического развития и индивидуальных возможностей;
3. Обеспечить возможность освоения детьми-инвалидами и детьми с ограниченными возможностями здоровья адаптированных образовательных программ на доступном им уровне, их интеграцию в образовательном учреждении и социализацию в обществе.

Описание способов, которыми обеспечивается гарантия прав участников программы.

Гарантия прав участников программы обеспечивается обязанностью педагога-психолога знать и соблюдать права участников программы, которые предусмотрены: Конституцией РФ, Конвенцией о правах ребенка; Этическим кодексом практического психолога; СанПином 2.4.3648-20; федеральными, региональными и муниципальными локальными актами; Уставом и локальными актами МБДОУ «Детский сад № 110».

Нормативно-правовая обоснованность Программы

Программа комплексного сопровождения семей, имеющих детей с особыми образовательными потребностями Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 110» составлена на основании нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 01.12.2014 № 419-ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации по вопросам социальной защиты инвалидов в связи с ратификацией Конвенции о правах инвалидов»;

- Приказ Минобрнауки России от 09.11.2015 № 1309 «Об утверждении Порядка обеспечения условий доступности для инвалидов объектов и предоставляемых услуг в сфере образования, а также оказания им при этом необходимой помощи»;

- Конвенция Государств, Генеральной Ассамблеи ООН от 20.11.1989 о правах ребенка;

- Федеральный закон от 21.11.2011 № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в РФ»;

- Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. № 1022 «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;

- Постановление от 28.09.2020г № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановление Правительства РФ от 01.12.2015 № 1297 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Доступная среда» на 2011-2020 годы»;

- Приказ Минобрнауки России от 09.11.2015 № 1309 «Об утверждении Порядка обеспечения условий доступности для инвалидов объектов и предоставляемых услуг в сфере образования, а также оказания им при этом необходимой помощи»;

Нормативные документы ДОО:

- Устав МБДОУ «Детский сад № 110»;
- Локальные акты МБДОУ «Детский сад № 110»;
- АОП ДО для обучающихся с расстройствами аутистического спектра МБДОУ «Детский сад № 110»;
- АОП ДО для обучающихся с тяжелыми множественными нарушениями развития МБДОУ «Детский сад № 110»;

- Учебно-методический комплекс «Ступени возможностей» в 3-х частях, разработанный педагогами МБДОУ «Детский сад № 110»:
https://mdoy.pro/pict/ds_883/2024/КДЦ/Краткое%20описаниеУМК.pdf.

Получение образования детьми-инвалидами и детьми с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) является одним из основных и неотъемлемых условий их успешной социализации, обеспечения их полноценного участия в жизни общества, эффективной самореализации в различных видах профессиональной и социальной деятельности совместно с семьей.

В МБДОУ «Детский сад № 110» создан психолого-педагогический консилиум (далее - ППк), который регламентирует сопровождение детей-инвалидов, обучающихся с ОВЗ на протяжении всего периода обучения. В ППк входят специалисты: педагог-психолог, учитель логопед, учитель-дефектолог и педагоги. Комплексное изучение особенностей интеллектуального и личностного развития ребенка, выбор направлений сопровождающей деятельности ребенка, методов работы, отбор содержания обучения с учётом индивидуально-психологических особенностей

обучающихся с ОВЗ и детей-инвалидов осуществляется на заседаниях ППк. Психолого-педагогическое сопровождение детей-инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) можно рассматривать как комплексную технологию психолого-педагогической поддержки и помощи ребёнку и родителям (законным представителям) в решении задач развития, обучения, воспитания, социализации со стороны специалистов разного профиля, действующих скоординировано.

Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы

Требования к специалистам, реализующим программу:

- Высшее профессиональное образование;
- Профессиональная готовность к реализации мероприятий, включенных в программу;
- Наличие у педагогов творческого и креативного подхода в педагогической деятельности.

Перечень учебных и методических материалов, необходимых для реализации данной программы, включает:

- описанный ниже план мероприятий по реализации программы;
- презентации семинаров-практикумов, тренингов;
- учебно-методический комплекс «Ступени возможностей», разработанный коллективом МБДОУ «Детский сад № 110»;
- анкеты для опроса родителей;
- индивидуальные карты коррекционной работы с детьми РАС и ТМНР;
- консультации для родителей;
- дополнительные материалы к семинарам-практикумам: литература, презентации и др.;

Для эффективной реализации программы предъявляются следующие требования к материально-технической оснащенности учреждения: мультимедийное оборудование (проектор), переносная аудиоколонка, видеокамера, телефон или фотоаппарат с функциями фото и видеосъёмки для

накопления материала с мероприятий, компьютер или ноутбук, принтер, ламинатор, канцелярские принадлежности.

Научные, методологические и методические основания программы

Научные:

В основу данной программы легли идеи авторитетных отечественных и зарубежных исследователей. Качественный подход обеспечивается научными разработками Ж-Ж. Пиаже, Н.И. Сахарова, А.Р.Шевченко и др.; возрастной и культурно-личностный – Л.С.Выготского, Л.И. Божович, А.В.Запорожца, деятельностный – С.Л. Рубинштейна, А.Н. Леонтьева, Д.Б.Эльконина, В.В. Давыдова. Кроме этого, научной основой содержания программы являются исследования ведущих психологов и педагогов: В.В. Лебединский, К.С. Лебединская, О.С. Никольская, И.И. Мамайчук, М.И. Лисина, Е.О.Смирнова, Л.Н. Галигузова, Дж. Боулби, М. Эйнсуорта.

Методологические и методические:

Работа с детьми-инвалидами и детьми с ограниченными возможностями здоровья и их родителями (законными представителями) построена на принципах:

1. Личностно-ориентированный подход к детям, к родителям, где в центре стоит учёт личностных особенностей ребёнка, семьи.
2. Гуманно-личностный – всестороннее уважение и любовь к ребёнку, к каждому члену семьи, вера в них, формирование позитивной «Я-концепции» каждого ребёнка, его представления о себе.
3. Принцип комплексности – сопровождение можно рассматривать только в комплексе, в тесном контакте администрации, педагога-психолога, социального педагога, педагогами образовательной организации и родителями (законными представителями).
4. Принцип деятельностного подхода - психологическая, логопедическая, социальная и педагогическая помощь осуществляется с учётом ведущего вида деятельности, определяемого возрастом ребёнка, а

также на тот вид деятельности, который является личностно-значимым для ребенка.

5. Принцип системности реализуется в процессе оказания психолого-педагогической помощи, оказываемой в реальной ситуации обучения ребёнка, выявляет имеющиеся сложности, потенциальные возможности обучающегося, его сильные стороны.

6. Принцип интегративности предусматривает интеграцию различных методов, подходов, дидактических и психотерапевтических приемов; приоритет особых потребностей ребёнка.

7. Принцип непрерывности – отражает необходимость ранней диагностики возможностей и способностей ребёнка, осуществления психолого-педагогического сопровождения на протяжении всего периода обучения.

Сроки реализации программы: 1 учебный год (с сентября по август включительно), может иметь циклический ежегодный характер с привлечением новых семей (по мере поступления ребенка с ОВЗ в дошкольную организацию).

Система организации внутреннего контроля за реализацией программы включает мониторинг удовлетворённости родителей (законных представителей) мероприятиями, организованными педагогами и специалистами ДОО, условиями проведения, материально-техническим обеспечением (анкета).

Структура программы:

Структура программы состоит из трех блоков:

1. Консультативный блок;
2. Информационный блок;
3. Практический блок.

Все направления идут параллельно друг другу и могут быть реализованы как отдельно, так и совместно с любым блоком согласно плана в течение всего учебного года, включая летний период



Основные направления психолого-педагогического сопровождения семей, имеющих детей с ОВЗ:

1. Консультативный блок – заключается в проведении первичного совместно с родителями обследования обучающихся, организованного в рамках комплексного изучения развития детей- инвалидов, обучающихся с ОВЗ специалистами ППк, и дальнейшего составления индивидуальной программы коррекционной работы с обучающимися, анкетирование родителей, воспитывающих детей-инвалидов и детей с ОВЗ: выявление запроса семьи на характер и содержание сопровождающей деятельности в ДОО с детьми – инвалидами и детьми с ограниченными возможностями здоровья.

В этот период происходит опрос родителей, желающих пройти программу «Семья от Я до Мы» через анкетирование, а также информирование участников программы о целях и задачах программы и

формирование банка данных о детях-инвалидах и детях с ограниченными возможностями здоровья и их семьях.

2. Информационный блок – обеспечивает оказание помощи педагогам и родителям (законным представителям) в вопросах воспитания и обучения ребёнка, предполагает разработку рекомендаций в соответствии с возрастными и индивидуально-психологическими особенностями детей, состоянием их соматического и психического здоровья, способствует повышению профессиональной компетенции, включению родителей (законных представителей) в решение коррекционно-воспитательных задач посредством участия в семинарах-практикумах, мероприятиях ДОО, ВКС и др.

3. Практический (творческий) блок – помогает раскрыться творческому потенциалу родителей с детьми ОВЗ, повысить самооценку и быть интересными, полезными в современном обществе (участие в проектной деятельности, мастер-классы, участие в конкурсах различного уровня, психологическая поддержка семьи в сложной жизненной ситуации, связанной с воспитанием и обучением детей-инвалидов и детей с ОВЗ, объединение семей, имеющих детей-инвалидов и детей с ОВЗ, профилактика личностной тревожности, эмоционального выгорания родителей).

Не смотря на эти блоки в ДОО идет психолого-педагогическое сопровождение семей сторонними организациями:

- сетевое взаимодействие с фондом «Обнаженные сердца» (срок- постоянно) (помощь детям с РАС через обучение их родителей, которым необходимо научиться контролировать ситуацию, используя техники и приемы работы с аутизмом);

- инновационная деятельность с ГБОУ ДПО НИРО (срок- 2023-2026г.)- основной из задач которой является помочь семьям, воспитывающим данную категорию детей, преодолеть «социальную исключенность» и способствовать реабилитации и полноценной интеграции детей в общество»,

научный руководитель: Колотыгина Е.А. – доцент кафедры общей и специальной психологии;

- сетевая работа с ФГБОУ ВО «ПИМУ» Минздрава России – онлайн тренинги «PECS I» и онлайн тренинги «Функциональный АВА или Пирамидальный подход в образовании детей с ОВЗ», а также ресурсным центром по организации сопровождения образования людей с РАС, руководитель - Гусева Н.Ю. - кандидат психологических наук (срок-постоянно);

- размещение постов о семьях воспитанников, их хобби, увлечениях и др. (2 раза в месяц) в социальных сетях и их победах при реализации проектов – в сообществе МБДОУ «Детский сад № 110» в ВКонтakte и официальном сайте учреждения (не реже 2-х раз в месяц);

- работа «Клуба осознанных родителей» при МБДОУ «Детский сад № 110»: Клубная работа предусматривает встречи родителей и специалистов ДОУ, 1-2 раза в месяц. Продолжительность встреч 40-60 мин, в зависимости от настроения группы. В основном, данный вид взаимодействия с родителями находится в компетенции педагогов-психологов МБДОУ.

Цели и задачи клуба:

- повышение педагогической культуры родителей, пополнение арсенала их знаний в вопросах, связанных с обучением и воспитанием детей;
- содействие сплочению родительского коллектива: снижение тревожности в связи с проблемами ребёнка, получение взаимной поддержки;
- выработка коллективных решений и единых требований в коррекционной работе, интеграция усилий семьи и педагогов в деятельности по развитию ребёнка;
- обмен родительским опытом, профилактика неверных действий по отношению к детям со стороны родителей.

**План психолого-педагогического сопровождения семей,
имеющих детей с ТМНР и РАС в МБДОУ «Детский сад № 110»
Сентябрь**

основа		мероприятия	результат
Изучение семьи ребенка и ее потребностей		Анкетирование родителей «Давайте познакомимся» (сбор данных) Первичная диагностика ребенка с ОВЗ в присутствии родителей	Анкеты родителей
Психолого-педагогическое сопровождение родителей	Информированность родителей о достижениях и перспективах развития ребенка	Родительское собрание (ознакомительное, обзорное); Знакомство родителей с педагогами, с расписанием занятий. Ознакомление с договором между родителями и МБДОУ №110; Ознакомление с программой помощи семьям, воспитывающим детей с ТМНР и РАС; Индивидуальные консультации: «Особенности детей, имеющих проблемы в развитии» (результаты диагностики детей на начало года); «В детский сад без проблем» (вопросы адаптации), «Режим дня и его значение в жизни ребенка» Ознакомление родителей с инновационной деятельностью ДОО совместно с НИРО по теме «Формирование жизненных компетенций у детей дошкольного возраста с ОВЗ»; Ознакомление с учебно-методическим комплексом «Ступени возможностей»	Формирование личного дела; индивидуальные консультации по запросу родителей; ознакомление под роспись родителей с индивидуальной программой коррекционной работы (ИПКР)
	Инновационная деятельность		Сбор данных и желающих участвовать в инновационной деятельности
	Сменная информация для родителей	Оформление родительского уголка: «Развитие пальцевой моторики рук», «Артикуляционная гимнастика», «Прогулка. Ранняя осень»	Приобретение родителями УМК Папка важных тем
Вовлечение родителей в образовательный процесс ДОУ и проектную деятельность		Фотовыставка «Как мы провели лето?» Регистрация в Навигаторе доп.образования: платные образовательные услуги для детей с ОВЗ: «Йога для малышей», «Буратино» (танцы), «Ступени возможностей» (сенсорная интеграция) и другие.	Реализация федеральной программы «Доступная среда» и «Успех для каждого»

Октябрь

Изучение семьи ребенка и ее потребностей		Проведение индивидуальных бесед с родителями Работа консультационно-диагностического центра День открытых дверей для семей, воспитывающих детей РАС и ТМНР по спец.помещениям ДОО	Заинтересованность родителей на совместную деятельность в ДОО
Психолого-педагогическое сопровождение родителей	Информированность родителей о достижениях и перспективах развития ребенка	Тематические консультации в группах: «Гиперсаливация (картотека упражнений)»; Проведение информационно - практического семинара для родителей детей с расстройствами аутистического спектра «Ранняя ПОМОЩЬ»; Индивидуальные беседы с родителями детей с РАС «Использование расписания в режиме дня и на занятиях»; Информация о деятельности ТПМПК и ППк; Лекция: «Работа с родителями, воспитывающими детей с РАС»; Осенние утреники, субботник	Индивидуальная работа с родителями Семинар-практикум в рамках «Клуба осознанных родителей» ВКС для родителей Родители в роли ассистентов
	Сменная информация для родителей	«Формирование самостоятельности у детей» «Поделки своими руками» (из природн. материала) Информация о ТПМПК	Папка важных тем
Вовлечение родителей в образовательный процесс ДОО		Выставка поделок из природного материала «Осенний калейдоскоп»; Фото – экспозиция «Как мы провели лето?»; Подготовка родителей к участию в проектах и социальных практиках по плану.	Индивидуальная работа с родителями Семинар-практикум в рамках «Клуба осознанных родителей»

Ноябрь

Изучение семьи ребенка и ее потребностей		Проведение индивидуальных бесед с родителями	
Психолого-педагогическое	Информированность родителей о достижениях и перспективах	Тематические консультации: «Как общаться с ребенком?» «Формирование игровой деятельности у детей с интеллектуальными нарушениями»; Просмотр мультфильма, созданного коллективом ДОО «Зайчишка-	Семинар-практикум в рамках «Клуба осознанных родителей» https://cloud.mail.ru/public/T6yu/ptidkvhXo — «Зайчи

	развития ребенка	хвастунишка» (духовно-нравственное просвещение);	<u>шка-хвастунишка»</u> (воспитание сказкой-духовно-нравственное просвещение).
	Сменная информация для родителей	Стендовая информация «Прогулка. Поздняя осень», «Пластилинография», «Игры с природным материалом»	Папка важных тем
	Приглашаем родителей в гости	Семинар-практикум «Как научиться общаться с ребенком?»; Родительское собрание для родителей детей с ОВЗ-выпускников «Скоро в школу»; Детско-родительское занятие с элементами тренинга «Навстречу друг к другу»	Семинар-практикум и очное занятие в рамках «Клуба осознанных родителей»
Вовлечение родителей в образовательный процесс ДОУ		Выставка поделок «Картинки из пластилина» (воспитатели) Раздача памяток о сборе документов на ТППК выпускников; Участие в здоровьесберегающем проекте «Я здоровым быть хочу»; Создание видеоклипа к Дню Матери	Выставка работ Памятка «Скоро в школу» Конкурсная работа Видеоклип «Мама» на каждой группе

Декабрь

Изучение семьи ребенка и ее потребностей		Проведение индивидуальных бесед с родителями	
Психолого-педагогическое сопровождение родителей	Информированность родителей о достижениях и перспективах развития ребенка	Тематические консультации: «Детская одежда и обувь» «Развивающие игры для развития мышления ребенка»; Просмотр мультфильма «Мое автозаводское детство» (патриотическое просвещение)	<u>Мультфильм:</u> https://cloud.mail.ru/public/W6PN/jzmQHJ3Jf — «Моё автозаводское детство» (об истории Автозавода-патриотическое просвещение)
	Сменная информация для родителей	«Развивающие игры для развития мышления» «Прогулка зимой. Снег» «Требования к детской одежде и обуви» (алгоритмы)	Папка важных дел
	Приглашаем родителей в гости	Мастер-класс «Новогодняя поделка своими руками» Новогодние утренники Семинар-практикум «Точечная инклюзия» День открытых дверей (ознакомление с системой работы специалистов)	Семинар-практикум и очное занятие в рамках «Клуба осознанных родителей»

Вовлечение родителей в образовательный процесс ДОУ	Выставка поделок «Новогоднее волшебство»; Подготовка к проведению новогоднего праздника; Участие в акции «Игрушка детям Донбасса» мастер-класс по изготовлению игрушек; Участие в здоровье сберегающем проекте «Правильное питание-залог здоровья»	Елка желаний Игрушки детям Донбасса Конкурсная работа

Январь

Изучение семьи ребенка и ее потребностей		Проведение индивидуальных бесед с родителями по запросу	
Психолого-педагогическое сопровождение родителей	Информированность родителей о достижениях и перспективах развития ребенка	Родительское собрание по организационным и общим вопросам; Просмотр мультфильма «Начни с себя» (экологическое просвещение) Мастер-класс «Играем вместе с детьми»	ВКС Мультфильм: https://disk.yandex.ru/i/KJKnv-Jt8E_5Xw «Начни с себя» (экологическое просвещение) Мастер-класс в рамках «Клуба осознанных родителей»
	Сменная информация для родителей	Консультации «Прогулка зимой. Зимние забавы» (воспитатели) «Развитие мелкой моторики у дошкольников»	Папка важных тем
	Приглашаем родителей в гости	Практикум «Так играют наши ручки» (развитие мелкой моторики у детей дошкольного возраста) мастер-класс	Мастер-класс в рамках «Клуба осознанных родителей»
Вовлечение родителей в образовательный процесс ДОУ		Мастер-класс по изготовлению (своими руками) пособий и атрибутов для развития мелкой моторики и дыхательной гимнастики; Участие в региональном конкурсе среди детей с ОВЗ и инвалидностью «Сильные духом»; Семинар-практикум «Реализация индивидуального подхода в работе с детьми с ОВЗ»	Изготовление пособий Конкурсная работа Семинар-практикум в рамках «Клуба осознанных родителей»

Февраль

Изучение семьи ребенка и ее потребностей		Проведение индивидуальных бесед с родителями	
Психолого-педагогическое сопровождение родителей	Информированность родителей о	Тематические консультации: «Прогулка с детьми» ; Индивидуальные консультации	Семинар-практикум в рамках «Клуба осознанных родителей»

	достижениях и перспективах развития ребенка	«Динамика в развитии детей по индивидуальным программам»; Семинар для родителей «Роль альтернативной коммуникации для детей с нарушениями речи, в т.ч. с расстройствами аутистического спектра».	ВКС
	Сменная информация для родителей	Консультации: «Подвижные игры с детьми - дошкольниками»	Папка важных тем
	Приглашаем родителей в гости	Комплексное коррекционное занятие для детей и родителей «Социально-бытовая адаптация детей с ОВЗ»	Очное занятие
Вовлечение родителей в образовательный процесс ДОУ		Участие в экологическом проекте «Формирование знаний об объектах живой природы и воспитания бережного отношения к ним» В рамках инклюзии патриотическая игра с юноармейцами отряда «Витязь»-игра «Зарница» Семинар-практикум «Полная инклюзия» Благотворительная акция «Помощь участникам СВО»	Буклет экологического проекта Спортивное развлечение и семинар-практикум в рамках «Клуба осознанных родителей» Сбор в рамках акции

Март

Изучение семьи ребенка и ее потребностей		Проведение индивидуальных бесед с родителями	
Психолого-педагогическое сопровождение родителей	Информированность родителей о достижениях и перспективах развития ребенка	Тематическое консультации: «Пескотерапия в развитии детей с ОВЗ»; «Развитие сенсорной интеграции»- Семинар-практикум «Работа с родителями, имеющими детей с ОВЗ по коррекции сенсорной интеграции»	Консультации Семинар-практикум в рамках «Клуба осознанных родителей»
	Сменная информация для родителей	Консультации: «Конструирование в жизни ребенка»; «Читаем детям книгу» «Поделки своими руками» (цветы из бумаги)	Папка важных тем
	Приглашаем родителей в гости	Праздник «Мамин день» Участие в празднике «Масленица-красавица-всем ребятам нравится»	Праздничные мероприятия
Вовлечение родителей в образовательный процесс ДОУ		Выставка поделок «Весеннее настроение» Подготовка к проведению праздника «Мамин праздник» и чаепитию в группах	Выставка работ

	Участие в инклюзивном проекте «Внимание, дорога» по профилактике ПДД-создание безопасного маршрута; Участие в конкурсе-фестивале «Цветочная феерия»; Участие в создании мини-музея «Золотая хохлома»	Брошюра «Азбука дорожных знаков» Создание эксклюзивного костюма и выступление на конкурсе Мини-музей «Золотая хохлома»

Апрель

Изучение семьи ребенка и ее потребностей		Проведение индивидуальных бесед с родителями	
Психолого-педагогическое просвещение родителей	Информированность родителей о достижениях и перспективах развития ребенка	Семинар для родителей, посвященный Международному дню распространения информации об аутизме «Особенности подготовки ребенка с нарушениями коммуникации, поведения и расстройствами аутистического спектра к школе»; Семинар-практикум «Частичная инклюзия»	Семинары-практикумы в рамках «Клуба осознанных родителей»
	Сменная информация для родителей	Консультация «Развитие коммуникации у детей с ТМНР и РАС»	Папка важных дел
	Приглашаем родителей в гости	Мастер-класс «Творим вместе» (поделки из теста)	Мероприятия в рамках «Клуба осознанных родителей»
Вовлечение родителей в образовательный процесс ДОУ		Посещение театра кукол (представление «Снежная королева») Участие в семейном фотофестивале «Профессия моих родителей»; Участие в региональном конкурсе «Птица года-Чиж»	Мероприятия в рамках «Клуба осознанных родителей» Конкурсные работы

Май

Изучение семьи ребенка и ее потребностей		Проведение индивидуальных бесед с родителями	
Психолого-педагогическое просвещение родителей	Информированность родителей о достижениях и перспективах развития ребенка	Консультация «Важность соблюдения режима дня для детей с ОВЗ» Открытые занятия по реализации платных образовательных услуг для детей с ОВЗ	Консультация Открытые занятия

	Сменная информация для родителей	«Чем и как заниматься с ребенком летом» (учитель-дефектолог) «Прогулка. Май» (воспитатели)	Мастер-класс в рамках «Клуба осознанных родителей»
	Приглашаем родителей в гости	Родительское собрание «Итоги коррекционно-развивающей работы с детьми с ОВЗ. Летняя оздоровительная программа» Чаепитие «Все вместе» Мастер-класс «Вытыканки на окна»	
Вовлечение родителей в образовательный процесс ДОУ		Выпускной праздник; Участие в праздновании Международного Дня семьи; Участие в акции «Бессмертный полк», «Окна Победы» Встреча с ветеранами в рамках полной инклюзии.	Праздничные мероприятия в рамках «Клуба осознанных родителей»

Летний период

Изучение семьи ребенка и ее потребностей		Проведение индивидуальных бесед с родителями	
Психолого-педагогическое просвещение родителей	Информированность родителей о достижениях и перспективах развития ребенка	Семинар-практикум «Целевые ориентиры АООП ДО»	Семинар-практикум в рамках «Клуба осознанных родителей»
	Сменная информация для родителей	Консультация: «Чем и как заниматься с ребенком летом»	Папка важных тем
	Приглашаем родителей в гости	Участие в озеленении детского сада-посадка цветов (индивидуальные посадки) Игры на площадке ПДД с целью развития самоконтроля у детей с ОВЗ	Разбивка креативных цветников Игры по профилактике ПДД
Вовлечение родителей в образовательный процесс ДОУ		Праздник, посвященный Международному дню защиты детей и Дню России. Участие в проекте «Спорт- лучшее лекарство» (создание безопасного маршрута) Участие в развлечении «Город мастеров»	Праздничные мероприятия в рамках «Клуба осознанных родителей»

Ожидаемые результаты:

- Просвещение родителей по различным вопросам воспитания, обучения, развития детей, условиях организации разнообразной деятельности в детском саду и семье;
- Ознакомление родителей с лучшим опытом воспитания в детском саду и семье, а также с трудностями, возникающими в семейном и общественном воспитании детей с ОВЗ;
- Создание в детском саду условий для разнообразного по содержанию и формам сотрудничества, способствующего развитию конструктивного взаимодействия педагогов и родителей с детьми;
- Привлечение семьи воспитанников к участию в совместных с педагогами мероприятиях, организуемых в детском саду, округе, городе;
- Просвещение родителей в области педагогики и детской психологии;
- Поощрение родителей за внимательное отношение к разнообразным стремлениям и потребностям ребёнка, создание необходимых условий для их удовлетворения в семье;
- Осознание и принятие родителями диагноза ребенка с ОВЗ.

Критерии оценки достижения планируемых результатов.
Эффективность реализации психолого-педагогической программы мероприятий с семьей, имеющих детей с особыми образовательными потребностями отслеживается по следующим критериям и показателям:

- умение принять ребенка таким какой он есть;
- умение адаптироваться и взаимодействовать с обществом и в социуме;
- вовлеченность родителей в образовательный процесс, преодоление информационного вакуума.

Сведения о практической апробации программы на базе образовательной организации

Разработка программы психолого-педагогического сопровождения семей, имеющих детей с особыми образовательными потребностями проходила в рамках Года семьи в 2023-2024 учебном году. Апробация

результатов и материалов реализации программы проходила на базе Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 110» г.Нижнего Новгорода Автозаводского района.

Успешно апробирован и внедрен в работу учебно-методический комплекс «Ступени возможностей» (Ступени возможностей: учебно-методический комплекс: в трех частях / сост. Е.С.Безрукова, Н.В.Долгова, Н.В.Большакова, А.Д.Валяева [и др.] - Нижний Новгород: Мининский университет, 2022г. ISBN 978-5-85219-842-6).

В ходе реализации программы автором были опубликованы на сайте учреждения материалы:

- презентация «Работа с родителями, воспитывающие детей с РАС»;
- презентация «Работа с семьями в консультативно-диагностическом центре (КДЦ);
- презентация проекта по работе с семьями «Семья от Я до Мы» (формат pdf);
- Благодарственные письма родителей, отзывы в ВК группе <https://vk.com/mdo110?ysclid=m2vu5uqtos580570873>, на официальном сайте учреждения <https://nn110.mdoy.pro/> ;
- многочисленные дипломы и награды семей-победителей в конкурсах различного уровня (подтверждающий материал в презентации программы «Семья от Я до Мы» (приложение в письме в формате pdf отдельным документом к программе);
- Программа психолого-педагогического сопровождения семей «Семья от Я до Мы» стала Победителем в 2024 г. на соискание премии города Нижнего Новгорода в номинации «Родительское просвещение».

Список используемых источников

1. Жигорева, М. В. Система психолого-педагогической помощи детям с комплексными нарушениями развития / М. В. Жигорева. Автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора педагогических наук. – М.: МГГУ им. М. А. Шолохова, 2009. – 45 с. - Текст: непосредственный.

2. Лебединская К.С., Никольская О.С. Баенская Е.Р. «Дети с нарушениями общения: Ранний детский аутизм» – М.: Просвещение, 1989. - 102 с. - Текст: непосредственный.

3. Мамайчук И.И. Психологическая помощь детям с проблемами в развитии. – СПб.: Речь, 2001. - 220 с. -Текст: непосредственный.

4. Специальная психология: Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / В. И. Лубовский, Т. В. Розанова, Л. И. Солнцева и др.; Под ред. В. И. Лубовского. – 2-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2005. – 464 с. - Текст: непосредственный.

5. Алехина С.В., Семаго М.М. Создание и апробация модели психолого-педагогического сопровождения инклюзивной практики. Методическое пособие -- М.: МГППУ, 2012. - 156с. - Текст: непосредственный.

6. Басалаева Н.В., Захарова Т.В., Казакова Т.В. Сопровождение детей с особыми потребностями как актуальная проблема современного образования // Человек и язык в коммуникативном пространстве: сборник научных статей, 2018. – Т. 9. № 9. – С.199-205. - Текст: непосредственный.

7. Безверхая Л.В., Коляда Н.В. Лекотека как форма психологопедагогической помощи детям с ОВЗ // В сборнике: Научная педагогическая дискуссия: интеграция теории и практики материалы международной заочной научно-практической конференции. Отв. ред. Е.А. Кудрявцева; Кафедра педагогики и современных образовательных технологий. 2017. – С.245-247. - Текст: непосредственный.

8. Велиева С.В. Формы работы с родителями детей с ограниченными возможностями здоровья в системе комплексного сопровождения // Детский сад ОТ А ДО Я. 2009. №3 (39). - С. 50 - 58. - Текст: непосредственный.

9. Волконская Т.Н. Возможные способы организации и содержание работы с родителями в условиях коррекционного дошкольного учреждения// Дефектология. – 2014. - № 7. – С. 14-23. 14. Выгодская Г.Л., Венгер А.А.,

Леонгард Э.И. отбор детей в специальные дошкольные учреждения – М.: Педагогика, 2011. – 324 с. - Текст: непосредственный.

10. Григоренко Н. Ю. Вариативная организация ранней психолого-педагогической помощи детям с ограниченными возможностями здоровья на основе междисциплинарного подхода / Григоренко Наталья Юрьевна // Педагогическое образование в России. — 2017. — № 11. — С. 132-138. - Текст: непосредственный.

11. Дубровина Н. А. Анализ методологических подходов в организации психолого-педагогического сопровождения семьи / Дубровина Н.А., Набойченко Е.С. // Педагогическое образование в России. — 2016. — № 11. — С. 211-215. - Текст: непосредственный.

12. Если ваш ребенок не такой, как другие / Под ред. А.М. Панова и др. - М.: Амфора, 2012. – 435 с. 82 21. Зайцев Д.В. Образовательная интеграция детей с ограниченными возможностями. – М.: Школа, 2012. – 342 с. - Текст: непосредственный.

13. Инновации в Российском образовании. Специальное (коррекционное) образование. Аналитический обзор. Сборник. - М.: Изд-во МГУ, 2011. – 632 с. - Текст: непосредственный.

14. Кожанов И.В., Кожанова Т.М. Клубная деятельность как способ повышения родительской компетентности в воспитании ребенка с ограниченными возможностями здоровья // Научное обозрение. Педагогические науки. – 2015. – № 2 – С. 76-77. - Текст: непосредственный.

15. Левченко И. Ю. Психологическая помощь семье, воспитывающей ребёнка с отклонениями в развитии / И. Ю. Левченко, В. В. Ткачёва. М.: Просвещение, 2008. 240 с. - Текст: непосредственный.

16. Петухова, А.В. Повышение уровня компетентности семей, имеющих детей с речевыми нарушениями через интеграцию работы учителя-логопеда и педагога-психолога / А.В. Петухова // Научные труды SWORLD - №3. 2012. - Текст: непосредственный.

17. Сабуров В. В. Удовлетворение индивидуальных потребностей ребенка-дошкольника с ограниченными возможностями здоровья / В. В. Сабуров // Специальное образование. — 2016. — № 2 (42). — С. 114-121. - Текст: непосредственный.

18. Савина Е. А., Чарова О. Б. Особенности материнских установок по отношению к детям с нарушениями в развитии // Вопросы психологии - 2012. – № 4. – С. 15 – 31. - Текст: непосредственный.

19. Степанова Н.А., Лещенко С.Г., Хаидов С.К. Психолого-педагогическое сопровождение семьи ребенка с ограниченными возможностями здоровья: организация, содержание, технологии // Современные проблемы науки и образования. 2017. № 5. – С. 254. - Текст: непосредственный.

20. Ткаченко И.В. Детерминирующее влияние семьи на личностное развитие родителей // Семья и личность: проблемы взаимодействия, 2014. – № 2. – С. 79-84. - Текст: непосредственный.

21. Шелкунова О.В., Квасова А.Ю. Психолого-педагогическое сопровождение дошкольников с ограниченными возможностями здоровья универсальный алгоритм построения индивидуальных программ // Дошкольное воспитание, 2016. – № 11. – С. 110-117. - Текст: непосредственный.

22. Эйдемиллер Э., Юстицкис В. Психология и психотерапия семьи - 4-е издание, переработанное и дополненное. - Питер, 2008. - 672 с. - Текст: непосредственный.

ИНТЕРНЕТ - РЕСУРСЫ

1. Детская психология: сайт - URL: <http://www.childpsy.ru/> - Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст: электронный (дата обращения: 03.02.2023).

2. Детская психология для родителей: сайт. URL: <http://www.psyparents.ru/> - Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст: электронный (дата обращения: 20.12.2022);

3. Вопросы психологии: сайт. URL: <http://www.voppsy.ru/> - Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст: электронный (дата обращения: 02.04.2022)
4. Портал психологических изданий (журналы по психологии) : сайт. URL: <http://psyjournals.ru/> - Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст: электронный (дата обращения: 13.06.2022);
5. Куб – электронная библиотека; сайт. URL: <http://www.koob.ru/> - Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст: электронный (дата обращения: 10.08.2023);
6. Дошкольное образование; сайт издательства «Просвещение». URL: www.prosv.ru - Текст: электронный (дата обращения: 01.07.2023);
7. Всероссийский педагогический портал МЕТОДКАБИНЕТ.РФ. URL: www.window.edu.ru - Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст: электронный (дата обращения: 10.08.2023);
8. Журнал "Воспитание и обучение детей с нарушениями в развитии"; сайт - URL: <https://znanium.ru/catalog/magazines/issues?ref=a095ae4b-1403-11e9-99f1-90b11c31de4c> - Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст: электронный (дата обращения: 19.12.2022).
9. Федеральные государственные образовательные стандарты: сайт - URL: <https://fgos.ru/>. - Текст: электронный (дата обращения: 10.08.2023).

Приложение 1

Уважаемые родители!

Для улучшения качества работы детского сада нам очень важно знать Ваше мнение о работе коллектива МБДОУ «Детский сад № 110» в учебном году _____

1. Удовлетворены ли Вы работой детского сада в целом? _____
2. Устраивает ли Вас работа педагогов группы? _____
3. Удовлетворяет ли Вас работа специалистов (учитель-логопед, педагог-психолог, музыкальный руководитель) _____
4. По Вашему мнению, учитывают ли педагоги индивидуальные особенности каждого ребенка? _____

5. Удовлетворяет ли Вас уход, воспитание и образование, которые получает Ваш ребенок в дошкольном учреждении? _____
6. Довольны ли Вы качеством образования в детском саду? _____
7. Как Ваш ребенок посещает детский сад (отметьте нужное)
- с удовольствием;
 - посещает, но не очень охотно;
 - не любит ходить в детский садик;
 - часто болеет, поэтому мало посещает детский сад.
8. Получаете ли Вы подробную информацию о жизни ребенка в детском саду?

9. Какие мероприятия в детском саду запомнились Вам больше всего?

10. Какие темы, интересующие Вас, остались не затронутыми педагогами в этом _____ году?
11. Какие формы работы с семьей показались Вам самыми интересными (отметьте нужное)
- открытые занятия
 - массовые мероприятия
 - родительские собрания
 - другое _____
12. Удовлетворены ли Вы материальной оснащенностью детского сада, состоянием предметно-развивающей среды в группах?

13. Удовлетворены ли Вы территорией детского сада? _____
14. Удовлетворены ли Вы качеством дополнительного образования на базе детского сада? _____
15. Какие бы платные дополнительные услуги Вы бы хотели получать на базе детского сада? _____
16. Что бы Вы пожалели коллективу детского сада для улучшения работы в будущем. _____

Спасибо!

*Для каждого ответа, предполагающего выбор, пометьте галочкой
ответы: «да», «нет» или «трудно сказать»*

№	Вопрос	«Да»	«Нет»	«Трудно сказать»
1	Устраивает ли Вас работа педагогов группы?			
2	Доверяете ли Вы воспитателям группы?			

3	Спокойно ли Вы уходите на работу, оставив ребенка в детском саду?			
4	С удовольствием ли Ваш ребенок посещает детский сад?			
5	По Вашему мнению, учитывают ли педагоги индивидуальные особенности каждого ребенка?			
6	Обсуждают ли с Вами воспитатели различные вопросы, касающиеся жизни ребенка в детском саду (дисциплина, питание, гигиенические процедуры и т.п.)?			
7	Получаете ли Вы информацию о повседневных происшествиях в группе, успехах ребенка в обучении и т.п.?			
8	Имеете ли Вы возможность обсудить на совместных собраниях (не реже 1-го раза в год) успехи детей?			
9	Удовлетворяет ли Вас работа учителя-логопеда?			
10	Удовлетворяет ли Вас работа воспитателя по физической культуре?			
11	Удовлетворяет ли Вас работа педагога - психолога?			
12	Удовлетворяет ли Вас работа музыкального руководителя?			
13	Удовлетворяет ли Вас работа администрации?			
14	Удовлетворяют ли Вас взаимоотношения педагогов и Вашего ребенка?			
15	Находите ли Вы понимание и поддержку педагогов при решении проблем, связанных с воспитанием и обучением Вашего ребенка?			
16	Удовлетворяет ли Вас уход и воспитание, который получает Ваш ребенок в дошкольном учреждении?			
17	Довольны ли Вы качеством образования в детском саду?			
18	Удовлетворены ли Вы качеством питания в детском саду?			
19	Удовлетворены ли Вы материальной оснащенностью детского сада, состоянием предметно-развивающей среды в группах?			
20	Удовлетворены ли Вы территорией детского сада?			
21	Удовлетворяют ли Вас организованные в детском саду совместные мероприятия с участием родителей, детей и педагогов?			

22	Хотите ли Вы получать дополнительные платные услуги на базе детского сада (какие)? _____			
23	Испытываете ли Вы чувство взаимопонимания в контактах с администрацией и педагогами Вашего ребенка?			
24	Готовит ли педагогический состав Вашего ребенка к успешному обучению на следующей ступени образования (начальная школа)?			
25	Испытываете затруднения в общении с сотрудниками детского сада?			

Если Вы хотите, пожалуйста, добавьте любые пожелания и комментарии о работе нашего дошкольного учреждения и возможных изменениях в ней.

Спасибо!

Приложение 2

Опросник для родителей

Имя ребёнка _____, возраст ____ лет

Уважаемые родители, просим Вас ответить на вопросы, связанные с уровнем сформированности у ребёнка навыков социально-бытовой адаптации.

Отметьте любым символом (V, + и т.д.) клетку, соответствующую уровню сформированности конкретного навыка.

Оценка сформированности навыков социально-бытовой адаптации

Навыки самообслуживания	Да или выполняет самостоя-	Требуется помощь взрослого	Нет или никогда не выполняет

		тельно		
1. Навыки питья				
	Пьет самостоятельно из любой посуды			
	Пьет из трубочки			
	Пьет из кружки			
	Пьет из ложки			
2. Навыки приёма пищи				
	Жуёт / глотает твердую пищу			
	Умеет откусывать твёрдую пищу			
	Жуёт / глотает только жидкую (пюреобразную) пищу			
	Жуёт, но не ест несъедобную пищу			
	Ест несъедобную пищу			
	Ест руками			
	Ест самостоятельно, используя ложку			
	Прежде чем начать есть, пробует: горячая или холодная еда			
	Ест, не уходя из-за стола			
	Ест, передвигаясь по помещению			
	Проявляет избирательность в еде			
3. Навыки посещения туалета				
	Понимает, что хочет пойти в туалет			
	Может сообщить взрослому о том, что хочет в туалет <u>социально-приемлемым способом</u> (показать карточку «туалет», подвести за руку к двери туалета, привлечь внимание взрослого и показать на собственном теле жестом и т.д.)			
	Испытывает дискомфорт, когда мокрый/грязный и сообщает об этом взрослому социально-приемлемым способом			
	Соблюдает алгоритм посещения туалета			
	Посещает туалет дома в специально отведённом месте (в санузле)			
	Посещает туалет вне дома			
	Носит подгузник, когда уходит из дома на какое-то время			
	Пользуется туалетной бумагой			
	Не снимает трусы, не дойдя до унитаза (горшка)			
	Не выходит из туалета со спущенными трусами			
4. Навыки раздевания				
	Различает чистую и грязную одежду			

Пользуется алгоритмом при раздевании			
Снимает мокрую или грязную одежду			
Снимает головной убор после прогулки			
Снимает обувь любым способом			
Снимает нижнюю часть одежды (колготки, штаны, носки и т.д.)			
Снимает верхнюю часть одежды через голову (водолазка, майка, футболка и т.д.)			
Снимает верхнюю часть одежды, предварительно расстегнув застёжку, пуговицы или молнию (рубашка, толстовка, куртка и т.д.)			
5. Навыки одевания			
Носит одежду, соответствующую погоде, ситуации			
Спокойно относится к новой одежде			
Пользуется алгоритмом при одевании			
Надевает обувь любым способом			
Надевает головной убор перед выходом на улицу			
Надевает обувь на соответствующую ногу			
Надевает нижнюю часть одежды (трусы, колготки, носки, штаны и т.д.)			
Надевает верхнюю часть одежды через голову (водолазка, майка, футболка и т.д.)			
Надевает верхнюю часть одежды, используя застёжку, пуговицы или молнию (рубашка, толстовка, куртка и т.д.)			
6. Культурно-гигиенические навыки			
Пользуется салфеткой во время еды			
Вытирает нос платком, сморкается приемлемым образом			
Моет лицо и руки с мылом, соблюдая алгоритм действий			
Вытирает руки и лицо полотенцем			
Чистит зубы, соблюдая алгоритм действий			
7. Навыки заботы о здоровье			
Сообщает социально-приемлемым способом о том, где болит (например, показывает на часть тела или говорит)			
Сообщает о плохом самочувствии, дискомфорте			
Адекватно реагирует на врача			
Позволяет провести медицинский осмотр			

	Адекватно реагирует на медицинское вмешательство			
8. Навыки личной безопасности				
	Может социально-приемлемым способом обратиться к взрослому за помощью			
	Реагирует (останавливается, замирает, смотрит на взрослого, начинает плакать) на запрет ("Нельзя!", "Стоп!");			
	Понимает опасность:			
	- острые предметы (ножи, вилки, ножницы, иголки, проволока и т.д.)			
	- синтетические моющие средства (стиральный порошок, белизна, чистящие средства с химией и т.д.)			
	- лекарства			
	- животные на улице			
	- электрические розетки			
	- водоёмы			
	- открытое окно			
	Проявляет осторожность вблизи горячих предметов			
	Избегает опасных мест / ситуаций (качающиеся качели на детской площадке, открытый люк колодца, не выбегает на проезжую часть, не забирается на возвышенности и не прыгает с них (например, подоконник, балкон, лестница и т.д.) и т.д.)			
	Помощь взрослого принимает			
	Останавливается перед проезжей частью			
	Переходит через дорогу, держа взрослого за руку			
	Различает своих и чужих			
9. Бытовые навыки				
Выполняет простые домашние дела:				
	- убирает после еды посуду в раковину			
	- выбрасывает мусор в ведро			
	- собирает игрушки			
	- аккуратно складывает одежду			
	- убирает вещи на место			
	Оказывает посильную помощь при совместном труде с родителями			
	Использует предметы или игрушки не по назначению			
10. Социальные навыки				

	Соблюдает правила поведения при посещении общественных мест			
	Ведёт себя адекватно при ожидании в очереди			
	Имитирует выражение лица и действия другого человека			
	Стремится вовлечь взрослого в игру			
	Следует правилам в простых играх			
	Ждет свою очередь в игре			
	Играет вместе с другими детьми			
	Адекватно реагирует на чувства и действия других			
	Соблюдает правила безопасности во время совместных игр (например, не толкается на горке, не кидается песком и т.д.)			
	Приемлемым образом выражает и негативные, и позитивные чувства			
	Следует простым инструкциям после их первого предъявления, например, встань, подойди, дай, сядь, похлопай, потопай и т.д.			
	Выражает отказ социально-приемлемым способом - например, отталкивает предмет или возвращает его			
	Понимает значения слов "да", "нет"			
	Привлекает внимание социально приемлемым способом к желаемому предмету, который находится вне зоны досягаемости			

Приложение 3

Уважаемые родители!

Просим Вас ответить на вопросы анкеты, направленные на выявление уровня тактильной чувствительности ребёнка

Ф.И ребёнка _____

Дата рождения _____

Дата поступления МБДОУ «Детский сад № 110» _____

Отметьте те пункты анкеты, на которые бы ответили утвердительно.

Замечаете ли Вы, что Ваш ребёнок:

- Избегает чужих прикосновений или отворачивает лицо от всего, что находится слишком близко к нему?
- Не любит мыть лицо и голову?
- Боится осмотров у стоматолога больше, чем другие дети?
- Терпеть не может, когда ему стригут волосы или ногти на руках или на ногах?
- Не любит, когда его касаются, даже по-дружески или из чувства симпатии, уворачивается от объятий, даже если его всего лишь похлопывают по плечу, склонен избегать любого физического контакта с другими людьми?
- Каждый раз реагирует на прикосновения по-разному и странным образом?
- Негативно реагирует на одевание, определённые виды или особенности одежды (например, на эластичные манжеты, определённую длину рукава, швы и т.д.)?
- Тревожится сильнее обычного, если к нему подходят сзади или если он не видит происходящего?
- Сильно беспокоится, когда люди находятся близко к нему (например, в очереди или в толпе)?
- Испытывает необычную потребность в прикосновениях или, наоборот, избегании прикосновений к определённым поверхностям или предметам с конкретной текстурой, таким как одеяла, ковры и мягкие игрушки?
- Не любит погружать пальцы в песок, макать их в специальные краски, касаться клея и тому подобных материалов?
- Не любит ходить босиком, особенно по песку или траве?
- Особенно придирчив к текстуре или температуре пищи?

Спасибо!

Приложение 4

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №110»
(МБДОУ «Детский сад №110»)**

УТВЕРЖДЕНО
ППк МБДОУ «Детский сад № 110»
протокол №__ от _____

Ознакомлен _____

(ФИО и роспись родителя/законного представителя)

ОБРАЗЕЦ

Индивидуальная программа коррекционной работы (ИПКР) для обучающегося

с тяжёлыми множественными нарушениями развития группы № ____

(полного дня / кратковременного пребывания)

(Ф.И.О. ребёнка)
на _____ - _____ учебный год

Срок реализации 1 год

Нижний Новгород, 202__ год.

Раздел 1. Общие сведения о ребёнке

Фамилия, имя, отчество ребёнка

Дата рождения:

Домашний адрес:

Время поступления в группу:

Социальный статус семьи:

Медицинское заключение:

Выводы комиссии ТПМПК:

Рекомендованная программа ТПМПК:

Рекомендации ТПМПК:

Справка об инвалидности: (№, дата выдачи, срок действия)

Рекомендации ИПРА:

Дата выдачи ИПРА:

Дата окончания действия ИПРА:

Раздел 2.

Специалисты, участвующие в разработке ИПКР

- учитель-дефектолог _____;
- учитель – логопед _____;
- педагог-психолог _____;
- музыкальный руководитель _____;
- воспитатели: _____.

Индивидуальная программа коррекционной работы составлена на основе ФАОП ДО, ФГОС ДО и Адаптированной общеобразовательной программы для детей с ТМНР МБДОУ «Детский сад № 110», а также по результатам мониторинга, проведённого в начале учебного года.

Данная программа выступает как инструмент, обеспечивающий индивидуализацию и дифференциацию образовательного процесса в ДОО и обеспечивает возможность достижения ребенком целевых ориентиров АООП ДО, а также открывает перспективы освоения содержания общего образования.

Целью данной программы обеспечение условий для дошкольного образования, определяемых общими и особыми потребностями обучающегося дошкольного возраста с ТМНР, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Задачи программы:

1. Освоить целевые ориентиры АООП ДО для обучающихся с ТМНР в соответствии с индивидуальными особыми образовательными потребностями ребенка;
 2. Корректировать недостатки психофизического развития обучающегося с ТМНР;
 3. Охранять и укреплять физическое и психическое здоровье обучающегося с ТМНР, в том числе его эмоционального благополучия;
 4. Обеспечить равные возможности для полноценного развития ребенка с ТМНР в период дошкольного образования независимо от места проживания, пола, нации, языка, социального статуса;
 5. Создать благоприятные условия развития в соответствии с его возрастными, психофизическими и индивидуальными особенностями, развивать способности и творческого потенциал каждого ребенка с ТМНР как субъекта отношений с педагогическим работником, родителями (законными представителями), другими детьми;
 6. Объединить обучение и воспитание в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей, принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества;
 7. Формировать общую культуру личности обучающихся с ТМНР, развитие их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирование предпосылок учебной деятельности;
 8. Формировать социокультурную среду, соответствующую психофизическим и индивидуальным особенностям развития обучающихся с ТМНР;
 9. Обеспечить психолого-педагогическую поддержку родителей (законных представителей) и повышение их компетентности в вопросах развития, образования, реабилитации (абилитации), охраны и укрепления здоровья обучающихся с ТМНР;
- Обеспечить преемственность целей, задач и содержания дошкольного и начального общего образования

Для реализации ИПКР использованы развивающие технологии указанные в Адаптированной общеобразовательной программы группы полного дня/ группы кратковременного пребывания МБДОУ «Детский сад № 110».

Занятия проводятся в индивидуальной и подгрупповой формах, продолжительность и частота занятий определяется работоспособностью ребенка, динамикой усвоения нового материала и зависит от числа и глубины нарушений психического развития, поведения и специфических образовательных потребностей ребенка (ФАОП ДО п.48.2): мин

Раздел 3.

Краткая характеристика актуального развития ребёнка на основе психолого-педагогического обследования на начало учебного года

Состояние здоровья ребенка:

- физическое развитие ребенка (рост, вес, группа здоровья)
- уравновешенный, подвижный, расторможенный, скованный;
- координация движений (не нарушена, снижена, наличие навязчивых движений);
- работоспособность (утомляемость)

Контактность _____

Кругозор (сведения о себе, круг представлений об окружающем и точность этих представлений): _____

Усвоение программного материала по основным видам учебной деятельности:

(указать: в чем ребенок затрудняется; требует помощи, не справляется; не усваивает)

- математика** (количество, счет, величина, геом. фигуры, ориентировка в пространстве);
- ознакомление с окружающим миром** (кратко наличие представлений и знаний по темам; умения задавать и отвечать на вопросы, пересказывать небольшие сказки, умение составлять небольшой рассказ по сюжетной картине);
- изодетельность** (кратко: умение работать ножницами, наклеивать предметы, держать кисть; правила работы с карандашом, красками);
- **развитие речи.**

Особенности деятельности:

- активен(пассивен) на занятии;
- проявление инициативы;
- особенности внимания (устойчивое, неустойчивое, часто отвлекается, нарушено внимание)
- особенности запоминания (легко запоминает материал; с трудом; быстро забывает)
- интересы, предпочтения ребенка в группе (игровые, трудовые, познавательные).

Особенности поведения: (общий фон настроения, трудности общения в группе; дружелюбен, конфликтен, уравновешен, вспыльчив, агрессивен, замкнут, застенчив; отношение к незнакомым взрослым; соблюдает нормы и правила поведения, реакция на замечания, похвалу; уровень самостоятельности; капризность, частота смены настроения, невротические реакции в поведении).

Индивидуальная программа коррекционной работы

Образовательные области	Задачи с учётом индивидуальных образовательных потребностей ребёнка	Практические игровые действия и специальные методы и приёмы	Направления и содержание коррекционной работы	Специалисты
Познавательное развитие				
Речевое развитие				
Социально-коммуникативное развитие				
Художественно-эстетическое развитие				
Физическое развитие				

Программа сотрудничества с семьёй

Задачи	Возможные мероприятия
Обеспечение единства требований к воспитаннику в семье и в МБДОУ «Детский сад №110» Организация регулярного обмена информацией о ребёнке, о ходе реализации ИПКР и результатах её усвоения Организация участия родителей во внеурочных мероприятиях	• договор о сотрудничестве между родителями и МБДОУ «Детский сад №110»; • консультирование; • посещение родителями занятий в группе; • домашнее визитирование; • ведение дневника наблюдений (краткие записи); • совместное изготовление и пополнение книги PECS и досок ответов; • информирование электронными средствами; • личные встречи, беседы; • проведение открытых занятий; • привлечение родителей к планированию мероприятий; • анонсы проектных мероприятий; • поощрение активных родителей.

Раздел 4. Освоение образовательных областей

Динамика сформированности той или иной функции отслеживается два раз в год, данные заносятся в Индивидуальную карту развития ребенка. По результатам заполнения ИПКР в конце учебного года определяется дальнейший образовательный маршрут на следующий учебный год.

Если ребёнок освоил программу, соответствующую году обучения своей возрастной категории, то на следующий учебный год составляется новая индивидуальная программа коррекционной работы.

Если отдельные образовательные области освоены не в полном объёме, то при составлении индивидуальной программы коррекционной работы на следующий учебный год, следует взять за основу невыполненные направления и добавить новые.

Если большинство образовательных областей ребёнком не освоены или освоены частично, то данную программу необходимо повторить в следующем учебном году.

Результаты выполнения ИПКР и выводы:

Приложение 5

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №110»
(МБДОУ «Детский сад №110»)**

УТВЕРЖДЕНО
ППк МБДОУ «Детский сад № 110»
протокол №__ от _____

Ознакомлен _____

(ФИО и роспись родителя/законного представителя)

ОБРАЗЕЦ

**Индивидуальная программа развития (ИПР)
для начального этапа дошкольного образования обучающегося
с расстройствами аутистического спектра группы № ____**

(Ф.И.О. ребёнка)

на _____ - _____ учебный год

Срок реализации - 1 год

Раздел 1. Общие сведения о ребёнке

Фамилия, имя, отчество ребёнка

Дата рождения:

Домашний адрес:

Время поступления в группу:

Социальный статус семьи:

Медицинское заключение:

Выводы комиссии ТПМПК:

Рекомендованная программа ТПМПК:

Рекомендации ТПМПК:

Справка об инвалидности: (№ , дата выдачи, срок действия)

Рекомендации ИПРА:

Дата выдачи ИПРА:

Дата окончания действия ИПРА:

Раздел 2.

Специалисты, участвующие в разработке ИПР:

- учитель-дефектолог _____;
- учитель – логопед _____;
- педагог-психолог _____;
- музыкальный руководитель _____;
- воспитатели: _____.

Индивидуальная программа развития составлена на основе ФАОП ДО, ФГОС ДО и Адаптированной общеобразовательной программы для детей с РАС МБДОУ «Детский сад № 110», а также по результатам мониторинга, проведённого в начале учебного года и отражённых в Карте индивидуального развития.

Данная программа выступает как инструмент, обеспечивающий индивидуализацию и дифференциацию образовательного процесса в ДОО и обеспечивает возможность достижения ребенком целевых ориентиров АОО ДО, а также открывает перспективы освоения содержания общего образования.

Целью данной программы является обеспечение условий для дошкольного образования, определяемых общими и особыми потребностями обучающегося дошкольного возраста с РАС, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Задачи программы:

1. Освоить целевые ориентиры АОО ДО для обучающихся с РАС в соответствии с индивидуальными особыми образовательными потребностями ребенка;
2. Корректировать недостатки психофизического развития обучающегося с РАС;
3. Охранять и укреплять физическое и психическое здоровье обучающегося с РАС, в том числе его эмоционального благополучия;
4. Обеспечить равные возможности для полноценного развития ребенка с РАС в период дошкольного образования независимо от места проживания, пола, нации, языка, социального статуса;
5. Создать благоприятные условия развития в соответствии с его возрастными, психофизическими и индивидуальными особенностями, развивать способности и творческого потенциал каждого ребенка с РАС как субъекта отношений с педагогическим работником, родителями (законными представителями), другими детьми;
6. Объединить обучение и воспитание в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей, принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества;
7. Формировать общую культуру личности обучающихся с РАС, развитие их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирование предпосылок учебной деятельности;
8. Формировать социокультурную среду, соответствующую психофизическим и индивидуальным особенностям развития обучающихся с РАС;
9. Обеспечить психолого-педагогическую поддержку родителей (законных представителей) и повышение их компетентности в вопросах развития, образования, реабилитации (абилитации), охраны и укрепления здоровья обучающихся с РАС;
10. Обеспечить преемственность целей, задач и содержания дошкольного и начального общего образования.

Для реализации ИПР использованы развивающие технологии указанные в Адаптированной общеобразовательной программы группы полного дня МБДОУ «Детский сад № 110».

Занятия проводятся в индивидуальной и подгрупповой формах, продолжительность и частота занятий определяется работоспособностью ребенка, динамикой усвоения нового материала и зависит от числа и глубины нарушений психического развития, поведения и специфических образовательных потребностей ребенка: мин.

Раздел 3.

Краткая характеристика актуального развития ребенка на основе психолого-педагогического обследования на начало учебного года

Состояние здоровья ребенка:

- физическое развитие ребенка (рост, вес, группа здоровья)
- уравновешенный, подвижный, расторможенный, скованный;
- координация движений (не нарушена, снижена, наличие навязчивых движений);
- работоспособность (утомляемость)

Контактность _____

Кругозор (сведения о себе, круг представлений об окружающем и точность этих представлений): _____

Усвоение программного материала по основным видам учебной деятельности:

(указать: в чем ребенок затрудняется; требует помощи, не справляется; не усваивает)

-**математика** (количество, счет, величина, геом. фигуры, ориентировка в пространстве)

-**ознакомление с окружающим миром и развитие речи** (кратко наличие представлений и знаний по темам; умения задавать и отвечать на вопросы, пересказывать небольшие сказки, умение составлять небольшой рассказ по сюжетной картине)

-**изодетельность** (кратко: умение работать ножницами, наклеивать предметы, держать кисть; правила работы с карандашом, красками)

Особенности деятельности:

- активен (пассивен) на занятии;
- проявление инициативы;
- особенности внимания (устойчивое, неустойчивое, часто отвлекается, нарушено внимание)
- особенности запоминания (легко запоминает материал; с трудом; быстро забывает)
- интересы, предпочтения ребенка в группе (игровые, трудовые, познавательные).

Особенности поведения: (общий фон настроения, трудности общения в группе; дружелюбен, конфликтен, уравновешен, вспыльчив, агрессивен, замкнут, застенчив; отношение к незнакомым взрослым; соблюдает нормы и правила поведения, реакция на замечания, похвалу; уровень самостоятельности; капризность, частота смены настроения, невротические реакции в поведении).

Индивидуальная программа развития ребёнка

Направления работы	Задачи с учётом индивидуальных образовательных потребностей ребёнка (<i>брать из целевых ориентиров ФАОП ДО</i>)	Практические игровые действия и специальные методы и приёмы	Направления и содержание коррекционной работы	Специалисты
Социально-коммуникативное развитие				
Речевое развитие			<i>Направления работы, охватывающие весь спектр нарушений РАС (ФАОП ДО п.46.11, стр.42):</i> <i>1. Формирование импрессивной речи;</i> <i>2. Обучение экспрессивной речи</i> <i>3. Развитие фонематического слуха; обогащение активного словаря; развитие связной, грамматически правильной диалогической и монологической речи;</i> <i>4. Развитие речевого творчества</i>	
Развитие навыков альтернативной коммуникации				
Коррекция поведения				

Развитие эмоциональной сферы				
Развитие навыков самообслуживания и бытовых навыков				
Формирование предпосылок интеллектуальной деятельности		<i>Используются следующие виды заданий:</i> <i>1) сортировка (обследуемый расположить предметы или картинки рядом с соответствующими образцами);</i> <i>2) выполнение инструкции "Найди (подбери, дай, возьми) такой же;</i> <i>3) соотнесение одинаковых предметов;</i> <i>4) соотнесение предметов и их изображений;</i> <i>5) навыки соотнесения и различения предметов по признакам цвета, формы, размера;</i> <i>6) задания на ранжирование</i>		

		(сертификацию); 7) соотнесение количества (один - много; один - два - много).		

Программа сотрудничества с семьёй

Задачи	Возможные мероприятия
Обеспечение единства требований к воспитаннику в семье и в МБДОУ «Детский сад №110» Организация регулярного обмена информацией о ребёнке, о ходе реализации ИПР и результатах её усвоения Организация участия родителей во внеурочных мероприятиях	• договор о сотрудничестве между родителями и МБДОУ «Детский сад №110»; • консультирование; • посещение родителями занятий в группе; • домашнее визитирование; • ведение дневника наблюдений (краткие записи); • совместное изготовление и пополнение книги PECS и досок ответов; • информирование электронными средствами; • личные встречи, беседы; • проведение открытых занятий; • привлечение родителей к планированию мероприятий; • анонсы проектных мероприятий; • поощрение активных родителей.

Раздел 4. Освоение образовательных областей

Динамика сформированности той или иной функции отслеживается два раз в год, данные заносятся в Карту индивидуального развития ребёнка.

По результатам заполнения ИПР в конце учебного года определяется дальнейшая индивидуальная программа развития на следующий учебный год.

Если ребёнок освоил программу, соответствующую году обучения своей возрастной категории, то на следующий учебный год составляется новая индивидуальная программа развития.

Если отдельные направления работы освоены не в полном объёме, то при составлении индивидуальной программы развития на следующий учебный год, следует взять за основу невыполненные направления и добавить новые.

Если большинство поставленных задач ребёнком не освоены или освоены частично, то данную программу необходимо повторить в следующем учебном году.

Результаты выполнения ИОМ и выводы на конец учебного года:

Ребёнок (ФИО) _____ соответствует 1, 2 или 3 уровню
тяжести аутистических расстройств (выбрать нужный вариант на основании п.10.4.6 ФАОП ДО):

Рекомендации для родителей

Как организовать пространство?

Жизненное пространство ребенка с РАС требует особого внимания и специальной организации. Такой ребенок очень быстро перегружается сенсорной информацией, что приводит к быстрому переутомлению, эмоциональному истощению. Также дети с РАС испытывают повышенную тревожность и фрустрацию, обусловленную непониманием предъявляемых требований к ним, поэтому пространство, в котором они живут и развиваются, приобретает особую значимость.

Помещения, в которых пребывает ребенок, необходимо зонировать:

1. Бытовое (прием пищи, подготовка ко сну, туалет и т.д.);
2. Игровое (место для разнообразных игр);
3. Учебное (место для специальных развивающих занятий).

Это поможет ребенку с РАС лучше понимать, что от него ожидается в той или иной зоне, позволит быть более самостоятельным.

Комната ребенка должна отвечать ряду условий:

Главное условие – безопасность. Комнату необходимо обставить устойчивой мебелью, без острых углов, так как ребенок с РАС в состоянии сильного эмоционального возбуждения может перестать контролировать свои движения и действия. Кроме того, в комнате не должно быть опасных предметов (тяжелых, острых, бьющихся и др.).

В учебной зоне, где предполагается проведение занятий с ребенком, необходимо убрать все лишние раздражители, лучше, чтобы комната была оформлена в приятных, неярких, успокаивающих тонах, при этом электрическое освещение должно быть мягким, не режущим глаза.

Стол, за которым будет заниматься ребенок, лучше поставить так, чтобы ребенок сидел лицом к стене. В рабочей зоне не должно быть никаких ярких наклеек, рисунков. На столе должно находиться лишь то, чем в данный момент занят ребенок.

В комнате должен быть установлен и поддерживаться определенный порядок – все предметы, вещи и игрушки должны иметь свое фиксированное место, желательно, чтобы они хранились в однотонных контейнерах. Это нужно для того, чтобы снизить сенсорные перегрузки у ребенка и создавать дополнительные условия для развития коммуникации. Порядок в окружающем мире предметов важен для любого ребенка, но для ребенка с РАС это необходимое условие его жизни.

Как организовать занятия дома?

Занятия желательно проводить каждый день в одно и то же время, чтобы у ребенка сформировалась рутина и в проведении занятий была предсказуемость. Это позволит снизить частоту проявления нежелательного поведения, связанного с отказом от деятельности.

Одним из важных методов коррекции поведения детей с РАС является использование поощрения на занятиях, в отработке необходимых навыков, а также просто для закрепления хорошего поведения. Выбор поощрений очень индивидуален, кому-то из детей важно услышать похвалу, а для кого-то этого будет недостаточно мотивирующим. Поэтому до начала занятия обсудите с ребенком: что он хотел бы получить в виде вознаграждения за то, что он хорошо будет заниматься (предложить несколько вариантов на выбор – любимая игрушка, мультфильм и т.д.). Важно, чтобы эти мотивирующие объекты не использовались в повседневной жизни ребенка и давались ему только за выполнение какого-либо задания, иначе ребенку не будет никакого смысла стараться в выполнении задания, чтобы получить желаемый предмет.

Для начала лучше предлагать ребенку для выполнения 1-2 задачи, после которых ребенок получает обещанное поощрение (постепенно увеличивается количество заданий и время проведения занятия). Важно выполнять задания до конца – если ребенок отказывается, выполняем совместно, методом «рука в руке».

Задания должны быть с четко обозначенным началом и концом (например, определенное количество бусин для нанизывания, определенное количество деталей мозаики и т.д.) – чтобы ребенок понимал, когда он выполнит активность.

При проведении некоторых задач можно использовать таймер, а также его можно использовать для завершения активностей, нравящихся ребенку, например: «Мульттики смотрим, пока не зазвенит таймер».

При проведении занятий за столом необходимо делать смену активностей, чередуя задания с двигательными упражнениями, а также важно использовать сенсорную стимуляцию (колючие мячи и пр.). Это поможет ребенку быть максимально включенным и собранным на занятии.

Как развивать коммуникативные навыки ребенка?

Социальная коммуникация – это область, в развитии которой дети с РАС испытывают серьезные трудности. Формирование умения донести свои потребности до других людей является основной задачей при оказании помощи детям с РАС. Для маленьких детей очень часто первая цель по развитию коммуникации – это использование указательного жеста («показать пальцем») для того, чтобы сообщить о своих желаниях. Для формирования указательного жеста у ребенка выберите предмет, который очень мотивирует его. Например, это может быть любимая игрушка или что-то очень желаемое. Далее фиксируем кисть ребенка в положении жеста и учим четко устанавливать палец на нужном предмете или картинке. Эмоционально комментируйте значимые для ребенка впечатления и позитивные переживания.

Во время игр ребенка ищем способы присоединения к ним и вовлечения ребенка в контакт. Вовлеченность – базовый навык для развития социального взаимодействия и коммуникации. Когда дети вовлечены в игру, в совместную деятельность, у них больше возможностей для освоения новых навыков. Поэтому важно создавать как можно больше ситуаций совместной деятельности. Это может быть совместная игра, совместное сюжетное рисование, совместное чтение, просмотр мультфильмов, фотографий и т.п.

Как мотивировать ребенка к общению?

Дети с РАС испытывают сложности с инициацией общения, поэтому необходимо увеличить количество обращений к вам с речевыми просьбами, тем самым подтолкнуть к общению вашего ребенка. Если ребенок не использует

вербальную речь, то добиться роста общения можно с помощью дополнительных альтернативных методов коммуникации.

1. Старайтесь положить любимые вещи и игрушки ребёнка вне его доступа, чтобы он каждый раз вынужден был попросить вас достать предмет, который захотел.

2. Давайте меньшие количества чего-то съедобного или интересного, чтобы создать условия для просьбы о добавке: так, одно печенье, разломанное на 5 частей, – это как минимум 4 причины для просьбы о добавке.

3. Не торопитесь дать, сказать, повторить. Выждите время, дождитесь инициации со стороны ребенка, так как это даёт большие результаты в случае неречевых и малоречевых детей, которым необходимо время, чтобы издавать звуки или проговаривать слова.

Такая стратегия эффективна для всех детей с РАС, которые должны научиться смелости обращаться с просьбами к родителям, а в будущем – к окружающим людям. Не нужно давать ребёнку всё только по первому его взгляду, не нужно предугадывать. Не позволяйте личному нетерпению красть шансы на общение у своего ребёнка с РАС.

4. Создавайте возможности для просьбы о помощи. Это крайне важный навык – уметь попросить о помощи. Он исключительно необходим вашему ребёнку для ежедневной жизни в обществе. Старайтесь создавать как можно больше возможностей для его развития:

- Даёте леденцы? – В коробке, которую сложно открыть.
- Принесли банан? – Не очищайте.
- Ребёнок захотел поиграть с конструктором? – Положите его в игровую зону в закрытом чемодане.

Ваша задача – добиться развития способности ребёнка инициативно попросить помощи у другого человека. Именно так вы тренируете в ребёнке те навыки, которые помогут ему в будущем эффективно и самостоятельно общаться с окружающими.

Как упрощать инструкцию?

Частой проблемой, встречающейся у детей с РАС, является нарушение понимания речи ребенком. Это один из важнейших маркеров аутистического расстройства. Трудности понимания обращенной речи проявляются уже в раннем периоде речевого развития детей, ребенок не понимает названия предметов, их качеств, действий. Поэтому обращенная к ребёнку речь должна быть чёткой, лаконичной, лучше её сопровождать жестом, особенно когда ребенок не выполняет инструкцию.

Когда вы обращаетесь к ребенку, сядьте на уровень его глаз, установите зрительный контакт. Инструкция, предъявляемая ребенку должна состоять из 1-2 слов, по мере развития ребенка ее можно будет расширить.

Как разбивать большую задачу на маленькие части?

При отработке новых или сложных навыков, необходимо разбивать большие задания на маленькие части. Когда выполняется один шаг, это служит сигналом к выполнению следующего – и так далее, пока не будет достигнут конечный результат. Нужно проанализировать задачу, разложить ее на необходимое количество шагов. Так, например, обучение ребенка самостоятельно надеть куртку. Чтобы ребенок смог это сделать, мы выучиваем с ним выполнение такой цепочки действий: взять куртку из шкафа (или снять с вешалки) – продеть руку в рукав – продеть вторую руку в рукав – застегнуть молнию. Мы можем формировать шаги в том порядке, в каком они идут, предоставляя ребенку похвалу и другие поощрения на каждом этапе. После того как освоен первый шаг, начинаем формировать второй, затем третий – и так до полного овладения навыком.

Как предоставлять время на обработку информации?

Некоторым детям с РАС может потребоваться больше времени на обработку информации, на то, чтобы услышать нас, понять сказанное, найти и дать подходящий ответ. Предоставлять такому ребенку время на весь этот процесс критически важно для его успешности, самостоятельности и поддержания его социальной активности. Иногда потребуется вводить дополнительное время на

ожидание ответа: например, нужно посчитать про себя до 10-20 секунд (в зависимости от потребностей ребенка) после выданной инструкции или обращения к ребенку, чтобы дожидаться реакции. Если ребенок никак не отреагировал или начал ошибаться, можно повторить инструкцию и сразу предоставить необходимую поддержку.

Нежелательное поведение. Как с ним работать?

Как понять причину нежелательного поведения?

Важно помнить, что любое негативное поведение неговорящего или малоговорящего ребенка – это его способ коммуникации (общения) со взрослыми. Ребенок только так может сообщить о дискомфорте, усталости, своем желании и нежелании. Нежелательное поведение может проявляться в виде крика, плача, заваливания на пол, кидания предметов, а также проявлением агрессии и самоагрессии. Для коррекции поведения ребенка родителям необходимо понимать, что проявления нежелательного поведения, которое мы видим – это всего лишь верхушка «айсберга». Необходимо понимать причины и функции возникшего поведения.

Любое человеческое поведение имеет свои цели, поэтому в любой ситуации, прежде чем начать воздействовать на нежелательное поведение, нужно разобраться в его функциях, чтобы воздействие было эффективным. Функциями называют цели, которым служит поведение. Принято выделять основные функции поведения:

- доступ к желаемому объекту, активности или вниманию (ребенок хочет получить игрушку, посмотреть мультики);
- избегание, или отказ от активности, объекта или внимания (ребенок не хочет заниматься, не хочет есть);
- привлечение внимания (ребенок хочет привлечь внимание взрослых или сверстников);
- желание получить определенные сенсорные ощущения либо их избежать (ребенок хочет или не хочет слышать определенные звуки, запахи, прикосновения).

У детей с РАС есть особенности обработки сенсорной информации, которые влияют на их восприятие и понимание окружающего мира. Ребенок может закрывать уши на определенные звуки, ярлычки на одежде могут доставлять дискомфорт сравнимый с болью, ребенок может не заходить в комнату из-за специфического запаха и т.п. Родителям необходимо быть очень наблюдательными, чтобы понять, какие из внешних раздражителей доставляют ребенку дискомфорт, и учитывать это при анализе нежелательного поведения ребенка.

При расстройстве аутистического спектра одним из диагностических критериев являются нарушения в коммуникации и социальном взаимодействии. Поэтому ребенку с РАС бывает сложно и невозможно попросить желаемый предмет, сказать о том, что ему чего-то не хочется. В силу этого часто единственным действенным способом коммуникации и достижения цели становится нежелательное поведение: сбросить со стола вещи, чтобы отказаться от занятия, завалиться на пол в истерике, чтобы избежать надевания неприятной одежды, ударить маму, сидящую у телевизора, чтобы включили мультфильмы.

Одной из причин негативного поведения у ребенка может быть неспособность в данный период его развития понимать течение времени. Ребенку сложно понять, что значит «потом», «через час», «завтра», «скоро пойдем», «ты уже долго мультики смотришь». Из-за этого ребенку сложно (или невозможно) понять конечность процесса или ожидания чего-либо. Он дезадаптирован и не может предугадать, когда что произойдет, закончится или начнется. В результате чего может возникать волна повышенного уровня тревожности у ребенка (страхи и фобии), что ведет к проявлению агрессии и самоагрессии.

Чтобы предотвратить нежелательное поведение важно научить ребенка социально приемлемым формам просьбы, в том числе с помощью обучения альтернативной коммуникации. Если ребенок избегает активности, следует облегчить уровень сложности заданий, снизить темп работы, разнообразить задания. Добавить в окружающую среду стимулы, вызывающие интерес у ребенка. Убрать из окружения ребенка сильные раздражители (запахи, звуки и

т.п.). Предоставлять поощрение за хорошее поведение. Учить ребенка социально приемлемому поведению и подкреплять его.

Как погасить нежелательное поведение?

Использование приема сдерживания факторов, усиливающих или подкрепляющих нежелательное поведение, уменьшает вероятность того, что такое поведение повторится. Поскольку неподкрепленное поведение не закрепляется, оно может постепенно исчезнуть совсем, например, если вы будете игнорировать попытки ребенка привлечь к себе внимание, он вскоре оставит эти попытки. Иногда следует стимулировать и вознаграждать поведение, которое не может происходить одновременно с нежелательным поведением, например, если ребенок безостановочно трясет руками, попросите его спрятать руки в карман; если ребенок рвет книжку, дайте ему в руки другой предмет. Постарайтесь перевести поведение ребенка в социально приемлемое. Бывает проще и надежнее изменить обстановку, чем пытаться повлиять на поведение ребенка. Если ребенок ест цветы в доме и вы не всегда можете за ним проследить, переместите их на такую высоту, чтобы он не мог до них дотянуться, или уберите совсем.

Всегда следует помнить, что ваше поведение с детьми во многом определяет то, как они себя ведут.

Как правильно подкреплять желательное поведение?

Поведение, которое вознаграждается (подкрепляется), повторится с большей вероятностью, чем поведение, которое не вознаграждается. Самые эффективные изменения происходят при использовании позитивного подкрепления. Оно стимулирует поведение, в особенности, если вознаграждение следует сразу же за выполненным действием. Положительным стимулом может быть еда, любимая игрушка, внимание взрослого или знак отличия (наклейка, звездочка). Иногда мотивирующим стимулом может служить особый интерес или навязчивое стремление ребенка к чему-либо (узкий интерес ребенка, который доставляет ему удовольствие, например, порвать бумагу, намотать веревочку).

Количество и интенсивность подкреплений должны соответствовать усилиям, приложенным со стороны ребенка. Например, за правильный ответ на новую задачу даем больше подкрепления, чем за уже усвоенную.

Также подкрепление может быть использовано, если проблемное поведение не происходит. Замечайте, когда ребенок ведет себя хорошо, подкрепляйте подобающее поведение, когда оно появляется (например, во время игры со сверстниками или в одиночестве, сидит на стуле за обедом и т.п.). Например, если ваш ребенок завел привычку плевать, вы можете завести таймер на определенное время и вознаграждать ребенка, если на протяжении этого отрезка времени он не плюнул. Предпочтительнее вознаграждать ребенка за хорошее поведение, а не наказывать за «плохое». Пользуйтесь «пряником», а не «кнутом».

Как реагировать на проявления проблемного поведения?

Если ребенок начал проявлять проблемное поведение в ходе выполнения вашей инструкции, то следует оставаться спокойным. В этот момент не нужно давать ребенку дополнительного внимания в виде уговоров, комментариев, эмоциональной реакции с вашей стороны. Даже дополнительный взгляд в глаза ребенка в этой ситуации может послужить как закрепляющее поощрение его нежелательного поведения. Не нужно предлагать ребенку какую-либо альтернативу, позволяющую избежать выполнения вашей просьбы.

Повторите инструкцию и дайте подсказку для выполнения задания, если это необходимо, то спокойно доделайте задание методом «рука в руке».

Как применять различные виды визуальной поддержки?

Очень важно сделать жизнь ребенка максимально предсказуемой. При этом необходимо помнить, что самым сильным каналом восприятия окружающего мира у детей с РАС является зрительный.

Детям, имеющим расстройство аутистического спектра, часто сложно понять, запомнить и выполнить действие, о котором было сказано вербально, особенно если родители многословны. Поэтому для лучшего понимания ребенком ситуации, действия или обращения родителя к нему необходимо

использовать визуальную поддержку требуемой ситуации. Для этого рекомендовано ввести в жизненный уклад семьи структурирование деятельности и времени ребенка в виде визуального расписания и алгоритмов деятельности.

Зрительная поддержка помогает предоставить информацию в более понятной, по сравнению с устной речью, форме. Выделяют несколько видов такой поддержки.

Визуальное расписание

Для детей с РАС визуальное расписание – это наглядное отображение того, что произойдет в течение дня либо во время какого-то одного занятия или события. Оно способно решать различные проблемы и компенсировать разные дефициты детей, использующих его. Одним детям оно помогает воспринимать информацию, которую они затрудняются понять на слух, другим – удерживать информацию в памяти, третьим – расписание помогает справиться с тревожностью, давая стабильность и понимание последующих событий и предстоящих изменений. Кроме того, оно помогает самостоятельно справляться с задачей, не полагаясь на помощь или подсказки других людей.

Визуальное расписание может иметь различные виды:

- а) расписание конкретных процессов или заданий;
- б) расписание определенных видов деятельности или занятий;
- в) расписание распорядка дня.

При использовании зрительного распорядка действий важно учитывать, что дети могут иметь разные уровни восприятия визуального материала. Поэтому при составлении расписания для кого-то можно применять карточки, обозначающие предметы, или фотографии материалов, с которыми ребенок уже знаком, а для кого-то подойдут лишь реальные предметы или их части. Некоторые дети смогут понять расписание, где используются абстрактные картинки-символы, так называемые пиктограммы, а кому-то уже будет удобно расписание письменное, в виде списка необходимых действий.

а) Самый первый и самый простой вид расписания, с которым следовало бы познакомить ребенка, это «Сначала-потом». Оно способствует пониманию

последовательности событий и снижает риск возникновения нежелательного поведения. Предлагаем использовать для этого расписания различные картинки (предмет) с изображением предстоящей деятельности или события у ребенка. Все фотографии (карточки) должны быть подписаны, что в дальнейшем поможет улучшить понимание текста и развить навык «глобального чтения». Важно постоянно и регулярно использовать данный метод для нормализации жизни ребенка. Перед предстоящим событием или действием, которое вызывает у ребенка определенные сложности, сопротивление и в момент сильного эмоционального возбуждения истерики, нужно показать ему расписание «Сначала-потом», где «Сначала» картинка-задание (действие), а «Потом» картинка-поощрение. Например: «Сначала пазлы, потом пузыри». Ребенок видит, что ему надо выполнить только одно задание, и он получит поощрение – пузыри (мотиватор, награда за хорошую работу).

б) Расписание определенных видов деятельности. Для создания визуального алгоритма последовательных действий задача, которую необходимо выполнить, разбивается на более мелкие составляющие. Так, например, можно визуально представить последовательность таких действий, как мытье рук, одевание/раздевание, использование туалета, подготовка ко сну и т.д. Использование такого вида визуальных последовательностей помогает ребенку быть самостоятельным и более успешно справляться с поставленными задачами.

в) Расписание распорядка дня. Расписание данного вида поможет объяснить ребенку последовательность предстоящих ему действий и занятий, которые будут происходить в течение определенного периода времени – части дня, целого дня и даже целой недели, например, подъем, одевание и поход в детский сад, или последовательность событий в течение дня, например, сначала детский сад, затем в гости к бабушке, затем домой. Зрительно представленная последовательность событий помогает ребенку соблюдать определенный распорядок в течение дня.

Визуальное расписание можно разместить на стене в комнате ребенка или давать ему с собой. Картинки, из которых состоит расписание, прикрепляются к

нему при помощи липучки. Это дает ребенку легко понять, когда завершается одна активность и начинается другая. Когда активность завершена, карточка на липучке снимается и убирается в специальную коробку или кармашек с надписью «всё» («сделано, выполнено, закончили»). Карточки следует располагать сверху вниз либо слева направо. Ребенка следует научить сверяться с расписанием, находить символ, обозначающий активность, выполнять текущее задание и переходить к следующему как можно более самостоятельно. Некоторые дети могут настолько хорошо использовать визуальные расписания, что у них появляется блокнот со списком дел и активностей, которые они самостоятельно выполняют и отмечают по мере завершения.

«Доска для выбора»

Доски для выбора можно использовать как упрощенное средство коммуникации, которое подразумевает определенный набор карточек с изображением желаемых предметов и активностей, которые находятся в свободном доступе и под рукой у ребенка. Когда ребенок не может дотянуться до желаемых предметов, взрослому нужно предложить «доску выбора» ребенку, и тогда ему придется вступить в общение. Выберите те активности, которые сейчас доступны для ребенка, поместите соответствующие карточки на «доску для выбора» и покажите их ребенку. Это поможет ему научиться делать выбор, более осмысленно проводить время и избежать стереотипного поведения.

Визуальная поддержка при структурировании пространства

Зрительно-структурированные образы можно использовать также для развития у ребенка представления о физических границах. К примеру, вместо того чтобы много раз говорить ребенку, что нельзя близко смотреть телевизор, можно положить специально коврик, на котором будет сидеть ребенок во время просмотра мультфильмов, на нужное расстояние от экрана и тем самым обозначить границы.

Можно нарисовать (приклеить) яркую полосу на полу перед плитой и объяснить, что за нее заступать опасно. Также можно сделать подставки

(трафареты) для тарелок и столовых приборов на обеденном столе, чтобы ребенок правильно и самостоятельно мог накрыть стол.

Визуальная поддержка при структурировании времени

Представление о времени – прошлом, настоящем и будущем – непростая задача для всех маленьких детей. Ребенку с РАС приходится особенно нелегко, так как он испытывает трудности с восприятием течения времени, временных ограничений и пониманием того, когда начинается и заканчивается определенная активность. Так, для окончания деятельности, где конец не обозначен четко, можно использовать таймер. Если ребенок не может ждать, пока ему дадут игрушку, и начинает проявлять нежелательное поведение, можно ввести таймер – нужно будет объяснить ребенку, что «когда зазвенит звонок, ты... (получишь игрушку, закончишь заниматься и т.д.).»

В ситуациях, когда сложно использовать таймер и мы не знаем точное время ожидания, например, очередь в поликлинике, время можно представить и визуально. Можно сделать небольшую планшетку, где будут в ряд на липучках прикреплены несколько жетонов (звездочек) и по мере прохождения какого-то отрезка времени их можно снимать, тем самым показывая ребенку, что небольшое количество времени прошло. Такую планшетку удобно брать с собой и использовать, например, в очереди ожидания на кассе магазина и т.п. Также подобный таймер может помочь ребенку отсчитать, сколько заданий выполнено, а сколько еще осталось.

Как правильно дать инструкцию?

При предъявлении задания, инструкции ребенку мы должны:

1. Дать инструкцию.
2. Проследить за ее выполнением.
3. Подкрепить результат.

Выдав инструкцию, дайте ребенку несколько секунд на ее выполнение, дайте ребенку возможность выполнить ее самостоятельно.

Если ребенок не начинает делать то, что вы просите, то оставайтесь спокойны, повторите инструкцию еще один раз (и больше ничего не говорите), а потом помогите ребенку закончить.

Когда ребенок выполнил вашу инструкцию, устройте «праздник», хвалите его, дайте доступ к желаемым игрушкам/еде/активностям/и т.д.

Каждый раз подкрепляйте.

Если была подсказка, то похвалите за завершение задания: «Ты это сделал!».

Подождите, пока ваш ребенок выполнит самостоятельно или хорошо себя поведет, затем предоставьте внимание и доступ к желаемому.

Целью является обучение ребенка тому, что он получит ваше внимание или доступ к желаемому, когда он самостоятельно завершит вашу инструкцию.

Используйте больше подкрепления вначале, при выполнении нового задания и меньше подкрепления за отсроченное выполнение или выполнение с подсказкой.

Если инструкция требует от ребенка сложного действия, за выполнением которого вы сейчас не можете проследить и на которое у вас нет достаточного времени, то не следует просить об этом ребенка. Так, например, если вы не спешите, то можно давать инструкцию «зашнуруй ботинки» и проследить за выполнением. Но если у вас всего 5 минут до выхода, не давайте инструкцию совсем, вместо этого зашнуруйте ботинки ребенка сами. В противном случае это может приводить к проявлениям нежелательного поведения у ребенка, а также снизить его самостоятельностью.

Как правильно ребенку говорить «нет»?

Сказать ребенку «нет» — это соблюдение социальных границ и правил поведения, принятых в обществе. Говорить ребенку «нет» также является разновидностью инструкции. Иногда вещь, активность или внимание недоступны. Если вы уже заняты и вам нужно сказать «нет» ребенку, то предложите ему на выбор какое-нибудь другое занятие или предмет (до возникновения проблемного поведения). Например: если вы не можете уделить внимание, потому что готовите

ужин, предложите ребенку посмотреть телевизор или поиграть с игрушкой, пока вы не закончите.

Если ребенок следует вашей инструкции (подобающим образом принимая нет и находя что-то интересное для занятия), то обязательно подкрепляйте: хвалите и давайте доступ к желаемому объекту (как только он будет доступен).

Если ребенок не следует вашей инструкции, то проигнорируйте его нежелательное поведение, предварительно убедившись, что ребенок в данный момент находится в безопасном месте и не может травмироваться или себе навредить. Как только он успокоится, скажите: «Я занят(а), но ты можешь делать это или это» (предложите на выбор несколько активностей, которыми ребенок может заняться, пока вы не можете с ним поиграть). Затем возвращайтесь к вашему делу.

Если мы хотим, чтобы поведение повторялось, нам нужно постоянно его подкреплять. Если мы хотим, чтобы поведение исчезло, нам нужно постоянно не подкреплять его.

В семье, где растет ребенок с РАС, важно, чтобы все члены семьи договорились и придерживались одной стратегии воспитания, предъявляли единые требования к ребенку. Так, например, если мама говорит, что нельзя играть дома в мяч, то нельзя в него играть ребенку и при папе, и при бабушке.

Наш опыт показывает, что раннее начало программы помощи для семей, воспитывающих детей с РАС, невероятно важно. Это дает возможность семье получить адекватную информацию и научиться лучше справляться с воспитанием ребенка в повседневных ситуациях, помогает детям развивать необходимые навыки, преодолевая имеющиеся сложности и дефициты, а также предотвращает развитие вторичных поведенческих трудностей.

Конспект детско-родительского занятия с элементами тренинга

«На встречу друг к другу»

Цель занятия: гармонизация детско-родительских взаимоотношений, эмоциональное сближение родителей и ребёнка через совместную игровую деятельность.

Задачи:

Образовательные:

- обучать способам позитивного общения детей и родителей,
- совершенствовать их навыки сотрудничества в диаде «родители-ребёнок»,
- познакомить с приемами снятия психоэмоционального напряжения.

Развивающие:

- развивать воображение, вербальные и невербальные средства общения, тактильное восприятие, общую моторику, умение согласовывать свои действия в паре с ребенком,
- совершенствовать коммуникативные и игровые навыки.

Воспитательные:

- воспитывать бережное отношение к партнерам, эмоциональную отзывчивость, сочувствие.

Занятие состоит из трёх частей:

Организационно-мотивационная часть – 5 минуты.

1. Встреча детско-родительских пар в «психологической гостиной», под музыкальное сопровождение.

2. Упражнение -приветствие «Друг к дружке».

Цель: создание позитивного настроения, обогащение сенсорного опыта, сплочение группы, развитие невербальных средств общения.

Психолог: «Ребята, вы соскучились по своим родителям? Давайте с вами поздороваемся с родителями, но необычным образом, а без слов, таким способом, который я вам назову. Начинаем: ладошка к ладошке; спинка к спинке; коленка к

коленке; лобик к лобику; плечо к плечу; носик к носику; локоть к локтю; пальчик к пальчику; пятка к пятке; кулак к кулаку и крепкое объятие».

Методы и приемы: телесно-ориентированный, игровой, музыкальной терапии, практический.

3. Упражнение – активизация «Добрый вечер».

Цель: создание положительного настроения в группе; развивать умение использовать в общении друг с другом ласковые слова, сохранение доброжелательного отношения детей и взрослых друг к другу в течение всего занятия. Давайте все вместе возьмемся за руки, встанем в круг и споем: «Вечер начинается, вместе мы встречаемся. Мы друг другу рады. Чье имя называю, тот делает шаг в круг. (Имя ребенка) здесь и....здесь,....здесь,...здесь,...здесь. Все здесь! «Вечер начинается, вместе мы встречаемся. Мы друг другу рады. (мама имя ребёнка) здесь..... «Добрый вечер!» скажем все вместе (берутся за руки).

Методы и приемы: игровой терапии, психомышечной тренировки, словесный, практический.

Основная часть (практическая) - 20 минут

Телесно-ориентированное упражнение «Машины»

Цель: активизация эмоционально-телесных связей, развитие интереса друг к другу в диаде «родитель-ребенок», развитие воображения, чувства безопасности и доверия.

1. Психолог: «Мы поздоровались, познакомились, можно и в путешествие отправиться. А поедем мы на машинах. Для этого машины надо подготовить к поездке». Инструкция: участники группы разбиваются на группы (мама, папа и ребенок). Ребенок в роли «машины», мама и папа в роли «мойщика машины». У «мойщика» глаза закрыты. В течение нескольких минут «машину» приводят в порядок: моют, протирают, полируют, проговаривая все свои действия. Следует использовать как можно больше ласковых слов. Затем мамы, папы меняются с детьми ролями.

Методы и приемы: телесно-ориентированный, психомышечной тренировки, практический, словесный.

1.2. Игра-имитация. Наши машины готовы, отправляемся на концерт. Имитация езды на машине. Методы и приемы: игровой, психомышечной тренировки, практический. Упражнение «Оркестр».

Цель: развитие умения взаимодействовать друг с другом, развитие творческого воображения, укрепление эмоциональных контактов, взаимопонимания и доверия.

Психолог: Мы приглашены с вами на концерт, где будет играть необычный оркестр. Каждый ребенок вытягивает картинку с изображенным на ней музыкальным инструментом. Мама «играет» на своем ребенке, папа «играет» на своем инструменте, а ребенок изображает звуки инструмента. Остальные отгадывают. Замечательный у нас получился концерт.

Методы и приемы: игровой, практический.

Телесно-ориентированное и релаксационное упражнение «Пирог»

Цель: актуализация позитивного эмоционального опыта; увеличение взаимной открытости, доверия, обучение мам способам снятия психоэмоционального напряжения. Теперь пришло время подкрепиться, мы будем печь пирог.

Работа в группе (родители-ребенок). Ребенок - тесто, ложится на ковер, а мама и папа будут из него готовить пирог. Необходимы следующие составные: мука, сахар, молоко, яйца и т. д.

Психолог говорит: Сначала надо замесить тесто. Нужна мука – “мука” руками «посыпает» тело лежащего, слегка массируя и пощипывая его. Теперь нужно молоко – «молоко» «разливается» руками по телу, поглаживая его. Необходим сахар. Он «посыпает» тело, и немного соли – чуть-чуть, нежно прикасается к голове, рукам, ногам. Повар «замешивает» тесто, хорошенько разминая его. А теперь тесто кладётся в печь и там поднимается – ровно и спокойно лежит и дышит, все дети, дышат, как тесто. Наконец, тесто испеклось. Пирог необыкновенно хорош! Сейчас повара угостят каждого участника вкусным кусочком.

Методы и приемы: телесно-ориентированный, психомышечной тренировки, музыкальной терапии, практический.

Этюд «Мы любим друг друга»

Цель: эмоциональное сближение родителей и детей, установление доверительного контакта, развитие умения выражать чувства любви вербально.

Психолог: «Сейчас мы будем признаваться друг другу в любви. Сначала разучим слова: Я – дрозд, и ты – дрозд, У меня нос, и у тебя нос. У меня губки алые, И у тебя губки алые. У меня щечки красные, И у тебя щечки красные Я друг, и ты – друг. Мы любим друг друга!» Теперь образуем 2 круга: взрослые внешний круг, дети – внутренний, все смотрим друг другу в глаза и говорим эти слова друг другу.

Методы и приемы: телесно-ориентированный, словесный, практический, игровой.

Телесно-ориентированное упражнение «Моя и мамина рука»

Цель: отреагирование и прорабатывание на телесном уровне существующих в данной паре взаимоотношений; осознание родителями и детьми данного опыта.

Психолог: «Стоим напротив друг друга. Выполняем то, о чем я вас попрошу».

Психолог последовательно предлагает:

1. «Поздороваться» друг с другом указательными пальцами.
2. Погладить своим мизинчиком партнера.
3. Померяться силами (перетянуть) с помощью средних пальчиков.
4. Одному из партнеров ладонью обхватить большой палец второго участника и стараться его удержать. Задача второго – вырвать свой палец. Затем поменяться ролями.
5. Попрощаться с партнером безымянными пальцами. На занятии упражнение выполняется только левой рукой. В качестве домашнего задания участникам предлагается сделать то же самое с противоположной рукой (правой).

Методы и приемы: телесно-ориентированный, словесный, практический.

Арт-терапевтическое упражнение «Ладони»

Цель: развитие чувства эмпатии, установление взаимопонимания в диадах «мама-ребенок», «отец-ребенок» развитие творческого потенциала во взаимодействии родителей с детьми.

Рисование в группе. На листе бумаги каждый ребёнок обводит мамину ладонь, а потом внутри маминой ладони обводят детскую ладошку, папа с мамой.

Психолог: Надеемся, что этот замечательный символ вашей дружбы займет почетное место в вашей домашней галерее рисунков!

Методы и приемы: арт-терапия, музыкальный, практический, релаксационный.

III. Заключительная часть (5 минуты)- рефлексия.

1. Рефлексия в кругу. Дети папы и мамы делятся впечатлениями и чувствами от занятия, говорят о том, что им было особенно интересно, обсуждают игры и задания, которые вызвали затруднения, рассматривают рисунки других пар.

2. Релаксационное упражнение «Волшебный салют».

Цель: снятие эмоционального напряжения, актуализация позитивного эмоционального опыта.

В честь нашей с вами дружбы предлагаю запустить салют. Перед вами листочки цветной бумаги, сперва разорвите её на мелкие кусочки и сформируйте кучку, а затем устроим с вами волшебный салют.

Приложение 8

Консультация для родителей

Существует 3 типа семей, имеющих ребенка с расстройствами аутистического спектра:

1-й тип:

- приспособившаяся или не замечающая собственных аутистических тенденций, и (или) не обозначающая аутизм как явление,
- в такой семье родителям неизвестно слово «аутизм», они никогда не обращались за медицинской помощью, так как исходили и исходят из того, что у них вполне нормальный ребенок, только немного странный;

2-й тип:

- обозначающая аутизм в семье как явление, но противящаяся психиатрической инвалидизации члена семьи с аутистическими нарушениями;

3-й тип:

- делегирующая одного из членов семьи как пациента в большую психиатрию,
- в такой семье происходит полная инвалидизация наиболее аутичного члена семьи.

Есть несколько типов материнского отношения, наиболее неблагоприятных в отношении форм поведения мать-ребенок.

Первый - мать, которая настолько эмоционально зависит от ребёнка, настолько повышено тревожна, что подавляет ребёнка своей неадекватной аффектацией. Второй тип - периодическое, внезапное отвержение своего ребёнка у матери, подверженной депрессивным состояниям.

Третий тип - мать, полностью отвергающая своего ребёнка, без эмоциональная и равнодушная к нему.

К этой типологии можно добавить еще один тип, четвертый, встречающийся довольно часто: хаотичная, много говорит и двигается, чрезмерно «контактна», разговорчива, общительна. Бесконечно готова говорить о ребёнке с кем угодно, особенно с психологом, не обращая при этом внимания на состояние ребёнка, его усталость, желание уйти. Не чувствует ребёнка, реагирует только на крайние проявления. Такие матери снимают свою собственную тревогу разговорами о ребёнке, для них очень важны их представления о ребёнке, а не его реальное состояние.

Нельзя рассматривать ребёнка с РАС вне его эмоционального и психосоматического симбиоза с матерью. У матери такого ребенка существует потребность в расширении социальной и профессиональной потребности, которую она не может удовлетворить, будучи эмоционально и фактически слишком крепко привязанной к ребенку.

Поэтому целесообразным является создание комплекса психологической поддержки и обучения родителей, воспитывающих детей с расстройствами аутистического спектра, в первую очередь, их матерей, на которых ложится максимальная психологическая нагрузка.

Основная задача нашей деятельности - помочь семье в решении основных проблем и, тем самым, содействовать ее развитию по конструктивному пути.

Правила для родителей, имеющих детей с ОВЗ:

Правило 1. Никогда не теряйте надежду, верьте в победу. Если даже сейчас Вам очень тяжело, верьте, что в дальнейшем будет лучше.

Правило 2. Переживайте вместе с ребенком все его состояния, все тревоги. Вы должны научиться понимать его лучше, чем он сам себя понимает.

Правило 3. Старайтесь завоевать доверие и откровенность.

Правило 4. Внимательно анализируйте опыт своих удач и ошибок. Все время старайтесь искать новые подходы. Присматривайтесь к тому, как находят к ребенку подход друзья, знакомые, педагоги.

Правило 5. Борясь за него, ищите союзников. Люди, готовые Вам помочь, есть везде, только надо их найти и объяснить им ситуацию. Не обижайтесь на тех, кто Вас не понимает и не хочет помочь, не отчаивайтесь.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школьная служба медиации»

автор Т.А. Саратовцева, педагог-психолог МБОУ «Средняя школа №19 с углубленным изучением отдельных предметов» г. Заволжье, Городецкий муниципальный округ

Аннотация: Школьная служба медиации превосходно зарекомендовала себя в решении многих межличностных конфликтов, возникающих в школе. Подростки более склонны доверять мнению своих сверстников, нежели взрослым. Поэтому подготовка школьной команды медиаторов, состоящей из авторитетных ровестников, которые могут грамотно подойти к решению любой конфликтной ситуации между школьниками – основная задача руководителя службы. Только при целенаправленной систематической работе, можно сформировать знания, навыки и компетенции у обучающихся, которые впоследствии можно применять при самостоятельной работе с конфликтующими сторонами.

Программа «Школьная служба медиации» помогает обучающимся сформулировать свое будущее, предусматривает использование тематических метафорических карт, активное вовлечение учащихся в воспитательный процесс, разносторонний подход к подростковым проблемам, задания родителям участников кружка.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Мы, педагоги, стремимся помочь каждому своему ученику стать мудрым, образованным, творческим, ответственным и зрелым, то есть стать настоящим Человеком, гражданином своей Родины. Однако, все чаще и все раньше по возрасту подростки сталкиваются с такими проблемами, которые в крайних формах их проявлений ставят под угрозу саму их жизнь.

Проблема социализации ребенка в современном мире сейчас, в век развития виртуального параллельного мира, актуальна, как никогда. К рискам употребления ПАВ, алкоголя, ранним половым связям, добавился еще один – неумение выстроить коммуникацию со сверстником и взрослым. Анализируя предыдущий психолого-педагогический опыт, современных авторов, чаще всего приходишь к выводу, что в основе многих девиаций подростка лежит именно несформированный эмоциональный интеллект и сфера общения.

Проблема конфликтов подростков была актуальна всегда. Мы сталкиваемся с ней каждый день на улице, в школе. Но в настоящее время она проникла в виртуальный мир и имеет еще более агрессивный характер, так как мы часто не знаем того, кто есть источник угрозы для нашей психологической безопасности по ту сторону экрана.

Из-за разрыва общих полей общения с родителями - усилилось демонстративное и вызывающее поведение по отношению к взрослым. В крайних формах стали проявляться жестокость и агрессивность в семье, увеличилось количество конфликтов. Мы являемся свидетелями изменения всей социальной структуры общества, интенсивных процессов расслоения населения по многим социальным критериям. На почве социальных противоречий возникают межгрупповые и межличностные конфликты.

Конфликты занимают существенное место в нашей повседневной жизни. Для нашей действительности характерна смена негативного отношения к конфликтам на позитивное. Мы разделяем психолого- педагогическую позицию, что конфликт - это двигатель развития. Назначение конфликта состоит в том, чтобы через его разрешение произошло снятие актуализировавшегося в нем противоречия.

Именно позитивные (конструктивные) функции конфликта выполняют ряд задач: адаптируют человека (группу) к новым условиям, в которых они оказались; определяет источник разногласия и позволяет устранить его; выявляя и устраняя противоречия, освобождает группу от этих факторов, стабилизируя ее; сплачивает членов группы и ориентирует их на защиту ее единства; помогает убрать внутреннюю напряженность; помогает найти подходящие средства влияния на другого; позволяет членам группы раскрыть лучшие качества своей личности в группе, завоевать авторитет в ней.

Актуальность программы. В соответствии с Указом Президента РФ №761, «О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 годы», а также пунктами 59, 62 и 64 «Плана первоочередных мероприятий до 2014 года по реализации важнейших положений Национальной стратегии

действий в интересах детей на 2012 - 2017 годы», утвержденного распоряжением Правительства Российской Федерации № 1916-р от 15 октября 2012г., «в образовательных организациях рекомендуется создавать школьные службы примирения», нацеленные на разрешение конфликтов в образовательных учреждениях, профилактику правонарушений детей и подростков, улучшение отношений в образовательном учреждении.

В настоящее время медиация стала важнейшим методом разрешения конфликтов и споров, альтернативным по отношению к привычному административно-карательному способу, где участники конфликта отчуждены от принятия конечного решения. В медиации же стороны конфликта являются активными участниками в решении вопроса по существу спора, а нейтральный посредник является помощником и организатором диалога между сторонами, направленного на взаимопонимание и достижение взаимоприемлемых результатов. Медиатор организует примирительную встречу только при добровольном согласии обеих сторон и в их интересах, потому он предварительно встречается с каждым из участников отдельно. Медиатор в равной степени поддерживает обе стороны в стремлении решить конфликт, потому ему легче наладить с ними контакт. Медиатор помогает всем участникам снизить эмоциональный накал, услышать и понять друг друга (в чем на их взгляд проблема, какой и кому причинен вред), а также им самим найти выход из конфликтной ситуации и обсудить, как избежать повторения подобного в будущем.

В курсе «Школьная служба медиации» использован позитивный подход к работе с подростками, сталкивающимися с трудностями в общении, в разрешении конфликтных ситуаций. Программа помогает научиться:

- выбирать достойные паттеры поведения,
- понимать суть конфликтогенов,
- познавать и раскрывать свои способности.

Через кружковую работу можно решить задачу по формированию коммуникативных навыков и методов бесконфликтного общения (в условиях

введения ФГОС нового поколения). Школьная служба медиации превосходно зарекомендовала себя в решении многих межличностных конфликтов, возникающих в школе. Подростки более склонны доверять мнению своих сверстников, нежели взрослым. Поэтому подготовка школьной команды медиаторов, состоящей из авторитетных ровестников, которые могут грамотно подойти к решению любой конфликтной ситуации между школьниками – основная задача руководителя службы. Только при целенаправленной систематической работе, можно сформировать знания, навыки и компетенции у обучающихся, которые впоследствии можно применять при самостоятельной работе с конфликтующими сторонами.

Направленность программы - социально-педагогическая.

Отличительные особенности программы:

- **этот курс помогает обучающимся сформулировать свое будущее.** В настоящее время подростки затрудняются с определением стратегии своего будущего развития, именно работа в группе помогает сформулировать мечту, цель;

- **использование тематических метафорических карт на каждом занятии.** Каждому участнику программы дается выбор и возможность быть лидером на занятии, а также в непринужденной доброжелательной обстановке поговорить о духовно-нравственных ценностях;

- **курс предусматривает активное вовлечение учащихся в воспитательный процесс.** Часто к группе присоединяются дети, которые не записаны в кружок, но имеют потребность и интерес к данному виду работы. Медиаторы самостоятельно проводят занятия с детьми «группы риска», так как имеют достаточный авторитет в школе;

- **разносторонний подход к подростковым проблемам.** В данном курсе доступным языком для учащихся ведется разговор о физических, социальных, экономических и духовных проблемах, делающими жизнь подростков уязвимыми перед некоторыми рисками;

– **задания родителям участников кружка.** Эти задания, в виде 1-2 вопросов, которые требуют диалога взрослого и ребенка по проблеме, рассматриваемую на занятии. Обратная связь через ребенка на следующем занятии, по желанию.

Адресат программы - обучающиеся 7-10 классов.

Цель: формирование навыков адекватного общения со сверстниками и взрослыми в окружающем социуме, формирование в школе атмосферы добра и справедливости, толерантного отношения друг к другу, предупреждение агрессивного поведения учащихся.

Задачи:

- Формирование культуры общения и поведения;
- Обучение учащихся конструктивным способам выхода из конфликтных ситуаций;
- Закрепление навыков бесконфликтного общения;
- Формирование дружеских взаимоотношений и необходимых личностных качеств;
- Овладение навыками эффективного общения;
- Развитие рефлексии собственных поступков;
- Формирование коммуникативных компетенций

Объем программы – 72 часа, срок освоения программы – 2 года.

Формы обучения: тренинг и традиционные формы (всем составом).

Режим занятий: 1 раз в неделю по 1 час. (37 час. - 1 год, 37 час. – 2 год).

Планируемые (ожидаемые) результаты:

Результаты обучения.

- уметь строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
- уметь объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе исследования;
- уметь ставить проблему, аргументировать её актуальность;

- выдвигать гипотезы о связях и закономерностях событий, процессов, объектов;
- делать умозаключения (индуктивное и по аналогии) и выводы на основе аргументации.

Результаты развития.

- ориентация в системе моральных норм и ценностей и их иерархизация, понимание конвенционального характера морали;
- развитие основ социально-критического мышления, ориентация в особенностях социальных отношений и взаимодействий, установление взаимосвязи между общественными и политическими событиями;
- развитие экологического сознания, признание высокой ценности жизни во всех её проявлениях; знание основ здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий.
- умение вести диалог на основе равноправных отношений и взаимного уважения и принятия; умение конструктивно разрешать конфликты;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- устанавливать и сравнивать разные точки зрения, прежде чем принимать решения и делать выбор;
- аргументировать свою точку зрения, спорить и отстаивать свою позицию не враждебным для оппонентов образом;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром.

Результаты воспитания.

- устойчивый познавательный интерес и становление смыслообразующей функции познавательного мотива;
- готовность к самообразованию и самовоспитанию;

- адекватная позитивную самооценка и Я-концепция;
- чувство эмпатии как осознанного понимания и сопереживания чувствам других, выражающейся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия
- умения продуктивного разрешения конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников, поиска и оценки альтернативных способов разрешения конфликтов; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- умение оказывать поддержку и содействие тем, от кого зависит достижение цели в совместной деятельности;
- уважение к личности и её достоинству, доброжелательное отношение к окружающим, нетерпимость к любым видам насилия и готовность противостоять им;
- уважение к ценностям семьи, любовь к природе, признание ценности здоровья, своего и других людей, оптимизм в восприятии мира;
- в процессе коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- умение создавать эффективные групповые обсуждения и обеспечивать обмен знаниями между членами группы для принятия эффективных совместных решений;
- формулирование в совместной деятельности цели группы и позволять её участникам проявлять собственную энергию для достижения этих целей.
- этические чувства, доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей.

Учебный план 1 год обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Знакомство с собой	3	1	2	Диагностическая работа
2.	Наши духовно-нравственные ценности	3	1	2	Рисунки
3.	Формирование команды ШСМ	24	6	18	Творческие работы по символике, разработка и проведение классных часов для начальной школы и среднего звена, рисунки, синквейны
4.	Творческие мастерские	6	1	5	Работы участников в проектных мастерских

Учебный план 2 год обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Диагностический блок	3	1	2	Диагностическая работа.
2.	Самостоятельная работа	9	2	7	Рисунки, мини-сочинения, организация марафона и обратная связь от участников.
3.	Все о конфликте	3	2	1	Синквейны.

4.	Примирительная программа	15	5	10	Презентации легенд конфликтов, самостоятельные примирительные встречи.
5.	Творческая проектная деятельность и	3	1	2	Проекты ШСМ, участие в НОУ
6.	Подведение итогов	4	1	3	Диагностическая работа.

Содержание учебного плана

1 этап – подготовительный. Информационный блок для субъектов образовательного пространства, начало обучения подростков восстановительным технологиям. Знакомство участников кружка с особенностями восстановительных технологий в работе с конфликтными ситуациями.

Формирование у подростков навыков конструктивного взаимодействия, активную жизненную позицию, ценностные ориентации через участие в тренинговых программах

Формы работы:

- групповая работа в тренинге,
- индивидуальная работа,
- супервизия проведенных случаев с подростками и руководителем ШСМ.

2 этап – основной. Создание команды волонтеров ШСМ. Обучение подростков восстановительным технологиям. Отработка алгоритма ведения примирительной программы. Самостоятельная работа медиаторов.

Формы работы:

- групповая работа в тренинге,
- индивидуальная работа
- супервизия проведенных случаев с подростками и руководителем ШСМ.

Учебно-тематический план 1 год реализации программы
(за основу взята программа О.Ю.Ткачевой «Медиация подростков»)

Тема	Содержание		Упражнения
	цель	задачи	
1. «Ты можешь найти лучшего себя внутри себя. Почему бы тебе не поискать это?» М. Хан	Диагностика личностных качеств участников программы.	Формирование системы представлений субъекта о себе.	Диагностика Кеттелла, Лири, Басса-Дарки, круг Айзенка и др.
2. Наши ценностные смыслы.	Формирование ценностной позиции группы, принятие ценностей восстановительного подхода	- Знакомство и установление доверительной атмосферы; - Определение целей и задач совместной работы - Формулирование и принятие ценностей группы	1. Метафорические карты «Я тебя слышу» 2. Просмотр презентации «Школьная служба примирения», обсуждение. 3. Упражнение «Список целей» (приложение 1) 4. Упражнение «Самолетик» (приложение 1)
3. «Если у тебя нет конфликтов, проверь свой пульс»	Анализ негативных явлений, связанных с нарушением коммуникации (конфликты, стрелки, изгои и т.д.) в школьном сообществе	- Формирование представления о конфликтных ситуациях в школе. - Осознание способов разрешения конфликтных ситуаций в школе - Поиск оптимальных способов выхода из конфликта	1. Метафорические карты «Я тебя слышу» 2. Упражнение «Свобода и ответственность» (приложение 1) 3. Презентация «Конфликты». 4. Дискуссия «Что такое конфликтная ситуация?» 5. Упражнение «Теремок» 6. Метафора «Небеса и ад»
4. «Решение острых проблем обычно ищут за круглым столом»	Развитие мотивации к командной социально-значимой деятельности в сфере	- Формирование представления о деятельности команды службы примирения в школе - Развитие навыков сотрудничества в команде	1. Метафорические карты «Я тебя слышу» 2. Дискуссия «Как разрешаются конфликтные ситуации в школе?» 3. Упражнение «Единый организм». 4. Просмотр видеороликов предыдущих команд ШСМ

	разрешения конфликтов		школы №19. Обсуждение. (приложение 1) 5. Проектная мастерская «Символика ШСП»
5. «Творчество заразительно. Передай другому!» — А.Эйнштейн.	Формирование коллектива «трудных» конфликтных классов	- Разработка классных часов для учеников начальной школы - Проведение классных часов в классах, где особо остро стоит вопрос сплоченности	Творческая мастерская по подбору материала, составление презентаций и сценария классных часов
5. «Мудрый человек всегда найдёт способ, чтобы не начать войну»	Формирование позиции медиатора службы примирения	- Принятие ценностей восстановительного подхода. - Актуализация значимости эмоциональной регуляции и саморегуляции. - Формирование безоценочного отношения к другой личности	1. Метафорические карты «Я тебя слышу» 2. Мозговой штурм «Каким должен быть медиатор?» 3. Упражнение «Границы»(приложение 1) 4. Упражнение «Эмоции в конфликте» 5. Мини-лекция «Что такое примирительная программа?» 6. Упражнения по самопомощи, саморегуляции (Грецов)
6. «В разгар конфликтного момента, крик не заменит аргумента»	Формирование коммуникативных навыков ведущего	- Формирование навыков установления контакта с собеседником - Овладение коммуникативными техниками - Осознание особенностей взаимодействия с нарушителем.	1. Метафорические карты «Я тебя слышу» 2. Мозговой штурм «Умения медиатора» 3. Проектная мастерская «Вступительная речь медиатора» 4. Упражнение «Коммуникативная карусель» 5. Мини-лекция «Техники активного слушания» 6. Упражнение «Гимнастика ума» 7. Упражнение «Отражение чувств»
7. Специальные навыки медиатора	Формирование навыков медиатора	- Формирование умения ведения предварительной встречи	1. Мозговой штурм «Как построить предварительную встречу?»

		- Осознание особенностей взаимодействия с пострадавшим и с нарушителем - Формирование навыка организации диалога	2.Ролевая игра «Предварительная встреча с обидчиком» 3.Мозговой штурм «Шпаргалка вопросов» 4.Ролевая игра «Предварительная встреча с пострадавшим» 5.Упражнение «Форватер» Мозговой штурм «Как организовать диалог других людей?» 6.Ролевая игра «Примирительная встреча»
8.Давай заглянем в будущее	Проектирование деятельности команды службы примирения	- Формирование активной жизненной позиции. - Разработка направлений деятельности службы, ее структуры - Разработка кампании по внедрению службы в деятельность школы - Подведение итогов программы	1.Проектные мастерские. 2.«Наши цели, планы, направления». 3.«Наша рекламная кампания» (сюжет в школьных новостях об итогах работы службы медиации). 4.Упражнение «Таблица самооценки»
10.Заключительное занятие	Рефлексия участников.	Обмен мнениями, впечатлениями от года работы	Чайная гостиная

Учебно-тематический план 2 год

(за основу взята программа подготовки подростков для работы в школьных службах примирения на основе восстановительного подхода «Воздушный змей»)

Тема	содержание		Упражнения
	Цель	задачи	
1. «Привилегия всей жизни - стать тем, кто ты есть на самом деле».	Презентация программы «Воздушный змей»	Сформировать представление у подростков об особенностях программы	1.Презентация программы 2.Психологическая диагностика: - Методика К. Томаса - Методика Т. Лири

Карл Юнг		2. Провести первичную психологическую диагностику	- Методика Е.Б. Фанталовой - Методика Дембо - Рубинштейн
2. «Единственная известная мне роскошь – это роскошь человеческого общения». Антуан де Сент Экзюпери	Сплачивание участников программы друг с другом	1. Принять правила работы группы 2. Познакомить участников программы друг с другом	1. Метафорические карты «Я тебя слышу» 2. Упражнение «Ценности группы. Правила поведения.» (приложение 1) 3. «Снежный ком» 4. «Мое имя: почему меня так назвали?» 5. «Мухолов» 6. «Интервью» 7. «Ветер дует на того, кто...» 7. «Ассоциации» 8. «Перетягивание» 9. Рефлексия занятия
3. Без многого может обходиться человек, но только не без человека. Людвиг Берне	Закрепление активного стиля общения в группе	1. Формировать навыки эффективного общения, бесконфликтного общения в виртуальном пространстве. 2. Развивать умения владеть аудиторией, а так же интерактивными приемами общения	Марафон «Безопасный интернет» для параллели 6-х классов.
4. Лучший способ заинтересовать других собой – интересоваться другими.	Закрепление коммуникативных навыков	1. Развивать коммуникативные навыки через познание себя 2. Работа в парах, группах	1. Метафорические карты «Я тебя слышу» 2. Упражнение «Конфликтогены» (приложение 1) 3. «Фотоаппарат» 4. «Рисунки на спине» 5. «Общие рисунки» 6. Рефлексия
5. «Конфликт любой всегда уладит мудрец, владеющий собой»	Формирование отношения к конфликту как способу личностного роста	1. Расширить понятийный аппарат в области конфликтологии 2. Развивать навыки конструктивного выхода из конфликтной ситуации	1. Метафорические карты «Я тебя слышу» 2. Понятие «конфликт» - это... 3. Упражнение «Сила убеждений» (приложение 1) 4. «Вода, огонь, лед» 5. «Красное и черное» 6. Рефлексия

6. Примирительная программа. Этапы, принципы проведения.	Формирование представления о деятельности ведущего примирительной программы	1. Ввести основные понятия восстановительного подхода 2. Отработать основные техники слушания	1. Метафорические карты «Я тебя слышу» 2. Принципы проведения примирительных программ 3. Основные этапы деятельности ведущего. 4. Отработка основных техник слушания: нерефлексивное, рефлексивное, эмпатическое. 5. «Танцы» 6. Рефлексия
7. Приемы работы ведущего	Отработка основных приемов работы ведущего	1. Закрепить навыки безоценочного отношения к сторонам конфликтной ситуации	1. Метафорические карты «Я тебя слышу» 2. Просмотр отрывка из мультфильма «Трое из Простоквашино» (работа с раздаточным материалом «Структура конфликта») 3. Мини- лекция «Безоценочное высказывание». 4. Отражение фраз индивидуально 5. Рефлексия
8. Иницирующая встреча	Развитие навыков самопрезентации	1. Отработать навыки составления «легенды» 2. Отработать навык проведения этапа «иницирующая встреча»	1. Метафорические карты «Я тебя слышу» 2. Написание легенды ситуации конфликта 3. Презентация легенды 4. Проработка ошибок (групповое обсуждение) 5. Иницирующая встреча (ролевая игра) 6. Рефлексия
9. Предварительная встреча	Развитие навыков проведения примирительной программы	1. Отработать навыки проведения предварительной встречи	1. Метафорические карты «Я тебя слышу» 2. Ролевая игра 3. Рефлексия
10. Примирительная встреча	Развитие навыков проведения примирительной программы	1. Отработать навыки проведения примирительной встречи	1. Метафорические карты «Я тебя слышу» 2. Ролевая игра 3. Рефлексия
11. «Если есть цель, то будет и энергия, и	Формирование целостного	1. Закрепить навыки групповой работы	1. Работа в НОУ, защита работ.

средства, и вдохновение» — Тони Роббинс.	восприятия работы ШСП	2. Развить умения формулировать цели и определять пути их реализации	2. Реклама ШСП (видео-ролики, презентации и др.), участие в школьных новостях.
12. Повторная диагностика	Анализ динамики развития участников ШСП		Психологическая диагностика
13. «Чем бы вы ни занимались в жизни, делайте это всем своим сердцем» — Конфуций.	Рефлексия участников.	Определение дальнейшей стратегии работы ШСП.	Подведение итогов работы, чаепитие.

Формы аттестации

Следует подчеркнуть, что итоговая аттестация по дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе не является обязательной: ФЗ-273 ее не предусматривает (ст. 75), но и не запрещает.

Оценочные материалы

Раздел программы	Форма контроля	Критерий оценки	Система оценки
1 год обучения			
Открываю себя Круг ценностей	Устный опрос из 10 вопросов	1балл-менее 2 правильных ответов 2 балла-3-4 правильных ответа 3 балла-5-6 правильных ответов 4 балла-7-8 правильных ответов 5 баллов- 9-10 правильных ответов	0-2 балла - низкий уровень
«Если у тебя нет конфликтов, проверь свой пульс»	Устный опрос из 10 вопросов		3 балла - средний уровень
Мы – команда службы примирения!	Устный опрос из 10 вопросов		4-5 баллов - высокий уровень освоения программы.
Дружба в школе.	Устный опрос из 10 вопросов		
«Позиция медиатора»	Устный опрос		

	из 10 вопросов		
Коммуникативные навыки медиатора	Устный опрос из 10 вопросов		
Специальные навыки медиатора	Оформление памятки (презентации) медиатора	1-2 балла указание отдельных навыков. 3 балла-навыки объединены тематикой, имеют оформление. 4 балла- работа тематически едина, оформлены. 5-баллов- презентация или памятка соответствует всем заданным параметрам.	
Взгляд в будущее	Защита творческих работ кружковцев	1. Информационная ценность. 2. Качество и эстетичность. 3. Соответствие тематике. Соответствие всем критериям- 5 баллов, небольшие недочеты-4 балла, отсутствие соответствия 1 критерию (или 2 частично) - 3 балла. 2 балла- за работу, где не несоответствие идет по 2 и более критериям.	0-2 балла - низкий уровень 3 балла - средний уровень 4-5 баллов - высокий уровень освоения программы
Заключительное занятие. Подведение итогов работы объединения.	Устный опрос из 10 вопросов.	1балл-менее 2 правильных ответов 2 балла-3-4 правильных ответа 3 балла-5-6 правильных ответов 4 балла-7-8 правильных ответов 5 баллов- 9-10правильных ответов	.

2 год обучения			
Вводное занятие. Повторение полученных знаний 1 года обучения.	Устный опрос из 10 вопросов	1балл-менее 2 правильных ответов 2 балла-3-4 правильных ответа 3 балла-5-6 правильных ответов 4 балла-7-8 правильных ответов 5 баллов- 9-10правильных ответов	0-2 балла - низкий уровень 3 балла - средний уровень 4-5 баллов - высокий уровень освоения программы.
Активное общение в группе	Устный опрос из 10 вопросов		
Конфликт – это...	Устный опрос из 10 вопросов		
Примирительная программа	Примирительные программы, проведенные кружковцами	1.Информационная ценность. 2. Качество и эстетичность. 3.Соответствие тематике. Соответствие всем критериям- 5 баллов, небольшие недочеты-4 балла, отсутствие соответствия 1 критерию (или 2 частично) - 3 балла. 2 балла- за работу, где не несоответствие идет по 2 и более критериям.	2 балла-низкий уровень 3 балла - средний уровень 4-5 баллов - высокий уровень освоения программы
Проектная деятельность. Творческие отчёты кружковцев.	Проекты кружковцев		
Заключительная часть.	Устный опрос из 10 вопросов.	1 балл - менее 2 правильных ответов 2 балла-3-4 правильных ответа 3 балла-5-6 правильных ответов 4 балла-7-8 правильных ответов 5 баллов- 9-10 правильных ответов.	2 балла-низкий уровень 3 балла - средний уровень 4-5 баллов - высокий уровень освоения программы

Методические материалы

- Метафорические карты «Я тебя слышу» автор Маряева Олеся
- Темы творческих заданий (Живая медиация, От конфликтов к согласию, Речь медиатора, Я –ведущий примирительной программы и др.).
- Пакет тестовых материалов (по материалам занятий)
- Видеотека <https://медиатор.пф/video/>
- https://урок.пф/library/tematicheskaya_igra_dlya_komand_shkolnih_sluzhb_pri_mir_074236.html

Условия реализации программы

(материально-техническое обеспечение)

- Специальный кабинет (кабинет психолога в школе),
- Компьютер
- Круглый стол
- Зеркало
- Книги
- Записи аудио, видео
- Доска, маркеры, магниты
- Галстуки, шарфы, кашне и другие реквизиты для практических занятий
- Скатерти, салфетки, посуда

Литература:

1. Битянова М.Р. Организация психологической работы в школе / М.Р. Битянова. — М., 2002.
2. Гальперин П.Я. Методы обучения и умственное развитие ребенка / П.Я. Гальперин. — М., 1985.
3. Давыдов В.В. Теория развивающего обучения / В.В. Давыдов. — М., 1996.
4. Захарова А.В. Психология формирования самооценки /А.В. Захарова. — Минск, 1993.

5. Карманная книжка ведущего восстановительных программ. - М.: Издание осуществлено в рамках проектов: «Восстановительное правосудие в России», 2004.
6. Курганов С.Ю. Ребенок и взрослый в учебном диалоге / С.Ю. Курганов. — М., 1989.
7. Пилипко Н.В. Приглашение в мир общения. – УЦ “Перспектива”, Москва, 1999.
8. Рубцов В.В. Организация и развитие совместных действий у детей в процессе обучения / В.В. Рубцов. — М., 1987.
9. Полякова Ю.В., Сергеева М.Л. Программа подготовки подростков для работы в школьных службах примирения на основе восстановительного подхода «Воздушный змей», Пермь, 2004г.
10. Практическая психодиагностика. Методики и тесты: Учебное пособие /Под ред. Д. Я. Райгородского. - Самара, 2002.
11. Ткачева О.В. Программа подготовки команды учащихся к деятельности в школьной службе примирения «Медиация ровесников», Пермь 2008 г.
12. Шипицына Л.М. Основы коммуникации / Л.М. Шипицына, О.В. Защиринская, А.П. Воронова и др. — СПб., 1995.

Электронные ресурсы:

- <http://standart.edu.ru/>

Сведения о практической апробации Программы на базе образовательной организации: место и срок апробации, количество участников, результаты, подтверждающие эффективность

Данная программа используется в работе с 2015 года. Допускается изменение содержания занятий в зависимости от возраста детей, так как иногда в кружке дети из разных параллелей.

С 2014 года по 2024 год обучение в кружке Медиация прошли 109 человек. Нужно отметить, что не все дети стали медиаторами в ШСМ, но тем не менее они все были охвачены развивающими занятиями, которые отражены в программе.

Ежегодно в кружке Медиация состоят дети, находящиеся на различных видах учета (ВШУ, ПДН).

В 2023-2024 учебном году руководитель кружка и ШСМ Саратовцева Т.А. участвовала в областном ежегодном слете руководителей службы, где предоставила итоговый материал работы по программе.

2019-2020 «Изучение стрессоустойчивости и конфликтности у учащихся с девиантным поведением службой медиации»	Раджабекова Лала ученица 9 «В» класса	Победитель областного конкурса творческих работ «Академия знаний» г.Н.Новгород
2019-2020 г	Участники ШСМ Гурусов Никита учащийся 11а класса	Оформление школьного стенда о Медиации
2020-2021 «Изучение стрессоустойчивости и конфликтности у учащихся с девиантным поведением службой медиации» (измененный и доработанный)	Багров Даниил Раджабекова Лала ученики 10 «А» класса	2 место в IV Всероссийской (с международным участием) научной конференции учащихся им.Лобачевского, КФУ, г.Казань
2021-2022 Научно-практическая конференция «Радуга познания» Городецкий район «Преемственность в службе медиации школы»	Багров Даниил Череватова Катя Раджабекова Лала ученики 11 «А» класс	Победители
2023-2024 (март) конференция в Следственной Академии Санкт-Петербург	Студентка 2 курса юридического факультета ННГУ им. Лобачевского Раджабекова Лала Холимбековна	1 место со статьей «Медиативные компетенции в служебной деятельности сотрудников правоохранительных органов»
Ежегодное участие в Марафоне #Ориентируйся	Участники ШСМ	Участие, победитель

Упражнения (переработанные и адаптированные автором)

1. «Список целей».

«Сегодня нам предстоит трудная задача. Чтобы заглянуть в будущее, мы должны понимать, что мы хотим там увидеть. Для этого уже сейчас нам необходимо научиться ставить цели, так как временной отрезок для их достижения может быть достаточно большой.

Если вы не знаете с чего начать, то попробуйте:

1. Напишите цели, которые вы хотели бы достичь сегодня.
2. Теперь укажите возможные цели через неделю.
3. Давайте наметим 3 цели до конца учебного года.
4. Допишите все оставшиеся цели, которые вам бы хотелось достичь в течение жизни.

Не ориентируйтесь ни на чье мнение, будьте честны с собой. Здесь могут быть и материальные приобретения, и события, и жизненный опыт.

Дать время на выполнение задания.

Теперь давайте посмотрим на ваш список:

- есть ли у вас цели для изменения себя, своего характера, личности?
- есть ли в вашем списке внешние цели (приобретения и т.д.)
- есть ли в вашем списке цели, которые направлены на достижение успеха и в чем он состоит?

Подумайте, почему ваши цели именно такие? Чтобы достичь цель, нужно понимать для чего она нам нужна.

Ответьте на вопрос «Что вы хотите достичь в жизни больше всего?». Сократите свой большой список до 3 целей, самых важных на сегодняшний день. Объединитесь по парам, обсудите вместе с партнером, какие препятствия могут быть на пути осуществления ваших целей. Запишите их.

Затем на доске нужно записать все возможные препятствия, которые могут помешать в дальнейшем осуществить свои мечты и добиться намеченной цели.

Обсуждение.

Домашнее задание совместно с родителями: Были ли у вас в молодости какие-нибудь цели, удалось ли вам их достичь? Если цели не достигнуты, то какие препятствия встретились вам на пути? Что родитель может сделать, чтобы ребенок смог достичь цели?

2. Упражнение «Самолетик».

Складываем из бумаги самолетик. Даем им имя. Пишем свои цели и мечты. «Самолетики – это наши цели и мечты в жизни». Запускаем, и выбираем участника, у которого самолетик приземлился дальше всех. Самолетики оставляем до следующего занятия.

3. Упражнение «Свобода и ответственность».

Теперь нам нужно написать на наших крыльях следующие слова: «Свобода» и «Ответственность». Попробуйте оторвать 1 крыло «Свобода» (самолет не летит). Обсуждение определения свободы. Что для вас значит свобода? Чем бы вы хотели заняться, если бы у вас была неограниченная свобода?

- Почему я предложила назвать второе крыло «Ответственность»? Есть свобода ответственная и есть безответственная свобода. (Примеры). Ответственная свобода всегда ограничена (Чем? Законом, правилами и т.д.).

Вывод: мы несем ответственность за использование своей свободы, чтобы это не навредило другим людям.

Список ответственной свободы:

- Я не подвергаю риску свой организм.
- Я не могу навредить другому человеку, животному.
- Я не нарушаю закон, правила.
- Свобода нужна мне для осуществления своей мечты, но она не разрушает мои отношения с близкими людьми.

Домашнее задание совместно с родителями: Какие степени свободы и в чем есть у вашего подростка? Какие виды свободы он еще хотел бы получить? Можно дать ему дополнительные свободы, но при этом уравновесив их дополнительными обязанностями.

4. Упражнение «Привычки».

«Притча об искоренении вредных привычек» (Дробот Андрей)

Старый гвоздь торчал из деревянного бруса дверной арки много-много лет до того привычно, что никто его не собирался убирать, хотя каждый проходивший мимо оставлял на нем время от времени если не кусок своей кожи, то кусок одежды. В такие моменты, бывало, перед старым гвоздем возникали плоскогубцы или гвоздодер, приводя старый гвоздь в трепет, но инструменты как возникали, так и исчезали из-за парадоксальной жалости и любви к старому гвоздю, более похожих, правда, на апатию.

Он был частью прошлого, как семейная фотография, как семейные реликвии, и, казалось, старый гвоздь навеки поселился в этой квартире. Но в той квартире возникли новые веяния: то ли заехали новые жильцы, то ли зашли мастера для ее ремонта, а для них старый гвоздь не был реликвией, а всего лишь помехой. Так старый гвоздь был, наконец, выдернут.

Мораль: старый гвоздь – это привычка, мешающая жить. Ее можно удалить, только привнеся в свою жизнь новизну, которая эту привычку выявит, для которой старая привычка станет помехой.

Работа в группах: запишите привычки, которые могут мешать людям достичь их мечты и целей. (откладываю дела на завтра, ложь, нет режима дня и

др.). Теперь напишите оправдания, которые придумывает человек для своих вредных привычек.

Мини-лекция: формирование положительной привычки идет 21 день.

Вывод: если сейчас не работать со своими вредными привычками, то будущее, возможно, будет недоступно.

Домашнее задание совместно с родителями: Расскажите своему ребенку о том, какие привычки вы в себе развили, а от каких сумели избавиться. Предложите ребенку помощь для развития его положительной привычки в течение 21 дня.

5. Упражнение «Ценности группы. Правила поведения»

Мы формируем новую группу, давайте выработаем правила общения для того, чтобы... (продолжите фразу сами).

Предложите правила «Идеальная группа Медиации».

Руководитель составляет список, который будет находиться на каждом занятии на видном месте.

Домашнее задание для родителей: «Золотое правило» в вашей семье, поделитесь им со всеми.

6. Упражнение «Конфликтогены».

Игра «Ножницы» (Блэр Кук). Ножницы передаются по кругу, Любым способом. Передавая ножницы, игрок говорит другому: «Я передаю ножницы закрытыми (открытыми)».

Цель игры разобраться, почему один способ передачи ведущий называет правильным, а другие – нет. (Дело в ногах передающих, если они не скрещены, то – он передает ножницы открытыми, если скрещены – то закрытыми).

Вывод: многое из того, что происходит в жизни является на первый взгляд абсолютно незаметным, скрытым. Мы будем учиться понимать эти скрытые мотивы, так как для того, чтобы помогать другим не попадать в конфликтные ситуации или с честью из них выходить.

Дать список конфликтогенов. Обсуждение.

Мотивы конфликтов:

- месть,
- привлечение внимания,
- власть,
- избежание неудачи.

Составление сценариев по каждой мотивации.

Домашнее задание совместно с родителями: Что чаще всего приводит к конфликтам с вашим подростком? Как вы выходите из затруднительных ситуаций?

7. Упражнение «Сила убеждений» (Блэр Кук).

Опасное убеждение (ОУ)

Полезное убеждение (ПУ)

Надежный источник (НИ)

Совместная работа по убеждению:

- ОУ: «Я недостаточно умен, чтобы поступить в ВУЗ»

- ПУ: «В Вузе учатся не только отличники. При старании я могу добиться значительных успехов».

- НИ: «Учитель по математике хвалит меня за трудолюбие».

ОУ: «В моей семье мне никто не рад». (ПУ: «Все в моей семье мне рады, просто они не говорят об этом прямо. Родители не говорят мне, что любят меня, но бабушка всегда мне это говорит»).

Я некрасивая, меня невозможно любить. (ПУ: «Внутренняя красота сохраняется гораздо дольше, чем внешняя. Если люди судят только по внешности, то, скорее всего, они очень поверхностны. Чем больше узнаешь человека, тем больше его любишь»).

Я – неудачник. (ПУ: «Я много раз терпел неудачу, но это не значит, что я не достигну успеха»).

Я не могу никого сделать счастливым. (ПУ: «Я не могу осчастливить всех. Некоторым людям я принес счастье»).

Я никогда не стану значимым человеком. (ПУ: «Я просто еще не понял, на какие важные дела способен. Если моя жизнь важна для меня и моих близких, то этого достаточно»).

Теперь будем работать следующим образом. Опишите 3 сценария «Будущее моей мечты», «Кошмарное будущее», «Мое реальное предпочтительное будущее». Знакомим группу со своим последним сценарием.

Домашнее задание совместно с родителями:

Расскажите своему подростку о своих настоящих целях. Поделитесь со своими надеждами и мечтами, связанных с его жизнью.

8. Упражнение «Границы»

Сказочка про личные границы (О.Кудрешова)

Жил был город. Небольшой и уютный. Жители в нём были трудолюбивые и добрые. Но была у этого городка особенность – он как будто был дырявый. Любой человек мог придти в него, когда захочет. И приходили. Иногда это были хорошие люди, и они приносили жителям и городку пользу и хорошие вести. А порой это были разбойники, которые могли забрать что-то из ценностей или обижали кого-то из людей. Жители вздыхали, лили слёзы, жаловались друг другу, но продолжали жить дальше так, как привыкли.

В городок прибегали звери. Добрые и очень злые. Добрые звери угощались тем, что давали жители, и иногда даже оставались жить в городке. Злые звери убивали добрых зверей, которых любили жители, и иногда кусали самих жителей. Жители вздыхали, лили слёзы, жаловались друг другу, но продолжали жить так, как привыкли.

Порой в город прилетал сильный ветер, и через дырки раздувал в городе то, что создавали жители. Ветер мог сломать стенку какого-то дома, или разрушить лавку сапожника. Если ветер был не в настроении, он мог сорвать крышу и опрокинуть её на кого-то из жителей, сильно ранив его. Жители вздыхали, лили слёзы, жаловались друг другу, но продолжали жить дальше так, как привыкли. И вот однажды, вместе со злым ветром в город ворвались разбойники. Их было много, и были они особенно злыми. Они разрушали и грабили дома жителей, очень больно обижали жителей, особенно слабых и беззащитных, тех, кто не успел от них спрятаться. Они собрали на свои телеги всё ценное, а что не смогли забрать, сломали и раскидали по округе.

А когда разбойники, насытившись, уехали, жители вышли из своих укрытий и хотели было начать лить слёзы и жаловаться, как вдруг один маленький мальчик громко закричал: «Неужели мы не можем защитить наш город? Мы же не слабее медведя, мы не глупее лисы! У нас много мастеров и мы умеем быть дружными. Неужели мы не сможем защитить наш город, как защищают свои гнёзда птицы и свои норы звери? Неужели мы не можем защитить себя?»

И жители услышали его! Им стало стыдно и неудобно, что они сами не додумались о защите. И они решили, что отныне будут защищать свой город. Они думали и договорились, а потом они стали работать. Они вырыли ров вокруг своего города и заполнили его водой. Они построили высокую и прочную стену вокруг своего города. Они построили необычный мост, который мог опускаться и подниматься. Они сделали на стене специальные места, откуда можно было наблюдать за тем, что делается вокруг города. Они создали свою дружину, которая, если было нужно, могла драться с разбойниками и выгнать злых зверей. И с тех пор в городе началась совсем другая жизнь. Город перестал быть дырявым. Злые люди и звери больше не могли в него проникнуть. Стены защищали, а наблюдатели предупреждали дружину. И когда разбойники видели дружину, готовую дать отпор и защитить свой город, они бежали в страхе. Теперь люди пускали к себе только тех, кого сами хотели видеть и тех, кто нёс добро городку и его жителям. Они опускали свой прекрасный мост, чтобы добрые люди и звери могли войти. Даже жители соседних городков мечтали жить в таком недырявом городе, но принимали в городок не всех, а только добрых и трудолюбивых.

Когда город перестал быть дырявым, он стал красивее и богаче, а люди в нём счастливее и добрее. И случилось это потому, что хорошая защита и Порядок делают жизнь и людей, и городов лучше.

Какие виды границ? (Государственная, заборы, стоянки, комнаты и т.д.)

Зачем нужны границы?

- защита,
- безопасность,
- забота,
- политические причины,

Какая граница есть у подростка? (место за партой, комната, время возвращения с прогулки и т.д.).

Многие границы обозначены очень ярко, они видны. Существуют невидимые, но очень важные границы:

- личное пространство человека
- пределы физического здоровья человека
- эмоциональные границы, связанные с чувствами
- поведенческие границы, связанные с качествами личностями и способностью делать нравственный выбор.

«Личное пространство». Обвести вокруг ног одного ученика прямоугольник. Затем попросить другого ученика, приближаться к первому со всех сторон, фиксируя мелом комфортное расстояние для первого (сигнал «Стоп!«).

Обсуждение с каждой парой.

Вывод: кроме физических, которые можно увидеть, существуют так же нравственные границы. Нравственные границы – это ограничения, которые можно наложить на свое поведение. Нравственные границы являются так же вашими защитниками от нежелательных влияний и людей, которые хотели бы вас использовать в своих интересах. Поведение в конфликте тоже должно ограничиваться нравственными и физиологическими границами человека.

Программа психологического сопровождения педагогов «Успешный педагог-успешный ученик»

автор Л.Н. Горбатенко, педагог-психолог ГКОУ «Уренская коррекционная школа-интернат»,
Уренский муниципальный округ

Аннотация: Данная программа разработана для работы педагога-психолога с педагогами оу, направленная на предупреждение эмоционального выгорания, личностных и профессиональных деформаций педагогических работников. В настоящее время к системе образования предъявляются высокие требования. Необходимость соответствовать этим требованиям вынуждает педагогических работников постоянно повышать свой профессиональный уровень, что несомненно ведет к физическим и психологическим перегрузкам, эмоциональные ресурсы педагога истощаются. Все это не может не сказаться на его здоровье и деятельности, личной жизни. Поэтому необходимо обратить особое внимание на проведение профилактической работы в данном направлении.

Педагоги с большим стажем работы нередко подвергаются профессиональной деформации. Чтобы преодолеть возникающие проблемы педагоги нуждаются в психологическом сопровождении.

Современное образование нуждается в успешных педагогах. Только успешная личность сможет воспитать личность, настроенную на успех в любой области приложения своих возможностей.

Программа была внедрена в практическую деятельность педагогов ГКОУ «Уренская коррекционная школа-интернат» Нижегородской области с 2020 по 2023 учебный год. Для анализа эффективности реализации программы применялись количественные и качественные индикаторы по замеру результатов деятельности, в том числе опросник на определение уровня психического выгорания.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность программы. Современное состояние отечественной образовательной системы характеризуется активным внедрением инновационных технологий в педагогический процесс. В современных условиях в рамках инновационной деятельности образовательного учреждения основной точкой приложения сил педагога-психолога являются педагоги, обучающие и воспитывающие детей. Задача психологической службы заключается в сопровождении педагога.

Развитие готовности к инновационной деятельности, без которых невозможна успешная педагогическая деятельность в наши дни, – это и есть подлинная задача педагога-психолога образовательного учреждения в его работе. Педагогу в этой ситуации предстоит быть не только исполнителем в осуществлении, но и непосредственным творцом инновационных процессов.

Инновации, как правило, приводят к изменениям психологического состояния участников образовательного процесса, влияют на степень их уверенности в своих силах.

Под психологическим сопровождением понимается систему организационных, диагностических, обучающих и развивающих мероприятий для педагогов, направленных на создание оптимальных условий. Сущностной характеристикой сопровождения в данном подходе является создание условий для перехода педагога к “самопомощи”. Условно можно сказать, что в процессе психологического сопровождения специалист создает условия и оказывает педагогу поддержку для перехода от позиции “я не могу” к позиции “я могу сам справиться со своими жизненными и профессиональными трудностями”, то есть поиск скрытых ресурсов личности, опора на его возможности и создание на этой основе условий для развития.

Целью психолого-педагогического сопровождения педагога является обеспечение психологической поддержки и развитие психологической готовности педагога к профессиональной деятельности, важной задачей психолога становится содействие в создании условий для того, чтобы педагоги захотели что-либо поменять в своей работе.

Под готовностью к педагогической деятельности понимается совокупность качеств педагога, определяющих его направленность на развитие собственной педагогической деятельности и деятельности всего коллектива школы, а также его способности выявлять актуальные проблемы образования учеников, находить и реализовать эффективные способы их решения.

Можно развести личностную (внутреннюю) успешность: ощущение удовлетворённости жизнью, полноты самораскрытия, воплощение идеалов

самоотдачи и т.д. – и профессиональную (внешнюю) успешность, которая обычно выражается в формальных показателях: профессиональном статусе, квалификационной категории и т. д. В качестве нашей основной цели мы должны сделать акцент именно на достижении внутреннего успеха, т.е. на достижении удовлетворённости педагога собой и своей профессиональной деятельностью.

Педагог, испытывающий убеждение в своей личной и профессиональной компетентности, уверенный в своём успехе, оказывает позитивное воздействие на самооценку и на отношение к нему детей, стимулирует у них стремление к успехам в учебной деятельности и в конечном итоге оказывает развивающее воздействие на их личность. «Успешный» педагог – источник успеха своих воспитанников. Успех — пусковой механизм саморазвития и самосовершенствования. Значит, чтобы профессионально расти, педагог должен почувствовать себя успешным. Вот почему проблема выстраивания профессиональной карьеры педагога так актуальна в современном обществе. Успех, связанный с профессиональной деятельностью, придает надежность и устойчивость в работе.

Одним из основных критериев успешной деятельности каждого педагога становится результативная педагогическая деятельность как процесс освоения новых средств, методов, программ, позволяющих развиваться, добиваться качественно новых результатов и становиться все более и более привлекательными и необходимыми для детей, родителей, общества.

Успех педагога зависит от многих факторов: направленности или характера мотивации педагогического труда, креативности педагога, уровня профессиональной компетентности, его эмоциональной гибкости, от социально – психологического климата в коллективе, от других объективных или субъективных обстоятельств.

Педагогическая деятельность в образовательном учреждении, имея творческий и успешный характер, являясь одним из важных факторов личностного саморазвития педагога, во многом снижает вероятность возникновения у него эмоционального выгорания.

В процессе работы педагог нуждается в специальной системе

сопровождения, осуществляемой в рамках индивидуального подхода.

Специфика индивидуального подхода к сопровождению педагога заключается в адресной помощи, оказываемой психологом каждому педагогу, тесное сотрудничество администрации школы и ее психологической службы, активная позиция психолога школы в процессе создания условий для саморазвития личности педагога и предотвращения наступления у него эмоционального выгорания. От педагога требуется «готовность достойно встречать каждую профессиональную ситуацию, быть готовым к переподготовке в быстро меняющихся условиях».

Научно-методическое основание программы. Программа разработана на основе изучения проблемы эмоционального выгорания, анализа литературы по данной теме зарубежных и отечественных исследователей Г. Френденбергера, К. Маслач, С. Джексона, В.В. Бойко, В.Е. Орла, Н.Е. Водопьяновой, А.А. Рукавишникова, Н.П. Фетискина.

Наиболее распространенной является трехкомпонентная модель синдрома «выгорания» американских исследователей К. Маслач и С. Джексон. В соответствии с данной моделью, «выгорание» понимается как синдром эмоционального истощения, деперсонализации и редукции своих личных достижений.

Нормативно-правовой основой реализации программы является:

- Конституция Российской Федерации;
- Устав ГКОУ «Уренская коррекционная школа- интернат»;
- Приказ об утверждении учебных планов, учебных программ от 30.08.24 №62/4, утверждено решением педсовета от 29.08.24;
- План работы педагога-психолога на 2024-2025 уч.г.

Цель программы: Обеспечение психологической поддержки педагогов в условиях образовательной деятельности.

Задачи программы:

1. Выявление психологических проблем, препятствующих полноценной образовательной деятельности;

2. Повысить компетентность педагогов по вопросу решения выявленных проблем;

3. Сформировать психологические приемы, установки, методы по решению выявленных проблем для личностного совершенствования педагога, по работе над собой;

4. Создания условий для саморазвития личности педагога и предотвращения наступления у него эмоционального выгорания;

5. Обеспечение психологического здоровья педагогов.

Ожидаемый результат:

1. Осознание педагогами психологических проблем, связанных с профессиональной деятельностью;

2. Умение самостоятельно, находить причины, решать возникшие проблемы;

3. Стремления педагогов к саморазвитию как к творческому отношению педагога к самому себе, создание им самого себя в процессе активного влияния на внешний и внутренний мир;

4. Успех в деятельности педагогов.

При реализации программы учитываются следующие принципы:

– принцип компетентности связан с владением методологией, теорией психологии и психодиагностики, практическими и методическими умениями и навыками;

– принцип саморазвития участников работы в рамках программы;

– принцип сотрудничества (готовность к согласованной, слаженной работе с коллегами, открытость, уважительное отношение к различиям во мнениях и подходах);

– принцип использования, имеющегося положительного профессионального и жизненного опыта участников;

– принцип корректировки устаревшего опыта и личностных установок, препятствующих освоению новых знаний;

– принцип рефлексивности;

– принцип востребованности результатов участия в программе в

практической деятельности;

- принцип эффективности рекомендаций предполагает, что они способствуют максимально эффективному достижению поставленной цели.

Механизм реализации программы

Программа рассчитана на **педагогический состав** школы, но по желанию может принять участие другие сотрудники школы. Реализация программы рассчитана на три года. Но сроки возможно корректировать в зависимости от результата диагностики и потребностей педагогов. В течение первой учебной четверти каждого года проходит диагностика профессиональных затруднений. Далее каждую четверть проводится цикл практических тренингов, включающих в себя 2-4 занятия. В месяце где нет практических занятий проводятся информационные мероприятия и консультации.

Направления работы педагога-психолога.

- психопросвещение (консультации, семинары, «круглые столы», наглядная информация);
- психопрофилактика (групповая и индивидуальная работа с педагогами, занятия с элементами тренинга, психологические игры, психологические зарядки, креативная деятельность, релаксация);
- психоконсультирование (индивидуальные и подгрупповые консультации по запросам педагогов – личностные проблемы, проблемы взаимоотношений и др.).

Психотерапевтические техники:

- музыкотерапия;
- арт-терапия;
- релаксация;
- аутогенная тренировка;
- упражнения для снятия стресса, нервного напряжения;
- цветотерапия и др.

Материально-техническое обеспечение программы. Комната психологической разгрузки, комната для тренингов и индивидуальной работы,

просторная от 25 кв., где находятся диван, кресла, круглый стол, стулья, компьютер, цветной принтер, мультимедийный проектор, канцелярские принадлежности, флипчарт, планшеты для индивидуальной работы, бланки заданий.

Критерии оценки достижения планируемых результатов.

Количественные критерии – результаты диагностических срезов участников. Диагностические материалы могут варьироваться в зависимости от потребности педагогов, актуальных проблем и удобства обработки. Диагностические методики указаны в приложении и практической апробации.

Качественными критериями эффективности реализации программы являются результаты наблюдения педагога-психолога; содержание обратной связи от участников занятий; востребованность мероприятий программы в педагогическом сообществе города и др.

Этапы реализации психолого-педагогической программы

Этап	Содержание	Сроки
Диагностический	1. Изучение теоретического и практического опыта по синдрому эмоционального выгорания. 2. Подбор диагностического материала. (некоторые методики указаны в приложении) 3. Проведение первичной диагностики 4. Размещение теоретических материалов на сайте для информирования педагогов.	01.09 - 01.11
Основной	1. Создание условий для реализации программы. 3. Внедрение программы в образовательный процесс. Размещение теоретических материалов на сайте для информирования педагогов	01.12-31.03
Итогово-аналитический	1. Проведение итоговой диагностики. 2. Качественный и количественный анализ результатов. 3. Обобщение полученных результатов с целью оценки эффективности проведенной работы.	01.04-31.05

Содержание психолого-педагогической программы на первый год сопровождения

Сроки проведения	Название мероприятия
Сентябрь	Диагностика
1 четверть	Лекция «Синдром эмоционального выгорания»
	Семинар-практикум: «Арт - терапия как средство сохранения здоровья педагогов».
2 четверть	1.Занятие с элементами тренинга
	2.Занятие с элементами тренинга
3 четверть	3.Занятие с элементами тренинга
	4.Занятие с элементами тренинга
4 четверть	Проведение социально-значимых акций «Аптечка для души»
	Вторичная диагностика

Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Название мероприятия	Задачи	Форма работы	Кол- во часов	Участники	Сроки проведения
1	Диагностика	выявить степень выраженности синдрома эмоционального выгорания в профессиональной деятельности педагогов	Индивидуальная, Групповая	5	Педагоги	Сентябрь
2	Лекция «Синдром эмоционального выгорания»	Освежить в памяти педагогов термин эмоциональное выгорание, формы и способы преодоления.	Групповая	1	Психолог Педагоги	Октябрь
3	Семинар-практикум: «Арт - терапия как средство	Узнать арт-терапевтические техники для преодоления	Групповая	3	Психолог Педагоги	Ноябрь

	сохранения здоровья педагогов».	эмоционального выгорания педагогов.				
4	Занятие с элементами тренинга	Обучение выплескиванию гнева в приемлемой форме, отработка навыка взаимодействия в группе, способствование созданию доброжелательной атмосферы и сплочению в группе.	Групповая	2	Психолог и педагоги	Декабрь
5	Занятие с элементами тренинга			2	Психолог и педагоги	Январь
6	Занятие с элементами тренинга			2	Психолог и педагоги	Февраль
7	Занятие с элементами тренинга			2	Психолог и педагоги	Март
8	Проведение социально-значимых акций «Аптечка для души»		Стендовая консультация		Сотрудник и ОУ	Апрель
9	Вторичная диагностика		Индивидуальная, Групповая		Сотрудник и ОУ	Март

Содержание психолого-педагогической программы на второй год сопровождения

Сроки проведения	Название мероприятия
1 четверть	Памятка-буклет «Как управлять эмоциями»
	Индивидуальные консультации.
2 четверть	Педагогическая этика. Взаимодействие «учитель-ученик-родители»
	Индивидуальные консультации. Стендовая консультация: Способы снять психоэмоциональное напряжение с помощью чая, самомассажа и дыхательных упражнений.
3 четверть	Семинар практикум: «Методы саморегуляции педагога на уроке и вне урока»
	Буклет: «Как справиться с плохим настроением»
4 четверть	Акция «Аптечка для души»
	Диагностика

Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Название мероприятия	Задачи	Форма работы	Кол- во часов	Участники	Сроки проведения
1.	Диагностика	Выявить степень выраженности синдрома эмоционального выгорания в профессиональной деятельности педагогов	Индивидуальная, Групповая	5	Педагоги	Сентябрь
2.	Разработка Памятка- буклет «Как управлять эмоциями»	Разработать памятку, которая поможет справиться с негативными эмоциями	Смешанная (индивидуальная, групповая)	1	Психолог Педагог и	Октябрь

3.	Индивидуальные консультации.	Вопросы-ответы	Индивидуальная	По запросу	Психолог Педагог и	Ноябрь
4.	Педагогическая этика. Взаимодействие «учитель-ученик-родители»	Поднять уровень морально-педагогической подготовки педагога и вооружить его знаниями, пользуясь которыми, противоречия в учебно-воспитательном процессе им могут быть решены более эффективно	Групповая	2	Психолог Педагог и	Декабрь
5.	Индивидуальные консультации.	Вопросы-ответы		По запросу	Психолог Педагог и	Январь
6.	Стендовая консультация: Способы снять психоэмоциональное напряжение с помощью чая, самомассажа и дыхательных упражнений.	Вооружить полезной информацией про способы снятия эмоционального напряжения.			Психолог Педагог и	Февраль
7.	Семинар практикум: «Методы саморегуляции педагога на уроке и вне урока»	Познакомить с основными психологическими способами снятия психического напряжения в различных жизненных ситуациях	Групповая	2	Психолог Педагог и	Март

8.	Проведение социально-значимых акций «Аптечка для души»	Вооружить полезной информацией про способы снятия эмоционального напряжения.	Стендовая консультация		Сотрудники ОУ	Апрель
9.	Итоговая диагностика	Мониторинг эмоционального состояния педагогов.	Индивидуальная, Групповая	5	Сотрудники ОУ	Май

Содержание психолого-педагогической программы на третий год сопровождения

Сроки проведения	Название мероприятия
1 четверть	Развитие эмоциональной компетенции как одно из условий формирования профессиональной деятельности педагога.
2 четверть	Что такое эмоциональный интеллект? Практическая часть. Упражнения с элементами тренинга. Индивидуальные консультации.
3 четверть	Лекция «Развитие эмоционального интеллекта в решении конфликтных ситуаций». Индивидуальные консультации.
4 четверть	Практические задания на дом по развитию эмоций. Индивидуальные консультации. Итоговая диагностика

Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Название мероприятия	Задачи	Форма работы	Кол-во часов	Участники	Сроки проведения
1.	Диагностика	Выявить степень выраженности синдрома эмоционального выгорания в профессиональной деятельности педагогов	Индивидуальная, Групповая	5	Педагоги	Сентябрь

2.	Семинар-практикум: «Развитие эмоциональной компетенции как одно из условий формирования профессиональной деятельности педагога»	Освежить в памяти педагогов термин эмоциональная компетентность.	Групповая	1	Психолог Педагоги	Октябрь
3.	Практическое занятие: Что такое эмоциональный интеллект? Упражнения с элементами тренинга.	Обучение как понимать, распознавать, контролировать собственные и чужие эмоции.	Групповая	3	Психолог Педагоги	Ноябрь
4.	Индивидуальные консультации на тему: «Умей управлять своими эмоциями и поведением»	Обсуждение выполнения домашнего задания по развитию эмоций	Индивидуальная		Психолог Педагог	Декабрь
5.	Лекция «Развитие эмоционального интеллекта в решении конфликтных ситуаций».	Выявление связей стратегий поведения в конфликте и эмоционального интеллекта.	Групповая	2	Психолог Педагоги	Январь
6.	Индивидуальные консультации на тему: «Отрицательные эмоции – угроза здоровью»	Обсуждение пользы практического задания на дом по развитию эмоций	Индивидуальная		Психолог Педагог	Февраль
7.	Практические задания на дом по развитию эмоций.	Анализ собственных жизненных ситуаций	Индивидуальная	Не ограничено	Психолог Педагоги	Март

8.	Индивидуальные консультации	Вопросы-ответы	Индивидуальная		Педагоги	Апрель
9.	Итоговая диагностика	Мониторинг эмоционального состояния педагогов.	Индивидуальная, Групповая	5	Сотрудники ОУ	Май

Сведения о практической апробации программы

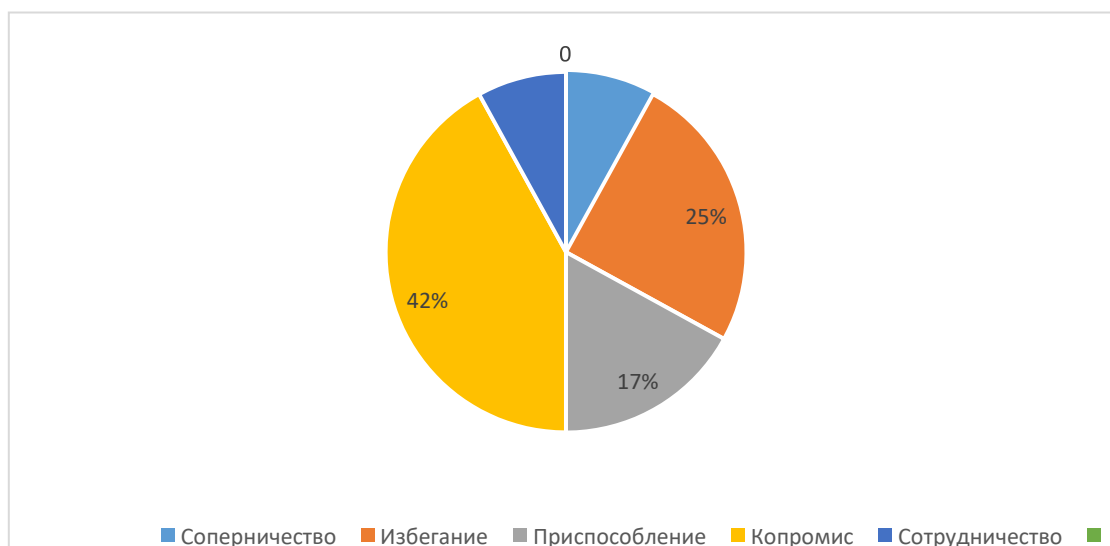
На первом году (2020-2021уч.г.) реализации программы было принято решение провести диагностику по выявлению особенностей реагирования в конфликтных ситуациях.

Методика К. Томаса» Исследование особенностей реагирования в конфликтной ситуации» (см. приложение).

Цель: определение стиля поведения, изучение личностной предрасположенности к конфликтному поведению.

Были получены следующие результаты:

Таблица: Особенности реагирования в конфликтной ситуации.



По результатам диагностики можно сказать, что у 8% педагогов наблюдается взаимодействие в виде **сотрудничества**, когда участники ситуации приходят к альтернативе, полностью удовлетворяющей интересы обеих сторон.

42% участников предпочитают **компромисс**, как соглашение между участниками конфликта, достигнутое путем взаимных уступок. У 8% участников взаимодействие происходит в виде **соперничества** – это стремление добиться удовлетворения своих интересов в ущерб другому. У 25% участников – **избегание**, для которого характерно как отсутствие стремления к кооперации, так и отсутствие тенденции к достижению собственных целей полностью.

У 17% участников – **приспособление**, означающее, в противоположность соперничеству, принесение в жертву собственных интересов ради другого.

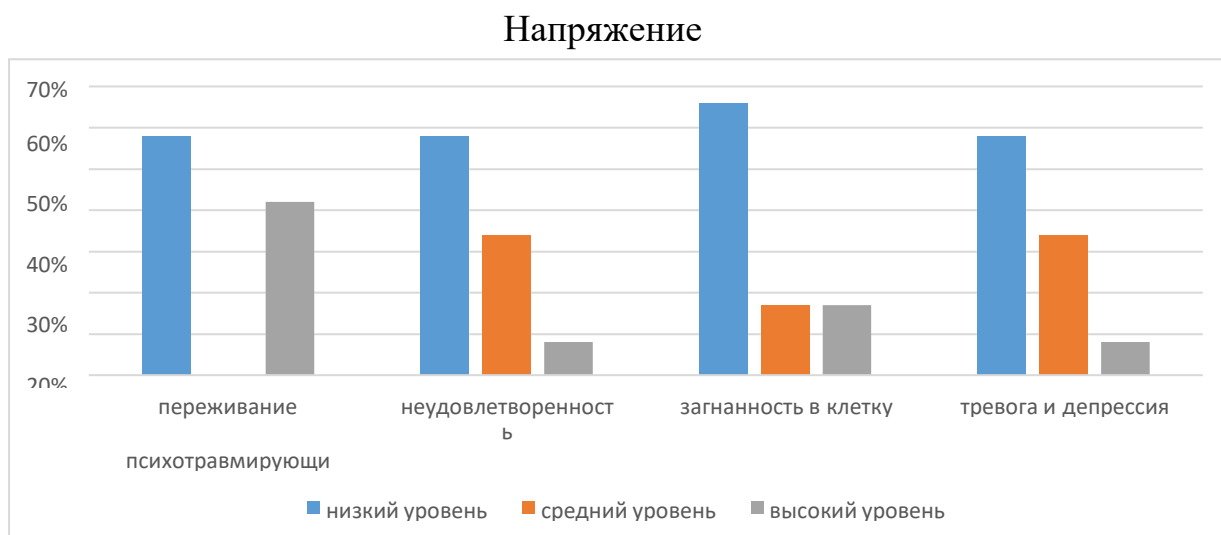
К. Томас считает, что при избежании конфликта ни одна из сторон не достигает успеха в случаях соперничества, приспособления, избегания и компромисса: либо один из участников оказывается в выигрыше, а другой проигрывает, либо оба проигрывают, так как идут на компромиссные уступки; и только в ситуации сотрудничества обе стороны оказываются в выигрыше.

Таким образом можно сделать вывод, что только у 8% участников происходит взаимодействие в виде полностью удовлетворяющее интересы обеих сторон. **Встает вопрос**, в чем причина такого стиля поведения у 92% участников как избегание, приспособление, соперничество и компромисс.

В связи с этим решено было провести **методику В. Бойко «Эмоциональное здоровье педагогов»** (см приложение), с целью выявления изменений уровня эмоционального здоровья.

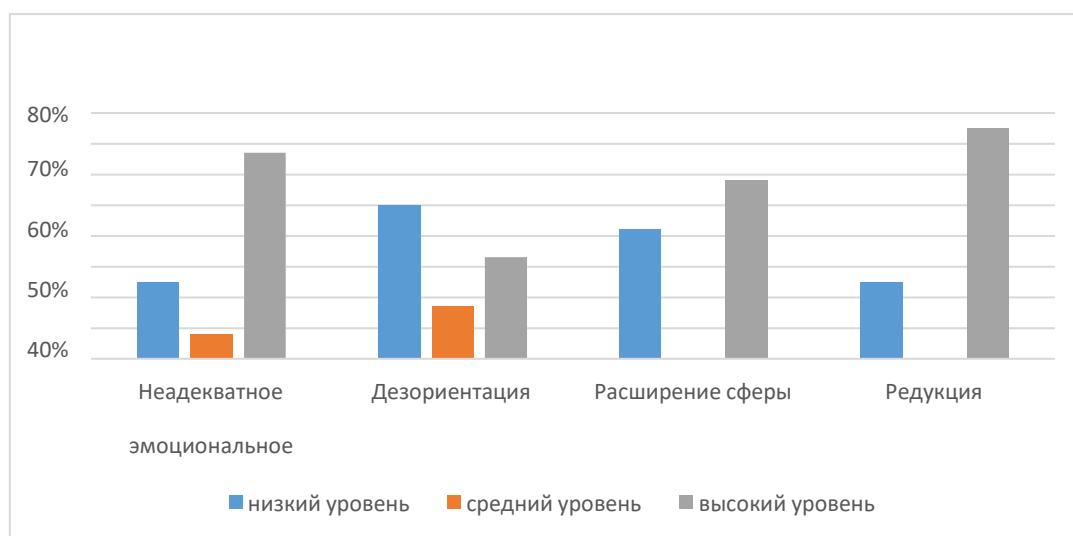
По результатам диагностики было выявлено:

Таблица «Показатели эмоционального здоровья педагогов»



Из таблицы видно, что у 42% участников высокий уровень **переживания психотравмирующих обстоятельств**: тенденция к воспоминаниям травмирующих ситуаций, нервозности, напряженности. **«Загнанность в клетку»**: ощущение безвыходности, бесперспективности жизни у 17% участников. В целом ситуация напряжения психологических защит личности у участников находится на среднем уровне.

Резистенция

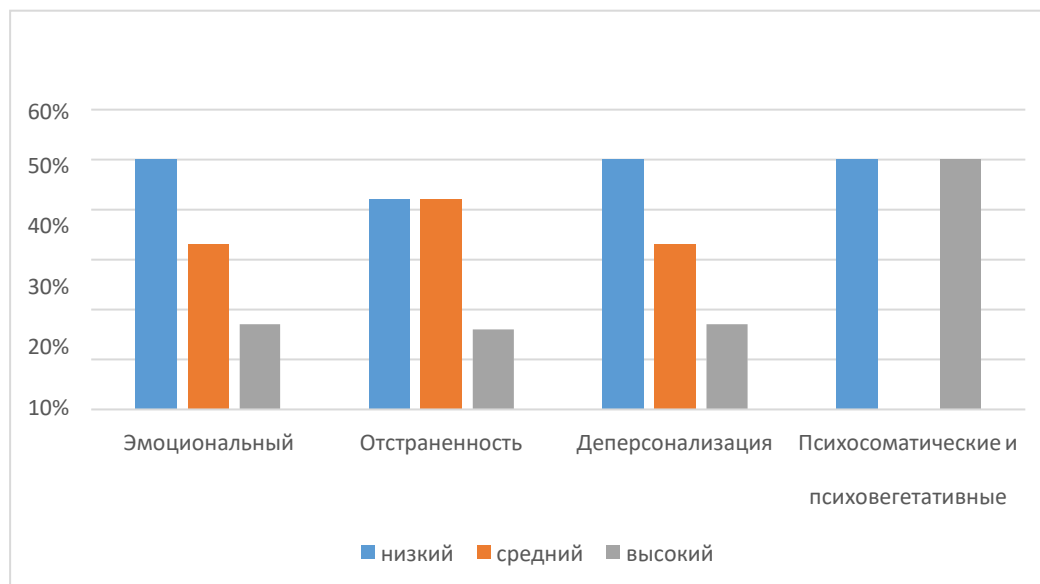


Из таблицы видно, что у 75% участников высокий уровень **редукции профессиональных обязанностей**: утрата интереса к людям, формализация общения, отношений. У 67% участников на высоком уровне **неадекватное эмоциональное реагирование** – это неадекватная экономия на эмоциях, ограниченная эмоциональная отдача за счет выборочного реагирования. Сторонние наблюдатели при этом обычно фиксируют эмоциональную черствость, неучитивость, равнодушие. У 58% участников на высоком уровне **расширение сферы экономии эмоций**: эмоциональное истощение, которое заставляет уходить от общения, замыкаться с целью восстановления душевных сил, экономии эмоциональных ресурсов. У 33% участников наблюдается **дезориентация** - это выражается в потребности в самооправдании, вытеснении из сознания неприятных фактов. Эмоции не пробуждают или недостаточно стимулируют

нравственные чувства.

Таким образом, можно сделать вывод, что **резистенция** у участников взаимодействия на достаточно высоком уровне.

Истощение



Из таблицы видно, что у 50% участников высокий уровень **психосоматических и психовегетативных нарушений**: эмоциональная защита уже не справляется с нагрузками, и энергия эмоций перераспределяется между другими подсистемами индивида, в том числе физиологическими. Возникают психосоматические расстройства. Также присутствуют у 17% **эмоциональный дефицит**, когда человек не в состоянии войти в положение других людей, соучаствовать, сопереживать, отзываться на ситуации, которые должны трогать, пробуждать, усиливать интеллектуальную, волевою и нравственную отдачу. При усилении симптома все реже проявляются положительные эмоции и все чаще отрицательные. Резкость, грубость, раздражительность, обиды, капризы дополняют симптом «эмоционального дефицита». У 17% - **личностная отстраненность (деперсонализация)**: отмечается полная или частичная утрата интереса к людям. Люди тягостят своими потребностями, проблемами неприятно их присутствие, сам факт их существования. Возникает защитный эмоционально-волевой антигуманистический настрой. И у 14% участников - **эмоциональная отстраненность** - это реагирование без чувств и эмоций, в результате

эмоциональной защиты.

Из всего выше сказанного можно сделать вывод, что у педагогов, психологическое здоровье находится на второй фазе эмоционального выгорания – на фазе резистенция, сопротивление психологических защит. Это значит, что люди, с которыми человек работает, начинают его раздражать. Человек начинает пренебрежительно относиться к ним, а затем почти ненавидеть. При этом «выгорающий» человек сам не может понять причину нарастающей в нем волны раздражения. В фазе резистенции возможности для работы в предлагаемом режиме истощаются, и психика человека начинает бессознательно менять режим, удаляя факторы, ставшие стрессогенными: сочувствие, эмпатию, сопереживание людям, — и, желательно, самих людей тоже: чем дальше люди – тем спокойнее.

Профессиональное выгорание – это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергических и личностных ресурсов работающего человека.

В связи с результатами диагностики целью психологического сопровождения педагогов является предупреждение возникновения и коррекция данного синдрома у педагогов школы.

В конце года была проведена диагностика: **Методика К. Томаса» Исследование особенностей реагирования в конфликтной ситуации»** (см. приложение).

Анализируя работу за три года, можно сделать вывод, что планируемые результаты достигнуты.

На первом году педагоги увидели, что проблемы в работе существуют в плане профессионального выгорания, взаимоотношения в коллективе. Педагоги осознали, что проблемы, копившиеся одна за другой, можно пытаться решать. Так в конце первого года деятельности было выявлено, что у 92% педагогов при взаимодействии в конфликте ни одна из сторон не достигает успеха – это в случаях соперничества, приспособления, избегания и компромисса: либо один из участников оказывается в выигрыше, а другой проигрывает, либо оба проигрывают, так как идут на компромиссные уступки. Нужно было выяснить в

чем причина такого поведения.

В результате проведенной методики В. Бойко «Эмоциональное здоровье педагогов» (см. приложение), было выяснено, что психологическое здоровье находится на второй фазе эмоционального выгорания – на фазе резистенция, сопротивление психологических защит. Это значит, что люди, с которыми человек работает, начинают его раздражать. Человек начинает пренебрежительно относиться к ним, а затем почти ненавидеть. При этом «выгорающий» человек сам не может понять причину нарастающей в нем волны раздражения. В фазе резистенции возможности для работы в предлагаемом режиме исчерпываются, и психика человека начинает бессознательно менять режим, удаляя факторы, ставшие стрессогенными: сочувствие, эмпатию, сопереживание людям, — и, желательно, самих людей тоже: чем дальше люди – тем спокойнее.

В связи с такими результатами было решено начать работу с накопления теоретической базы по развитию эмоционального интеллекта. По данным диагностики второго года деятельности можно было сказать, что положительные результаты присутствуют, но все-таки педагоги в большей степени идут на компромисс нежели на сотрудничество. Эмоциональное истощение педагогов все еще находилось на высоком уровне. В связи с этим на третьем году сопровождения было решено уделить большее внимание практической деятельности, где педагоги разбирали реальные примеры выхода из конфликта, жизненные ситуации, расставляли жизненные приоритеты. У педагогов остается сниженный эмоциональный фон, равнодушие или эмоциональное перенасыщение, снижена значимость собственных достижений, самооценка и профессиональная мотивация. Педагоги не умеют справляться с негативными эмоциями и положительные эмоции направлять в нужное русло. Поэтому было решено уделить внимания индивидуальным консультациям, на которых были разобраны некоторые проблемы, возникающие в различных жизненных ситуациях.

Были разработаны алгоритмы работы с такими эмоциями как гнев, обида, ненависти т. д. Обговорили, как положительные эмоции могут влиять на нашу жизнь. Педагоги ознакомились, как данные знания можно применять в жизни, в профессиональной деятельности. В конце третьего года работы высоких

показателей эмоционального истощения уже не наблюдалось. Это положительный результат. Педагоги для себя сформировали практические приемы, методы по решению выявленных проблем для личностного совершенствования и по работе над собой.

Для дальнейшего создания благоприятного социально-психологического климата в коллективе важно чтобы существующие проблемы решались совместно с администрацией образовательного учреждения, рационального распределения во времени мероприятий и оказания большего внимания со стороны администрации к личности педагога, создавая ситуацию успеха в его профессиональной деятельности.

Администрации учебного заведения предлагается создать комнату психологической разгрузки.

Цель создания комнаты психологической разгрузки (комнаты релаксации) – оптимизация условий отдыха для восстановления сил и эмоционального состояния педагогов на рабочем месте во время перерывов или окончания рабочего дня.

Комната психологической разгрузки может быть эффективным способом избавления от стресса, усталости. В такой комнате педагогический состав сможет в любой момент уравновесить свое эмоциональное состояние, взбодриться или расслабиться, выпустить эмоции наружу, не причиняя неудобств окружающим. Ведь, чаще всего, люди не показывают свои эмоции именно из-за социального контекста, чтобы не вызвать всеобщее осуждение. Комната психологической разгрузки поможет формировать эмоциональную стабильность, навыки саморасслабления и стрессоустойчивости, повысит эффективность и работоспособность педагогов, будет способствовать снятию стрессов и снижению их психофизиологических последствий.

Полученные результаты совпадают с ожидаемыми. Педагоги активно включились в работу, осознавая то, что в коллективе есть некоторые психологические проблемы, которые возможно решить благодаря саморазвитию, творческому отношению к педагогической деятельности.

Приложение**Методика «Диагностика эмоционального выгорания личности»****(В.В. Бойко)**

Текст опросника. Инструкция:

Прочитайте суждения и ответьте «да» или «нет». Примите во внимание, что, если в формулировках опросника идет речь о партнерах, то имеются в виду субъекты вашей профессиональной деятельности, с которыми вы ежедневно работаете, общаетесь.

1. Организационные недостатки на работе постоянно заставляют нервничать, переживать, напрягаться.
2. Сегодня я доволен своей профессией не меньше, чем в начале карьеры.
3. Я ошибся в выборе профессии или профиля деятельности (занимаю не свое место).
4. Меня беспокоит то, что я стал хуже работать (менее продуктивно, качественно, медленнее).
5. Теплота взаимодействия с партнерами зависит от моего настроения — хорошего или плохого.
6. От меня как профессионала мало зависит благополучие партнеров.
7. Когда я прихожу с работы домой, то некоторое время (часа 2-3) мне хочется побыть наедине, чтобы со мной никто не общался.
8. Когда я чувствую усталость или напряжение, то стараюсь поскорее решить проблемы партнера (свернуть взаимодействие).
9. Мне кажется, что эмоционально я не могу дать партнерам того, что требует профессиональный долг.
10. Моя работа притупляет эмоции.
11. Я откровенно устал от человеческих проблем, с которыми приходится иметь дело на работе.
12. Бывает, я плохо засыпаю (сплю) из-за переживаний, связанных с работой.

13. Взаимодействие с партнерами требует от меня большого напряжения.
14. Работа с людьми приносит все меньше удовлетворения.
15. Я бы сменил место работы, если бы представилась возможность.
16. Меня часто расстраивает то, что я не могу должным образом оказать партнеру профессиональную поддержку, услугу, помощь.
17. Мне всегда удастся предотвратить влияние плохого настроения на деловые контакты.
18. Меня очень огорчает, если что-то не ладится в отношениях с деловым партнером.
19. Я настолько устаю на работе, что дома стараюсь общаться как можно меньше.
20. Из-за нехватки времени, усталости или напряжения часто уделяю внимание партнеру меньше, чем положено.
21. Иногда самые обычные ситуации общения на работе вызывают раздражение.
22. Я спокойно воспринимаю обоснованные претензии партнеров.
23. Общение с партнерами побудило меня сторониться людей.
24. При воспоминании о некоторых коллегах по работе или партнерах у меня портится настроение.
25. Конфликты или разногласия с коллегами отнимают много сил и эмоций.
26. Мне все труднее устанавливать или поддерживать контакты с деловыми партнерами.
27. Обстановка на работе мне кажется очень трудной, сложной.
28. У меня часто возникают тревожные ожидания, связанные с работой: что-то должно случиться, как бы не допустить ошибки, смогу ли сделать все, как надо, не сократят ли и т. п.
29. Если партнер мне не приятен, я стараюсь ограничить время общения с ним или меньше уделять ему внимания.
30. В общении на работе я придерживаюсь принципа: «не делай людям

добра, не получишь зла».

31. Я охотно рассказываю домашним о своей работе.

32. Бывают дни, когда мое эмоциональное состояние плохо сказывается на результатах работы (меньше делаю, снижается качество, случаются конфликты).

33. Порой я чувствую, что надо проявить к партнеру эмоциональную отзывчивость, но не могу.

34. Я очень переживаю за свою работу.

35. Партнерам по работе отдаешь внимания и заботы больше, чем получаешь от них признательности.

36. При мысли о работе мне обычно становится не по себе, начинает колоть в области сердца, повышается давление, появляется головная боль.

37. У меня хорошие (вполне удовлетворительные) отношения с непосредственным руководителем.

38. Я часто радуюсь, видя, что моя работа приносит пользу людям.

39. Последнее время меня преследуют неудачи в работе.

40. Некоторые стороны моей работы вызывают глубокое разочарование, повергают в уныние.

41. Бывают дни, когда контакты с партнерами складываются хуже, чем обычно.

42. Я разделяю деловых партнеров (субъектов деятельности) на «хороших» и «плохих».

43. Усталость от работы приводит к тому, что я стараюсь сократить общение с друзьями и знакомыми.

44. Я обычно проявляю интерес к личности партнера помимо того, что касается дела.

45. Обычно я прихожу на работу отдохнувшим, со свежими силами, в хорошем настроении.

46. Я иногда ловлю себя на том, что работаю с партнерами автоматически, бездуши.

47. По работе встречаются настолько неприятные люди, что невольно желаешь им чего-нибудь плохого.

48. После общения с неприятными партнерами у меня бывает ухудшение физического или психического самочувствия.

49. На работе я испытываю постоянные физические или психологические перегрузки.

50. Успехи в работе вдохновляют меня.

51. Ситуация на работе, в которой я оказался, кажется безысходной (или почти безысходной).

52. Я потерял покой из-за работы.

53. На протяжении последнего года были жалобы в мой адрес со стороны партнеров.

54. Мне удается беречь нервы благодаря тому, что многое из происходящего с партнерами я не принимаю близко к сердцу.

55. Я часто с работы приношу домой отрицательные эмоции.

56. Я часто работаю через силу.

57. Прежде я был более отзывчивым и внимательным к партнерам, чем теперь.

58. В работе с людьми руководствуюсь принципом, не трать нервы, береги здоровье.

59. Иногда иду на работу с тяжелым чувством — как все надоело, никого бы не видеть и не слышать.

60. После напряженного рабочего дня я чувствую недомогание.

61. Контингент партнеров, с которым я работаю, очень трудный.

62. Иногда мне кажется, что результаты моей работы не стоят тех усилий, которые я затрачиваю.

63. Если бы мне повезло с работой, я был бы более счастлив.

64. Я в отчаянии из-за того, что на работе у меня серьезные проблемы.

65. Иногда я поступаю со своими партнерами так, как не хотел бы, чтобы поступали со мной.

66. Я осуждаю партнеров, которые рассчитывают на особое снисхождение, внимание.

67. Чаще всего после рабочего дня у меня нет сил заниматься домашними делами.

68. Обычно я тороплю время: скорей бы рабочий день кончился.

69. Состояния, просьбы, потребности партнеров обычно меня искренне волнуют.

70. Работая с людьми, я обычно как бы «ставлю экран», защищающий от чужих страданий и отрицательных эмоций.

71. Работа с людьми (партнерами) очень разочаровала меня.

72. Чтобы восстановить силы, я часто принимаю лекарства.

73. Как правило, мой рабочий день проходит спокойно и легко.

74. Мои требования к выполняемой работе выше, чем то, чего я достигаю в силу обстоятельств.

75. Моя карьера сложилась удачно.

76. Я очень нервничаю из-за всего, что связано с работой.

77. Некоторых из своих постоянных партнеров я не хотел бы видеть и слышать.

78. Я одобряю коллег, которые полностью посвящают себя людям (партнерам), забывая о собственных интересах.

79. Моя усталость на работе обычно мало сказывается в общении с домашними и друзьями.

80. Если предоставляется случай, я уделяю партнеру меньше внимания, но так, чтобы он этого не заметил.

81. Меня часто подводят нервы в общении с людьми на работе.

82. Почти ко всему, что происходит на работе, я утратил интерес, живое чувство.

83. Работа с людьми плохо повлияла на меня как профессионала — обозлила, сделала нервным, притупила эмоции.

84. Работа с людьми явно подрывает мое здоровье.

Обработка и интерпретация результатов теста:

Определяется сумма баллов отдельно для каждого из 12 симптомов «выгорания», подсчитывается сумма показателей симптомов для каждой из трех фаз формирования «выгорания», находится итоговый показатель синдрома эмоционального «выгорания» - сумма показателей всех 12 симптомов.

Напряжение

1. Переживание психотравмирующих обстоятельств: +1(2), +13(3), +25(2), -37(3), +49(10), +61,(5), -73(5)
2. Неудовлетворенность собой: -2(3), +14(2), +26(2), -38(10), -50(5), +62(5), +74(3),
3. «Загнанность в клетку»: +3(10), +15(5), +27(2), +39(2), +51(5), +63(1), 75(5)
4. Тревога и депрессия: +4(2), +16(3), +28(5), +40(5), +52(10), +64(2), +76(3)

Резистенция

1. Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование: +5(5), -17(3), +29(10), +41(2), +53(2), +65(3), +77(5)
2. Эмоционально-нравственная дезориентация: +6(10), -18(3), +30(3), +42(5), +54(2), +66(2), -78(5)
3. Расширение сферы экономии эмоции: +7(2), +19(10), -31(2), +43(5), +55(3), +67(3), -79(5)
4. Редукция профессиональных обязанностей: +8(5), +20(5), +32(2), -44(2), +56(3), +68(3), +80(10)

Истощение

1. Эмоциональный дефицит: +9(3), +21(2), +33(5), -45(5), +57(3), -69(10), +81(2)
2. Эмоциональная отстраненность: +10(2), +22(3), -34(2), +46(3), +58(5), +70(5), +82(10)
3. Личностная отстраненность (деперсонализация): +11(5), +23(3), +35(3), +47(5), +59(5), +72(2), +83(10)
4. Психосоматические и психовегетативные нарушения: +12(3), +24(2), +36(5), +48(3), +60(2), +72(10), +84(5)

Показатель выраженности каждого симптома колеблется в пределах от 0 до 30 баллов:

9 и менее баллов — не сложившийся симптом, 10-15 баллов — складывающийся симптом,

16 и более — сложившийся.

Симптомы с показателями 20 и более баллов относятся к доминирующим в фазе или во всем синдроме эмоционального «выгорания». Методика позволяет увидеть ведущие симптомы «выгорания». Существенно важно отметить, к какой фазе формирования стресса относятся доминирующие симптомы и в какой фазе их наибольшее число.

Дальнейший шаг в интерпретации результатов опроса — осмысление показателей фаз развития стресса — напряжение, резистенция и истощение. В каждой из них оценка возможна в пределах от 0 до 120 баллов. Однако сопоставление баллов, полученных для фаз, неправомерно, ибо не свидетельствует об их относительной роли или вкладе в синдром. Дело в том, что измеряемые в них явления существенно разные — реакция на внешние и внутренние факторы, приемы психологической защиты, состояние нервной системы.

По количественным показателям правомерно судить только о том, насколько каждая фаза сформировалась, какая фаза сформировалась в большей или меньшей степени: 36 и менее баллов — фаза не сформировалась; 37-60 баллов — фаза в стадии формирования; 61 и более баллов — сформировавшаяся фаза.

Тест К. Томаса «Исследование особенностей реагирования в конфликтной ситуации»

Позволяет выделить типические способы реагирования на конфликтные ситуации. Можно выявить несколько человек, склонных к соперничеству или сотрудничеству в группе, команде, стремящихся к компромиссам, избегающих конфликтов или старающихся обострить их, а также старающихся оценить степень адаптации каждого члена коллектива к совместной деятельности.

По каждому из пяти разделов опросника (соперничество, сотрудничество, компромисс, избегание, приспособление) подсчитывается количество ответов, совпадающих с ключом. Полученные количественные оценки сравниваются между собой для выявления наиболее предпочитаемой формы социального поведения испытуемого в ситуации конфликта, тенденции его взаимоотношений в сложных условиях.

Инструкция. Выберите в каждом вопросе предпочитаемый вами вариант поведения и укажите его букву в ответах.

Вопросы

1. а) Иногда я предоставляю возможность другим взять на **себя** ответственность за решение спорного вопроса, б) Чем обсуждать то, в чем мы расходимся, я стараюсь обратить

внимание на то, с чем мы **оба** согласны.

2. а) Я стараюсь найти компромиссное решение, б) Я пытаюсь уладить спорего с учетом

всех интересов другого человека и моих собственных.

3. а) Я обычно стремлюсь добиться своего, б) Иногда я жертвую своимисобственными

интересами ради интересов другого человека.

4. а) Я стараюсь найти компромиссное решение, б) Я стараюсь не задетьчувства другого.

5. а) Улаживая спорную ситуацию, я все время пытаюсь найти поддержку удругого, б) Я

стараюсь делать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.

6. а) Я пытаюсь избегать неприятностей для себя. б) Я стараюсь добитьсясвоего.

7. а) Я стараюсь отложить решение спорного вопроса с тем, чтобы со временерешить его окончательно, б) Я считаю возможным в чем-то уступить, чтобы добитьсядругого.

8. а) Я обычно настойчиво стремлюсь добиться своего, б) Я первым

делом стараюсь определить то, в чем состоят все затронутые интересы и спорные вопросы.

9. а) Я думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий, б) Я предпринимаю усилия, чтобы добиться своего.

10. а) Я твердо стремлюсь добиться своего, б) Я пытаюсь найти компромиссное решение.

11. а) Первым делом я стремлюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые вопросы,

б) Я стараюсь успокоить другого и главным образом сохранить наши отношения.

12. а) Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызывать споры. б) Я даю возможность другому в чем-то остаться при своей' мнении, если он также идет навстречу.

13. а) Я предлагаю среднюю позицию, б) Я постараюсь, чтобы все было сделано по-моему.

14. а) Я сообщаю другому свою точку зрения и спрашиваю об его взглядах, б) Я показываю другому логику и преимущество моих взглядов.

15. а) Я стараюсь успокоить другого и сохранить отношения, б) Я стараюсь делать все необходимое, чтобы избегать напряжения.

16. а) Я стараюсь не задеть чувств другого, б) Я обычно пытаюсь убедить другого в преимуществах моей позиции,

17. а) Я обычно настойчиво стремлюсь добиться своего, б) Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.

18. а) Если это сделает другого человека счастливым, я дам еще возможность настоять на своем, б) Я дам другому возможность считаться при своем мнении, если он идет мне навстречу.

19. а) Первым делом я пытаюсь определить то, в чем состоят все затронутые интересы и спорные вопросы, б) Я стараюсь отложить спорные вопросы с тем, чтобы современем решить их окончательно.

20. а) Я пытаюсь немедленно преодолеть наши разногласия, б) Я

стараюсь найти наилучшее сочетание выгод и потерь для нас обоих.

21. а) Веду переговоры, стараюсь быть внимательным к другому. б) Я всегда склоняюсь к прямому обсуждению проблемы.

22. а) Я пытаюсь найти позицию, которая находится посередине между моей и другого человека, б) Я отстаиваю свою позицию.

23. а) Как правило, я озадачен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас. б) Иногда предоставляю другим взять на себя ответственность при решении спорного вопроса.

24. а) Если позиция другого кажется ему очень важной, я стараюсь идти ему навстречу, б) Я стараюсь убедить другого идти на компромисс.

25. а) Я пытаюсь убедить другого в своей правоте, б) Веду переговоры, я стараюсь быть внимательным к аргументам другого.

26. а) Я обычно предлагаю среднюю позицию, б) Я почти всегда стремлюсь удовлетворить интересы каждого из нас.

27. а) Зачастую стремлюсь избежать споров, б) Если это сделает другого человека счастливым, дам ему возможность настоять на своем.

28. а) Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего, б) Улаживая ситуацию, я обычно стремлюсь найти поддержку у другого.

29. а) Я предлагаю среднюю позицию, б) Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за возникающих разногласий.

31. а) Я стараюсь не задеть чувств другого, б) Я всегда занимаю такую позицию в споре, чтобы мы совместно могли добиться успеха.

Диагностика профессионального выгорания (К.Маслач, С.Джексон, в адаптации Н.Е. Водопьяновой)

Шкалы: эмоциональное истощение, деперсонализация, редукция личных достижений

Назначение теста: Изучение степени профессионального «выгорания».

Инструкция к тесту: Ответьте, пожалуйста, как часто вы испытываете

чувства, перечисленные ниже в опроснике. Для этого на бланке для ответов отметьте по каждому пункту вариант ответа: «никогда»; «очень редко»; «иногда»; «часто»; «очень часто»; «каждый день».

Тест:

1. Я чувствую себя эмоционально опустошенным.
2. После работы я чувствую себя, как выжатый лимон.
3. Утром я чувствую усталость и нежелание идти на работу.
4. Я хорошо понимаю, что чувствуют мои подчиненные и коллеги, и стараюсь учитывать это в интересах дела.
5. Я чувствую, что общаюсь с некоторыми подчиненными и коллегами как с предметами (без теплоты и расположения к ним).
6. После работы на некоторое время хочется уединиться от всех и всего.
7. Я умею находить правильное решение в конфликтных ситуациях, возникающих при общении с коллегами.
8. Я чувствую угнетенность и апатию.
9. Я уверен, что моя работа нужна людям.
10. В последнее время я стал более черствым по отношению к тем, с кем работаю.
11. Я замечаю, что моя работа ожесточает меня.
12. У меня много планов на будущее, и я верю в их осуществление.
13. Моя работа все больше меня разочаровывает.
14. Мне кажется, что я слишком много работаю.
15. Бывает, что мне действительно безразлично то, что происходит с некоторыми моими подчиненными и коллегами.
16. Мне хочется уединиться и отдохнуть от всего и всех.
17. Я легко могу создать атмосферу доброжелательности и сотрудничества в коллективе.
18. Во время работы я чувствую приятное оживление.
19. Благодаря своей работе я уже сделал в жизни много действительно ценного.

20. Я чувствую равнодушие и потерю интереса ко многим вещам, что радует меня в моей работе.

21. На работе я спокойно справляюсь с эмоциональными проблемами.

22. В последнее время мне кажется, что коллеги и подчиненные все чаще перекладывают на меня груз своих проблем и обязанностей.

Обработка и интерпретация результатов теста

Опросник имеет три шкалы:

- «эмоциональное истощение» (9 утверждений); «деперсонализация» (5 утверждений);
- «редукция личных достижений» (8 утверждений).

Варианты ответов оцениваются следующим образом:

- «никогда» – 0 баллов;
- «очень редко» – 1 балл;
- «иногда» – 3 балла;
- «часто» – 4 балла;
- «очень часто» – 5 баллов;
- «каждый день» – 6 баллов.

Ключ к тесту

Ниже перечисляются шкалы и соответствующие им пункты опросника.

- «Эмоциональное истощение» – ответы «да» по пунктам 1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20 (максимальная сумма баллов – 54).
- «Деперсонализация» – ответы «да» по пунктам 5, 10, 11, 15, 22 (максимальная сумма баллов – 30).
- «Редукция личных достижений» – ответы «да» по пунктам 4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21 (максимальная сумма баллов – 48).

Чем больше сумма баллов по каждой шкале в отдельности, тем больше обследованного выражены различные стороны «выгорания». О тяжести «выгорания» можно судить по сумме баллов всех шкал.

Лекция для педагогов «Синдром эмоционального выгорания»

Часто можно увидеть такую картину: человек с энтузиазмом начинает какое-то дело, работает с полной самоотдачей, а через некоторое время его пыл исчезает, результаты — все хуже и хуже, взгляд — безразличнее, а сам он вдруг делается какой-то вялый и неживой. Или руководитель принимает на работу сотрудника, который быстро включается в работу, показывает хороший результат, работа у него «горит», а затем человек перестает работать в полную силу, у него портятся отношения с коллегами, свои обязанности он выполняет плохо, и никакие меры не действуют или дают краткосрочный результат... Или мы сами увлекаемся какой-то идеей, ставим перед собой серьезную цель и с воодушевлением беремся за работу, а потом у нас «опускаются руки», цель перестает быть интересной, и мы чувствуем себя опустошенными...

В таких случаях обычно говорят, что человек «сгорел». В медицине такое состояние человека называют «синдромом эмоционального выгорания». Что же представляет собой данное состояние? Чем оно вызывается? И что делать с теми, у кого обнаружены симптомы выгорания? На эти вопросы попробуем ответить в ходе нашей лекции. **Определение и история вопроса** Термин «**синдром эмоционального выгорания**» (СЭВ) (*burnout* – сгорание, выгорание) впервые был введен в 1974 г. американским психиатром Х. Дж. Фрейденбергером. В опубликованных в печати исследованиях чаще всего дается следующее определение СЭВ: это состояние физического, эмоционального и умственного истощения, проявляющееся в профессиональной сфере. Характеризуется физическим утомлением, чувством эмоциональной усталости и опустошенности, в отдельных случаях – бесчувствием и негуманным отношением к клиентам и подчиненным, ощущением некомпетентности в профессиональной сфере, неуспеха в ней и личной жизни, пессимизмом, снижением удовлетворенности от повседневной работы и пр.

Факторы, определяющие развитие синдрома выгорания

«Синдром эмоционального выгорания» характерен только для

представителей коммуникативных профессий, или, как еще принято их называть, профессий типа «человек – человек». По данным отечественных и зарубежных исследователей, данный синдром встречается в 30 – 90% случаев всех категорий руководителей, судей, педагогов, продавцов, медицинских работников и т.д. в зависимости от конкретной профессиональной деятельности, типа личности, объективных возможностей психологической адаптации к реальным ситуациям. Наиболее ярко выгорание проявляется в случаях, когда коммуникации отягощены эмоциональной насыщенностью, как правило, на почве стресса.

Причины СЭВ могут быть классифицированы на две группы:

1. **Субъективные** (индивидуальные) связаны: с особенностями личности, возрастом (молодые сотрудники больше подвержены риску «выгорания»), системой жизненных ценностей, убеждениями, способами и механизмами индивидуальной психологической защиты, с личным отношением к выполняемым видам деятельности, взаимоотношениями с коллегами по работе, участниками судебного процесса, членами своей семьи. Сюда можно отнести и высокий уровень ожидания результатов своей профессиональной деятельности, высокий уровень преданности моральным принципам, проблему ответить на просьбу отказом и сказать «нет», склонность к самопожертвованию и т.п. Больше всего подвержены «сгоранию», и первыми выходят из строя, как правило, самые лучшие сотрудники — те, кто наиболее ответственно относится к своей работе, переживает за свое дело, вкладывает в него душу.

2. **Объективные** (ситуационные) напрямую связанные со служебными обязанностями, например: с увеличением профессиональной нагрузки, недостаточным пониманием должностных обязанностей, неадекватной социальной и психологической поддержкой и т.д.

Стадии синдрома выгорания. Продолжительная и чрезмерная функциональная нагрузка при наличии напряженных межличностных отношений, имеющих яркую эмоциональную окраску, является основной предпосылкой формирования синдрома выгорания. Это происходит постепенно, в три стадии.

1. **Эмоциональное истощение** – первая стадия профессионального

выгорания. Она проявляется в эмоциональном перенапряжении, чувстве нехватки сил до конца рабочего дня и на следующий день, и как результат — в сниженном эмоциональном фоне. Восприятие приглушается, утрачивается острота чувств, возникает ощущение «пустоты», равнодушие ко всему окружающему, в первую очередь к профессиональной деятельности. На этой стадии синдром выгорания еще может рассматриваться в качестве защитного механизма, поскольку позволяет человеку дозировать и экономно расходовать свои энергетические ресурсы.

2. Затем начинают раздражать люди, с которыми приходится работать, теряется интерес к общению. В кругу своих коллег начавший «выгорать» профессионал с пренебрежением или цинизмом рассказывает о некоторых своих клиентах или подчиненных. Это характерно для второй стадии выгорания — **деперсонализации**. Она проявляется в деформации (обезличивании) межличностных отношений. В одних случаях повышается негативизм, активизируются циничные установки и чувства в повседневных контактах как с коллегами, так и с клиентами. В других случаях, наоборот, повышается зависимость от других. Причем «выгорающий» сам не понимает причины своего раздражения и начинает искать их вокруг себя, как правило, на работе.

3. На третьей стадии — **редукции личностных достижений** — отмечается резкое падение самооценки, которое может проявиться в тенденции к негативному оцениванию себя, своих профессиональных достижений и успехов, к редуцированию собственного достоинства, в негативизме относительно служебных обязанностей, снижении профессиональной мотивации, снятии с себя ответственности, ограничении своих возможностей и обязанностей в отношении других. На последней стадии возможны психосоматические реакции и злоупотребление психоактивными веществами (алкоголем, наркотиками).

Так как «выгорание» нарастает постепенно, человек часто продолжает работать в том же режиме с тяжелыми психологическими перегрузками до тех пор, пока не наступят критические его проявления: физические, психологические и поведенческие. К *физическим* проявлениям относятся:

1. Снижение аппетита;

2. Обострение хронических заболеваний;
3. Сильная усталость, утомление после активной профессиональной деятельности, при этом обычный для человека отдых не приводит его в норму;
4. Частые головные боли, постоянные колебания давления;
5. Нарушения сна или полная бессонница и др.

Психологические симптомы проявляются в:

- повышенной раздражительности, чувстве усталости и депрессии;
- разочаровании в работе и личной жизни;
- потере самоуважения и уверенности в себе;
- снижении интереса к работе;
- чувстве неадекватности, безнадежности, бессмысленности происходящего и необъяснимой вины;
- частой смене настроения;
- немотивированном беспокойстве о будущем;
- личной отстраненности, то есть значимые события, происходящие вокруг человека, вызывают у него слабый эмоциональный отклик либо просто его неволнуют;
- чувстве несостоятельности, безысходности, потере веры в завтрашний день и др.

Поведенческие проблемы могут быть следующие:

- эмоциональные «взрывы», немотивированная смена настроения;
- пренебрежение профессиональными и семейными обязанностями;
- снижение самокритичности;
- отрицательный настрой по отношению к выполняемой работе, отсутствие инициативы, мотивации;
- падение продуктивности труда;
- ограничение общения с коллегами, друзьями и знакомыми;
- трудности при общении с окружающими, появление негативного отношения к клиентам;

- утрата чувства юмора, негативное отношение к себе;
- злоупотребление алкоголем, никотином, кофеином и др. Наличие у человека одного или нескольких таких признаков указывает на начавшийся процесс «выгорания». Такая участь может постигнуть не только одного человека, но и целый коллектив. Выгорающий коллектив можно опознать по следующим симптомам:

- высокая текучесть кадров (частая смена персонала);
- низкая вовлеченность сотрудников в работу;
- поиск сотрудниками «виновного во всех грехах»;
- появление группировок среди сотрудников (часто это парные группировки);
- режим зависимости, который проявляется в виде гнева на руководство или своей беспомощности и безнадежности в различных ситуациях;
- недостаток сотрудничества, взаимопомощи среди коллег;
- прогрессирующее падение инициативы и трудовой дисциплины;
- рост чувства неудовлетворенности от работы;
- проявления негативизма относительно роли или функции отдела или организации в целом. Чем больше признаков и чем ярче они выражены, тем серьезнее ситуация. Таким образом, синдром выгорания не только негативно сказывается на профессиональной деятельности, но и в целом снижает качество жизни человека.

Профилактика синдрома выгорания

Профилактика СЭВ должна быть комплексной и вестись в разных направлениях.

Руководитель может помочь своему подчиненному в этом нелегком деле — борьбе с эмоциональным выгоранием.

Например:

1. Предельно четко разъяснить каждому сотруднику его место в структуре, функции, права и должностные обязанности.

2. Отслеживать особенности отношений между сотрудниками и создавать благоприятный психологический климат в коллективе. Доброжелательные деловые отношения между коллегами предпочтительнее перед строгим соблюдением субординации.

3. Обговаривать с сотрудниками перспективы их профессионального роста с четким обозначением критериев продвижения. Таким образом, предотвращается одно из главных проявлений СЭВ — ощущение бессмысленности работы.

4. Выработать традиции во всем: деловой стиль одежды, еженедельные совещания с коллегами, совместный коллективный отдых и пр.

5. Структурировать работу и организовать рабочие места так, чтобы дело стало значимым для исполнителя.

6. Обсудить с сотрудником возможность перехода в смежную профессиональную область, чтобы его прежние знания, умения и навыки нашли новое применение.

7. Создать в организации перспективы горизонтальной карьеры (к примеру, поменять комплектацию кадров с учетом особенностей психологической совместимости).

8. Сделать акцент не на том, что сотрудник уже знает, умеет, освоил, а на том, что является для него направлением роста, чтобы профессия стала восприниматься как инструмент развития.

9. Оказывать помощь вновь назначенным молодым специалистам в адаптации к своей деятельности.

10. Оптимизировать профессиональную нагрузку, изменить (при необходимости) график дежурств, ввести дополнительные формы морального и материального поощрения сотрудников и др.

11. Особое значение имеют предоставление сотрудникам возможности вносить свои предложения в рабочий процесс и создание условий для их внедрения.

12. При этом для руководителя не менее важно заниматься самообразованием

и самовоспитанием, профилактикой развития СЭВ у себя самого, выражающегося, например, в нетерпимости к мнению, которое отличается от собственного, грубости в общении с работниками, стремлении превышать свои полномочия и др. Стил ь руководства коллективом должен быть гибким и адекватным.

Как и во многих других случаях, спасение утопающих — дело рук самих утопающих. Для борьбы с эмоциональным выгоранием нужно, чтобы сам человек изменил позицию «жертвы обстоятельств» на позицию «хозяина своей жизни», который сам несет ответственность за все, что с ним происходит, а значит, сам довел (или позволил довести) себя до такого состояния. А помочь при этом могут следующие способы:

1. Постановка реальных целей, достижение определенных результатов, что повышает долгосрочную мотивацию. Нельзя «объять необъятное». Правильно расставленные приоритеты и реальные цели дают возможность человеку чувствовать свою успешность, что, в свою очередь, повышает его самооценку.

2. Наличие достаточных перерывов во время работы на отдых и еду. Сверхурочная работа, а также работа дома после окончания рабочего дня, во время выходных и отпусков — это повышение степени риска развития СЭВ.

3. Овладение умениями и навыками саморегуляции. Доступные способы — это прогулки, тренажерный зал, общение с природой, искусством, которые позволяют расслабиться и отвлечься.

4. Профессиональное развитие и самосовершенствование. Одним из способов предохранения от СЭВ является обмен профессиональной информацией с коллегами или представителями других служб. Сотрудничество дает ощущение более широкого мира, чем тот, который существует внутри отдельного коллектива. Для этого с успехом используются различные курсы повышения квалификации, конференции и др.

5. Исключение ненужной конкуренции. Слишком настойчивое стремление к выигрыванию, лидерству обуславливает развитие тревоги, делает человека излишне агрессивным, что способствует, в свою очередь, проявлению СЭВ.

6. Эмоциональное общение. Когда человек анализирует свои чувства и делится

ими с другими, если есть поддержка близких людей, «чувство локтя» в коллективе вероятность «выгорания» значительно снижается. Рекомендуется, чтобы сотрудники в сложных рабочих ситуациях обменивались мнениями с коллегами, искали у них профессиональную поддержку. При этом, во-первых, снижается психоэмоциональное напряжение, а во-вторых, общими усилиями они могут найти разумное решение возникшей проблемы или трудной ситуации.

7. Поддержание хорошей физической формы. Доказана тесная связь между состоянием тела и разумом. Хронический стресс воздействует на человека. Очень важно поддерживать хорошую физическую форму с помощью физических упражнений, сбалансированного регулярного питания и полноценного сна не менее 7-9 ч. в сутки. Чтобы избежать СЭВ, необходимо следовать следующим правилам:

- Стараться рассчитывать и обдуманно распределять свои нагрузки;
- Научиться переключаться с одного вида деятельности на другой;
- Проще относиться к конфликтам на работе;
- Не пытаться всегда и во всем быть первым, лучшим и т.д.

Итак, «синдром профессионального выгорания» — процесс, при котором ежедневное воздействие факторов стресса, связанных с оказанием помощи другому человеку, постепенно приводит к проблемам с собственным здоровьем психологического и физического характера. Он может затронуть не только отдельного сотрудника, но и организацию в целом. Профилактика СЭВ, основанная на рассмотренных принципах, должна способствовать улучшению социально-психологического климата и эмоционального состояния в трудовых коллективах, повышению удовлетворенности трудом у работников судебной системы. Эмоциональное выгорание не болезнь и не диагноз (хотя есть и противоположная точка зрения), а тем более не приговор. Так что чем раньше начать с ним борьбу, тем она будет эффективнее и перспективнее. А еще лучше эмоциональное выгорание предупредить. Украшают и обогащают жизнь интересное общение, искусство, музыка, литература, природа, юмор. В

зависимости от того, как человек относится к себе и к своей жизни, он будет либо «звездой», либо «свечкой», чья участь — гореть и плакать.

**Семинар-практикум:
«Арт - терапия как средство сохранения здоровья педагогов».**

Общеизвестно, что профессия педагога - одна из наиболее энергоемких. Для ее реализации требуются огромные интеллектуальные, эмоциональные и психические затраты.

Достаточно быстро происходит эмоциональное истощение педагогов, известное как «синдром эмоционального выгорания». Став «пустым», утратив жизненную силу, каких результатов может достичь педагог?

Различного рода перегрузки усугубляются многочисленными страхами: страх быть покинутым, не найти поддержки, страх долга, оказаться непрофессионалом, страх перед контролем и многое другое.

Синдром хронической усталости в основе многих психосоматических заболеваний, происхождение которых напрямую связано с состоянием души человека. В результате повышаются тревожность и агрессивность, процветает самоцензура, ограничивающая свободное творческое самовыражение личности педагога. Под действием этого личность вскоре приобретает ряд таких деформаций, как негибкость мышления, излишняя прямолинейность, поучающая манера говорить, чрезмерность пояснений, мыслительные и речевые стереотипы, авторитарность и т.д.

Надо признать, что если в системе образования и воспитания появляются какие-то инновации, то они направлены в основном на ребенка. Словно педагога не существует! У него только растет объем отчетной документации и контроль со стороны тех, кто давно находится вне реальных условий работы с детьми. Педагог остается наедине со своими проблемами.

Педагоги самостоятельно могут применять методику самовосстановления тела, души и духа, а также меры, предупреждающие возникновение «синдрома эмоционального выгорания».

Замечательным инструментом является так называемая арт-терапия, т.е. лечение искусством.

Искусство - та непреходящая ценность человеческой культуры, которая существует со времен древнего человека и сопровождает нас от рождения до самой смерти. Музыка, пение, танец, театр, поэзия, изобразительное искусство, прикладное творчество - все это у каждого из нас еще ассоциируется с детством - тем временем, когда все были счастливы, с беззаботностью и легкостью существования в мире.

Арт-терапия создает условия для самопознания, саморазвития, самоутверждения, творческого самовыражения педагога. Кроме того, ее можно использовать для коррекции черт личности человека.

Арт-терапия позволяет человеку освободиться от зажимов, расслабиться, снять запреты, быть свободным. В таком состоянии возврата к самому себе и черпаются силы для дальнейшего творческого подъема.

Терапевтический сеанс: «Цвет твоей судьбы».

Ведущий: Сегодня мы будем общаться с использованием терапии, что означает излечение искусством. Нам предстоит работать в мастерской, которая называется «Цвет твой судьбы». Перед тем как мы приступим, я прошу вас описать свое состояние на данный момент, а также - ожидания, исходя из названия мастерской.

Письменная рефлексия - 3 мин.

Вначале давайте возьмемся за руки и с поклоном произнесем:

«Здравствуйте!», желая друг другу в первую очередь здоровья. Древние утверждают, что во время поклона часть энергии как бы стекает с головы человека, т.е., кланяясь, мы по доброй воле обмениваемся энергией. Мы все связаны и тем воздухом, которым дышим, и общей энергетикой, и интересами. Сегодня нас здесь объединила мастерская.

Итак, здравствуйте!

Всем известно, какое огромное значение в жизни человека имеет цвет. Он настраивает, подсказывает, направляет, ориентирует, даже лечит. Сегодня мы

будем работать с цветом. Попробуем заглянуть в самих себя и увидеть все богатство разноцветного и необъятного мира своего собственного «Я». Но вначале пусть это «Я» прозвучит так, чтобы его заметили, обратили на него внимание и приблизились к нему. Мы с вами познакомимся.

Я предлагаю каждому приоткрыть завесу тайны и дать нам возможность хоть немного вас узнать. Итак, закончите предложение, которое начинается словами: «Вы еще не знаете, что я... очень люблю рисовать!» А теперь назовите цвет, который вы ассоциируете со своей личностью, и поясните почему.

Чаще всего самих себя мы видим в зеркале, особенно когда примериваем обновку и смотрим, подходит ли нам тот или иной цвет. И так, хочется, чтобы отражение всегда было прекрасным! Но известно, что наш мир - большое зеркало, и оно показывает нам нас же.

Сейчас мы попробуем почувствовать, в какой роли существовать проще. Разделитесь на пары и поочередно в паре вы будете то зеркалом, отражающим движения другого человека, то человеком перед зеркалом. Запоминайте, пожалуйста, свои ощущения.

Итак, поделитесь впечатлениями, ощущениями и мыслями от упражнений. Что было проще выполнять, в какой роли испытывали вы затруднения?

Теперь настроение, которое у вас сейчас, перенесите на листок бумаги с помощью красок - с помощью цвета. Не старайтесь изображать сюжет, а просто опустите свою руку и берите те краски, к которым она потянется. Вольно кладите их на лист - ограничений нет, все произвольно. После того как рисунок завершен, походите с ним и поищите себе партнера по рисунку. Когда пара определится, опираясь на свой рисунок, выберите какой-либо цвет и составьте устную рекламу своему цвету.

А теперь внимание: презентация цвета! Следите за своими ощущениями.

В постоянной спешке мы часто утрачиваем способность радоваться миру, а ведь он многоцветен. Чтобы эту радость себе вернуть, мы сейчас по моей команде попробуем включить осознанность по отношению к тому или иному цвету. Например, я говорю: «Синий!», и все в этой комнате подходят и отрагиваются до

этого цвета.

Цвет нас лечит - это бесспорно. Наиболее продвинутые руководители уже создают в своих фирмах комнаты цветотерапии для снятия стрессов. Мы сейчас сделаем очень простое, но важное упражнение, с помощью которого человек способен помочь самому себе снять боль, поднять настроение.

Сядьте, пожалуйста, поудобней, расслабьтесь, закройте глаза, минуту последите за своим дыханием. А теперь отметьте место в теле, которое у вас болит или проблемную зону и представьте, что на вдохе в это место вы вдыхаете белый или золотой цвет, а выдыхаете всякую грязь. И так дышим пару минут. Открывайте глаза. Пожалуйста поделитесь впечатлениями. Удалось ли вам увидеть цвет? Что вы почувствовали?

А теперь пришла пора поделиться своими впечатлениями от всего, что происходило сегодня в мастерской. В завершении работы прошу вас записать свои мысли впечатления на отдельном листке, но вначале на отдельном заготовленном для вас листке, но вначале давайте закончим нашу практическую часть: встанем в круг и с поклоном скажем друг другу и всем

«Спасибо!» за работу и прекрасное общение, которое нас сегодня объединило и сблизило.

Занятие с элементами тренинга №1

Цель: создание положительной доброжелательной атмосферы, развитие коммуникативных навыков и позитивных взаимоотношений в коллективе; обучение методам саморегуляции, снятие психофизического напряжения, повышение стрессоустойчивости педагогов.

Ход занятия:

Упражнение «Приветствие»

Участники встают в круг и, начиная с ведущего, должны поприветствовать друг друга каким-то необычным способом, все остальные участники повторяют приветствие каждого участника.

Упражнение «Ласковое имя»

Участники продолжают стоять в кругу. Ведущий держит мяч и называет

своеимя так, как её ласково называют, и передает мяч следующему. Так мячик должен побывать в руках у каждого участника, который также называет свое ласковое имя.

Упражнение «Комплименты»

Стоя в кругу, участники бросают мяч друг другу и произносят комплименты тому участнику, которому бросают мяч.

Упражнение «Найди себе подобных»

Участники под музыку беспорядочно передвигаются по кругу. Ведущий дает команды:

- «Объединитесь в группы те, у кого одинаковый цвет волос»;
- «Объединитесь в группы те, у кого полное имя начинается на одну букву»;
- «Объединитесь в группы те, у кого одинаковый цвет глаз»;
- «Объединитесь в группы те, у кого день рождения в одно время года»;
- «Объединитесь в группы те, кто любит детей».

Самодиагностика «Волшебная страна внутри нас»

- Все чаще мы слышим термин «эмоциональные расстройства». За этим стоят страхи и тревоги, чрезмерная восприимчивость, обидчивость, плаксивость и агрессивность, чувство подавленности и одиночества, и многое другое. Не только детям, но и взрослым не просто разобраться в своих чувствах. Нередко чувства руководят поступками, и сожаление об этом приходит лишь «задним числом».

Попробуем перевести все это на символический язык. Представьте, что внутри нас находится целая страна, в которой есть король, есть Дума, множество придворных и простых граждан. Если глава страны слаб, находится в заточении или изгнании, страной правят слуги. Однако, они не обладают той мудростью, что дана королю, поэтому совершают ошибки.

Теперь становится понятной истинная причина эмоциональной и поведенческой неадекватности: всему виной слуги, неправильно занявшие свои места. И, безусловно, король, забывший о своих обязанностях.

«Волшебная страна чувств»

Цель: исследование психоэмоционального состояния

Оборудование: бланк с изображением восьми домиков, названиями восьми чувств и силуэтом человека: цветные карандаши /8 цветов/

Инструкция 1: «Далеко-далеко, а, может быть, и близко, есть волшебная страна, и живут в ней Чувства: Радость, Удовольствие, Вина, Грусть, Злость, Страх, Обида и Интерес. Живут они в маленьких цветных домиках. Причем, каждое чувство живет в доме определенного цвета. Кто-то живет в красном домике, кто-то в синем, кто-то в черном, кто-то в зеленом... У Вас есть цветные карандаши. Пожалуйста, помогите жителям и раскрасьте домики».

Инструкция 2: Но как же мы будем путешествовать по этой стране без карты?Посмотрите – вот карта страны чувств /показываем силуэт человека/, она пуста. Для этого возьмите, пожалуйста, свои волшебные карандаши.

Обработка результатов.

При обработке результатов важно обращать внимание:

1. На то, все ли цвета были задействованы при раскрашивании домиков;
2. На адекватность подбора цвета при «заселении» чувств в домики.

Например, неадекватным может считаться соответствие «радости» и «удовольствию» черного, коричневого или серого цветов. Однако, не смотря на то, что данный выбор может считаться неадекватным, тем более он является диагностичным.

3. На распределение цветов, обозначающих чувства, внутри силуэта человека. Причем, целесообразно символически разделить силуэт на 5 зон:

- голова и шея (символизируют ментальную (мыслительную) деятельность);
- туловище до линии талии, исключая руки (символизируют эмоциональную деятельность);
- руки до плеч (символизируют коммуникативные функции);
- тазобедренная область (символизирует область сексуальных, а также творческих переживаний);

- ноги (символизируют чувство «опоры», уверенность, а также возможность «заземления» негативных переживаний)

Исследуя «карту», мы узнаем, какие чувства «живут» в разных частях тела. Например, чувства, «живущие в голове», окрашивают мысли. Если в голове «живет» страх, наверное, осуществлять мыслительную деятельность будет непросто. В руках «живут» чувства, испытываемые в контактах с окружающими. В ногах находятся чувства, которые дают человеку психологическую уверенность, или же /если в ногах поселились "негативные" чувства/ человек имеет стремление «заземлить», избавиться от них.

Игра «Самолетик» (5 минут). Пары участников берут друг друга за руку и свободными руками делают бумажный самолетик.

Вывод: Вы попытались договориться друг с другом, распределить, кто, что будет делать и выполнить сообща задание.

Упражнение «Паутина симпатий». Участники стоят в кругу. Ведущий берет клубок ниток и произнося слова: «Ты мне нравишься, п.ч. ...» передает клубок другому участнику, кончик оставляют себе, и так клубок должен оказаться у всех участников. В итоге получается одна большая паутина, которая объединяет всех участников общей симпатией.

Рефлексия «Цветное настроение». Перед участниками лежат сердечки разного цвета. Предлагается выбрать сердечко того цвета, который характеризует ваше внутреннее состояние, настроение на данный момент (после проведенных упражнений). Ведущий зачитывает характеристики каждого цвета, после чего участники делают свой выбор и кладут сердечко на общий поднос. Затем ведущий подводит итог того, какое настроение преобладает в группе.

Характеристики цветов:

Черный – Вы агрессивны, раздражены, источаете негатив.

Коричневый – Вы подавлены, вам грустно, тяжесть всех проблем лежит на ваших плечах.

Красный – Вы находитесь в состоянии возбуждения, безудержной радости, эйфории.

Желтый – Ваше настроение теплое, солнечное, «бабочки летают в животе».

Зеленый – Состояние умиротворения, спокойствия, расслабленности, душевного равновесия.

«Аплодисменты» (ритуал прощания). Ведущий начинает хлопать в ладоши и подходит к одному из участников группы. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого т т.д. Последнему участнику аплодирует уже вся группа.

Далее подводится итог всего занятия, участники делятся своими ощущениями и впечатлениями.

Занятие с элементами тренинга № 2. Цель: развивать коммуникативные способности.

Задачи: обучение выплескиванию гнева в приемлемой форме; отработка навыка взаимодействия в группе; способствование созданию доброжелательной атмосферы и сплочению в группе.

Психологические технологии: музыкотерапия, игротерапия, арттерапия.

Упражнение «Снежный ком с символами»

Цель: Продолжить знакомство участников Т-группы друг с другом и помочь им запомнить друг друга.

Первый участник (например, сидящий слева от ведущего или сам тренер) называет свое имя и жестом показывает свой символ. Следующий – повторяет имя и символ предыдущего, вежливо кивая ему, а затем называет себя и демонстрирует свой символ. Третий участник повторяет последовательно два имени с соответствующими им символами и представляет себя. И так повторяют все участники. Упражнение заканчивается тогда, когда первый участник назовет всю группу по имени.

Упражнение «Бабушка из Бразилии». Все участники встают лицом в круг. Ведущий показывает движения и произносит определенные фразы. Задача участников – все за ним повторить. Стоя прямо, держа руки по швам, бодро: «У меня в Бразилии есть бабушка!» Повторить позицию 1, затем выставить вперед правую ногу, повернув стопу внутрь: «У нее вот такая нога!»

Следующий участник, повторяет слова и движения ведущего и добавляет что-то от себя, последний участник, стоящий в кругу повторяет за всеми слова и движения и добавляет что-то от себя.

Танцевально-двигательное упражнение. Звучит музыка, участники под музыку двигаются хаотично по залу, когда возникают паузы ведущий говорит участникам о том, как нужно дотронуться до человека, оказавшегося рядом: «Дотроньтесь до соседа левой рукой», «Дотроньтесь спиной», «Коснитесь друг друга ладонями» и т.п.

Упражнение-самодиагностика «Я в лучах солнца». Цель: определить степень отношения к себе (положительно-отрицательно), поиск и утверждение своих положительных качеств. (10 мин). В кругу, сидя на стульях.

Каждый участник на листе бумаги рисует круг. В кругу вписывает своё имя. Далее необходимо прорисовывать лучи идущие от этого круга. Получается солнце. Над каждым лучом записывается качество, характеризующее этого человека. При анализе учитывается количество лучей (ясное представление себя) и преобладание положительных качеств (позитивное восприятие себя).

Танцевально-двигательное упражнение. Участники разбиваются на пары, каждому участнику выдается шарик для пинг-понга. Задача каждой пары танцевать под музыку, держать шарики между своими ладонями, стараться шарики не уронить.

Тест геометрических фигур (по Деллингеру)

Участникам предлагается выбрать одну из пяти геометрических фигур: квадрат, треугольник, круг, прямоугольник, зигзаг – и разбиться на группы в соответствии с выбранной фигурой. Затем каждая группа знакомится с интерпретацией результатов теста (в том объеме, который относится к их фигуре). Затем каждая группа делает мини-обзор особенностей своей фигуры – характер и поведение, личностные черты. На этом этапе работы у каждого участника есть возможность сообщить группе о том, что он ошибся с выбором, обосновать, почему он так считает, и перейти в более подходящую для него «фигуру».

Затем группам предоставляется время на подготовку презентации своей

«фигурной» воспитательной программы:

- педагогический девиз;
- от чего мы испытываем удовольствие в работе и общении с детьми и что нас раздражает;
- что у нас хорошо получается, чему мы можем научить;
- что получается с трудом, «без искорки»;
- почему без нас детям плохо;
- какие профессиональные деформации возможны у воспитателей нашего типа.

Презентация может выполняться в виде сценки, скульптуры, пантомимы.

Тест геометрических фигур

квадрат	треугольник	прямоугольник	круг	зигзаг
внешний вид: женщины				
сдержанный, неяркий, худощавый	элегантный, дорогие вещи, ухоженный	меняющийся, сумасбродный, не в тон ситуации	неофициаль ный, женственны й, полные	разнообраз ный, небрежный, экстраваган тный
рабочее место				
каждая вещь на своем месте	символы статуса и успеха	беспорядок	уютная, домашняя обстановка	запущеннос ть или демонстрат ив-ность
речь				
сухая, монотонная, медленная,	логичная, краткая, эмоциональ-	неуверенная, неясная, сбивчивая,	непоследов а-тельная, плавная,	непоследов а-тельная, яркая,

высокий голос, речевые штампы, профессионал ьная терминология	ная, быстрая, громкий, уверенный голос, остроты, жаргон	эмоциональная, «паузы нерешитель- ности» скороговорка, «слова- паразиты», срывающийся голос	эмоциональ ная, успокаиваю щая, комплимент ы	образная, эмоциональ ная, богатая лексика, жаргон, остроты
язык тела				
скованная поза (зажатость»); рассчитанные движения, скупые жесты; солидная походка, бесстрастное лицо; потение, нервный смех	уверенные, плавные движения, выразитель- ные жесты энергичная походка, сжатые губы, властный взгляд	неуклюжий, резкие, отрывистые движения, неуверенные жесты и походка, бегающий взгляд, хихиканье, быстро краснеет	расслаблен ная поза, плавные движения, доброжелат ельная улыбка и приветствие , жизнерадос тная походка	быстро меняющиеся позы, плавные движения, стремитель ная походка, живая мимика, манерность

Прямоугольник: изменчивость, непоследовательность, неопределенность, возбужденность. Любознательность, позитивная установка ко всему новому, смелость, низкая самооценка, неуверенность в себе, доверчивость.

Нервозность, быстрые, резкие колебания настроения, избегание конфликтов, забывчивость, склонность терять вещи, непунктуальность. Новые друзья, имитация поведения других людей, тенденция к простудам, травмам, дорожно-транспортным происшествиям.

Треугольник: лидер, стремление к власти, честолюбие, установка на победу. Прагматизм, ориентация на суть проблемы, уверенность в себе, решительность. Импульсивность, сила чувств, смелость, неукротимая энергия, склонность к риску. Высокая работоспособность, буйные развлечения, нетерпеливость. Остроумие, широкий круг общения, узкий круг близких и друзей.

Зигзаг: жажда изменений, креативность, жажда знаний, великолепная

интуиция. Одержимость своими идеями, мечтательность, устремленность в будущее. Позитивная установка ко всему новому, восторженность, энтузиазм, непосредственность. Непрактичность, импульсивность, непостоянство настроения, поведения. Стремление работать в одиночку, отвращение к бумажной работе, безалаберность в финансовых вопросах.

Остроумие, душа компании.

Квадрат: организованность, пунктуальность, строгое соблюдение инструкций, правил. Аналитическое мышление, внимательность к деталям, ориентация на факты. Пристрастие к письменной речи, аккуратность, чистоплотность, рациональность, осторожность, сухость, холодность.

Практичность, экономность, упорство, настойчивость, твердость в решениях, терпеливость, трудолюбие. Профессиональная эрудиция, узкий круг друзей знакомых.

Круг: высокая потребность в общении, контактность, доброжелательность, забота о другом. Щедрость, способность к сопереживанию, хорошая интуиция. Спокойствие, склонность к самообвинению и меланхолии, эмоциональная чувствительность. Доверчивость, ориентация на мнение окружающих, нерешительность. Болтливость, способность уговаривать, убеждать других, сентиментальность, тяга к прошлому. Склонность к общественной работе, гибкий распорядок дня, широкий круг друзей и знакомых.

Игра «Ладшки». Цель: Вызвать у участников положительные эмоции.

Ход: Всем участникам раздаются чистые листы. Они обводят свою ладонь. В центре ладони пишут свое имя. Затем по кругу передают друг другу листы, вписывают пожелания, комплименты над пальчиками ладошки. Листы, пройдя круг, возвращаются к своему хозяину.

Упражнение «Подарок». Цель: положительное завершение занятия, рефлексия.

Процедура проведения: ведущий говорит: «Давайте подумаем, что мы могли бы подарить Вашей группе, чтобы взаимодействие в ней стало еще эффективнее, а отношения в ней – более сплоченными? Давайте скажем, что каждый из нас дарит

группе. Я, например, дарю вам оптимизм и взаимное доверие». Далее каждый из участников высказывается, что он хотел бы подарить группе. «Давайте наградим себя за успешное плавание аплодисментами!»

Рефлексия: «Наше занятие подошло к завершению. Хочу спросить у Вас, что нового вы сегодня узнали? Что полезного вынесли для себя, для группы?»

Ну вот, все подарки подарены, игры пройдены, слова сказаны. Вы все были активны, слаженно работали в команде. Не забывайте, что Вы – единое целое, каждый из Вас – важная и необходимая, уникальная часть этого целого! Вместе Вы – сила! Спасибо всем за участие!»

Занятие с элементами тренинга №3. Цели: обучение навыкам саморегуляции, самоконтроля; повышение уверенности в себе, в своих силах.

1 этап: Начало работы.

Задачи: настрой на занятие; вхождение в атмосферу группы. Материал: мягкая игрушка.

Описание: Обмен настроением на начало занятия. «С каким настроением вы пришли сегодня на занятие?»

2 этап: Разминка.

Задачи: развитие внимания, сообразительности; разрядка.

Игра «Шестерка». Все игроки встают в круг. Каждый участник по очереди называет числа натурального ряда: один, два, три... Запрещается называть числа, заканчивающиеся на цифру 6 и кратные 6 (например, 6, 12, 16 и т. д.). Если игроку досталось такое число, он должен молча подпрыгнуть и хлопнуть в ладоши. Тот, кто ошибся, выбывает из игры. Играть можно до 3-х оставшихся наиболее внимательных игроков.

3 этап: Основная часть.

Задачи: вспомнить способы снятия напряжения; предложить новые эффективные способы регуляции эмоционального состояния.

Описание: Участники вспоминают естественные способы снятия нервно-психического напряжения.

Ведущий предлагает вспомнить или придумать новые способы. Возможные

варианты:

- Скомкать газету и выбросить ее.
- Газету порвать на мелкие кусочки и выбросить. Покричать то громко, то тихо.
- Громко спеть любимую песню. Смотреть на горящую свечу.
- Вдохнуть глубоко до 10 раз.
- Посчитать зубы языком с внутренней стороны.

Антистрессовая релаксация. (Рекомендована Всемирной организацией здравоохранения). **Инструкция:** Лягте (в крайнем случае – присядьте поудобнее в тихом, слабо освещенном помещении. Одежда не должна стеснять ваших движений).

Закрыв глаза, дышите медленно и глубоко. Сделайте вдох и примерно на 10 секунд держите дыхание. Выдыхайте не торопясь, следите за расслаблением мысленно говорите себе: «Вдох и выдох – как прилив и отлив». Повторите эту процедуру 5-6 раз. Затем отдохните около 20 секунд.

Волевым усилием сокращайте до 10 сек., потом расслабьтесь, отрешитесь от всего, ни о чем не думайте.

Попробуйте, как можно конкретнее представить себе ощущение расслабленности, пронизывающее вас от пальцев ног через икры, бедра, туловище до головы. Попробуйте про себя: «Я успокаиваюсь, мне приятно, меня ничто не тревожит».

Представьте себе, что ощущение расслабленности проникает во все части вашего тела. Вы чувствуете, как напряжение покидает вас, чувствуете что расслаблены ваши плечи, шея, лицевые мускулы (рот может быть приоткрыт). Лежите спокойно, как тряпичная кукла, наслаждайтесь испытываемым ощущением секунд 30.

Сосчитайте до 10, мысленно говоря себе, что с каждой последующей цифрой ваши мышцы более расслабляются. Теперь ваши мышцы более расслабляются. Теперь ваша единственная забота – насладиться состоянием расслабленности.

Наступает «пробуждение». Сосчитайте до 20. Говорите себе: «Когда я

досчитаю до 20, мои глаза откроются, и я буду чувствовать себя бодрым. При этом я осознаю, что ощущение напряжения исчезло».

Это упражнение рекомендуется выполнять 2–3 раза неделю. Поначалу оно занимает около четверти часа, но при достаточном овладении им расслабление достигается быстрее.

Рефлексия: Как вы себя чувствуете? Что вы ощущали во время выполнения упражнения? Сохраните позитивные эмоции на весь последующий день.

Упражнение «Прощай, напряжение». Инструкция: «Сейчас мы с вами посоревнуемся. Возьмите газетный лист, скомкайте его и вложите в это все свое напряжение. Закиньте подальше». Анализ:

— Как вы себя чувствуете?

Расстались ли вы со своим напряжением? Ощущения до и после упражнения.

Упражнение «Волшебный лес чудес». Инструкция: «Сейчас мы превратимся в волшебный лес, где происходят различные чудеса и где всегда хорошо и приятно. Разделимся на две группы по принципу: «лес — роща» и встанем в две шеренги. Наши руки — это ветви деревьев, которые ласково и нежно будут прикасаться к человеку, проходящему по «лесу». И теперь каждый из вас по очереди пусть пройдет сквозь этот волшебный ласковый лес, а ветви будут поглаживать по головам, рукам, спине».

Анализ:

Что вы испытывали, когда проходили по «лесу» и к вам прикасались участники группы? Ваши чувства, когда вы были деревьями?

— Расскажите о своем состоянии до и после упражнения.

Цель: сплочение, разрядка.

Упражнение «Храм тишины». Медитативно-релаксационное упражнение. Ведущий предлагает участникам сесть поудобнее, закрыть глаза и дает инструкцию. Ресурсный круг: Что было важно? Что было трудно? Что понравилось? Обмен чувствами.

Занятие с элементами тренинга №4

Приветствие. Я рада, что в каникулярное время мы можем встретиться, немного расслабиться, отдохнуть, поиграть и самое главное, что-то сделать с целью профилактики эмоционального выгорания.

Психогимнастическое упражнение «Приветствие». Цель: Включение в работу, снятие накопившегося напряжения; сплочение, создание группового доверия и принятия, интенсификация межличностного общения занимающихся.

Задание: И для начала я предлагаю вам выразить друг другу радость встречи. Сейчас мы все встанем и поздороваемся. Здраваться будем по-разному, кто как хочет. Придумайте свое приветствие, покажите его, а мы все потом его повторим.

Анализ: какое приветствие вам больше всего понравилось, что почувствовали?

Это упражнение из теории «поглаживаний» Эрика Берна. Слово «поглаживание» отражает детскую потребность в прикосновениях. Берн заметил, что став взрослыми, люди по-прежнему стремятся прикасаться друг к другу, словно подтверждая свое физическое существование. Но выйдя из детского возраста, люди попадают в общество, где физические контакты строго ограничены, поэтому приходится довольствоваться замещением этой потребности другими формами «поглаживания». Улыбка, короткий разговор или комплимент – все это знаки того, что вас заметили, это доставляет нам радость

1. Ожидания и опасения.

Цель: Выявление ожиданий участников тренинга. Корректировка запроса. Собираясь на сегодняшний тренинг вы, может быть, задавались вопросом:

«Что будет? Как всё будет?» У Вас есть свои ожидания, возможно, и опасения. Будет логично, если мы сейчас проговорим эти ОЖИДАНИЯ и ОПАСЕНИЯ. Постарайтесь коротко сформулировать Ваши личные ожидания и опасения, а мы запишем их, чтобы потом озвучить, что сможем сделать сегодня, что спланируем к следующей встрече, к чему нужно быть особенно внимательными.

Подумайте ещё, что готовы Вы вложить в тренинг?

Участники по кругу проговаривают свои ожидания от тренинга и вклад. Коррекция запросов. Многое также будет зависеть от Вашей активности. В конце тренинга у нас с Вами будет возможность проанализировать свои ожидания.

2. Упражнение «Метафорический образ моего настроения» (авторское упражнение).

Сейчас я предлагаю Вам выйти из круга и прогуляться вокруг столов, где разложены картинки с различными образами. Посмотрите эти картинки, подумайте, какая картинка могла бы охарактеризовать Ваше настроение. Может быть, одна или две картинки привлекут Вас своей внутренней метафорой.

Звучит спокойная музыка. Участники выбирают понравившиеся картинки и возвращаются в круг. Предлагается участникам показать выбранную картинку и рассказать свои ассоциации с ней и своим настроением.

Обсуждение: Как вы себя чувствуете? Что дало вам это упражнение?

С точки зрения нейрофизиологии, выполняя это упражнение, мы больше задействовали правую гемисферу нашего головного мозга, отвечающую за абстрактные, метафоричные понятия. И это дало некоторым возможность переключиться, посмотреть на свою ситуацию со стороны.

3. «Мозговой штурм»: Эмоциональное выгорание педагогов. Что делать?

Упражнение подразумевает активную позицию занимающихся, поэтому полученные в подобных играх знания и умения личностны и легко актуализируются в деятельности.

Цель упражнения: Повысить мотивацию и степень эмоциональной включенности в занятие. Сформулировать перечень мероприятий, снижающий эмоциональную напряженность. Результаты «мозгового штурма» запланировать с работой по профилактике эмоционального выгорания.

I. Этап генерации идей. «Эмоциональное выгорание педагогов. Что делать?». Участники разбиваются на несколько команд (по 5-6 человек в каждой). Команды получают по стопке пустых карточек. Именно на них будут

записываться новые идеи - по одной на каждой. Ведущий информирует об обязательных правилах этого этапа:

Принимаются и записываются абсолютно все выдвигаемые идеи. Это нужно для того, чтобы не мешать свободному полёту творческой мысли.

Необходимо похвалить любую высказанную мысль, даже если она кажется вздорной. Эта демонстративная поддержка и одобрение очень стимулируют и вдохновляют наш внутренний генератор идей.

Самые лучшие – это сумасшедшие идеи. Откажитесь от шаблонов и стереотипов, посмотрите на проблему с другой точки зрения. Нужно выдвинуть как можно больше идей и зафиксировать все. По одной идее на каждой карточке.

Время этого этапа – 10 минут. По окончании отведённого времени ведущий просит сообщить о количестве выдвинутых в каждой группе идей.

II. Этап анализа идей. Основной задачей является глубокая обработка, шлифовка высказанных предложений.

Правила этого этапа:

Самая лучшая идея – та, которую вы рассматриваете сейчас. Анализируйте её так, как будто других идей нет вообще. Указанное правило подразумевает предельно внимательное отношение к каждой идее. Хотя критика уже не возбраняется, но она не должна быть огульной.

Необходимо найти рациональное зерно в каждой идее. Это означает, что нужно сосредоточиться на поиске конструктива в любой, даже кажущейся ерундовой идее. Отбрасывать идеи нельзя.

Время выполнения – 15 минут, иногда требуется больше времени. При необходимости участники дописывают на карточках свои мысли, развивающие высказанную идею.

III. Этап поиска возможностей реализации. Самые хорошие идеи так и останутся идеями, если не будут продуманы шаги по их внедрению. Я предлагаю просмотреть снова все предложения с точки зрения их соответствия двум критериям – оригинальности и возможности реализации.

Каждая карточка с идеей должна быть помечена значками двух типов:

+ + - очень хорошая, оригинальная идея;

+ - неплохая идея;

0 - не удалось найти конструктива. А, кроме того: РР - реально реализовать; ТР – трудно реализовать; НР - нереально реализовать.

Разумеется, возможны самые разные сочетания этих значков. Ведь идея может быть блестящей, яркой, необычной, но возможностей для её реализации в данный момент просто нет.

Время, отводимое на этот этап, - двадцать минут.

IV. Завершающий этап. Мы преступаем к завершающему этапу «Мозгового штурма». Собираемся все в общий круг. Я предлагаю представителю каждой группы сделать сообщение об итогах своей работы. Вам нужно рассказать о тех идеях, которые получили либо два «плюса», либо значок «РР», либо оба эти значка. Полученные в процессе довольно длительной работы, «выстраданные», результаты, имеют большое значение. Поэтому представляется целесообразно результаты «мозгового штурма» оформить самые лучшие идеи и представить их в виде рекомендаций для педагогов. Идеи со значком «РР» (реально реализовать) должны быть включены в план работы школы на следующий год, а карточки с пометкой ТР – в перспективный план работы.

Зачитанные карточки собираются в конверт с надписью «Планирование мероприятий по профилактике эмоционального выгорания». (Пример результатов «мозгового штурма» в приложении).

Вы очень плодотворно поработали, а сейчас отдохнём и поиграем.

4. Упражнение «Клубок». Участники встают в шеренгу и берут друг друга за руки, затем первый начинает закручиваться вокруг своей оси и тянет за собой остальных, пока не получится «спираль». В этом положении участники должны пройти некоторое расстояние. Можно предложить группе в конце своего движения осторожно присесть на корточки.

5. «Метод быстрого снятия сильного эмоционального и физического напряжения». Цель: Осознание, нахождение и снятие мышечных зажимов; определение и снятие излишнего напряжения.

Я предлагаю Вам сейчас заняться «Методом быстрого снятия сильного эмоционального и физического напряжения»

Этот метод включает в себя серию упражнений по произвольному напряжению и расслаблению основных мышечных групп. Характерной чертой каждого упражнения является чередование сильного мышечного напряжения и следующего за ним расслабления. С целью снятия психоэмоционального напряжения и самостоятельного освоения приемов саморегуляции можно выполнить ряд упражнений, таких как «Муха», «Лимон», «Сосулька».

6. Упражнение «Муха». Цель: снятие напряжения с лицевой мускулатуры.

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Ваша задача: не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.

7. Упражнение «Лимон». Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления. Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке.

Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

8. Упражнение «Сосулька» («Мороженое»). Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления. Встаньте, пожалуйста, руки поднимите вверх и закройте глаза. Представьте, что вы сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела: ладони, плечи, шею, корпус, живот, ягодицы, ноги. Запомните эти ощущения.

Замрите в этой позе. Заморозьте себя. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслабляйте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии

расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния. Выполним упражнение ещё раз.

9. Упражнение «Передышка». Обычно, когда мы бываем чем-то расстроены, мы начинаем сдерживать дыхание. Высвобождение дыхания - один из способов расслабления. В течение трех минут дышите медленно, спокойно и глубоко. Можете даже закрыть глаза. Наслаждайтесь этим глубоким неторопливым дыханием, представьте, что все ваши неприятности улетучиваются.

10. «Звуковая гимнастика». Цель: знакомство со звуковой гимнастикой, укрепление духа и тела. Прежде чем приступить к звуковой гимнастике, ведущий рассказывает о правилах применения: спокойное, расслабленное состояние, сидя, с выпрямленной спиной.

Сначала делаем глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично произносим звук.

Припеваем следующие звуки в течение 30 сек.:

А — воздействует благотворно на весь организм;

Е — воздействует на щитовидную железу;

И — воздействует на мозг, глаза, нос, уши; О — воздействует на сердце, легкие;

У — воздействует на органы, расположенные в области живота;

Я — воздействует на работу всего организма;

М — воздействует на работу всего организма; Х — помогает очищению организма;

ХА — помогает повысить настроение.

Снятию стресса помогают как смех, так и слёзы.

Американский психолог Дон Пауэлл советует «Каждый день находить повод, чтобы хоть немного посмеяться». Лечебная сила смеха известна всем: смех улучшает кровообращение, пищеварение, смех помогает мозгу выделить эндорфины – природные вещества, снимающие боль. Помните, тот, кто смеётся, живёт долго!

Большинство людей признаются, что после слез, они чувствуют себя лучше.

Учёные считают, что слёзы очищают организм от вредных продуктов стресса. Не бойтесь плакать!

11. Упражнение «Пишущая машинка». Цель: мобилизуется внимание, улучшается настроение, повышается активность.

Давайте представим себе, что все мы - большая пишущая машинка. Каждый из нас – буквы на клавиатуре (немного позже мы распределим буквы, каждому достанется по две-три буквы алфавита). Наша машинка может печатать разные слова и делает это так: я говорю слово, например, «смех», и тогда тот, кому достаётся буква «с», хлопает в ладоши, потом мы все хлопаем в ладоши, затем хлопает в ладоши тот, у кого буква «м», и снова общий хлопок и т.д.

Тренер распределяет по кругу буквы по алфавиту. Если наша машинка сделает ошибку, то мы будем печатать с самого начала. А напечатаем мы фразу: «Здоровье — дороже золота» Уильям Шекспир. Пробел между словами – всем нужно встать.

13. Рефлексия. Цель: установление обратной связи, анализ опыта, полученного в группе. Каждый участник группы должен завершить фразу: «Мне сегодня...», оправдались ли ваши ожидания?

Подведение итогов занятия. Каждый участник тренинга получит сегодня набор психотехнических упражнений.

Хорошего всем дня!

Семинар: «Развитие эмоциональной компетенции как одно из условий формирования профессиональной деятельности педагога»

Уважаемые коллеги, сегодня мы поговорим о развитии эмоциональной компетентности или эмоционального интеллекта как одной из условий формирования профессиональной деятельности педагога. Распознавать свои и чужие эмоции, управлять ими – основа жизненного успеха, говорит теория эмоционального интеллекта. Что такое эмоциональный интеллект?

Эмоциональный интеллект - способность осознавать собственные эмоции и их причины, а также понимать себя в целом: свои цели, интересы, достоинства и

недостатки и т.п. У каждого человека есть преобладающий тип интеллекта, многие ученые пытались определить, развитие какого же типа компетенции обеспечивает жизненный успех человека.

Еще Чарльз Дарвин высказал мысль о том, что именно эмоциональный интеллект был ключевым для выживания человека в доисторические времена, поскольку он проявлялся в способности адаптироваться к окружающей среде, уживаться и находить общий язык с соплеменниками и соседними племенами.

Научный журналист Д. Гоулман выделил пять составляющих эмоционального интеллекта: самопознание; саморегуляция; мотивация; эмпатия; социализация.

Самопознание – способность узнавать свои слабые и сильные стороны, определять свои цели и жизненные ценности. Способность к саморегуляции предполагает умение контролировать себя. Мотивация — это готовность добиваться цели ради факта ее достижения, а эмпатия — умение понимать окружающих и сочувствовать им. Наконец, социализацией или развитие социальных навыков - способность бесконфликтно общаться с людьми и влиять на них.

Все это навыки, которым можно и нужно учиться. Так как же улучшить эмоциональный интеллект и заставить его работать на вас?

1. Развивайте эмоциональное самосознание. Эмоции могут заставить человека вести себя необычно и часто непродуктивно, а самосознание улучшит вашу способность понимать собственные эмоции, настроения и внутренние мотивы. Эта практика поможет и распознавать эмоциональные состояния других людей и понимать, что стоит за их словами и действиями. Говоря кратко, если вы не понимаете собственную мотивацию поведения, то и других не поймете.

Что для этого делать:

> Проговаривайте каждый день три фразы, которые начинаются словами «Я чувствую себя...», — благодаря этому вы постепенно сможете научиться точно определять свои эмоции и повысить самосознание.

> Каждый день уделяйте время испытанной эмоции – что вы чувствуете

и почему.

> Напоминайте себе, что эмоции переменчивы и недолговечны, поэтому не могут быть основой для общения и принятия решений.

> Размышляйте о том, как негативные эмоции — разочарование, отторжение, гнев или ревность — влияют на ваших коллег и учеников.

> Определите ваши страхи и желания. Это поможет лучше понять, что вас беспокоит и движет вами.

> Проверьте, как вы реагируете на стресс. Расстраиваетесь ли вы каждый раз, когда что-то идет не так, как вы запланировали?

2. Эмоциональный самоконтроль. Важно развить способность контролировать импульсивные реакции и эмоции, которые негативно влияют на ваш потенциал. Это следующий шаг после развития самосознания. Кратко говоря, самоконтроль — это способность стать «выше» жалких объяснений, ревности, срывов и не позволять эмоциям контролировать вас. Благодаря самоконтролю вы будете думать, прежде чем действовать, и создадите репутацию надежного члена в любой команде.

Техники самоконтроля:

> Не позволяйте себе присоединяться к той или иной стороне во время конфликтов.

> Если ситуация эмоционально трудная и заряженная, отступите на время, не принимайте решение сразу. Проанализируйте ваши эмоции.

> Примите факт, что жизнь изменчива, и фрустрация и разочарования являются частью любой работы. И профессиональная реакция на них — это «мозговые штурмы» и разработка стратегий, а не жалобы и отстранение от работы.

> Не присоединяйтесь к игре «найди виноватого», не показывайте пальцем на всех и все, что вас окружает. Кроме себя: изучите и примите свои ошибки.

> Оставайтесь сконцентрированной на себе и тех вещах, которые вы можете контролировать, а не на том, что вне вашей власти.

> Найдите способы, как реагировать на эмоции, которые бы не включали

спонтанные реакции или некорректные выражения.

3. Развивайте способность высказывать сочувствие

Сочувствие – естественный путь в развитии эмоционального самосознания. Оно позволяет отойти от вашего личного опыта и увидеть и понять проблемную точку зрения другого человека. Развивая эмпатию, вы показываете ваше умение относиться к людям с уважением, добротой, достоинством и профессионализмом. Сочувствующие люди хороши в распознавании чувств других, даже если они неочевидны.

Как развить эмпатию:

- > Живите по золотому правилу – относиться к другим так, как вы хотите, чтобы относились к вам.
- > Свою точку зрения поддерживать легко, руководствуясь этим чувством, поставьте себя на место другого человека и посмотрите на ситуацию с его позиции.
- > Развивайте умение слушать и размышлять над тем, что сказал ваш собеседник.
- > Хотя бы раз в день спрашивайте, как человек себя чувствует, например, по шкале от 0 до 10. Так вы побудите окружающих выражать свои эмоции и лучше их понимать.

4. Работайте над вашей мотивацией

Мотивация – это страсть и энтузиазм в вашей работе, которые нельзя объяснить деньгами или статусом, это то, что помогает реализовывать свои внутренние цели и делать это с завидной настойчивостью.

Как улучшить мотивацию:

- > В любой сложной ситуации и даже при провале попытайтесь найти хотя бы одну хорошую вещь.
- > Фиксируйте момент, когда вы думаете и говорите в негативном ключе. Прекратите это делать, сделайте паузу и еще раз «прокрутите» в уме все ваши мысли и слова. Измените их на позитивные, даже если поначалу вам придется притвориться.

> Легко забыть, что вы действительно любите в своей работе. Найдите время, чтобы вспомнить и сформулировать это, а также главную причину, почему вы хотите реализоваться именно в том, что делаете.

> Помните, что люди притягиваются к позитивным, энергичным и вдохновляющим людям. Если вы повысите мотивацию, то получите больше внимания от коллег и учащихся.

> Поставьте себе вдохновляющие и в то же время достижимые цели. Сделайте список, что нужно сделать, чтобы их достичь. Награждайте себя, когда вы достигаете целей.

5. Улучшите навыки общения. Важный аспект эмоционального интеллекта – умение хорошо взаимодействовать с другими людьми. Навыки общения могут принимать разные формы, ведь это не только умение быть дружелюбным, но и умение слушать, убеждать, вербальные и невербальные навыки коммуникации.

Как улучшить навыки общения:

> Изучайте конфликты и их решения, это поможет в трудных ситуациях с коллегами и детьми.

> Учитесь хвалить других.

> Старайтесь понять человека, с которым разговариваете. У вас не может быть только одного подхода, который бы срабатывал со всеми на работе.

Эти все навыки составляют психологическую защиту человека. Если у человека большинство навыков на достаточно хорошем уровне развития, то можно считать, что у вас хорошая психологическая защита. Т. Е у вас есть запас энергии организма, которая позволяет противостоять трудностям, бороться, побеждать, переживать неудачи и снова вставать. Это энергия жизни. Она расходуется в борьбе и в переживаниях. Но потом снова восполняется. Как понять, хорошая у нас защита или не очень? Если защита ослабла, надо принять меры для ее восстановления. Главный признак хорошей защиты - вы довольно сильно и эмоционально реагируете на стрессы. Внешне вы можете сохранять спокойствие, но внутри все кипит! Вот и хорошо, что кипит. Вы отлично распознаете опасность

и насилие, прекрасно чувствуете нарушение своих границ. И в организме вырабатываются специальные гормоны для борьбы. Все в порядке, вы готовы защищаться!

Но как только негативная ситуация прошла, кончилось воздействие психотравмирующих факторов - вы довольно быстро приходите в себя. В течение нескольких часов; и настроение улучшается, появляются силы. Кончилось нападение; через некоторое время кончилась и реакция. Защита в полном порядке!

Если с защитой что-то не так, вы или будете «пропускать удары» и вяло реагировать на нападение или другой стресс. Или будете долго-долго испытывать упадок сил, тревогу, душевную боль после завершения травмирующей ситуации. Уже все кончено, уже прошло довольно много времени, а вы все думаете, нервничаете, теряете силы. Это - нарушение защиты.

И ещё один удивительный факт; если у вас хорошая психологическая защита, просто отличная, через некоторое время тот, кто на вас напал, утрачивает собственную энергию. Теряет свои преимущества, своё положение, а иногда - здоровье. Не потому, что вы пожелали зла, вовсе нет. Это энергетические процессы. Напавший «потерял свой заряд», «обесточил» себя, растратил свою драгоценную адаптивную энергию на неудачное нападение. А от количества этой энергии зависит жизнь...

Одним из способов восполнить психологическую энергию является телесная терапия.

Телесная терапия. Это связь между телом и сознанием. Человек думает, когда и куда двигаться и наоборот человек двигается чтоб развивался мозг. И наполнять тело энергией. На этой теории основано развитие как твердых навыков так и мягких навыков. То есть двигаясь определенным образом мы можем развивать у человека гибкость, внутреннее равновесие, можем бороться со стрессом, быть уверенным в себе и всегда иметь позитивный настрой.

Крос-кроллы (перекрестные шаги). Несем плечо к бедру, а не локоть к голени. Тело складывается, а руки и ноги подставляются. Рот не зажат. Что дает упражнение? Интеграция работы левого и правого полушария. Мы в это время

полны энергией. Выполнять нужно медленно, т. к. мозг воспринимает лучше медленные движения и налаживает нервные связи. Рекомендуется при радикулите т. к. расслабляет поясницу. И тем, кто худеет т. к. задействованы косые мышцы живота. Если вы чувствуете, что вы вялые, дохлые, не можете включиться в работу выполняем Крос-кроллы. Выполнять 1 мин.

Кнопки мозга. Лучше сделать несколько глотков воды. Два пальца правой руки под ключицу на ямочку, другая рука на пупок. Массируем ямочку двумя пальцами. Меняем руки. Ключичная зона, которая больше всего зажимается при стрессе. Причем здесь проходит одна из основных нейролимфотических систем. Улучшается кровообращение головы, выравнивает давление.

Колпак для думания. Руками берем за уши, большой палец сзади, указательный спереди, выворачивая каждую точку. Поворачиваем голову до упора. Ушные точки связаны с позвоночником и головой, расслабляют плечевой пояс.

Сова. Хватаем плечо посередине, мнем, вытираем глаза и «укаем». Здесь находятся надостные мышцы, они крепятся к ключице и лопаткам. Движения надостных мышц основные движения руки при общении. Первое, что делает человек при общении – это двигает надостными мышцами. Этот аппарат напрямую связан с общением. Хотите легко общаться расслабьте, разогните плечевой пояс. Если плечевой пояс зажат, вы чувствуете неуверенность в себе. Если мы расслабляем, разгибаем плечевой пояс уверенность приходит само собой. Мы поворачиваем головой, голова повела и все растянулось, тело идет за головой, мы смотрим, глаза работают, мы начинаем растаскивать позвоночник и мышечный аппарат. Ухаем мы потому что только так мы можем расслабиться. При вдохе – выдохе мы можем забыть расслабиться и продолжать делать упражнение. При этом звуке мы расслабляем диафрагму - хранилище все стрессов. Если что-то мы сделали не правильно, когда мы не довольны собой сжимается диафрагма и все это копится.

Ленивые восьмерки. Сгибаем руки в локте, ноги по ширине плеч, параллельно смотрим на большой палец, чертим в воздухе восьмерку и следим

глазами. Перекрещиваем пальцы, чертим восьмерку и следим за пальцами. Помогаем растянуть 8 пар глазных мышц, улучшаем кровообращение глаз. Где отзывается кроме глаз? В косых мышцах живота. Косые мышцы живота связаны с позвоночником. Происходит связь глаза- мышцы живота – крестеци обратно. Тем самым происходит хорошее снабжение мышц, лимфаток увеличивается, спинномозговая жидкость лучше циркулирует.

Крюки Денесена. Нога впереди, руки складываем в замок и выворачиваем. Стоим и чувствуем свое тело. Язык к верхнему небу, за зубами, глаза вверх. Стоим и чувствуем, как приятно телу, и как уходит стресс В этом упражнении переплетаются левое правое, человек становится одним целым. Происходит мощная интеграция полушарий и человек успокаивается.

Все это упражнения выполняются не дольше минуты. Это не спорт и не физкультура. Это лекарство для случаев жизни. Но лучше выполнять их каждый день по минуте по внутренним ощущениям, сделать то, что хочется сейчас сделать. Болит спина- Кросс-кроллы, плохо видите – ленивые восьмерки, мутно внутри – кнопки мозга, голова не работает – колпак для думания, если стресс – крюки.

Телесная терапия она хороша тем, что ее делает сам хозяин своего тела. Любимый массажист заставляет напрягаться потому, что это чужая рука.

Здоровый человек – не тот, кто свободен от проблем, а тот, кто умеет обращаться с ними. Если Вы будете здоровым, то будете сильными, а будете сильными – то и уверенными в себе. Будете уверенными в себе – сможешь быть успешным в профессиональной деятельности и в делах!

Желаю Вам никогда не забывать о своем здоровье, беречь его и заботиться о себе! Будете здоровыми – будете счастливыми!

Практическое занятие: «Что такое эмоциональный интеллект?»

Чувства и эмоции – это очень важная часть нашей психики. Они ведут нас к нашим потребностям. Люди часто не осознают, что такое их истинные потребности. Не могут отличить потребности от желаний. Поэтому, и чувствам не придают особого значения или считают их чем-то лишним...

Эмоции и чувства – это такие переживания, которые возникают у человека, когда он пытается осознать и найти способ удовлетворения своих потребностей. Через ощущения и чувства можно получить более точную информацию о том, что является для меня действительно необходимым.

Когда человек долгое время подавляет свои чувства, не дает им проникать глубже, в душу, тогда он учится воспринимать реальность поверхностно. Душа не может участвовать в жизни этого человека, так как душа или его "высшее Я" говорит языком чувств. Именно поэтому возникает эмоциональное выгорание.

Если не сдерживать эмоции и чувства, можно и утонуть в них. А если сдерживать - легко их подавить и остаться без ориентиров в жизни. Чтобы найти золотую середину, надо переживать эмоции осознанно, уметь думать в тот момент, когда испытываешь чувства.

Соединить мышление и эмоции довольно сложная задача. Интеллект подавляет эмоции. А эмоции могут увести мысли за инстинктами. Переживая сильные эмоции, можно наговорить или сделать что-то, о чем потом пожалеть.

Как возникают эмоции.

У вас есть картинка в голове: как должно быть. И тут вы видите, что реальность не такая: мне должны были дать, а не дали; он должен был быть таким... а он не такой! Так возникают эмоция. Что-то или кто-то просто не соответствуют вашим ожиданиям! Ожидания кто создал? ВЫ сами. И реальность создаете сами. Просто учись соизмерять.... Задавай себе вопросы: кто я есть сейчас? Чего я хочу? Каким надо быть, чтобы это иметь?

Иногда негативным чувствам и эмоциям надо дать время. Переболеть, перестрадать, перегрустить... дать себе возможность почувствовать себя беспомощным, обиженным... или наоборот – почувствовать себя в гневе, сильным и волевым! Только всегда помнить при этом: негативные эмоции направлять надо не против человека, а на обстоятельства! Например, вместо того, чтобы обвинять кого-то или наказывать игнором, дать себе поддержку, сказать себе: я справлюсь! Я смогу! Я найду выход из ситуации!

Чтобы научиться управлять эмоциями, не подавляя их, нужны определенные

знания (эмоциональная компетентность) и тренировка. Попробуйте «включаться» в тот момент, когда эмоции захлестывают. В этом помогают все упражнения на осознанность.

Самые сильные негативные эмоции вызывает чувство несправедливости. Развиваясь на каком-то этапе, начинаешь понимать, что на самом деле несправедливости не существует. Все что с нами происходит – мы притянули свою жизнь сами.

Пошаговая инструкция по управлению эмоциями:

1. Принять свои эмоции. Сказать себе: да, я боюсь! Да, я обижен! или злюсь... Просто признать, что это уже со мной происходит. Не надо этому сопротивляться. Расшифруйте, какую информацию тебе несут эти эмоции? Если эмоции становятся очень сильными, важно вспомнить – эмоции как приходят, так и уходят! Это временно!

Принцип №1. То с чем мы боремся - тому даем силу!

2. Расставляем приоритеты. Когда что-то происходит с тобой и тебе это не нравится, спроси себя: а это важно?? Это действительно так важно, чтобы расстраиваться из-за этого?

Раздражаясь по пустякам, мы уподобляемся простейшим организмам, например, амебе. Как только к ней что-то прикасается – она сразу реагирует. У нее нет ни мышления, ни чувств. Есть только нервы. У человека есть психика – великолепная система, благодаря которой можно не просто реагировать на сигналы, полученные извне, а еще и распознавать их.

Принцип №2. Правильно расставленные приоритеты - залог успеха в любом деле.

Упражнение «Распредели по порядку»»

Цель: Педагогам предлагается распределить по порядку (по степени значимости, на их взгляд) следующий перечень: дети, работа, муж (жена), Я, друзья, родственники.

Через некоторое время предложить вариант оптимального распределения перечня:

1. Я
2. Муж (жена)
3. Дети
4. Работа
5. Друзья, родственники

Затем участникам предлагается поразмыслить над полученными результатами.

3. Превращаем минусы в плюсы?

Есть несколько хороших приемов, помогающих использовать негативные эмоции себе во благо.

Если ты не доволен чем-то или кем-то, кто-то у тебя вызывает сильные негативные чувства, это не плохо! Ты теперь знаешь, чего ты в жизни не хочешь! Зачем тебе тратить на это свою энергию? Начни представлять то, что ты хочешь, и эта мощная энергия будет направлена на исполнение твоих желаний. Переключаться надо быстро! Не застревать на неприятных вещах. Например, тебя обидел кто-то, оскорбил, вместо того, чтобы прокручивать это в своей голове, представь что-то, о чем давно мечтал/а, например, новую машину, дом или смартфон...

Принцип №3. Куда направлено ВНИМАНИЕ – туда уходит энергия!

Таким образом, эмоцию надо сначала принять, затем распознать и, если это возможно, переключить внимание на то, чего ты хочешь. Поменять настроение – дело выбора. Но если очень хочется пообижаться или позлиться, не насилуйте себя (к себе важно научиться относиться доброжелательно и с уважением!) – дайте себе время на это. Например, скажите себе: я буду обижаться еще 30 мин. Потом все, расстанусь с обидой и дальше живу с радостью!)

4. Концентрироваться надо на хороших мыслях, добрых светлых и радостных.

Мы являемся магнитами. То что у нас внутри, создает внешний мир. Испытывая часто злость, обиду, мы создаем такую атмосферу вокруг себя и привлекаем таких же людей. Если чувства сильные – тогда важно пережить их,

понять, почему они возникли, дать возможность переболеть, перестрадать. Когда чувства ослабли, важно заставить себя переключить внимание, не пережевывать проблему как жвачку, не застревать в роли жертвы...

Принцип №4. Фокусируйся на позитиве и позитива в твоей жизни станет больше

Задача педагога – научиться накапливать энергию, не терять зря и отдавать тому, кому хочется ее отдать. Для этого необходимо освоить навык жизни в энергосберегающем режиме.

Давайте немного поговорим об этом – с практической точки зрения. Сделаем небольшое упражнение-исследование. Возьмите листок и напишите на нем, что вам дает энергию. От чего вы чувствуете себя лучше, что вам помогает справляться со стрессом, с негативными переживаниями. Без цензуры, что это вредно, это трудно, это долго, это дорого. Например: Прогулка, Спорт, Шоколад, Ванна, Контрастный душ, Шоппинг, Уборка дома, Танцы, Приготовление еды, Изучение нового, Любимая музыка, Разговор по душам, Ведение дневника, Просмотр фотоальбомов, Мытье посуды, Общение с детьми, Творчество, Парикмахерская и т.д.

А теперь вспомните, что вы делаете, когда вам нехорошо, что вам помогает справляться с этим. А на другом листочке напишите все то, что отнимает у вас энергию. После чего вы чувствуете себя уставшей, разбитой и несчастной. Или за что потом вы сами себя съедаете. Например, Сплетни, Ссоры, Ситуации, где вы не смогли сказать «нет», Молчание, когда внутри буря, Работа – и лучше уточнить конкретно, какие моменты в ней (например, строгий начальник, авралы, длинная дорога, длинный рабочий день, маленькая зарплата), Общение с какими-то людьми (лучше перечислить), Лень, Переедание на ночь, Страх общественного осуждения, Неумение держать личные границы, Жалобы на мужа, Выслушивание нытиков, Чтение новостей, Бардак дома, Некрасивая одежда, Слишком открытая одежда на людях, Распущенные волосы вне дома.

Пройдитесь по всем сферам своей жизни, чтобы увидеть, что вам энергию дает, а что отнимает. Сделайте такую ревизию – не пожалейте на это времени.

И вы увидите, что лично вам помогает жить в энергосберегающем режиме! Это такой режим жизни, когда вы:

- Не тратите силы на лишних людей
- Не делаете лишних движений
- По максимуму делаете то, что любите
- Отдаете приоритет в своей жизни близким, а не посторонним (нравиться нужно мужу, а не начальнику)
- Делаете то, что для вас полезно, но может быть не очень приятно (например, походы к врачу)
- Перестаете переживать, что о вас думают или говорят другие (большинство людей в это время думают о том, что же вы думаете о них)
- Отказываетесь от пустых разговоров, осуждений, споров
- Фильтруете ту информацию, которой полон мир вокруг вас
- Учитесь постоянно пополнять свою энергию теми способами, которые вам нравятся
- Учитесь заботиться о себе, слышать свое тело и свою душу — их потребности, чувства

Каждый раз, когда вы собираетесь сделать что-то значительное или не очень простое, спросите себя:

- * Даст ли мне это энергию?
- * Полезно ли это для меня и моих близких?
- * Нравится ли мне это?

Когда вы научитесь слышать и осознавать свои потребности, поймете, в каких местах вы теряете энергию, а где приобретаете, ваша жизнь перейдет в новый режим. Очень приятный и полезный. Не только для вас самой, но и для близких. Потому что вы перестанете расплескиваться по мелочам и в неправильных местах. Вы сможете копить энергию и одаривать щедро ею тех, кого вы любите.

А еще когда мы расходует энергию на любимых нами людей, ее становится больше, она преумножается и растет. И это сигнал, что энергия потрачена правильно, с пользой и в правильном направлении.

Стендовая консультация:

«Способы саморегуляции эмоционального состояния педагогов»

Каждый учитель довольно часто попадает в напряженные педагогические ситуации. Поэтому необходимо знать и уметь пользоваться способами саморегуляции своего эмоционального состояния. Регулярное использование упражнений по саморегуляции будет способствовать, уважаемые педагоги, развитию эмоциональной гибкости и устойчивости, что поможет вам снизить психоэмоциональное напряжение и сохранить свое здоровье.

Психорегуляция включает в себя:

- занятия спортом,
- методы релаксации,
- аутогенную тренировку (самовнушение в состоянии релаксации), которая получила широкое распространение во многих профессиональных сферах.

Вот, например, две примерные программы самовнушения для учителей.

1. Для оптимизации настроения:

«Я собран и уравновешен, у меня приподнятое и радостное настроение, я хочу быть активным и бодрым; я могу быть активным и бодрым; я активен и бодр; я хочу (могу, буду) чувствовать энергию и бодрость; я жизнерадостен и полон сил».

2. Для настройки на сложный урок:

«Я совершенно спокоен; я вхожу в класс уверенно; я чувствую себя на уроке свободно и раскованно; хорошо владею собой; мой голос звучит ровно и уверенно; я могу хорошо провести урок; мне самому интересно на уроке; мне интересно учить ребят, я спокоен и уверен в себе».

Самовнушение предполагает многократное повторение формул, лучше всего их произносить утром после сна или по дороге в школу. Самая же распространенная формула аутогенной тренировки следующая:

«Я спокоен. Я уверенно веду урок. Ребята слушают меня. Чувствую себя на уроке раскованно. Я хорошо подготовлен к уроку. Урок интересный. Детям интересно со мной. Я уверен и полон сил. Настроение бодрое, хорошее. Мне

нравится работать на уроке. Я – учитель».

Ну а если учитель испытал стресс? Как помочь себе? Для этого можно использовать следующие приемы:

- Смочить лоб, виски и артерии на руках холодной водой.
- Медленно осмотреться по сторонам даже в том случае, если помещение знакомо. Мысленно описывать один предмет за другим: "Коричневый письменный стол, белые занавески..."
- Посмотреть в окно на небо. Сосредоточиться на том, что видите.
- Набрав воды в стакан, медленно выпить ее. Сконцентрироваться на ощущениях, когда вода будет течь по горлу.
- Сделать несколько глубоких вдохов и выдохов;
- Задержать дыхание на 10-20 секунд;
- Посчитать до десяти;
- Перебрать бумаги на столе;
- Посмотреть в окно или в сторону открытой двери;
- Несколько минут подержать руки под прохладной водой.
- Представить себя в приятной обстановке – в саду, на даче...
- Перейти как можно в более удалённое место (другой кабинет, улица) от «зоны конфликта»;
- Поговорить с коллегами на отвлечённую тему;
- Арт-терапия (слушание музыки, поход в театр, живопись...)

По мере того как эти действия будут выполняться, раздражение, гнев, обида станут постепенно уходить.

Вспомните приятные события из собственной жизни. Вспомните состояние радости. Сделайте такое же лицо, улыбку, почувствуйте это состояние всем телом.

Помните, что при сильном эмоциональном возбуждении мы можем неадекватно оценить ситуацию. Успокойтесь, а затем все обдумайте по принципу: «Подумаю об этом завтра».

Не блокировать эмоции – найти место, где можно вслух поговорить,

прокричать то, что возмущает, обижает, выплакаться.

При совладании со стрессом появляется уверенность в собственных ресурсах, повышается самооценка и восстанавливается внутренняя гармония человека, что приводит к удовлетворению жизни и развитию личности.

Сообщение на тему:

«Педагогическая этика во взаимодействии «учитель-ученик».

Позиция учителя на уроке бывает 2 типов:

1. Учитель на пьедестале.
2. Учитель без пьедестала.

Учитель на пьедестале. Есть разные стили учительского поведения, так сказать, разные «пьедесталы».

Учитель-начальник. Его пьедестал – власть. От учеников он требует, прежде всего, послушания. Он похож на тирана, который постоянно подчеркивает свою силу, все на свете знает. Он всех обвиняет и держит в страхе. Это учитель, знающий скрытые пороки и тайные страхи своих учеников. Он умело использует эти знания для поддержания своего авторитета. Он считает, что учитель должен дать ответ на любой вопрос и по любому поводу иметь свою единственную «правильную» точку зрения.

Результаты такого стиля поведения – конфликты, обиды, «бунт» учеников, отсутствие искренности во взаимоотношениях учителя с учениками.

Учитель-компьютер. Его пьедестал – компетентность. Он требует от учеников знаний, информации, фактов. Это вещатель с каменным лицом, произносящий простые истины, похожий на робота. Он считает, что в обучении и в воспитании главное – компетентность, и если ею кто-то и обладает, то только он сам. Его речь богата безличными предложениями («Все знают, что...», «Хорошо известно, что...», «Говорят...», «Есть мнение...»). Это «закрытый», «холодный» учитель.

Результат такого стиля поведения – снижение уверенности в себе учеников, отсутствие у них положительных эмоций на уроках, снижение мотивации к занятиям, даже отвращение к ним.

Учитель-мученик. Его пьедестал - бесконфликтность. От учеников ожидает послушания. Он хочет только служить другим. Больше всего он боится конфликтов. Он испытывает постоянное чувство вины и взваливает на себя чужую работу. По сути, он все время избегает душевного напряжения.

Результат – одних учеников это поведение учителя провоцирует на манипулирование учителем, у других формирует страх возникновения проблемы (боится расстроить учителя, скрывает).

Учитель-приятель. Его пьедестал – популярность. От учеников он требует хорошего к себе отношения. Это снисходительный товарищ, всегда и все готовый простить (независимо от последствий). Ведет себя беззаботно и, по сути, равнодушно по отношению к ученикам и их проблемам. Результат - отсутствие у учеников чувства ответственности.

Все это – разновидности позиции «на пьедестале». Возможно, что в поведении конкретного учителя они смешаны, и в одних ситуациях он ведет себя как начальник, а в других - как компьютер или мученик.

Учитель без пьедестала. Эта позиция - партнерская. Партнерская позиция учителя означает отсутствие вообще какого-либо пьедестала. Это человек, который знает, что нет никакого, даже самого гуманного, основания для утверждения своей правоты за счет другого. Учителя-партнеры ощущают себя лидерами-вдохновителями, а не авторитарными руководителями. Свою задачу они видят в том, чтобы научить детей оставаться людьми в любой жизненной ситуации. Их поведение не расходится со словами. Все мы всего лишь люди. Никто не превращается в воспитателя автоматически в тот момент, когда получил диплом института. Умение выбрать соответствующую ситуацию и время, чтобы поговорить с учениками тогда, когда они готовы выслушать учителя, приходит после многих ошибок и разочарований. Но мы должны постараться сделать так, чтобы этих ошибок было меньше.

Конечно, школьная жизнь очень сложна, здесь очень трудно вести уроки «без пьедестала» – это высокие требования, большое количество детей в классе, невоспитанность учеников. Но все-таки нужно попробовать, постараться иметь с

учениками партнерские отношения и оставаться учителем «без пьедестала».

Выводы и рекомендации при взаимодействии «учитель-ученик».

- Нельзя быть олицетворением лозунга «Учитель всегда прав!». Нужно быть человеком.
- Не надо стесняться признаваться в собственных ошибках, нужно быть честным с детьми, добрым, но не добреньким.
- Не давать обещаний, которые не можешь выполнить.
- Быть оптимистом.
- Быть активным и инициативным.
- Быть простым и человечным, сохраняя дистанцию между собой и учениками, - установить ее снова будет гораздо труднее.
- К ученикам нужно относиться так, как хочешь, чтобы они относились к тебе.
- Любая учебной деятельности должна быть тщательно организована.
- Учащиеся, не нашедшие подтверждения своих способностей к обучению хотя бы по одному предмету, теряют интерес к школе вообще.
- Главное - найти какое-либо интересное дело, в которое вы можете вовлечь детей, стать им интересными, тогда они будут к вам прислушиваться, им будет интересно с вами, а вам - интересно с ними.
- Дети в классе - отражение педагога; старайтесь постоянно работать над собой.

Посмотрим видео врача-психиатра.

Десять наиболее распространённых нарушений в этике поведения учителя на уроке.

1. Обращение к ученику не по имени, а по фамилии.
2. Отсутствие извинения в адрес ученика в случае своей оплошности.
3. Приказной, административный характер просьб учителя, без приглашающих интонаций, без слова "пожалуйста".
4. Невнимание к ответу ученика (прерывание речи ученика, беседа с другим мимо время ответа).

5. Постановка ребёнка в неудобное, унижительное положение на уроке.
6. Сравнение ученика с другим учеником, а не с самим собой.
7. Неумение выразить веру в ученика.
8. Отсутствие доброжелательности к учащемуся, нежелание учителя расценить поступок ученика в благоприятном для него смысле.
9. Неумение признать взрослость школьника, его право на другое мнение.
10. Неудачи ребёнка в учении несколько не должны снижать общее уважение к нему как к человеку. Надо уметь разводить учебную отметку и оценку личности.

Задания на дом

Дневник эмоций. Хотите научиться отслеживать свои эмоции? Понять в каких эмоциях проходит Ваш день? Научившись распознавать эмоции, Вы будете ясно понимать свои потребности и отсеивать то, что Вам мешает. Вы станете хозяином своих желаний и эмоций.

Заведите себе красивую тетрадь или блокнот, или можно использовать приложение на Вашем телефоне. В любом случае то, в чем Вы будете записывать свои наблюдения должно так же вызывать эмоции. И можете начать отслеживать свое состояние даже с выбора «помощника».

Вечером вспомните несколько событий и ситуаций за день, которые вызвали у Вас определенные эмоции (как хорошие, так и негативные). Если есть время и желание, можно вести записи и в течение дня, пока еще эмоции ярко выражены.

Постарайтесь описать свое физическое состояние. Например, я испугался(лась) выбежавшей из-за угла собаки, вздрогнула и вжала голову в плечи, а ноги стали ватными.

Старайтесь подробно описать Ваши мысли и чувства. Возможно не сразу, но Вы сможете различать то, что вы чувствуете от того, что Вы думаете. (Чувствовать или думать, что чувствуешь — это разные состояния).

Со временем Вы научитесь отслеживать свои эмоции, состояние и ощущения до такой степени, что сможете менять свою реакцию на раздражители.

Вы станете гибче и Ваша жизнь заиграет новыми, яркими красками!

События, произошедшие за день	Что я испытал(а)?	Как это отразилось на моем физическом состоянии?	Какие выводы я могу сделать из произошедших событий и своей реакции? Как можно поступить в следующий раз?

Повышатели настроения. Повышатели настроения – это простые и эффективные способы, помогающие родителям и детям быстро позитивно изменить свои эмоции и чувства. Для повышения настроения можно использовать банку положительных воспоминаний. Чем больше мы создаем событий, которые можно с удовольствием вспомнить, тем больше банка положительных эмоций. Чем больше в банке воспоминаний, тем лучше ваши отношения с детьми. Тем крепче привязанность, тем легче взаимодействовать с ребенком.

Создайте свою банку положительных воспоминаний

Повышатели настроения для себя	Повышатели настроения для детей в классе	Вредные и затратные повышатели настроения

Список счастливых событий. Напишите 30 дел, которые Вы с удовольствием можете выполнить. Выполняйте из списка хотя бы по одному пункту в течение недели. Запишите свои выводы.

Список счастливых дел	Эмоции свои	Эмоции окружающих (детей, семьи)
1.		
2.		
3...		

Вывод: Как было? Что стало? Что изменилось?

Карточки-шпаргалки

Как вести себя в конфликте



1. Лучше высказаться сразу после конфликта, не откладывая на потом.
2. Лучше не включать в конфликт посторонних.
3. Выражайте партнёру свои чувства, но избегайте сарказма, иронии, гримас.
4. Не начинайте разговор с фразы «Давно хочу тебе сказать...»
5. Выражайте извинение, если виноваты.
6. Помни! Обижает не замечание, а форма в которой сделано замечание.
7. Если вы раньше не открывали партнёру его достоинств, не ждите, что он поверит в

Разрешение конфликта

• Юмор

решения проблемы

Уступка

- Сотрудничество
Осознание позиций сторон



Деструктивное

Угрозы,

Грубость, Уход от
Насилие

Разрыв

Переход на личности



Помогут успокоиться:

Витамин А — морковь, тыква, зелёный салат

Витамин С — цитрусовые, черная смородина, киви, капуста, шиповник.

Витамин группы В — крупы, йогурт, печень, нежирное мясо, рыба, орехи.

Витамин Е — растительное масло.

Кальций — молоко и молочные продукты.

Магний — зелёные овощи и травы, грейпфрут, гречка.

Глюкоза — хлеб с отрубями, мёд, сладкие фрукты.



Консультация для педагогов

«Умей управлять своими эмоциями и поведением»

Быть педагогом – достаточно сложная профессия, требующая ежедневной работы над собой, своими профессионально-личностными качествами, психоэмоциональным состоянием и поведением.

В течение всего рабочего времени, педагогам приходится общаться не только с воспитанниками, но и с родителями и коллегами. Эти взаимодействия вызывают у нас различные эмоции.

Что такое эмоции?

Существует несколько определений понятия «эмоции». Одни называют этим понятием выражение при помощи голоса и движения лица душевных переживаний. Другие – ситуативное проявление чувств (короткое и быстрое). Третьи – чувства, которые выражаются специально для окружающих. Иными словами, если подытожить все определения, то эмоции – это выразительные движения, которые несут информацию о состоянии человека и передают его отношения к тому или иному действию или событию.

Эмоции бывают нескольких видов:

- Позитивные (прощение, радость, восхищение, наслаждение и т. п.);
- Негативные (зависть, ненависть, злость, гнев, раздражение и др.);
- Нейтральные (приобретающие различные оттенки в разных ситуациях, например, удивление).

Почему педагогу нужно контролировать эмоции?

Умение управлять своими эмоциями очень важно для любого человека. Во-первых, эмоции часто возникают не в нужном месте и не в нужное время. Во-вторых, наши эмоции могут задеть окружающих нас людей. В-третьих, если мы переполнены эмоциями, нам будет гораздо сложнее на чем-то сконцентрироваться, а именно пропадет концентрация на образовательном процессе. Избыток эмоций мешает расслабиться и отдохнуть. Умение управлять эмоциями — признак развитой личности и воспитанного человека, способного

контролировать свои чувства даже в тех ситуациях, когда это очень трудно. Умение управлять эмоциями необходимо развивать. Делать это можно самостоятельно.

Как научиться управлять своими эмоциями?

1. Следите за своим лицом. Пока эмоция не набрала силу, уберите ее, изменив выражение лица на более нейтральное. Если вы сможете это сделать, то накал страстей сразу спадет.

2. Следите за своим дыханием. Ваше эмоциональное состояние сразу изменится, если изменить ритм и частоту дыхания. При необходимости поднять свою энергетику достаточно проделать упражнения, сопровождаемые резкими и сильными выдохами. Если надо успокоиться, начинайте делать спокойные вдохи и выдохи.

3. Научитесь управлять своими мыслями, так как они имеют свойство управлять нашим вниманием. Если вы думаете о положительных сторонах жизни, то запускаете положительные эмоции (негативные мысли порождают отрицательные эмоции). Ваша задача состоит в том, чтобы избегать негативных мыслей. Сделать это можно путем переключения на другие, более позитивные размышления. И так как с нами рядом всегда находятся дети, переключите свое внимание с одного вида деятельности с детьми на другой.

4. Научитесь управлять своим настроением. От вашего настроения зависят эмоции, которые вы испытываете. Поэтому ваша задача состоит в том, чтобы постоянно повышать себе настроение. Наиболее простой способ — это выбрать действие, которое повышает вам настроение, и каждый раз его проделывать.

5. Научитесь управлять своим поведением. Чрезмерные эмоции вызывают у нас резкие движения, желание что-то бросить и порой даже сломать. Следите за своими движениями, выровняйте дыхание, переключите внимание. Соблюдайте педагогический такт. В конечном итоге улыбнитесь.

Почему важно знать, как управлять своими эмоциями и чувствами?

Сильные эмоции способны добавить в вашу жизнь яркие краски, но в то же время они могут разрушить ваше здоровье и психику. Негативные эмоции притупляют вашу чувствительность к другим людям и способствуют разрушению отношений с окружающими. Все ваши энергетические ресурсы уходят на переживания, а это значит, что на достижение чего-либо значимого вас их уже не хватит.

Негативные эмоции мешают вашей работе, если не контролировать их в процессе своей деятельности и общения.

Что касается здоровья, то негативные эмоции являются причиной многих заболеваний как психологического, так и физического характера. Поэтому очень важно проводить профилактику неврологических реакций путем контроля негативных эмоций с целью избегания печальных последствий. Люди, долгое время пребывающие в состоянии стресса, подвергают большому риску свое здоровье (психосоматика).

Особенно это важно для работы педагогов.

Способен ли человек сам с этим справиться? Да, безусловно. Взяв под контроль свои эмоции, вы станете хозяином своей жизни и сделаете ее счастливой и гармоничной.

Педагогам часто не нравятся некоторые воспитанники, а часто и члены коллектива.

Между тем необходимо научиться мирно сосуществовать с ними. Следует помнить, что все участники образовательного процесса имеют право на то, чтобы с ними обращались достойно и уважительно. Начните работу с

«трудными» детьми и коллегами с самоанализа и коррекции собственного поведения.

Буклет



сдерживайте отрицательные эмоции.

1. Создайте в душе идеал, высокую мечту и стремитесь к ней. Помните, что совершенству нет предела.

2. Растите профессионально, будьте в курсе последних достижений педагогической науки.

3. Будьте всегда в равновесии,

4. Выходите из конфликтных ситуаций с достоинством и юмором. Ищите выход из конфликта, а не виноватых; находите ошибки и причины недоразумений не в других, а в себе.

5. Прощайте, сочувствуйте, сопереживайте, будьте великодушны и снисходительны.

6. Живите легко, просто и радостно. Учите, улыбаясь. Радость по силе равна любви, а уныние и отрицание погубят все, за что бы человек ни взялся.

7. Будьте всегда доброжелательны.

8. Всюду наводите порядок и уют, создавая оазис доброты, любви и красоты в душе, в семье, на работе. Прививайте это детям.

9. Будьте доброй и честной. Помните, что добро всегда вернется многократно увеличенным.

10. Воспитывая детей, стремитесь любить ребенка таким, каков он есть.

11. Уважать в каждом ребенке личность, воспитывая достоинство и ответственность за себя, и свои поступки.



Аффирмации

Если вами овладела сильная эмоция:



- Попросите помощи.
- Сядьте и поплачьте (дайте выход эмоциям).
- Сделайте перерыв, посчитайте про себя, подумайте о чём-либо приятном.
- Побегайте, дайте себе физическую нагрузку.
- Внушайте себе, что всё не так плохо.
- Выясните, как успокаивают себя в этом случае другие, и попробуйте делать то же самое.



Польза от эмоций:



- **Положительные** - улучшают жизнедеятельность организма.
- **Отрицательные:**
 - **гнев** - инструмент для отстаивания своих прав;
 - **отвращение** - помогает человеку избегать пищи, которой можно отравиться;
 - **страх** – мобилизует внутренние резервы организма, возбуждает эндокринную систему, заставляет работать надпочечники, побуждая их выработке стрессовых гормонов, в первую очередь адреналина, чем освобождает организм от шлаков, токсинов.



Алгоритм управления своими эмоциями

Для управления эмоциями необходимо:

1. Осознать свою эмоцию
2. Понять свои цели в данной ситуации, четко определить, чего я хочу добиться
3. Определить, в каком эмоциональном состоянии я буду максимально эффективен при достижении своей цели
4. Выбрать способ достичь нужного эмоционального состояния
5. Достичь необходимого состояния, используя выбранный способ



Заключение

*Учитесь управлять своими эмоциями,
это важно для общения с другими людьми и
для того, чтобы достичь в жизни успеха.*



Упражнения для саморегуляции эмоционального состояния

Эмоциональные и физические состояния человека взаимосвязаны. Эмоциональное напряжение пойдет на убыль, если ваше внимание переключится с причины гнева, печали или радости на их внешние проявления — выражение лица, слезы или смех и т.д. Предлагаем три простых, но эффективных способа эмоциональной саморегуляции.

У каждого человека при напряженных эмоциональных состояниях меняется мимика, повышается тонус скелетной мускулатуры, темп речи, появляется суетливость, изменяются дыхание, пульс, цвет лица.

Эмоциональное напряжение пойдет на убыль, если ваше внимание переключится с причины гнева, печали или радости на их внешние проявления — выражение лица, слезы или смех и т.д. Это говорит о том, что эмоциональные и физические состояния человека взаимосвязаны, а потому обладают способностью взаимовлияния. Поэтому одинаково правомерны утверждения: «Мы смеемся потому, что нам весело» и «Нам весело потому, что мы смеемся».

1. Мускулатура.

Самый простой, но эффективный способ эмоциональной саморегуляции — расслабление мимической мускулатуры. Научившись расслаблять лицевые мышцы, а также произвольно и сознательно контролировать их состояние, можно научиться управлять и соответствующими эмоциями. Чем раньше (по времени возникновения эмоций) включается сознательный контроль, тем более эффективным он оказывается.

Так, в гневе сжимаются зубы, меняется выражение лица. Возникает это автоматически, рефлексивно. Однако стоит «запустить» вопросы самоконтроля («Не сжаты ли зубы?», «Как выглядит мое лицо?»), и мимические мышцы начинают расслабляться. Только необходима предварительная тренировка в расслаблении определенных мышечных групп на основе словесных самоприказов.

Управленцу особенно важно овладеть навыками расслабления мимических мышц, чтобы применять их при необходимости в ситуациях профессиональной деятельности. Упражнения для релаксации мышц лица включают задания на

расслабление той или иной группы мимических мышц (лба, глаз, носа, щек, губ, подбородка). Суть их — в чередовании напряжения и расслабления различных мышц, чтобы легче было запомнить ощущение расслабления по контрасту с напряжением

Упражнения выполняются при активной направленности внимания на фазы напряжения и расслабления с помощью словесных самоприказов, самовнушения. В результате многократных повторений этих упражнений постепенно в сознании возникает образ своего лица в виде маски, максимально свободного от мышечного напряжения. После такой тренировки можно легко по мысленному приказу в нужный момент расслабить все мышцы лица.

2. Дыхательные упражнения.

Важным резервом в стабилизации своего эмоционального состояния является совершенствование дыхания. Как ни странно, не все люди умеют правильно дышать. Не последнюю роль неумелое дыхание играет и в утомляемости.

Сосредоточив свое внимание, нетрудно заметить, как меняется дыхание человека в разных ситуациях: по-разному дышат спящий, работающий, разгневанный, развеселившийся, загрустивший или испугавшийся. Как видно, нарушения дыхания зависят от внутреннего состояния человека, а потому и произвольное упорядоченное дыхание должно оказывать обратное воздействие на это состояние. Научившись влиять на свое дыхание, можно приобрести еще один способ эмоциональной саморегуляции.

Смысл дыхательных упражнений состоит в сознательном контроле за ритмом, частотой, глубиной дыхания. Разные типы ритмичного дыхания включают задержки дыхания разной продолжительности и варьирование вдоха и выдоха. На всем протяжении дыхательные пути обильно снабжены окончаниями вегетативной нервной системы. Установлено, что фаза вдоха возбуждает окончания симпатического нерва, активизирующего деятельность внутренних органов, а фаза выдоха — блуждающего нерва, как правило, оказывающего тормозящее влияние.

Методика выполнения дыхательных упражнений:

1) Сядьте на стул (боком к спинке), выпрямите спину и расслабьте мышцы шеи.
2) Руки свободно положите на колени и закройте глаза, чтобы никакая визуальная информация не мешала вам сосредоточиться. 3. Сосредоточьтесь только на своем дыхании.

3) При выполнении дыхательного упражнения дышите через нос, губы слегка сомкнуты (но не сжаты).

4) В течение нескольких минут просто контролируйте свое дыхание. Обратите внимание на то, что оно легкое и свободное. Ощутите, что вдыхаемый воздух более холодный, чем выдыхаемый. Следите лишь за тем, чтобы дыхание было ритмичным.

5) Теперь обратите внимание на то, чтобы во время вдоха и выдоха не включались вспомогательные дыхательные мышцы — особенно при вдохе не следует расправлять плечи. Они должны быть расслаблены, опущены и слегка отведены назад. После вдоха, естественно, должен последовать выдох. Однако попытайтесь продлить вдох. Это вам удастся, если, продолжая вдох, вы как можно дольше удержите от напряжения мышцы грудной клетки. Думайте о том, что теперь вам предстоит продолжительный выдох. Глубокий вдох и последующий продолжительный выдох повторите несколько раз.

6) Сейчас контролируйте ритм дыхания. Ведь именно ритмичное дыхание успокаивает нервы, оказывает противострессовое действие. Выполняйте медленный вдох, успевая при этом сосчитать в среднем темпе от одного до шести. Затем — пауза. Тренируйте ритмичное дыхание примерно 2-3 минуты. Продолжительность отдельных фаз дыхания в данном случае не так важна — гораздо важнее правильный ритм. Этот простой способ ритмичного дыхания вы можете в любое время вспомнить и повторить.

3. Визуализация.

Эффективной эмоциональной саморегуляции способствует также использование приемов воображения или визуализации. Визуализация — это создание внутренних образов в сознании человека, то есть активизация

воображения с помощью слуховых, зрительных, вкусовых, обонятельных, осязательных ощущений, а также их комбинаций. Визуализация помогает человеку активизировать его эмоциональную память, воссоздать те ощущения, которые он испытал когда-то. Воспроизведя в сознании образы внешнего мира, можно быстро отвлечься от напряженной ситуации, восстановить эмоциональное равновесие.

Разновидностью визуализации являются упражнения «сюжетного воображения», основанные на преднамеренном использовании цвета и пространственных представлений сознания человека. Сознательные представления окрашиваются в нужный цвет, соответствующий моделируемому эмоциональному состоянию. Цвет обладает мощным эмоциональным действием на нервную систему. Красный, оранжевый, же – нейтральный.

Цветовые (температурные, звуковые, осязательные) ощущения лучше дополнять пространственными представлениями. Если необходимо успокоиться, отдохнуть, необходимо представлять широкое, открытое пространство (морской горизонт, просторное небо, широкая площадь, обширный зал театра и т. д.) Для мобилизации организма на выполнение ответственной задачи помогают образы тесных, узких пространств с ограниченным горизонтом (узкая улица с высокими домами, ущелье, тесная комната).

Использование данных приемов воедино позволяет вызвать необходимое эмоциональное состояние в нужный момент (спокойное – просторный морской берег, зимний пейзаж в сиреневых сумерках; бодрящее – летний пляж ярким солнечным днем, слепящее солнце, ярко-желтый песок). Следует вжиться в представляемую картину, прочувствовать ее и зафиксировать в сознании. Постепенно возникнет состояние расслабленности и покоя или, наоборот, активности, мобилизованности.

Когда возникают чрезвычайные ситуации, они вызывают напряжение задолго до столкновения с ними. Поэтому необходимо подготовиться к ним. Первым шагом к успеху в любом начинании является психологическая установка на успех, абсолютная уверенность в том, что цель будет достигнута. Необходимо

приучить себя к успеху, удаче, сделать ее само собой разумеющейся, привычной. «Хранить в своей памяти негативные представления равнозначно медленному самоубийству», – пишет Х. Линдеман, известный специалист по аутогенной тренировке.

Упражнения «вдохновения» состоят в «репетировании» напряженной ситуации обязательно в условиях успеха, с использованием цветовых и пространственных представлений. Технические условия выполнения таких упражнений состоят в следующем:

- выполняются они чаще всего утром, иногда – днем, но не на ночь;
- внимание тренирующегося жестко концентрируется от большого и среднего круга внимания (широкие, просторные помещения) и спокойных цветовых представлений (голубые, синие, фиолетовые тона) к малому кругу внимания (узкие, тесные помещения) и бодрящим цветовым тонам (красный, желтый, оранжевый цвета) или, в отдельных случаях, к внутреннему;
- выполнение упражнений сопровождается музыкальным подкреплением: вначале упражнения используется спокойная, плавная музыка, затем постепенно музыкальный темпоритм убыстряется.

Карточки-подсказки о том, как справиться с сильными эмоциями.

Подходят как для взрослых, так и для детей.



Список используемых источников:

1. Аминов Н.А. Психофизиологические и психологические предпосылки педагогических способностей. // Вопросы психологии N 5, 1988.
2. Андреева И. Эмоциональная компетентность в работе учителя // Народное образование. - № 2, 2006.
3. Аминов Н.Л., Морозова Н.А., Смятских А.Л. Психодиагностика специальных способностей социальных работников. Социальная работа. Под ред. И Зимней. Вып. 2, М., 1992.
4. Бабич О. И. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов: диагностика, тренинги, упражнения/ О. И Бабич – Волгоград: Учитель, 2009. – 116 с.
5. Бажук, О. В. Профилактика синдрома профессионального выгорания социальных педагогов / О. В. Бажук // Теоретические и прикладные аспекты личностно-профессионального развития: материалы II межрегиональной науч. -практ. конф. с международным участием – Омск-Тара, 2009. – С. 16-17.
6. Бандурка А. М., Бочарова С. П., Зимлянская Е.В. Психология управления. Харьков: ООО Фортуна-Пресс, 1998, 372-413 с.
7. Берн, Эрик, Трансактный анализ в психотерапии. Изд-во: Академический Проект, 2001.
8. Вачков И.В. Групповые методы работы школьного психолога: учебно-методическое пособие. – М.: «Ось-89», 2009.
9. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. – СПб.: Питер, 2005.
10. Гримак Л.П. Общение с собой: начало психологии активности. -М.: Политиздат, 1991 — 320 с.
11. Гремлин С., Ауэрбах С. Практикум по управлению стрессом. Питер, 2002
12. Дерматова И. Б., Сидоренко Е.В. Межличностные отношения. Психологический практикум. СПб, 2001 г.

13. Игры, обучение, тренинг, досуг. Под. Ред. В.В, Петрусинского, М.,1994 г.
14. Коррекция психоэмоционального состояния методами психической саморегуляции Методические рекомендации. Челябинск, ЦПНПИ, 1999.
15. Маркова А.К. Психология труда учителя., М.,1993.
16. Митина А.М. Учитель как личность и профессионал. М.,1994.
17. Митина Л.М. Психология профессионального развития учителя. М.,1998.
18. Петрушин В. И. Психологические аспекты деятельности учителя и классного руководителя. М., 2000 г.
19. Реан А. А. Психология педагогической деятельности. Ижевск,1994.
20. Селье Г. От мечты к открытию. Как стать учёным. Перевод с англ. Н. И.ВойсунскойМ. Прогресс, 1987.
21. Селье Г. Стресс без дистресса. М., Прогресс,1982
22. Семёнова Е. М. Тренинг эмоциональной устойчивости. М., 2000 г.
23. Семёнова Е.М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога. Учеб.пособие М., Изд-во ин-та Психотерапии,2002 — 224 с.
24. Суслова Л. «Я всегда прав! От такой позиции страдают все». Учительскаягазета, №36, от 03.10.2002., — 11 с.
25. Управляемые визуализации. Изд. Класс, 2002 (метафора проживаниясостояния и поиск ресурсов).
26. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры иупражнения: Практическое пособие: Пер. с нем: В 4-х томах Т.1 – М:Генезис, 2000 — 160 с.
27. Фейнуотер Дж. Как стать собственным психотерапевтом: Пер. с англ.Общ. Ред. и послесл. Ф. Е. Василюка. - 1997. — 224 с.