

**Коррекционно-развивающая программа
для младших школьников по преодолению
застенчивости
2025-2026 учебный год**



Программа составлена под редакцией психологов: Кокшиной Н.В, Королевой С.А.

Коррекционно-развивающая программа «Я в кругу друзей» по преодолению застенчивости младших школьников составлена с целью минимизации застенчивости младших школьников и приобретение детьми чувства уверенности в себе.

Она представляет собой систему коррекционно-развивающих занятий для детей младшего школьного возраста с проявлениями застенчивости. В ее реализации используются такие формы организации работ как групповая и индивидуальная. Программа рассчитана на 20 часов, 2 часа в неделю.

Материалы могут быть интересны учителям начальных классов, студентам педагогических специальностей, родителям.

Пояснительная записка

Застенчивость является одной из самых распространенных и сложных проблем межличностных отношений, возникающих в начальной школе. Застенчивость – проявление на внутреннем уровне беспокойства, страха, неловкости в ситуациях, связанных с общением с другими людьми или нахождением рядом с ними, которые обычно возникает в новых ситуациях и с малознакомыми людьми; на внешне поведенческом уровне застенчивость в основном проявляется в общении - ребенку трудно контактировать с другими детьми, хотя он может слушать, но редко становится инициатором беседы.

Статистика утверждает, что около 40% современных младших школьников, обучающихся в 1-4 классах свойственны качества, совокупность которых может быть названа застенчивостью, что в свою очередь является препятствием в успешной учебной деятельности. Застенчивость затрудняет адаптацию ребенка в обществе, вызывает большие трудности в установлении межличностных контактов, пассивность в деятельности и жизнедеятельности в целом.

Исследования П. Пилконис, Ф. Зимбардо, Т.М. Сорокина, Л.Н. Галигузова и др. убедительно говорят о том, как важно вовремя организовать необходимую работу с такими детьми на ранних этапах развития ребенка, т.к. она мешает адаптации и социализации человека, может усугубляться и принимать хронические формы, а впоследствии может стать характерной чертой поведения ребенка, что повлияет на жизнь человека в целом – от его внутреннего состояния до социального окружения[4, с.12; 8].

Основываясь на данных сведениях, нами была разработана коррекционно-развивающая программа «Я в кругу друзей» по преодолению застенчивости младших школьников.

Целью программы является минимизация застенчивости младших школьников и приобретение детьми чувства уверенности в себе.

Задачи программы:

1. Повышать личностную самооценку ребенка через создание «зон успеха» в различных видах деятельности, формировать способность к рефлексии.
2. Создать детям условия, способствующие снижению тревожности, снятию и профилактике психофизического эмоционального напряжения.
3. Способствовать развитию коммуникативности ребенка, совершенствовать конструктивные формы поведения.

4. Развивать умение адекватно выражать свое эмоциональное состояние.

При реализации программы «Я в кругу друзей» используются индивидуальная и групповая формы коррекционно-развивающей работы. Исследователями доказано, что групповая форма наиболее эффективна, так как человек получает в группе не только обратную связь на свои слова и действия, но и многочисленные алгоритмы разрешения своей проблемы.

Оптимальное количество участников группы: 5-7 человек. При соблюдении режима проведения – 2 занятия в неделю. Время проведения каждого занятия 30-40 мин. Программа содержит 20 коррекционно-развивающих занятий.

Этапы реализации программы:

1. Подготовительный – беседа с учителем, психологом школы на предмет выявления застенчивых детей. Анкетирование родителей учащихся с целью выявления застенчивых детей (приложение 1).
2. Диагностический - проведение групповой психодиагностики младших школьников.
3. Индивидуальное консультирование родителей по результатам диагностики, предоставление рекомендаций по созданию условий для минимизации застенчивости детей.
4. Формирование группы детей для проведения занятий по программе.
5. Проведение коррекционно-развивающих занятий.
6. Повторное диагностирование детей с целью отслеживания динамики их развития и эффективности проводимой работы.

Ожидаемый результат – коррекция проявлений застенчивости: положительная динамика в развитии такого личностного качества, как уверенность в себе, развитие положительной самооценки, снижение уровня тревожности, повышение уровня коммуникативных умений. Этот факт должны подтвердить результаты повторного диагностического обследования каждого ребенка в конце цикла коррекционно-развивающих занятий.

Тематический план

№	Тема занятий	Цель занятия	Время проведения (мин.)
1	«Здравствуйте, это Я!» и «Моё имя»	создание и установление эмоционального контакта, установление правил взаимодействия; принятие детей друг другом через установление первичных отношений; раскрытие своего «Я».	30
2	«Вежливые артисты»	преодоление застенчивости, повышение самооценки, приобретение чувства уверенности; формирование эмоционального позитива у детей в общении.	40

3	«Интересные личики»	уменьшение тревожности ребенка, повышение уверенности в собственных силах; формирование интереса к общению и взаимодействию с окружающими.	40
4	«Поверь в свои силы»	формирование навыка позитивного общения у детей; развитие навыка тактильного позитивного взаимодействия.	40
5	«Отношение»	повышение самооценки детей, снижение эмоционального напряжения, уменьшение тревожности, снижение мышечных зажимов детей.	40
6	«Сказочники»	формирование эмпатийности, навыка работы в команде, групповой согласованности в действиях, создание условий для ощущения радости детей от сотрудничества.	40
7	«Ты мое зеркало»	формирование эмоционального отклика у детей (внимательно относиться к другим, помогать в трудную минуту, сопереживать); формирование эмоционального позитива в общении.	40
8	«Я больше не боюсь»	снятие эмоционального напряжения; преодоление негативных переживаний ребенка; учить ребенка быть раскованным; формировать эмоциональный позитив.	40
9	«Твоя радость – моя радость»	учить договариваться, активизировать словарный запас, работать вместе; формировать эмпатийность, уважение, интерес друг к другу.	40
10	«Сказочная шкатулка»	формирование положительной «Я-концепцию»: самовосприятия ребенка, уверенности в себе, снижение тревожности; выявление положительных черт личности.	40
11	«Волшебники»	развитие социального доверия, закрепление адекватных форм проявления эмоций; формирование навыков работы в команде, групповой согласованности в действиях,	40

		ощущение радости от сотрудничества.	
12	«Солнце в ладошке»	освобождение от отрицательных эмоций, развитие социального доверия, повышение уверенности в своих силах.	40
13	«Тебя любят»	формировать позитивную самооценку детей, эмпатийность, эмоциональный позитив в общении.	40
14	«Люби близких»	формирование умения внимательно относиться к товарищам, работать в паре, учитывая возможности товарища; развитие коммуникативных навыков, внимательности, терпимости в отношениях друг к другу.	40
15	“Умей справляться с трудностями”	повышение уверенности детей в себе; учить детей сопереживать, помогать в затруднительном положении, не оставлять товарища в трудных ситуациях.	40
16	«Мир эмоций»	снижение психоэмоционального напряжения детей, развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим; развитие невербального позитивного общения.	40
17	«Без друзей меня чуть-чуть, а с друзьями много»	создание условий для самопринятия ребенка через осознание уникальности каждого; формирование положительной самооценки.	40
18	«Мы придем на помощь»	формировать позитивную самооценку детей, эмпатийность, эмоциональный отклик и позитив в общении.	40
19	«Мечтатели»	закрепить у детей желание помогать ближнему, ощущать радость от того, что ты делаешь добро; развивать внимание; формировать морально – этические качества, желание принести пользу, помочь.	40
20	«Мир без тебя стал бы богаче»	закрепление нового опыта (закрепление новых форм переживаний, чувств по отношению к другим людям, к самому себе; новых	40

Содержание курса

Занятие 1.«Здравствуйте, это Я!» и «Моё имя»

Цель: создание и установление эмоционального контакта, установление правил, принятие детей друг другом через установление первичных отношений; эмоциональное и мышечное расслабление; раскрытие своего «Я».

1. Приветствие

Педагог «Здравствуйте, меня зовут ... Я очень рада вас всех видеть. На занятиях мы будем играть, рисовать, получать новые знания и хорошее настроение, также мы будем учиться справляться с трудностями, которые иногда портят нам настроение. Поэтому давайте обсудим, как нужно себя вести, чтобы всем здесь было хорошо и приятно».

Перечень основных правил, к которому должны прийти в обсуждении в итоге:

1. Приходить на занятия группы нужно вовремя.
2. Каждый участник группы имеет право активно выступать.
3. В группе все обязаны относиться друг к другу с уважением: пытаться не давать оценок, быть искренними в своих чувствах.
4. Во время занятий не допускаются насмешки друг над другом.

После выработки основных правил необходимо обсудить вопрос, чем эти правила полезны для группы.

2. Упражнение «Представление».

Цель: знакомство, снятие напряженности, установление контакта, доверительных отношений.

Все дети берутся за руки и произносят слова: «Всем, всем – здравствуйте!» Затем каждый участник занятия по кругу представляется следующим образом: «Меня зовут... Больше всего я люблю...».

3. Упражнение - разминка «Теремок». Пальчиковая игра

Цель: снять физическое напряжение, собрать внимание для перехода к следующему упражнению.

«На поляне теремок, (ладони сложить «домиком»)

Дверь закрыта на замок (сомкнуть пальцы в замок).

Из трубы идет дымок (поочередно из всех пальцев сделать колечки)

Вокруг терема забор (руки перед собой, пальцы растопырить).

Чтобы не забрался вор (щелчки каждым из пальцев поочередно).

Тук-тук-тук, тук-тук-тук! (кулаком постучать по ладони).

Открывайте! (*широко развести руки в стороны*).
Я ваш друг!» (*ладони сомкнуть одна поперек другой*).

4. Игра «Моё имя»

Цель: формирование позитивного отношения детей к своему «Я», развитие способности принимать друг друга.

Психолог задаёт вопросы, дети по кругу отвечают.

- Тебе нравится твоё имя?
- Хотел бы ты, чтобы тебя звали по-другому? Как?

При затруднении в ответах психолог называет ласкательные производные от имени ребёнка, а тот выбирает понравившиеся.

Психолог говорит: «Известно ли вам, что имена растут вместе с людьми? Сегодня вы маленькие и имя у вас маленькое. Когда вы подрастёте и имя подрастёт вместе с вами и станет полным, например: Маша – Мария; Дима – Дмитрий, т.д.

После игры детки делятся впечатлениями, что чувствовали, когда слышали свое имя. Ведущий делает вывод о том, что наше имя звучит для нас, как лучшая в мире музыка.

5.«Упражнение «Я!»

Цель: создание положительного настроения для дальнейшей работы.

Все дети встают в круг. Каждый участник, по очереди, выходит в круг, подпрыгивает как можно выше, произнося слово «Я!», все остальные хлопают в ладоши.

6. Ритуал прощания.

Завершая занятие, все дети берутся за руки и говорят:«Всем, всем – спасибо!»

Домашнее задание.Говорить что-нибудь хорошее друзьям или родственникам, делитесь своими чувствами. Например: «Мама, я тебя люблю», «Я благодарен тебе, спасибо за твою помощь».

Занятие 2. «Вежливые артисты»

Цель: преодоление застенчивости, повышение самооценки, приобретение чувства уверенности; формирование эмоционального позитива у детей в общении.

1. Приветствие

Цель: создать положительный эмоциональный настрой в группе.

Дети вместе с психологом становятся в круг, держась за руки, с улыбкой говорят: «Поздравляю. Желаю здоровья и хорошего настроения».

2. Разминка. Игра «Дружественный лесок»

Цель: учить детей внимательно относиться к товарищам, воспроизводить действия окружающих, передавать их динамизм; формировать эмоциональный позитив; развивать речь, воображение.

Ход игры. Взрослый предлагает детям прогуляться по воображаемому лесу. В этом лесу растут березки, дубы, елочки, цветы, грибочки, ягодки, кустики. Детям предлагают выбрать себе растение, которой они хотят стать. Когда дети выберут, взрослый предлагает им всем стать рожицей и отреагировать, как избранный персонаж на: тихий, нежный ветерок, сильный холодный ветер, бурю, грибной дождик, слива, палящее солнце, ласковое солнышко, ночь, град, заморозки.

Дети сначала сами дают реакцию на раздражитель, а затем под управлением взрослого повторяют реакцию «кустика», «березки» и другие. Нужно добиваться копирования, а не свободной интерпретации увиденного. Дети дают ответы на вопрос: «Что чувствовала березка, когда падал град? А что почувствовал грибочек под палящим солнцем? А почему кустик не оставил ягодку от палящего солнца?».

3. Игра: «Поварята»

Цель: развитие коммуникативных навыков, чувства принадлежности к группе.

Описание игры: ведущий договаривается с детьми, что будем «готовить»- суп, компот, салат и т.д. Каждый придумывает, чем он будет: картошкой, мясом, морковкой или чем-нибудь ещё.

Ведущий, называет ингредиенты. Названный впрыгивает в круг, следующий берёт его за руку и т.д. Когда все дети окажутся снова в одном круге, игра заканчивается, можно приступить к приготовлению нового «блюда».

Ведущий выполняет все действия с "продуктами": резать, крошить, солить, поливать и т.д. Можно имитировать закипание, перемешивание.

4.Игра «Мы дружно работаем»

Цель: формировать умение работать в паре, учитывая возможности товарища; развивать внимательность, терпимость, выдержку, эмпатичное отношение друг к другу; диагностика личностных предпочтений детей.

Ход игры. Взрослый предлагает детям выбрать себе пару. Пары предлагают выполнить ряд упражнений: напилить дров, грести в лодке, перематывать нитки, перетягивать канат, перенести хрустальный бокал, станцевать парный танец.

Дети должны договориться, как они будут выполнять упражнения. Выполнение упражнений не оценивается. По окончании – вопрос: «Как твой товарищ помогал тебе в ...?», «Смог бы ты сам справиться с задачей?» «Что интересного ты заметил во время работы в паре (Коля надувает щеки, упирается ногами, побелели пальцы ...)»

5.Игра «Искренняя благодарность»

Цель: преодолевать застенчивость - учить проявлять свои эмоции; формировать у детей морально – этические качества: благодарность к окружающим, положительное отношение к товарищам.

Ход игры. Взрослый предлагает детям поблагодарить того, кто им сегодня помог во время занятия (еще раз привлечь внимание детей к тому, что они смогли справиться с задачей только в паре, вместе они – сила). Затем дети ходят по кругу и говорят:

«Станем мы дружно в круг.

Сколько друзей – глянь вокруг.

Будем мы дружно играть, и никого не обижать».

Игра заканчивается декламацией традиционного слогана «Спасибо тебе, друг, что ты рядом».

6. Ритуал прощания. Все дети берутся за руки и говорят: «Всем, всем – спасибо!»

Домашнее задание. Подготовить небольшое стихотворение для следующего занятия.

Занятие 3. «Интересные личики»

Цель: уменьшение тревожности ребенка, повышение уверенности в собственных силах; формирование интереса к общению и взаимодействию с окружающими.

1. Приветствие

Цель: создать положительный эмоциональный настрой в группе.

Дети вместе с психологом становятся в круг, держась за руки, с улыбкой говорят: «Поздравляю. Желаю здоровья и хорошего настроения».

2. Упражнение «Поговорим о своем настроении»

Цель: установление доверительных отношений, дальнейший настрой на работу.

Ход упражнения. Все участники садятся в круг. Говорят, о своем настроении, самочувствии. («Мне весело, потому что...», «Мне грустно, потому что...»).

Занятия желательно проводить на полу (для этого будут необходимы теплый пол или мягкий палас) - это сократит дистанцию между ведущим и участниками, расположит детей к доверительной беседе.

3. Упражнение «Полет на луну»

Цель: уменьшение тревожности ребенка, повышение уверенности в собственных силах; формирование интереса к общению и взаимодействию с окружающими

Ход упражнения. Психолог подготавливает наглядный материал, нарезает из бумаги звездочки, планеты и наклеить по классу, создавая тем самым «космическую» атмосферу.

Психолог говорит: «Дети перед полетом на Луну, сначала надо делать зарядку, (присесть, развести руки в стороны и т.п., эмитируем подъем штанги – космонавты должны быть очень сильными и организованными. А сейчас пора провести сборы перед полетом. Полет - очень ответственное дело – его совершают только самые лучшие – но наши ребята все такие. Пора собираться,жимаем друг другу руки, как взрослые, машут рукой Земле. Одевайте скафандры, проверьте космический аппарат - все ли в порядке. Теперь в путь!

Психолог рассказывает детям, что при отрыве от Земли возникают перегрузки, поэтому они изображают, как сильно напряжены (этап напряжения). Ну вот отрыв произошел, и так как в космосе невесомость, то можно поболтать руками и ногами, «полетать» по игровой комнате (этап расслабления).

«Пока летим на Луну, можно немного поиграть. Скафандры мешают разговаривать, поэтому общаемся жестами (дети стоят в круг и по очереди загадывают профессии, объясняя их жестами). Если дети затрудняются придумать профессию, психолог им подсказывает: повар – варит суп; спортсмен – упражняется; водитель – крутит руль; дворник – метет снег; балерина – танцует и т.д.

Ну, вот мы и прилетели на Луну, как здесь все необычно! (Дети ходят по группе лунной походкой и исследуют поверхность Луны (расслабление мышц, релаксация).

Можно ввести в игру встречу с инопланетянами. Психолог может взять на себя эту роль. Ребята по очереди должны подойти к инопланетянину и познакомиться, сказав вежливые слова. (Например, «Здравствуйте, меня зовут Маша, а вас как зовут? Приятно было с вами познакомиться»).

«Летим обратно. Небольшая перегрузка при отлете – дети напрягают мышцы - затем расслабляют.

Мы вернулись на Землю героями. Похлопаем себе!»

В конце игры можно обсудить, кому что понравилось и не понравилось при полете.

4. Упражнение «Превращение»

Ход игры. Ребенок сидит перед взрослым. Взрослый – художник. Дети – краски: синяя, белая, красная и тому подобное. Взрослый: «Я буду рисовать лицо» - приближает руки к лицу ребенка. «Какую форму личика рисовать? Такую же, как у тебя или нарисуем другое лицо? Твое тебе нравится? А почему ты хочешь изменить лицо? О, я вижу, что ты ничего не хочешь менять, тебя все устраивает» (реплики в зависимости от ответа ребенка). «Рисование по схеме: лицо, бровки, глазки, носик, губки. Берем кисточкой «краску», можно «смешивать краски», чтобы получить нужные оттенки. Рисуем осторожно, ласково, любимся своей работой, а больше всего – оригиналом.

Если ребенок активно хочет изменить все в себе (не воспринимает себя такую, какая она есть) проводится индивидуальная коррекционная работа после занятия.

5. Ритуал прощания.

Все дети берутся за руки и говорят: «Всем, всем – спасибо!»

Занятие 4. «Поверь в свои силы»

Цель: формирование навыка позитивного общения у детей; развитие навыка тактильного позитивного взаимодействия.

1. Приветствие

Цель: создать положительный эмоциональный настрой в группе.

Дети вместе с психологом становятся в круг, держась за руки, с улыбкой говорят: «Поздравляю. Желаю здоровья и хорошего настроения».

2. Упражнение «Вежливые слова»

Цель: упражнение направлено на развитие навыков эффективного общения, вызывает положительные чувства по отношению к другим участникам, развивает речь, помогает овладеть этикетом. Во время обсуждения дети учатся прислушиваться к себе, к тому, что они чувствуют, когда говорят добрые слова другим, когда слышат их в свой адрес. В дальнейшем это поможет им налаживать контакт, как с другими детьми, так и со взрослыми.

Сидя или стоя в круге, дети бросают друг другу мяч (воздушный шарик) и называют добрые слова или вежливые выражения. Можно усложнить задание, предложив называть только слова приветствия (прощания, извинения, благодарности)

Рекомендации: т.к. детям бывает сложно вспомнить слова вежливости, можно перед игрой проговорить как можно больше таких слов. Если в ходе игры возникли сложности, называем несколько слов сами, чтоб ребенок мог выбрать.

Как правило, дети с удовольствием играют в эту несложную игру, заметно оживляясь и преодолевая смущение первых минут встречи. Начинают с односложных выражений, а заканчивают комплиментами друг другу.

Обязательно обсуждаем, понравилось ли нам упражнение, как мы себя чувствовали, когда говорили друг другу добрые слова.

3. Игра «На что похоже моё настроение?»

Дети по кругу при помощи сравнения говорят, на что похоже настроение. Начинает психолог: «Моё настроение похоже на белое пушистое облачко в спокойном голубом небе».

4. Упражнение «Корабль и ветер»

Цель: настроить группу на рабочий лад, особенно если дети устали.

«Представьте себе, что наш парусник плывет по волнам, но вдруг он остановился. Давайте поможем ему и пригласим на помощь ветер. Вдохните в себя воздух, сильно втяните щеки... А теперь шумно выдохните через рот воздух, и пусть вырвавшийся на волю ветер подгоняет кораблик. Давайте попробуем еще раз. Я хочу услышать, как шумит ветер!» Упражнение можно повторить 3 раза.

5. Ритуал прощания «Подари улыбку другу»

Дети делятся эмоциями, получившие от занятия и на прощание с улыбкой благодарят друг друга за работу.

Занятие 5. «Отношения»

Цель: повышение самооценки детей, снижение эмоционального напряжения, уменьшение тревожности, снижение мышечных зажимов детей.

1. Приветствия

Цель: создать положительный эмоциональный настрой в группе.

Дети вместе с психологом становятся в круг, держась за руки, с улыбкой говорят: «Поздравляю. Желаю здоровья и хорошего настроения».

2. Разминка. Игра «Веселая змейка»

Цель: учить детей согласовывать свои действия со сверстниками, формировать эмоциональный позитив, эмпатийность.

Ход игры. Взрослый предлагает детям взяться за талии так, чтобы это не наносило боли товарищу, но, чтобы «змейка» была прочной. Взрослый: «Мы создали змейку». Первым в «змейке» буду я. Задача «змейки» - пройти все препятствия и остаться невредимым. («Змейка» проползает между двумя скалами, переползает через ров, крепко закручивается, чтобы удержаться на маленькой плоскости, переползает через болото, мерзнет зимой ...). Детям предлагают поделиться впечатлениями: что им помогало и мешало выполнить задачи, поставленные перед «змейкой». Подвести детей к выводу, что конечный результат в выполнении задач зависел от всех детей, от их толерантности в отношениях.

3. Упражнение «Через стекло»

Цель: расслабление и отработка навыка уверенного поведения младшего школьника.

Инструкция. Учитель «представьте себе, что вы общаетесь с кем-то через звуконепроницаемое стекло и должны без слов, пантомимой передать ему какое-либо сообщение. Например: «Ты забыл надеть шапку, а на улице очень холодно», «пойдем купаться. Вода сегодня теплая», «принеси стакан воды, я хочу пить» и т.п. Можно угадывать сообщение и получать за это очки, а можно, наоборот, выполнять задание ведущего. В таком случае он должен оценить, правильно ли передан жестами смысл его слов.

4. Упражнение «Угадай по голосу»

Один из игроков выходит за двери, остальные должны обнаружить, кто вышел из комнаты, и описать его.

5. Игра «Дотронься»

Цель: развитие эмоционального позитива, эмпатийности, тактильной корректности, желание играть без обид, внимания; включение в активное движение.

Ход игры. Взрослый сообщает детям, что они будут играть в знакомую игру. Они должны быть внимательны, чтобы не толкнуть товарища, не обидеть его. Взрослый предлагает прикоснуться к чему-то синего в одежде товарища: до шнурка, пряжки, красного бантика... После игры спросить, нет ли оскорбленных. Отследить поведение «постоянно оскорбленных». Объяснить причину поступков их сверстников (бег, случайно задел и т.д.), предложить «оскорбленному» высказаться, а «виновнику» объяснить свое поведение и закончить игру традиционным слоганом: «Спасибо тебе друг, что ты рядом!»

6. Ритуал прощания.

Все встают в круг и передают в ладошке соседу свое настроение, улыбаясь самой доброй улыбкой. Психолог дарит детям сердечко и кладет его каждому в ладошку. Просит и детей подарить ему что-нибудь на память. Говорит детям:

Вроде у вас нет ничего с собой, но у вас есть теплота ваших сердец, которую можно почувствовать, дотронувшись до ваших ладошек.

Игра «Рукопожатие по кругу»

Занятие 6. «Сказочники»

Цель: формировать эмпатийность, навыки работы в команде, групповой согласованности в действиях, ощущение радости от сотрудничества.

1. Приветствия.

Цель: создать положительный эмоциональный настрой в группе.

Дети вместе с психологом становятся в круг, держась за руки, с улыбкой говорят: «Поздравляю. Желаю здоровья и хорошего настроения».

2. Разминка. Игра «Веселый хоровод»

Цель: формировать эмпатийность, навыки работы в команде, групповой согласованности в действиях, ощущение радости от сотрудничества.

Ход игры. Дети стоят, взявшись за руки. Взрослый предлагает выполнить упражнения не потеряв целостности. Дети должны пройти на цыпочках к центру круга и обратно. Пройтись вприсядку, прыгая на одной ножке, повернувшись спиной к центру круга. После выполнения упражнений поговорить с детьми о том, что им помогало, а что мешало выполнять задание. Выводы.

3. Игра «Сказочники»

Цель: развитие вербальной активности детей; учить работать в коллективе; формировать эмоциональный позитив ребенка.

Ход игры. Взрослый предлагает детям придумать сказку. Обращает внимание на то, что вместе это будет легко сделать. Каждому надо слушать своего товарища и придумать всего одно предложение к тому, что уже было

придуманно. Взрослый фиксирует сказанное детьми и придумывает финал сказки. Дети благодарят друг друга за сотрудничество.

4. Упражнение «Что слышно?»

Один из игроков выходит за двери, остальные должны обнаружить, кто вышел из комнаты, и описать его.

5. Игра «Солнышко светит на...»

Цель: формировать эмпатийность. Учить внимательному отношению к окружающим.

Ход игры. Взрослый предлагает детям внимательно посмотреть друг на друга. Обратит внимание детей на то, как одеты товарищи, какое у них волосы, глаза и тому подобное. Вспомнить, у кого из друзей есть сестры, братцы, бабушки. Детям с светлыми волосами предлагают собраться в одну команду. Формируются команды детей, одетые в брюки (юбки, сандалии, футболки, у кого заплетенные косички, распущенные волосы, прическа с лентами, у кого есть сестры, братья, бабушки: кого любят животные, и кто хорошо ест...) После игры – беседа о то, что дети нового узнали своих товарищей. Сделать акцент на том, что такая информация делает нас ближе. Встреча заканчивается традиционным слоганом: «Спасибо тебе, друг, что ты рядом».

6. Ритуал прощания. Игра «Комплименты»

Стоя в кругу, все берутся за руки. Глядя в глаза соседу, надо сказать несколько добрых слов, за что-то похвалить (либо за то, что произошло на занятии сегодня: он был аккуратен, отвечал хорошо, интересно рассказывал и т.д., либо отметить качества, которые в нем привлекательны: умный, красивые глаза, волосы и пр.). Принимающий комплимент кивает головой и благодарит: «Спасибо, мне очень приятно!» — затем говорит комплимент своему соседу. Упражнение проводится по кругу.

Занятие 7. «Ты мое зеркало»

Цель: формирование эмоционального отклика у детей (внимательно относиться к другим, помогать в трудную минуту, сопереживать); формирование эмоционального позитива в общении.

1. Приветствие

Цель: создать положительный эмоциональный настрой в группе.

Дети вместе с психологом становятся в круг, держась за руки, с улыбкой говорят: «Поздравляю. Желаю здоровья и хорошего настроения».

1. Разминка-игра «Смотрю в тебя, как в зеркало»

Цель: формировать эмоциональный позитив, эмпатийность; научить внимательно относиться к другим, уметь переключать внимание на ближнего; развивать воображение.

Ход игры. Взрослый предлагает детям представить, что они попали в Страну зеркал и имеют возможность узнать о себе много нового. Дети делятся на две команды - «зеркала» и «зрители». «Зритель» садится перед «зеркалом» и обращается к нему: «Зеркальце, скажи да всю правду расскажи ...». В ответ: «Ты замечательный, ты ...». Дети должны побыть, как «зеркалами», так и «зрителями».

Вопрос: «Что тяжелее для вас – быть «зеркалом» или «зрителем»? «Почему?».

3. Упражнение «Товарищи»

Цель: формировать эмпатийность; учить детей сопереживать, помогать в затруднительном положении, не оставлять товарища в беде;

Ход упражнения. Взрослый знакомит детей с текстом.

«Лиса, Бобер и Кабан прогуливались по лесу. Они были счастливы, что могут пообщаться. Лиса, Бобер и Кабан дружили. Чтобы добраться до поляны, на которой они хотели отдохнуть, друзьям нужно было перейти через узенький мостик, который соединял берега ручья. Лиса и Кабан боялись идти по мостику. Бобер решил показать пример и пошел первым. Случилась беда – Бобер упал в воду. Лиса сказала Кабану: «Пойди, помоги Бобру. Ты сильный, ты сможешь вытащить из воды». А Кабан, пятась от воды, сказал: «Вот у тебя хвост такой длинный, что можно по нему выбраться из воды». Так они стояли и спорили, но никто из них не пошел помочь товарищу. Вдруг Лиса с Кабаном слышат: «А чего это вы спорите? Я умею плавать». Очень обрадовались Кабан и Лиса. Хотели продолжить прогулку, но Бобер отказался путешествовать с ними. Почему?»

Вопрос: можно ли считать этих зверюшек друзьями? Как должны вести себя друзья, когда случилась беда? Что можно сказать о поведении Лисы и Кабана? Как бы вы повели себя на месте Бобра? Что нужно сделать Кабану и Лисы, чтобы наладить отношения?

4. Игра «Дракон»

Цель: формировать эмпатийность; учить работать в команде, болеть за командный результат, бережно относиться друг к другу.

Ход игры. Дети выстраиваются в колонну. Кладут руки на плечи. Первый в колонне - «голова», а последний - «хвост». «Голова» должна дотянуться до хвоста и дотронуться до него. «Тело дракона» должно сохранять целостность. Игра продолжается до тех пор, пока каждый из участников не побудет в роли «головой» и «хвоста». Заканчиваем встреча слоганом: «Спасибо тебе, друг, что ты рядом».

5. Ритуал прощания

Завершая занятие, все дети берутся за руки и говорят: «Всем, всем – спасибо!»

Занятие 8. «Я больше не боюсь»

Цель: снятие эмоционального напряжения; преодоление негативных переживаний ребенка; учить ребенка быть раскованным; формировать эмоциональный позитив.

1. Приветствие

Цель: создать положительный эмоциональный настрой в группе.

Дети вместе с психологом становятся в круг, держась за руки, с улыбкой говорят: «Поздравляю. Желаю здоровья и хорошего настроения».

2. Разминка. Игра «Мой страх похожий на...»

Цель: формировать эмоциональный позитив, воображение.

Ход игры. Взрослый рассказывает детям, что его настроение похоже на веселую, пушистую тучку. Дети находят сравнения для характеристики их настроения (как белая ромашка, роза, дождик, яркое листочки, голубая звездочка...) После того как дети определились, на что похоже их настроение, делается вывод, что настроение бодрое и можно пойти поиграть.

3. Упражнение «Наши стихи»

Цель: упражнение помогает почувствовать состояние другого человека, учит ребенка быть раскованным, развивает актерские способности.

Предварительно детям раздаются карточки, на которых написано каким образом, следует прочитать стихотворение:

1. Очень быстро - «с пулеметной скоростью»;
2. Как иностранец;
3. Как робот;
4. Шепотом;
5. Очень медленно – со скоростью черепахи;
6. Очень громко;
7. Как будто рассказывает страшную историю.

Психолог – ведущий подходит к каждому и объясняет то, что написано на карточке. Затем каждый ребенок встает на стульчик перед «маленькой публикой» и декламирует свое стихотворение определенным образом (стихотворение было подготовлено дома). После каждого выступления звучат аплодисменты, и публика угадывает, каким образом было произнесено стихотворение.

Рекомендации: необходимо наблюдать за каждым ребенком, чтобы диагностировать симптомы застенчивости. Застенчивость «читается» по внешним признакам: покраснение лица, потливость, дрожь, стесненное дыхание, сгорбленная поза, опущенные вниз глаза, тихий голос, скованность мышц и движений.

После каждого выступления детям необходимо давать положительное подкрепление («молодец», «так здорово получилось», «очень хорошо» и т.д.). После упражнения каждый делится впечатлениями.

4. Арт-терапевтическая игра «Нарисуем обиду»

Цель: актуализация типичных трудностей ребенка, эмоциональное реагирование негативных эмоций. Игра помогает понять свое эмоциональное состояние, учит выражать свои эмоции с помощью рисунка, говорить о них.

Предложите детям нарисовать обиду. Можно вспомнить ситуацию, в которой ребенок испытывал чувство обиды, и нарисовать ее.

Рекомендации: Пока дети рисуют, можно включить спокойную музыку. Обязательно обратите внимание, какие цвета используют участники.

Если очень темные, мрачные, это означает, что ребенок все еще подсознательно переживает эту ситуацию.

Когда задание выполнено, все участники (каждый по кругу) обсуждают рисунки (что изображено на рисунке, какая именно ситуация вызвала обиду, какие еще были обидные ситуации и каков возможный выход из таких ситуаций).

Затем каждый опускает свой рисунок в коробочку, и психолог накрывает ее крышкой. Все встают в круг, берутся за руки и вместе повторяют слова: «Теперь я не дам себя в обиду, я уверен в себе, я самый смелый» (повторяем 3 раза).

В завершении занятия каждый делится своими впечатлениями. Психолог говорит слова благодарности за работу.

5. Ритуал прощания. «Упражнение «Я!!!»

Цель: создание положительного настроения для дальнейшей работы.

Все дети встают в круг. Каждый участник, по очереди, выходит в круг, подпрыгивает как можно выше, произнося слово «Я!!!», все остальные хлопают в ладоши.

Завершая занятие, все дети берутся за руки и говорят:

«Всем, всем – спасибо!»

Домашнее задание: подготовить небольшое стихотворение для следующего занятия.

Занятие 9. «Твоя радость – моя радость»

Цель: учить договариваться, активизировать словарный запас, работать вместе; формировать эмпатийность, уважение, интерес друг к другу.

1. Приветствие

Цель: создать положительный эмоциональный настрой в группе.

Дети вместе с психологом становятся в круг, держась за руки, с улыбкой говорят: «Поздравляю. Желаю здоровья и хорошего настроения».

2. Разминка. Игра «Ой, не покажу...»

Цель: формировать эмпатийность, уважение, интерес друг к другу. Включать в активное движение. Учить договариваться, активизировать словарный запас.

Ход игры. Взрослый раздает детям «секретики». Задача ребенка: так разговаривать и растрогать сверстника, чтобы тот показал ему «секретики».

3. Коллективный рисунок по сочинённой общей истории на тему «Волшебный лес»

Психолог предлагает детям представить тот лес, по которому шли по тропинке. Далее обсуждаем что получилось, что удалось нарисовать вместе.

4. Игра «Вместе с товарищем»

Цель: формировать морально – этические качества ребенка; учиться находиться в паре, болеть за конечный результат работы.

Ход игры. Приготовить бумажные перчатки с парными орнаментами. Перчатки находятся в разных местах помещения. Задача детей найти их и с помощью разноцветных карандашей разрисовать. Работу заканчиваем слоганом: «Спасибо тебе, друг, что ты рядом».

5. Ритуал прощания. Игра «Комплименты»

Стоя в кругу, все берутся за руки. Глядя в глаза соседу, надо сказать несколько добрых слов, за что-то похвалить (либо за то, что произошло на занятии сегодня: он был аккуратен, отвечал хорошо, интересно рассказывал и т.д., либо отметить качества, которые в нем привлекательны: умный, красивые глаза, волосы и пр.). Принимающий комплимент кивает головой и благодарит: «Спасибо, мне очень приятно!» — затем говорит комплимент своему соседу. Упражнение проводится по кругу.

Занятие 10. «Сказочная шкатулка»

Цель: формирование положительной «Я-концепции»: самовосприятия ребенка, уверенности в себе, снижение тревожности; выявление положительных черт личности.

1. Приветствие. Игра «Круговая беседа»

Дети и психолог садятся в круг. Психолог начинает предложение, а дети по очереди, не перебивая друг друга, дополняют его.

Больше всего мне нравится в себе...

Я бы хотел стать...

Моя любимая игра...

Больше всего я боюсь...

Когда-нибудь я надеюсь...

2. Разминка. Игра «На берегу моря»

Дети сидят в удобной позе. Глаза закрыты. Звучит нежная, спокойная музыка. Дети представляют себя отдыхающими на летнем пляже. Солнечные лучи приятно касаются личика. Бежит вокруг глазок, касается кончика носа, переходит на щечки, щекочет губки и подбородок. Отдыхаем. Мечтаем ...

2. Игра «Сказочная шкатулка»

Психолог сообщает детям, что Фея сказок принесла свою шкатулку – в ней спрятались герои сказок. Далее он говорит: “Вспомните своих любимых сказочных героев и скажите какие они, чем они вам нравятся, как они выглядят. Далее с помощью волшебной палочки все дети превращаются в сказочных героев.

3. Рисование на тему «Волшебные зеркала»

Психолог предлагает нарисовать себя в трёх зеркалах, но не простых, волшебных: в первом – маленьким и испуганным; во – втором – большим и весёлым; в третьем – не боящимся ничего и сильным.

После задаются вопросы: какой человек симпатичнее? На кого ты сейчас похож? В какое зеркало ты чаще смотришься?

4. Игра «Мне понравилось, как...»

Цель: закрепить у детей желание помогать ближнему, ощущать радость от того, что ты делаешь добро. Развивать внимание, наблюдательность.

Ход игры. Дети рассказывают, как они догадались, что нужно было сделать, чтобы помочь Морской Звездочке в трудном положении. Взрослый делится впечатлениями о поведении детей в ситуации: «Мне понравилось, как ловко Петя принес Звездочке водички и той стало лучше. А что

понравилось вам, дети?» Активизировать рассказы детей о «кого – то», а не о себе, или не только о себе. Обратить внимание детей на то, что они вместе быстро справились с проблемой и помогли Звездочке. Закончить игру слоганом: «Спасибо тебе, друг, что ты рядом».

6. Ритуал прощания.

Все встают в круг и передают в ладошке соседу свое настроение, улыбаясь самой доброй улыбкой. Психолог дарит детям сердечко и кладет его каждому в ладошку. Просит и детей подарить ему что-нибудь на память. Говорит детям:

— Вроде у вас нет ничего с собой, но у вас есть теплота ваших сердец, которую можно почувствовать, дотронувшись до ваших ладошек.

Занятие 11. «Волшебники»

Цель: развитие социального доверия, закрепление адекватных форм проявления эмоций; формирование навыков работы в команде, групповой согласованности в действиях, ощущение радости от сотрудничества.

1.Приветствие

Цель: создать положительный эмоциональный настрой в группе.

Дети вместе с психологом становятся в круг, держась за руки, с улыбкой говорят: «Поздравляю. Желаю здоровья и хорошего настроения».

2.Разминка. Игра «Солнце, солнышко, тучка»

Цель: формировать эмоциональный позитив, желание помочь товарищу, сопереживание.

Ход игры. Дети стоят в кругу. Взрослый – в центре круга. Он касается ребенка и говорит: «Солнце, солнышко, тучка!». «Солнышко» и «Облако» бегут в противоположные стороны. Их задача – быстрее занять освободившееся место. Задача осложняется тем, что в месте встречи дети должны взяться за руки, сделать реверанс, приветливо улыбнуться и сказать: «Доброе утро, Солнышко, добрый день, тучки», а затем побежать к свободному месту. Дети должны побыть в роли «Облака» и «Сонечка». Взрослый следит за тем, чтобы желание победить не мешало доброжелательной поведению детей.

3. Упражнение «Кони и всадники»

Дети делятся на пары – один ребёнок превращается в “коня”, другой во “всадника”. “Коням” завязывают глаза, а всадники встают сзади, берут за локти и готовятся ими править. На скачках задача “коня” – бегать быстрее, а задача “всадника” – не допускать столкновения с другими конями.

4. Упражнение «Волшебный сон»

Все дети отдыхают и всем снится один и тот же сон, который рассказывает психолог. Рисуем, что увидели во сне.

Каждый ребёнок вспоминает, что он увидел во сне и рисует эту картинку.

6. Ритуал прощания. «Упражнение «Я!!!»

Цель: создание положительного настроения для дальнейшей работы.

Все дети встают в круг. Каждый участник, по очереди, выходит в круг, подпрыгивает как можно выше, произнося слово «Я!!!», все остальные хлопают в ладоши.

Завершая занятие, все дети берутся за руки и говорят:

«Всем, всем – спасибо!»

Домашнее задание: подготовить небольшое стихотворение для следующего занятия.

Занятие 12. «Солнце в ладошке»

Цель: освобождение от отрицательных эмоций, развитие социального доверия, повышение уверенности в своих силах.

1. Приветствие

Цель: создать положительный эмоциональный настрой в группе.

Дети вместе с психологом становятся в круг, держась за руки, с улыбкой говорят: «Поздравляю. Желаю здоровья и хорошего настроения».

2. Упражнение «Неоконченные предложения» Детям предлагается предложения, которые нужно закончить. «Я люблю...», «Меня любят...», «Я не боюсь...», «Я верю...», «В меня верят...», «Обо мне заботятся...».

3. Упражнение «В лучах солнышка»

Психолог рисует солнышко, в лучах которой находятся фотографии детей. По сигналу психолога дети по очереди называют понравившиеся качества данного ребёнка, которые он показал на занятиях.

4. Упражнение «Солнце в ладошке»

Психолог зачитывает стихотворение, затем дети рисуют и дарят подарки (рисунки) друг другу.

Солнце в ладошке, тень на дорожке,
Крик петушиный, мурлыканье кошки,
Птица на ветке, цветок у тропинки,
Пчела на цветке, муравей на травинке,
И рядышком – жук, весь покрытый загаром.
- И всё это – мне, и всё это – даром!
Вот так – ни за что! Лишь бы жил я и жил,
Любил этот мир и другим сохранил....

5. Упражнение «Горячие ладошки»

Цель: снятие напряжения глазных мышц, мелкой мышечной мускулатуры пальцев рук, синхронизация движения и речи.

Инструкция: дается в стихотворной, игровой форме.

Протирали долго-долго

Мы морозные окошки

Нарядили чудо-елку

Заморозили ладошки

Согревают пальчики

Девочки и мальчики (имитируют мытье рук)

Ладошку о ладошку трем

Замерзнуть снова не даем (трут друг о друга внутренние поверхности ладоней)

И приложим к глазкам

Им тепло как в сказке (прикрывают теплыми ладонями глаза) (Так повторяется три раза)

Снова греют пальчики,

Девочки и мальчики (имитируют мытье рук)

Ладонь о ладонь трем

Замерзнуть снова не даем (трут друг о друга внутренние поверхности ладоней)

Руки домиком сложи,

У лица так поддержи,

Поморгайте глазками: и тепло, и ласково.

В ходе выполнения упражнений дети приобретают навыки психоэмоциональной регуляции, профилактики мышечных зажимов и напряжения. Рекомендовано выполнять с детьми в динамических паузах при организации непосредственной образовательной деятельности.

6. Ритуал прощания. Все дети берутся за руки и говорят: «Всем, всем – спасибо!»

Занятие 13. «Тебя любят»

Цель: формировать позитивную самооценку детей, эмпатийность, эмоциональный позитив в общении.

1. Приветствие. Упражнение «Поговорим о своем настроении»

Цель: установление доверительных отношений, дальнейший настрой на работу.

Садимся в круг. Говорим о своем настроении, самочувствии. («Мне весело, потому что...», «Мне грустно, потому что...»).

Рекомендации: занятия желательно проводить на полу (для этого будут необходимы теплый пол или мягкий палас) - это сократит дистанцию между взрослым ведущим и маленькими участниками, расположит детей к доверительной беседе.

2. Рисование: «Имя - контур»

Игра помогает повысить у ребенка уровень самовосприятия.

Психолог предлагает ребенку написать свое имя на листе бумаги ярким фломастером. Если он пока не умеет писать, то имя пишет взрослый. При этом ребенок обязательно четко читает написанное и обводит написанное имя пальцем.

Затем ребенку предлагается разрисовать, украсить, раскрасить свое имя так, чтобы получилось очень ярко и красиво.

Как вариант этой игры для разрисовывания может использоваться контур фигуры мальчика или девочки, соответствующий полу ребенка. Тогда под контуром психолог пишет имя ребенка и предлагает ему красиво разрисовать уже не имя, а контур.

3. Закончи сказку «Белки и орехи»

Психолог в медленном темпе читает детям сказку, которую они должны сопровождать движениями, придумывая их самостоятельно, без помощи психолога.

«Жили-были в одном лесу белочки с большими пушистыми хвостами, маленькими лапками и смешными мордочками. И такие они были веселые, быстрые. А еще в этом лесу жили маленькие гномы. Однажды белки набрали много орехов, чтобы запастись ими на зиму. Белки очень долго работали. Перекидывали орешки друг другу и аккуратно складывали их в дупло. К вечеру белочки очень устали, но все равно были очень довольны, что набрали столько орехов. Легли белочки спать. Утром проснулись и первым делом побежали посмотреть, как там их орехи, а орехи пропали...»

Детям предлагается проблемная ситуация. Вопросы: куда делись орехи? Что было дальше? Что сделали белки? Чем дело кончилось?

4. Упражнение «Дружба»

Цели: для детей начальной школы дружба очень важна. Со своими друзьями дети могут делиться такими вещами, о которых они не говорят с родителями. Они могут идентифицироваться со своими друзьями и открывать для себя новые ценности, идеи и способы поведения. В дружбе впервые возникает эмпатия, которая может потом распространиться и на других людей.

Инструкция: можете ли вы мне сказать, почему человеку нужны друзья? Много ли друзей ему нужно? Каким должен быть хороший друг (хорошая подруга)? Что твой хороший друг (подруга) делает для тебя? Что ты сам делаешь для своего друга (подруги)? Хорошие друзья похожи на брата или сестру? А чем они отличаются?

Сядьте по – удобнее и закройте глаза. Вдохните глубоко. Теперь представь себе, что ты находишься в окружении нескольких своих друзей... Это совершенно особые люди в твоей жизни – люди, с которыми тебе хорошо. Ты можешь им доверять, рассказывать им обо всех важных событиях своей жизни и о своих сокровенных чувствах... (15 секунд.) Посмотри внимательно на каждого в отдельности и подумай, почему он или она так важны для тебя... (15 секунд.) Теперь взгляни на всех своих друзей. Может быть, кто-то из них тебе особенно дорог? Если это так, тогда скажи ему (ей), как тебе нравится, когда вы вместе, и как тебе важна дружба с ним (ней)... (15 секунд.)

Теперь послушай, что скажет тебе твой лучший друг (подруга) о том, почему он (она) тоже дорожит дружбой с тобой... (15 секунд.) А сейчас я хотел бы, чтобы вы попрощались со своими друзьями и снова вернулись бы в наш класс. Потянись немного и открой глаза.

Анализ упражнения: каких друзей ты видел? Видел ли ты своего лучшего друга? Что вы друг другу сказали? Почему эти друзья так ценны для тебя? Что делаешь ты вместе со своими друзьями? Вы играете вместе, разговариваете друг с другом, ходите иногда куда-нибудь вместе? Что ты делаешь, чтобы сохранять дружбу с ними? Ревнуешь ли ты их иногда?

5. Упражнение: «Я – очень хороший»

Детям предлагается повторить слово вслед за ведущим в соответствии с предлагаемой им громкостью несколько раз: шепотом, громко, очень громко. Ведущий, таким образом, сначала пришептывает, проговаривает, выкрикивает слова «я», «очень», «хороший».

7. Ритуал прощания «Подари улыбку соседу»

Дети благодарят друг друга за работу и дарят улыбки.

Занятие 14. «Люби близких»

Цель: формирование умения внимательно относиться к товарищам, работать в паре, учитывая возможности товарища; развитие коммуникативных навыков, внимательности, терпимости в отношениях друг к другу.

1. Приветствие

Цель: создать положительный эмоциональный настрой в группе.

Дети вместе с психологом становятся в круг, держась за руки, с улыбкой говорят: «Поздравляю. Желаю здоровья и хорошего настроения».

1. Беседа «Как любить своих близких?»

Ответы детей

2. Игра «Найди друга»

Одной половине участников завязывают глаза, дают возможность походить по помещению и предлагают найти и узнать своего друга (или родителя). Узнать можно с помощью рук, ощупывая волосы, одежду, руки. Затем, когда друг найден, игроки меняются ролями. (Так же можно провести данное упражнение с игрушками. Ребёнок выбирает себе игрушку и хорошо её изучает, последующий ход игры, как и с друзьями)

3. Игра «В лесу»

Учитель в медленном темпе читает детям сказку, которую они должны сопровождать движениями, придумывая их самостоятельно, без помощи психолога.

«В одном лесу жили красивые, важные львы и большие тигры. Все они питались антилопами. Однажды львы переловили всех антилоп. Тигры остались без еды...»

Детям необходимо продолжить сюжет. Здесь используется оценка поведения ребенка взрослым.

4. Упражнение «Назови ласковым словом»

Цель: повышение самооценки ребенка, формирование доброжелательных отношений в коллективе; порядок выполнения и инструкция.

Ход упражнения. Учитель предлагает детям сесть в круг. В центр выходит один ребенок – ведущий. Все остальные по очереди называют ласковые варианты его имени (или называют ласковым словом: котик, принцесса и т.п. или делают комплимент). Затем ведущий выбирает, какой ласковый вариант своего имени ему больше всего понравился. Желательно, чтобы каждый из детей побывал в роли ведущего.

6. Ритуал прощания. Игра «Комплименты»

Стоя в кругу, все берутся за руки. Глядя в глаза соседу, надо сказать несколько добрых слов, за что-то похвалить (либо за то, что произошло на занятии сегодня: он был аккуратен, отвечал хорошо, интересно рассказывал и т.д., либо отметить качества, которые в нем привлекательны: умный, красивые глаза, волосы и пр.). Принимающий комплимент кивает головой и благодарит: «Спасибо, мне очень приятно!» — затем говорит комплимент своему соседу. Упражнение проводится по кругу.

Занятие 15. «Умей справляться с трудностями»

Цель: повышение уверенности детей в себе; учить детей сопереживать, помогать в затруднительном положении, не оставлять товарища в трудных ситуациях.

1. Приветствие

Цель: создать положительный эмоциональный настрой в группе.

Дети вместе с психологом становятся в круг, держась за руки, с улыбкой говорят: «Поздравляю. Желаю здоровья и хорошего настроения».

2. Упражнение «Закончи предложение»

Цель: упражнение способствует повышению уверенности в себе, в свои силы.

Дети по очереди заканчивают каждое из предложений:

Я хочу...

Я умею...

Я смогу...

Я добьюсь...

Каждого ребенка можно попросить объяснить тот или иной ответ.

3. Игра: «Волны»

Дети садятся в круг, а взрослый предлагает им вспомнить лето, когда они купались в речке, в пруду... «Но лучше всего купаться в море, - говорит он, - потому что в море волны и так приятно, когда они ласково гладят и омывают тебя. Волны такие веселые, добрые! И все очень похоже друг на друга. Давайте попробуем искупать друг друга в таких волнах! Давайте встанем, улыбнемся и попробуем изобразить волны руками». Дети изображают волны вслед за ведущим, который следит за тем, чтобы все волны были ласковые и веселые.

После такой «тренировки» взрослый предлагает всем детям по очереди «искупаться в море». «Купающийся» становится в центре, а «волны» по одной подбегают к нему и ласково поглаживают его, совершая одинаковые движения. Когда все волны «погладят купальщика», он превращается в волну, а в море «ныряет» следующий.

4. Релаксация: «Ручей»

Присаживайтесь поудобнее, давайте возьмемся за руки, расслабимся. Мысленно представьте себе, что внутри каждого из вас поселился добрый, веселый ручеек. Водичка в ручейке чистая, прозрачная, теплая. Ручеек совсем маленький и очень озорной. Он не может долго усидеть на одном месте. Давайте с ним мысленно поиграем. Представим, как чистая, прозрачная, теплая водичка через ваши ручки переливается друг другу по кругу. Представьте, что вместе с водичкой мы передаем друг другу радость. Замечательно.

5. Рефлексия: «Ладшки»

Детям предлагается бумага и фломастер. Нужно положить свою ладошку на лист бумаги, раздвинуть пальцы и аккуратно обвести ее по контуру. Затем психолог просит на каждом получившемся на бумаге пальце написать что-нибудь хорошее о себе. Если дети еще не умеют писать, то они могут нарисовать.

После этого ведущий собирает «ладшки», читает их группе, а дети угадывают, где чья «ладшка».

6. Ритуал прощания.

Все стали в круг, психолог рассказывает стих, и все вместе повторяют за ним действия:

Вместе хлопнули в ладоши (*хлопают в ладоши*)

Дружно топнули ногою (*топают ногами*)

Всё, во что мы здесь играли (*кружатся парами*)

Мы запомнили с тобой

До свиданья всем сказали (*машут руками*)

И отправились домой.

Занятие 16. «Мир эмоций»

Цель: снижение психоэмоционального напряжения детей, развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим, невербального позитивного общения.

1. Приветствие «Встреча эмоций»

Инструкция. Карточки с изображением эмоций раскладываются на две группы (грусть, усталость, веселье, удовольствие и т. д.). Руководитель предлагает детям представить, как встречаются различные эмоции: та, которая нравится, и та, которая неприятна. Руководитель изображает «хорошую», ребенок «плохую».

«Сказочные герои». Детям демонстрируется плакат с изображением героев сказок, каждый из персонажей отображает определенную эмоцию.

2. Упражнение «Чего я боюсь»

Детям раздают листы бумаги и карандаши. Им предлагается нарисовать то, чего они боятся. После рисования ещё раз поговорить о том, чего же конкретно боится ребенок. Затем необходимо дать детям ножницы и попросить разрезать «страх» на мелкие кусочки, а мелкие на еще более мелкие. Когда «страх» рассыплется на мелкие кусочки, необходимо показать детям, что собрать его невозможно. Мелкие кусочки бумаги необходимо

выбросить в мусорное ведро. Мусор увезут и сожгут, а вместе с ним сожгут и «страх», и больше его никогда не будет.

3. Игра «Мы хорошие»

Все дети стоят в кругу. Руководитель предлагает всем поднять вверх правую руку, кисть руки сложить в виде ковшика над головой. Такой рукой - «ковшиком» дети гладят себя, опуская руку медленно все ниже и ниже. Затем им предлагается погладить друг друга и громко сказать: «Мы хорошие!».

4. Рефлексия. «Сказочные домики»

Предварительно готовится для каждого ребенка персонально лист бумаги формата А4 с изображением домиков. Количество окошек в домике должно соответствовать количеству занятий. Ребенок будет клеить «личико». Занятие понравилось – улыбающееся личико, не понравилось – грустное. Данная рефлексия рассчитана на весь курс коррекционных занятий.

5. Ритуал прощания. Игра «Аплодисменты по кругу»

Цель игры: дружеский ритуал завершения занятия.

Ход игры: «Мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется продолжить игру, в ходе которой аплодисменты сначала звучат тихонько, а затем становятся все сильнее и сильнее.

Ведущий начинает хлопать в ладоши, глядя и постепенно подходя к одному из игроков группы. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. 3-ий выбирает 4-го и т.д. Последнему участнику аплодирует уже вся группа.

Занятие 17. «Без друзей меня чуть – чуть, а с друзьями много»

Цель: создание условий для самопринятия ребенка через осознание уникальности каждого; формирование положительной самооценки.

1. Приветствие

Цель: создать положительный эмоциональный настрой в группе.

Дети вместе с психологом становятся в круг, держась за руки, с улыбкой говорят: «Поздравляю. Желаю здоровья и хорошего настроения».

2. Упражнение «Озорной двойник»

Цель: разминка, отработка умения не поддаваться внушению со стороны других, отстаивание своей собственной позиции.

Ведущий договаривается с детьми о том, что они повторяют все его жесты, кроме одного, вместо которого они делают свой жест (допустим, когда он подпрыгивает, кто-то должен будет присесть, кто-то хлопнуть в ладоши и т.д.). Тот, кто ошибется, выбывает из игры. Каждый ребенок должен будет сделать что-то свое. То есть, перед ним будет стоять цель не поддаваться не только внушению ведущего, но и влиянию остальных игроков. А это не так-то просто, учитывая, что истинно застенчивые дети очень внушаемы.

В конце игры обсуждаем общее впечатление и возникшие трудности.

3. Упражнение "Зайки и слоники"

Цель: дать возможность детям почувствовать себя сильными и смелыми, способствовать повышению самооценки.

"Ребята, я хочу вам предложить игру, которая называется "Зайки и слоники". Сначала мы с вами будем зайками-трусишками. Скажите, когда заяц чувствует опасность, что он делает? Правильно, дрожит. Покажите, как он дрожит. Поджимает уши, весь сжимается, старается стать маленьким и незаметным, хвостик и лапки его трясутся" и т.д. Дети показывают. "Покажите, что делают зайки, если слышат шаги человека?" Дети разбегаются по группе, классу, прячутся и т.д. "А что делают зайки, если видят волка?... " Педагог играет с детьми в течение нескольких минут. "А теперь мы с вами будем слонами, большими, сильными, смелыми. Покажите, как спокойно, размеренно, величаво и бесстрашно ходят слоны. А что делают слоны, когда видят человека? Они боятся его? Нет. Они дружат с ним и, когда его видят, спокойно продолжают свой путь. Покажите, как. Покажите, что делают слоны, когда видят тигра... " Дети в течение нескольких минут изображают бесстрашного слона. После проведения упражнения ребята садятся в круг и обсуждают, кем им больше понравилось быть и почему.

В конце занятия делимся впечатлениями, психолог благодарит всех за работу.

4. Рефлексия «Сказочные домики»

Предварительно готовится для каждого ребенка персонально лист бумаги формата А4 с изображением домиков. Количество окошек в домике должно соответствовать количеству занятий. В окошки ребенок будет клеить

«личико» следующим образом: занятие понравилось - улыбающееся лицо, не понравилось - грустное.

5. Ритуал прощания. Упражнение «Спасибо за прекрасный день»

Цель: дружеский ритуал завершения занятия.

Инструкция: Пожалуйста, встаньте в общий круг. Я хочу предложить вам поучаствовать в небольшой церемонии, которая поможет вам выразить чувства и благодарность друг другу».

Один участник встает в центр круга, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятный день!» Оба остаются в центре, по-прежнему держатся за руки. Затем подходит третий участник, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятный день!». Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к вашей группе присоединится последний ребенок, замкните круг и завершите церемонию безмолвным крепким 3-кратным пожатием рук.

Домашнее задание: Детям необходимо нарисовать рисунок «Я в будущем». Ребенку дается задание нарисовать себя таким, каким он видит себя в будущем.

Занятие 18. «Мы придем на помощь»

Цель: формировать позитивную самооценку детей, эмпатийность, эмоциональный отклик и позитив в общении.

1. Приветствие. Игра «Повтори движение»

Дети стоят в кругу, психолог предлагает перед путешествием проверить, умеют ли ребята быть одним целым, потому что в сказку они пойдут только все вместе. Показывает любое движение, жест с соответствующей мимикой лица, дети должны повторить.

2. Разминка. Игра «Передай ленточку том, кто ...»

Цель: формировать эмоциональный позитив, общительность, эмпатийность, толерантность.

Ход игры: взрослый дает ребенку ленточку и предлагает протянуть ее до того:

- кто первым пришел в садик;
- одет в черные штаны;
- коричневые сандалии;
- кого привела сестренка и тому подобное.

Когда дети будут в кругу с ленточками, обратить их внимание на то, как прочно они связаны. Если кто-то потянет в свою сторону - все упадут. Надо быть внимательным к окружающим.

3. Игра «Что случилось?»

Цель: формировать эмпатийность, желание помочь, готовность жертвовать своими интересами.

Ход игры: на стульчике сидит расстроенная Катя (девочка из соседней группы). Ребенок всем видом показывает, как ей дискомфортно: страшно, грустно, хочется плакать. Детям предлагается три задачи: успокоить девочку, узнать, что произошло, предложить конкретику по помощи. В конце игры - звонок воспитательницы, что разыскивает Катю. Взрослый благодарит ребят за то, что они такие чуткие.

4. Игра «Кого поймали»

Цель: формировать эмоциональный позитив.

Ход игры: игроку завязывают глаза платком. Его задача - найти указанную ребенка. Во время «искания» он должен догадаться, кто «попадает» в его руки. Игра заканчивается, когда все попробовали вслепую узнать товарища. Завершить встречу слоганом: «Спасибо тебе, друг, что ты рядом».

5. Игра «Дракон»

Цель: формировать эмпатийность. Научить работать в команде, болеть за командный результат, бережно относиться друг к другу.

Ход игры: дети выстраиваются в колонну. Кладут руки на плечи. Первый в колонне - «голова», а последний - «хвост». «Голова» должна дотянуться до хвоста и дотронуться до него. «Тело дракона» должно сохранять целостность. Игра продолжается до тех пор, пока каждый из

участников не побудет в роли «головой» и «хвоста». Заканчиваем встреча слоганом: «Спасибо тебе, друг, что ты рядом»

6. Ритуал прощания. Игра «Аплодисменты по кругу»

Цель игры: дружеский ритуал завершения занятия.

Ход игры: «Мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется продолжить игру, в ходе которой аплодисменты сначала звучат тихонько, а затем становятся все сильнее и сильнее.

Ведущий начинает хлопать в ладоши, глядя и постепенно подходя к одному из игроков группы. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. 3-ий выбирает 4-го и т.д. Последнему участнику аплодирует уже вся группа.

Занятие 19. «Мечтатели»

Цель: закрепить у детей желание помогать ближнему, ощущать радость от того, что ты делаешь добро; развивать внимание, формировать морально – этические качества, желание принести пользу, помочь.

1. Приветствие

Цель: создать положительный эмоциональный настрой в группе.

Дети вместе с психологом становятся в круг, держась за руки, с улыбкой говорят: «Поздравляю. Желаю здоровья и хорошего настроения».

2. Разминка. Релаксация «На берегу моря»

Дети сидят в удобной позе. Глаза закрыты. Звучит нежная, спокойная музыка. Дети представляют себя отдыхающими на летнем пляже. Солнечные лучи приятно касается личика. Бежит вокруг глазок, касается кончика носа, переходит на щечки, щекочет губки и подбородок. Отдыхаем. Мечтаем ...

3. Игра «Помоги морской звезде»

Цель: формировать морально – этические качества, эмпатийность, желание принести пользу, помочь.

Ход игры. Взрослый обращает внимание детей на то, что не всем приятно под ласковыми лучиками солнышка. За спинами детей сидит,

опустив голову, Морская Звездочка (ребенок). Ей грустно. В Морские Звездочки опущенные плечи, закрытые глаза и она почти не реагирует на окружающих. Вопрос: что случилось с Морской Звездочкой? (Волна выбросила на берег). Что можно сделать, чтобы ей стало лучше? (Дать попить водички, смочить виски, перевязать голову мокрым полотенцем, помахать веером, общими усилиями подвести Звездочку к морю, чтобы она оказалась дома). Дети реально поят, смачивают виска и тому подобное. Звездочка благодарна ребятам за помощь. Все весело танцуют.

4 Игра «Мне понравилось, как...»

Цель: закрепить у детей желание помогать ближнему, ощущать радость от того, что ты делаешь добро; развивать внимание, наблюдательность.

Ход игры. Дети рассказывают, как они догадались, что нужно было сделать, чтобы помочь Морской Звездочке в трудном положении. Взрослый делится впечатлениями о поведении детей в ситуации: «Мне понравилось, как ловко Петрик принес Звездочке водички и той стало лучше. А что понравилось вам, дети?» Активизировать рассказы детей о «кого – то», а не о себе, или не только о себе. Обратит внимание детей на то, что они вместе быстро справились с проблемой и помогли Звездочке. Закончить игру слоганом: «Спасибо тебе, друг, что ты рядом».

5. Ритуал прощания. Игра «Невидимая надпись»

Цель: игра дает возможность вступить в контакт с каждым ребенком. Она пробуждает у детей любопытство и одновременно с этим дает им переживание успеха.

Инструкция: перед тем как вы пойдете домой, я хочу подарить каждому из вас по букве. Я выберу букву из вашего имени и нарисую ее у вас на ладошке (на спине). Вы должны будете мне сказать, какую именно букву я нарисовала? Каждый из вас по очереди должен подойти ко мне, чтобы я могла, таким образом, со всеми попрощаться.

Материалы: волшебная палочка, карандаши, листы, буквы из имен детей.

Занятие 20. «Мир без тебя стал бы богаче»

Цель: закрепление нового опыта. (Закрепление новых форм переживаний, чувств по отношению к другим людям, к самому себе; новых форм общения).

1. Приветствие.

2. Упражнение. Рисунок «Я в будущем»

Цель: закрепление навыков эффективного общения, также упражнение позволяет проследить установку ребенка на дальнейшую жизнь.

Дома давалось задание: нарисовать себя в будущем. Каждый по очереди, показывая свой рисунок, должен рассказать о нем и ответить на интересующие других вопросы. Обсуждая рисунок, спросите, как он (она) будет выглядеть, как он будет себя чувствовать, каким будут его отношения с родителями, братом или сестрой, с одноклассниками, с друзьями.

1. Упражнение «Назови свои сильные стороны»

Цель: упражнение развивает умение думать о себе в позитивном ключе и не стесняться говорить о себе в присутствии других.

Каждый ребенок в течение нескольких минут должен рассказывать о своих сильных сторонах – о том, что он любит, ценит и принимает в себе, о том, что дает ему чувство уверенности в себе. Не обязательно говорить только о положительных чертах характера. Важно, чтобы ребенок говорил прямо, не умоляя своих достоинств. Старайтесь, чтобы он как можно меньше использовал засоряющие язык слова, например, «ну», «вот», «если» и т.п. В конце обсуждаем, что понравилось и возможные трудности.

2. Упражнение «Закончи предложение»

Цель: упражнение способствует повышению уверенности в себе, в свои силы.

Дети по очереди заканчивают каждое из предложений:

Я хочу...

Я умею...

Я смогу...

Я добьюсь...

Каждого ребенка можно попросить объяснить тот или иной ответ.

5. Заключительное арт-терапевтическое упражнение «Королевский марш льва»

(Фактически, это ролевая гимнастика под музыку.)

Цели: Первая часть упражнения дает выход энергии, накопившейся за время занятия, развивает активность, общую моторику. Создавая образ животного, ребенок имеет возможность творчески самовыражаться. Вторая часть: релаксация, переход от активных действий к успокоению.

Звучит активная музыка. Детям предлагается изобразить львов всеми возможными способами: можно передвигаться по полу на четвереньках (львы идут на охоту), лежать на скамеечках или стульях (львы отдыхают в жаркий полдень), громко рычать, когда звучит соответствующая музыка - показываем руками, как лев раскрывает пасть.

Когда отзвучит фрагмент, дается следующее задание: «Уставшие сытые львы, их детеныши ложатся отдыхать (на пол, либо «залезают на дерево» - скамеечку, свесив лапы, хвосты)

Затем звучит спокойная тихая музыка. «Львы засыпают».

6. Ритуал прощания. В конце занятия делимся впечатлениями от совместной работы. Дети встают в круг и по очереди говорят, чему они научились, что они нового узнали и т.п. Затем все хором говорим: «я молодец, я уверен в себе!!! Всем спасибо за работу».

Список литературы

1. Борба, М. Н. 38 моделей проблемного поведения ребенка и как с ними бороться возраста [Текст] / М. Н. Борба. – М.: Сфера, 2011. – 320 с.

2. Дюга, А. В. Застенчивость и ее лечение [Текст] / А. В. Дюга. – М.: Сфера, 2011. – 87 с.

3. Ермакова, И. А. Психологические игры и упражнения для детей дошкольного и младшего школьного возраста [Текст] / И. А. Ермакова. – М.: Корона-принт, 2006. – 48 с.

4. Зимбардо, Ф. Д. Застенчивость: что это такое и как с ней справиться [Текст] / Ф. Д. Зимбардо. – СПб.: Питер Пресс, 1999. – 256 с.

5. Луговская, А. А. Решебник для родителей [Текст] / А. А. Луговская. - М.: Эксмо, 2007. – 352 с.

6. Останко, Л.В. Сто веселых упражнений для детей [Текст] / Л.В. Останко.: Корона-принт, 2010. – 143 с.

7.Шольц, Ф. Е. Недостатки характера в детском возрасте [Текст] / Ф. Е. Шольц. – М.: Эксмо, 2009. – 192 с.

8.Как? Поверить в себя и научиться общению?

[Электронный ресурс] // Конструктор успеха. - Режим доступа:<http://in-balance.justclick.ru/zastn>, свободный. – Загл. с экрана.

Диагностические методики по выявлению застенчивости у младших школьников

Тест «Выбери нужное лицо» (Ф. Теммл, М. Дарки, В. Амен)

Цель: определение уровня тревожности ребенка.

Задача состоит в том, чтобы исследовать и оценить тревожность ребенка в типичных для него жизненных ситуациях, где соответствующее качество личности проявляется в наибольшей степени. При этом сама тревожность рассматривается как черта личности, функция которой состоит в обеспечении безопасности человека на психологическом уровне, и которая вместе с тем имеет отрицательные следствия. Они заключаются, в частности, в торможении активности ребёнка, направленной на достижение успехов. Высокая тревожность сопровождается обычно высокоразвитой потребностью избегания неудач, что существенно препятствует стремлению к достижению успехов.

Тревожность, испытываемая человеком по отношению к определённой ситуации, не обязательно будет точно так же проявляться в другой социальной ситуации, и это зависит от отрицательного эмоционального опыта, приобретенного ребёнком в данной и иных жизненных ситуациях. Именно отрицательный эмоциональный опыт повышает и порождает тревожность как черту личности и тревожное, беспокойное поведение ребёнка.

Повышенный уровень личностной тревожности свидетельствует о недостаточно хорошей эмоциональной приспособленности, адаптированности ребёнка к жизненным ситуациям, вызывающим беспокойство. Психодиагностика тревожности оценивает внутреннее отношение данного ребёнка к определённым социальным ситуациям, даёт полезную информацию о характере взаимоотношений, сложившихся у данного ребёнка с окружающими людьми, в частности в семье, в детском саду.

Психодиагностический изобразительный материал в этой методике представлен серией рисунков размером 8,5 x 11 см (рис. 33-46). Каждый рисунок сюжетно представляет собой некоторую типичную для жизни ребёнка-дошкольника ситуацию.

Каждый из описанных рисунков выполнен в двух вариантах:

для мальчиков (на рисунке изображён мальчик) и для девочек (на рисунке представлена девочка). В процессе тестирования испытуемый идентифицирует себя с ребёнком того же пола, что и он сам. Лицо данного ребёнка не прорисовано полностью, дан лишь общий контур его головы.

Каждый рисунок снабжен двумя дополнительными изображениями детской головы, по размерам точно соответствующими контуру лица ребёнка на рисунке.

На одном из дополнительных изображений представлено улыбающееся лицо ребёнка, а на другом — печальное.

Предлагаемые рисунки изображают типичные жизненные ситуации, с которыми сталкиваются дети-дошкольники и которые могут вызывать у них повышенную тревожность. Предполагается, что выбор ребёнком того или иного лица будет зависеть от его собственного психологического состояния в момент проведения тестирования.

Двусмысленные рисунки в методике имеют основную «проективную» нагрузку. То, какой смысл придаёт ребёнок именно этим рисункам, указывает на типичное для него эмоциональное состояние в подобных жизненных ситуациях.

В процессе психодиагностики рисунки предъявляются ребёнку в той последовательности, в которой они здесь представлены, один за другим. Показав ребёнку рисунок, экспериментатор к каждому из них даёт инструкцию — разъяснение следующего содержания:

Рис. 1. Игра с младшими детьми: «Как ты думаешь, какое у ребёнка будет лицо, весёлое или печальное? Он (она) играет с малышами».

Рис. 2. Ребёнок и мать с младенцем: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребёнка: печальное или весёлое? Он (она) гуляет со своей мамой и малышом».

Рис. 3. Объект агрессии: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребёнка: весёлое или печальное?»

Рис. 4. Одевание: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребёнка: весёлое или печальное? Он (она) одевается».

Рис. 5. Игра со старшими детьми: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребёнка: весёлое или печальное? Он (она) играет со старшими детьми».

Рис. 6. Укладывание спать в одиночестве: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребёнка: весёлое или печальное? Он (она) идёт спать».

Рис. 7. Умывание: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребёнка: весёлое или печальное? Он (она) в ванной».

Рис. 8. Выговор: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребёнка: весёлое или печальное?»

Рис. 9. Игнорирование: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребёнка: весёлое или печальное?»

Рис. 10. Агрессивное нападение: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребёнка: весёлое или печальное?»

Рис. 11. Собираение игрушек: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребёнка: весёлое или печальное? Он (она) убирает игрушки».

Рис. 12. Изоляция: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребёнка: весёлое или печальное?»

Рис. 13. Ребёнок с родителями: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребёнка: весёлое или печальное? Он (она) со своими мамой и папой».

Рис. 14. Еда в одиночестве: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребёнка: весёлое или печальное? Он (она) ест».

Выбор ребёнком соответствующего лица и его словесные высказывания фиксируются в специальном протоколе.

Протоколы, полученные от каждого ребёнка, подвергаются далее анализу, который имеет две формы: количественную и качественную.

Количественный анализ состоит в следующем. На основании данных протокола вычисляется индекс тревожности ребёнка (ИТ), который равен выраженному в процентах отношению числа эмоционально-негативных выборов к общему числу рисунков.

Образец протокола к методике «Выбери нужное лицо»

Имя ребенка:

Возраст ребенка:

Дата проведения обследования:

Рисунок	Высказывание	Выбор	
		Веселое лицо	Печальное лицо
1. Игра с младшими детьми	Ему надоело играть		
2. Ребенок и мать с младенцем	Гуляет с мамой, люблю гулять с мамой		
3. Объект агрессии	Хочется ударить его стулом. У него грустное лицо		
4. Одевание	Он пойдет гулять. Надо одеваться		
5. Игра со старшими детьми	Потому что у него дети		
6. Укладывание спать в одиночестве	Я всегда беру спать игрушку		
7. Умывание	Потому что он умывается		
8. Выговор	Мама хочет уйти от него		
9. Игнорирование	Потому что тут малыш		
10. Агрессивность	Потому что кто-то отбирает игрушку		
11. Собираение игрушек	Мама заставляет его, а он не хочет		
12. Изоляция	Они не хотят играть с ним		
13. Ребенок с родителями	Мама и папа гуляют с ним		

14. Еда в одиночестве	Пьет молоко, и я люблю нить молоко		
-----------------------	------------------------------------	--	--

По индексу тревожности (ИТ) дети в возрасте от 6 лет до 10 лет условно могут быть разделены на три группы:

1. Высокий уровень тревожности. ИТ по величине больше 50%.
2. Средний уровень тревожности. ИТ находится в пределах от 20% до 50%.
3. Низкий уровень тревожности. ИТ располагается в интервале от 0% до 20%.

В ходе **качественного** анализа каждый ответ ребёнка (второй столбец протокола) анализируется отдельно. На основе такого анализа делаются выводы относительно эмоционального опыта общения ребёнка с окружающими людьми и того следа, который этот опыт оставил в душе ребёнка.

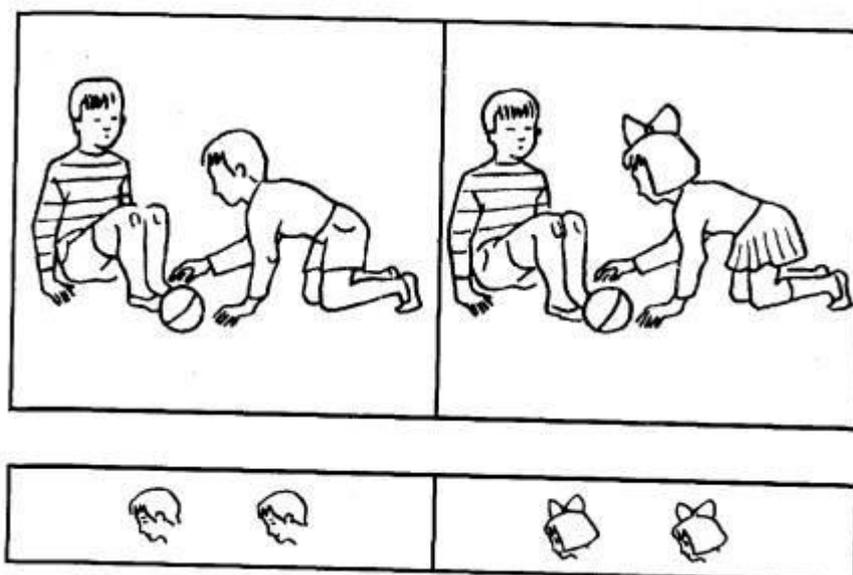


Рис. 1. Игра ребёнка с младшими детьми. Ребёнок в данной ситуации играет с двумя малышами.

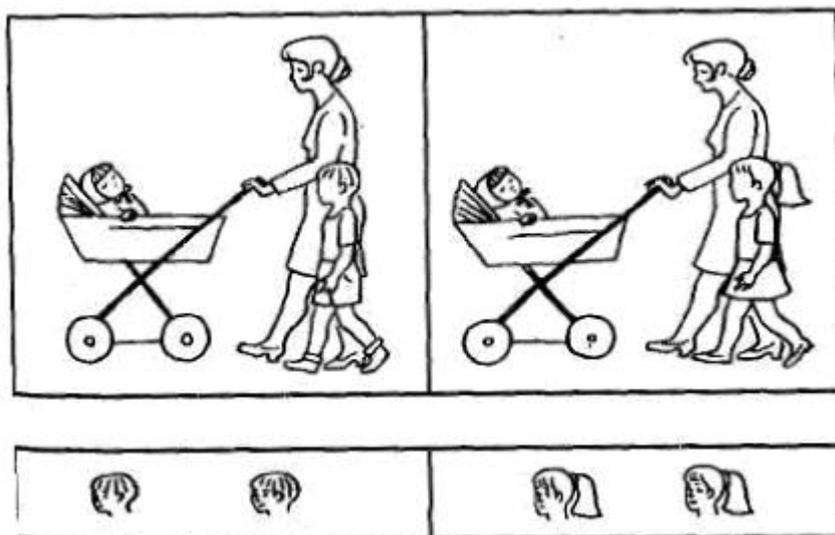


Рис. 2. Ребёнок и мать с младенцем. Ребёнок идёт рядом с матерью, которая везет коляску с младенцем.

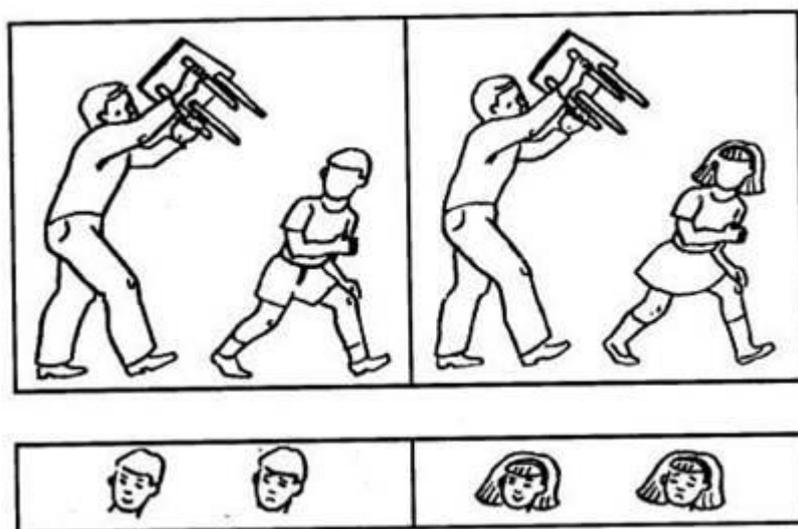


Рис. 3. Объект агрессии. Ребёнок убегает от нападающего на него сверстника.

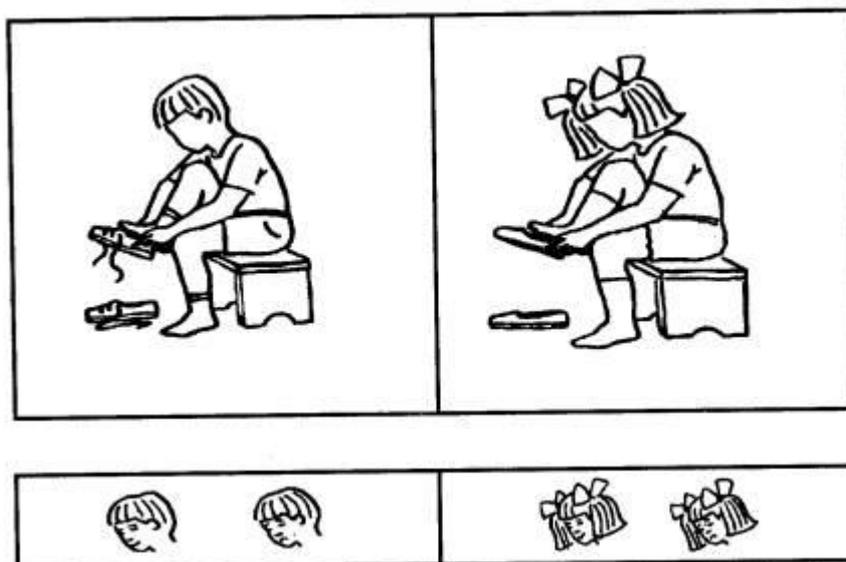


Рис. 4. Одевание. Ребёнок сидит на стуле и надевает ботинки.

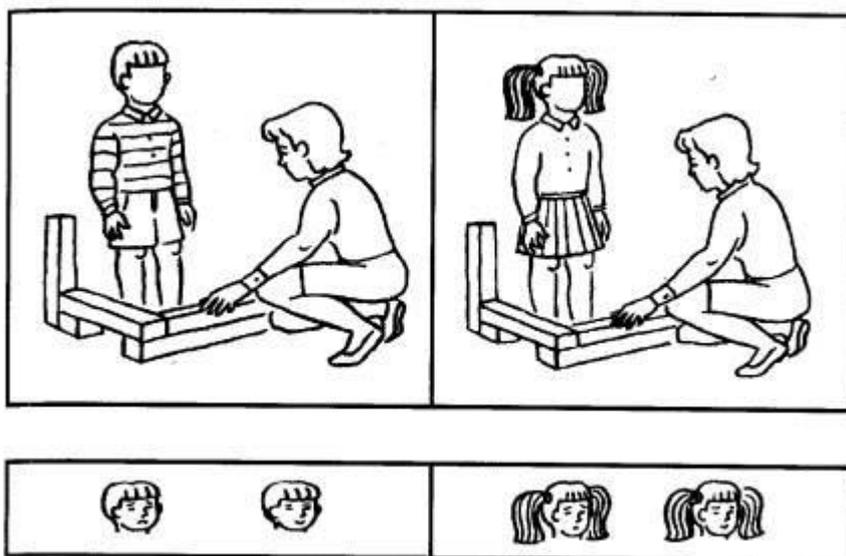


Рис. 5. Игра со старшими детьми. Ребёнок играет с двумя детьми, которые старше его по возрасту.

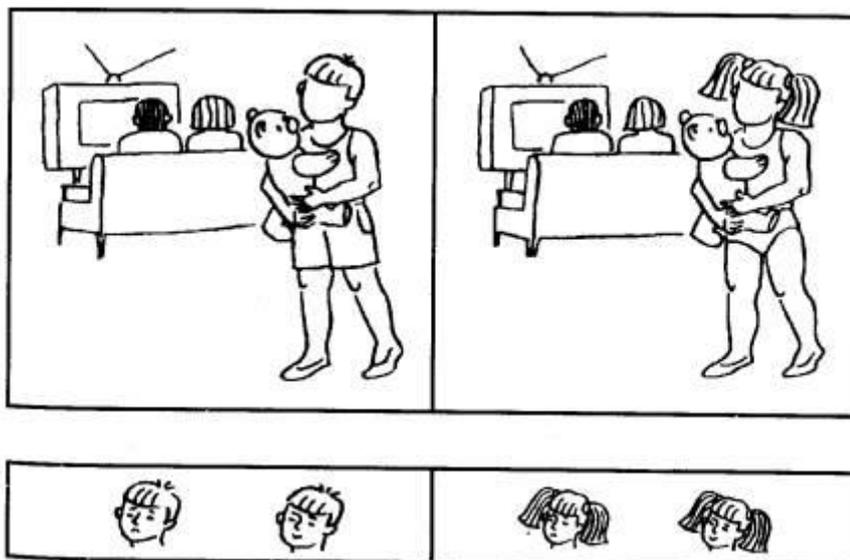


Рис. 6. Укладывание спать в одиночестве. Ребёнок идёт к своей кроватке, а родители не замечают его и сидят в кресле спиной к нему.

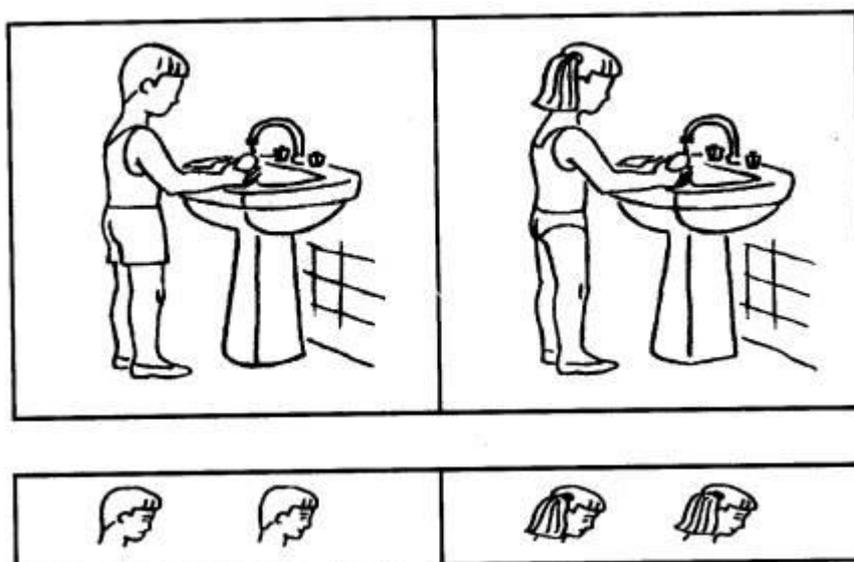


Рис. 7. Умывание. Ребёнок умывается в ванной комнате.

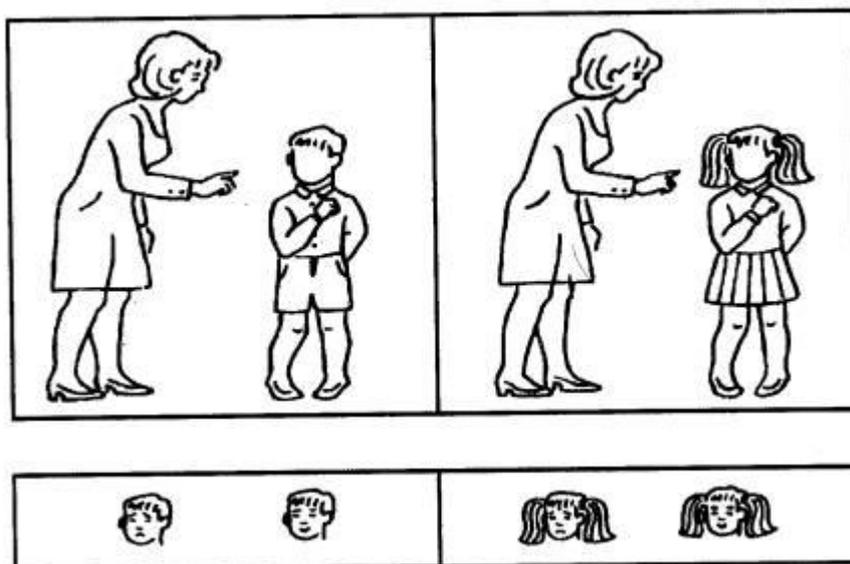


Рис. 8. Выговор. Мать, подняв указательный палец, строго выговаривает ребёнку за что-то.

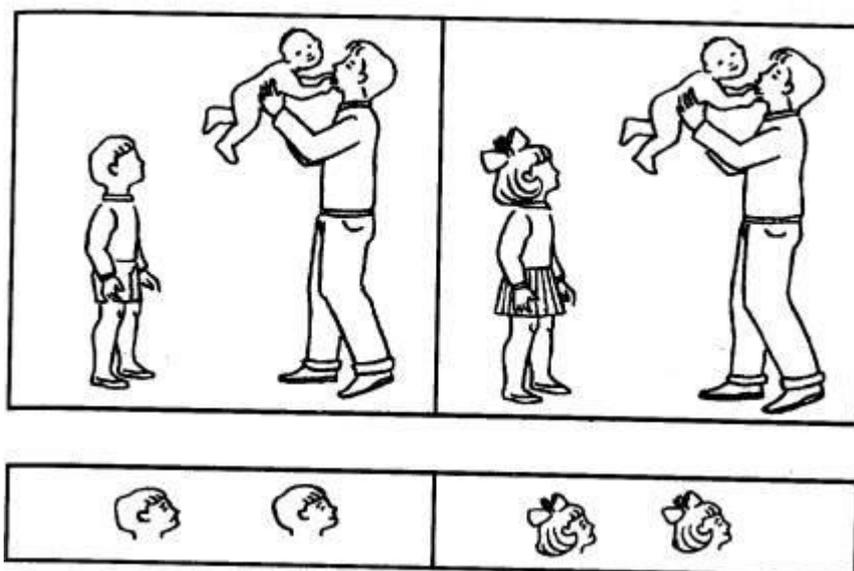


Рис. 9. Игнорирование. Отец играет с малышом, а более старший ребёнок стоит в одиночестве.

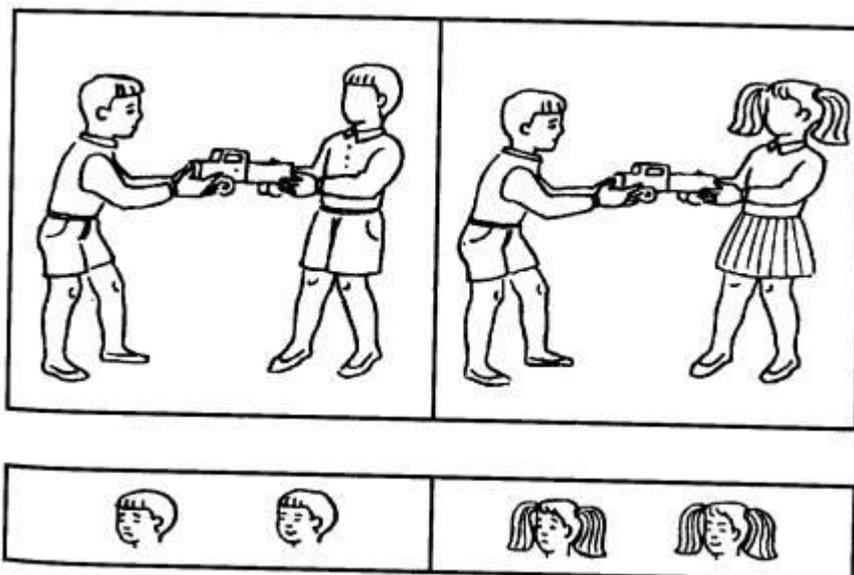


Рис. 10. Агрессивное нападение. Сверстник отбирает игрушку у ребёнка.

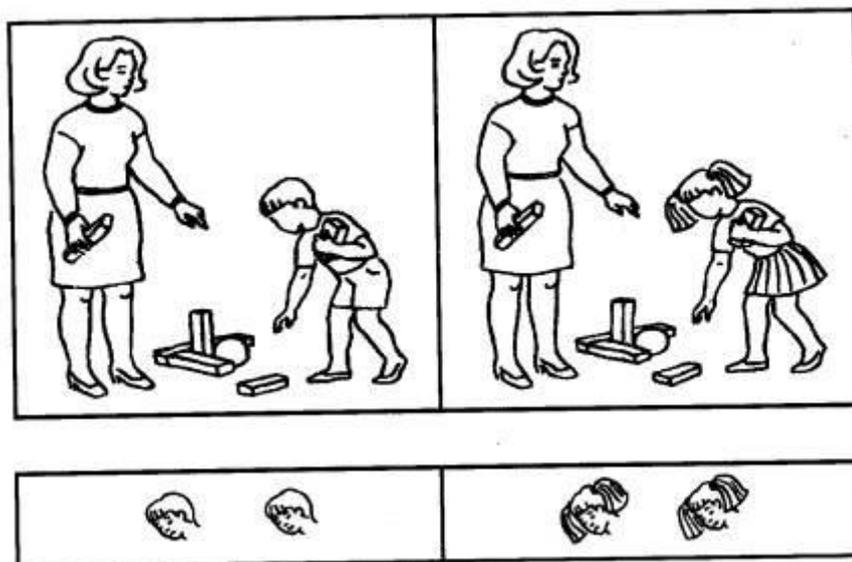


Рис. 11. Собираение игрушек. Мать и ребёнок убирают игрушки.

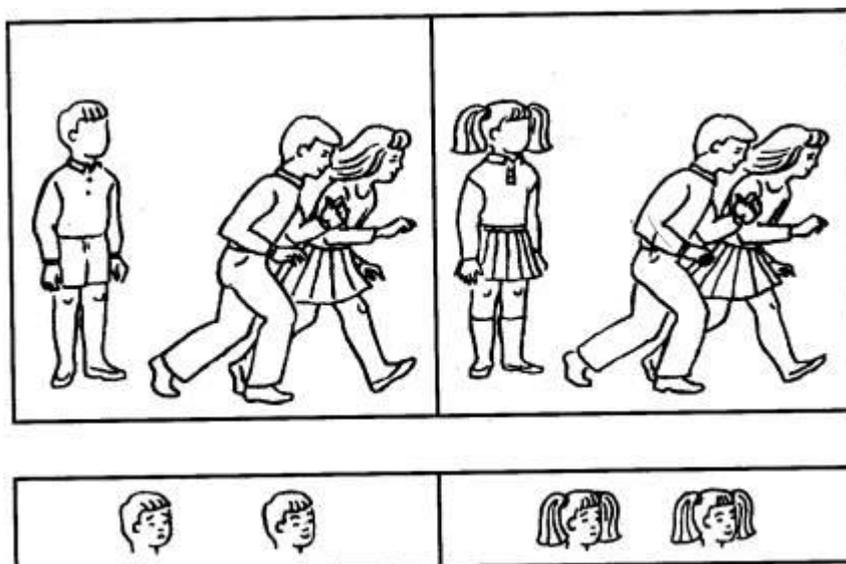


Рис. 12. Изоляция. Двое сверстников убегают от ребёнка, оставляя его в одиночестве.

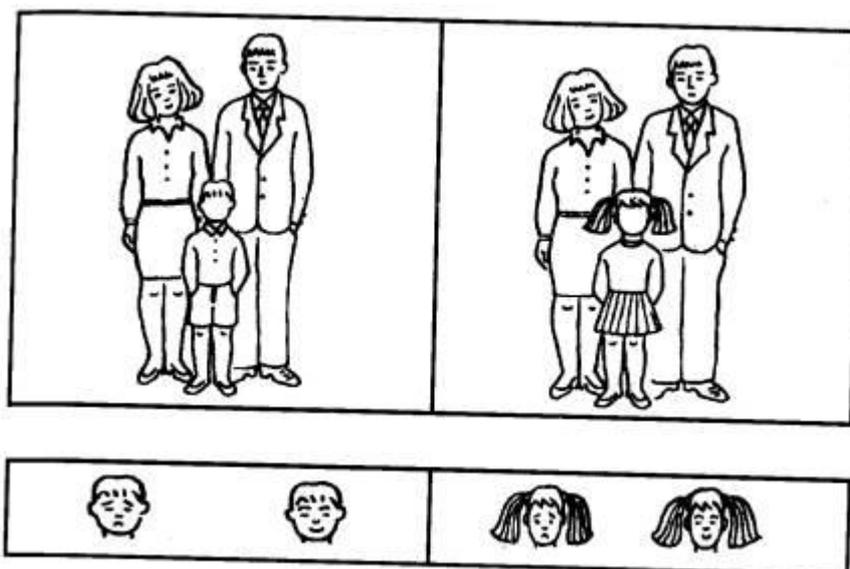


Рис. 13. Ребёнок с родителями. Ребёнок стоит между матерью и отцом.

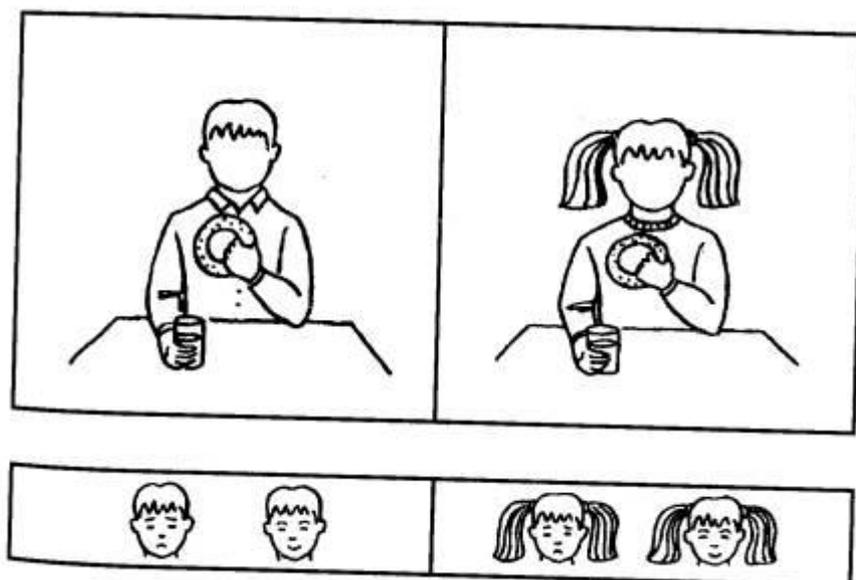


Рис. 14. Еда в одиночестве. Ребёнок сидит один за столом.

Тест «Лесенка» (В. Г Щур, С.Г. Якобсон)

Цель:изучение самооценки и уровня притязаний детей – выявления системы представлений ребёнка о том, как он оценивает себя сам, как, по его мнению, его оценивают другие люди и как соотносятся эти представления между собой.

Диагностическое оборудование: картинка с изображением лестницы (рис. 1), состоящей из 7 ступенек; вырезанные из бумаги фигурки мальчика и девочки.

Процедура проведения:методика проводится индивидуально. Ребёнку предъявляется рисунок лесенки и зачитывается инструкция.

«Вот лесенка. Если на ней расположить всех ребят, то здесь (показать первую ступеньку, не называя ее номер) будут стоять самые хорошие ребята, тут (показать вторую и третью) – хорошие, здесь (показать четвертую) – ни

хорошие, ни плохие ребята, тут (показать пятую и шестую ступеньки) – плохие, а здесь (показать седьмую ступеньку) – самые плохие. На какую ступеньку ты поставишь себя? Объясни почему».

После того, как вы убедитесь, что ребёнок правильно понял и запомнил инструкцию, он последовательно задаёт ребёнку следующие вопросы:

1. На какую ступеньку ты себя поставишь? Почему?*
2. На какую ступеньку тебя поставит мама? Папа? Почему?
3. Как ты думаешь, на какую ступеньку тебя поставит учитель? Почему?

Ответы детей фиксируются в протоколах.

*Примечание: если ребёнок затрудняется в ответах на вопросы «Почему?», то не следует настаивать. Однако необходимо повторять этот вопрос во всех требуемых случаях.

Обработка и интерпретация результатов.

Количественный анализ.

Ступенька 1 – завышенная самооценка.

Она чаще всего характерна для первоклассников и является для них возрастной нормой. В беседе дети объясняют свой выбор так: «Я поставлю себя на первую ступеньку, потому что она высокая», «Я самый лучший», «Я себя очень люблю», «Тут стоят самые хорошие ребята, и я тоже хочу быть с ними». Нередко бывает так, что ребенок не может объяснить свой выбор, молчит, улыбается или напряженно думает. Это связано со слабо развитой рефлексией (способностью анализировать свою деятельность и соотносить мнения, переживания и действия с мнениями и оценками окружающих).

Именно поэтому в первом классе не используется балльная (отметочная) оценка. Ведь первоклассник (да и нередко ребята второго класса) в подавляющем своем большинстве принимает отметку учителя как отношение к себе: «Я хорошая, потому что у меня пятерка («звездочка», «бабочка», «солнышко», «красный кирпичик»)); «Я плохая, потому что у меня тройка («дождик», «синий кирпичик», «черточка», «см.»).

Ступеньки 2, 3 – адекватная самооценка

У ребенка сформировано положительное отношение к себе, он умеет оценивать себя и свою деятельность: «Я хороший, потому что я помогаю

маме», «Я хороший, потому что учусь на одни пятерки, книжки люблю читать», «Я друзьям помогаю, хорошо с ними играю», – и т.д. Это нормальный вариант развития самооценки.

Ступенька 4 – заниженная самооценка

Дети, ставящие себя на четвертую ступеньку, имеют несколько заниженную самооценку. Как правило, это связано с определенной психологической проблемой ученика. В беседе ребенок может о ней рассказать. Например: «Я и ни хороший и ни плохой, потому что я бываю добрым (когда помогаю папе), бываю злым (когда на братика своего кричу)». Здесь налицо проблемы во взаимоотношениях в семье. «Я ни хорошая и ни плохая, потому что пишу плохо буквы, а мама и учительница меня ругают за это». В данном случае разрушены ситуация успеха и положительное отношение школьницы, по меньшей мере к урокам письма; нарушены межличностные отношения со значимыми взрослыми».

Ступеньки 5, 6 – низкая самооценка

Младших школьников с низкой самооценкой в классе около 8–10%. Иногда у ребенка ситуативно занижается самооценка. На момент опроса что-то могло произойти: ссора с товарищем, плохая отметка, неудачно наклеенный домик на уроке труда и т.д. И в беседе ученик расскажет об этом. Например: «Я плохой, потому что подрался с Сережей на перемене», «Я плохая, потому что написала диктант на три», – и т.д. В таких случаях, как правило, через день-другой Вы получите от ребенка другой ответ (с положительной самооценкой).

Ступенька 7 – резко заниженная самооценка

Ребенок, который выбирает самую нижнюю ступеньку, находится в ситуации школьной дезадаптации, личностного и эмоционального неблагополучия.

Качественный анализ.

1. Благоприятный вариант – если дети считают, что взрослые поставят их на одну из верхних ступенек лестницы, а сами себя ставят на одну ступеньку ниже. Такой результат свидетельствует о том, что дети, чувствуя поддержку и принятие со стороны взрослых, умеют уже достаточно реалистично посмотреть на себя.

2. Неблагоприятный вариант – дети ставят себя на ступеньках выше, чем, по их мнению, поставили бы взрослые. Такой выбор свидетельствует об осознании ребёнком неприятия со стороны взрослого и негативном противопоставлении оценке взрослого собственной оценке.

Однако при ответе на вопрос: «Куда тебя поставит воспитательница?» - помещение на одну из нижних ступенек нормально и может служить доказательством адекватной самооценки, особенно в том случае, если ребёнок действительно плохо себя ведёт и часто получает замечания от воспитателя.

3. Положение на любой из нижних ступенек говорит не об адекватной самооценке, а об отрицательном отношении к себе, неуверенности в собственных силах.

4. Если дети ставят себя на ту же ступеньку, на которую, по их мнению, могут поставить их взрослые, то это свидетельствует:

а) об инфантилизме (все ответы – «на верхнюю ступеньку», не может ответить на вопрос «почему?»);

б) о «компенсирующей самооценке» (желаемое выдаётся за действительное).

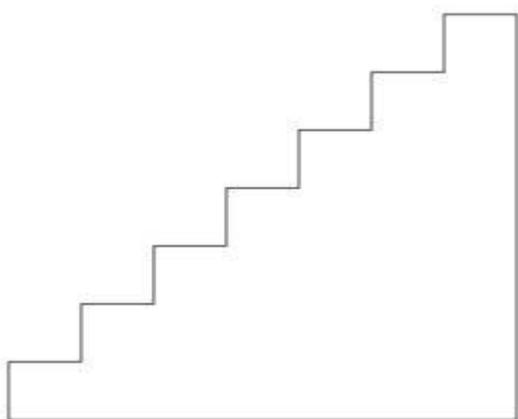


Рис. 1

Анкета для родителей

Цель: оценка общего эмоционального состояния ребенка, определение тревожности.

№	Ребенок	Да	Нет
1.	Не может долго работать не уставая		
2.	Ему трудно сосредоточиться на чем-то		
3.	Любое задание вызывает излишнее беспокойство		
4.	Во время выполнения заданий очень напряжен, скован		
5.	Смущается чаще других		
6.	Часто говорит о возможных неприятностях		
7.	Как правило, краснеет в незнакомой обстановке		
8.	Жалуется, что снятся страшные сны		
9.	Руки обычно холодные и влажные		
10	Нередко бывает расстройство стула		
11	Сильно потеет, когда волнуется		
12	Не обладает хорошим аппетитом		
13	Спит беспокойно, засыпает с трудом		
14	Пуглив, многое вызывает у него страх		
15	Обычно беспокоен, легко расстраивается		
16	Часто не может сдержать слезы		
17	Плохо переносит ожидание		
18	Не любит браться за новое дело		
19	Не уверен в себе, в своих силах		
20	Боится сталкиваться с трудностями		

Добавьте количество плюсов, чтобы получить общий балл тревожности.

Высокая тревожность – 15-20 баллов.

Средняя тревожность – 7-14 баллов.

Низкая тревожность – 1-6 баллов.

