

Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение
здравоохранения «Детский санаторий «Пионер» (психоневрологический)

ПРИНЯТО

педагогическим советом
протокол № 6 от 15.07 2021 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА
на 2021– 2022 учебный год**

Группы: №5, №6 – обучающиеся 1, 2 классов

Составила:
Педагог-психолог
первой квалификационной категории:
Гонтарь И.П.

Санкт-Петербург
2021 год

Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение
здравоохранения «Детский санаторий «Пионер» (психоневрологический)

ПРИНЯТО

педагогическим советом
протокол № _____ от _____ 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ
Главный врач СПб
ГБУЗ ДПНС «Пионер»

В.И. Косых
Приказ № _____
от _____ 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА
на 2021– 2022 учебный год**

Группы: №5, №6 – обучающиеся 1, 2 классов

Составила:
Педагог-психолог
первой квалификационной категории:
Гонтарь И.П.

Санкт-Петербург
2021 год

Аннотация

Начало школьной жизни — серьезное испытание для большинства детей, приходящих в первый класс. Они должны привыкать к новому коллективу, к новым требованиям, к повседневным обязанностям. Как правило, ребята стремятся стать школьниками, но для многих из них школьный распорядок слишком регламентирован и строг. Особенно сложно "перестроиться" тем детям, которые еще эмоционально не готовы к роли школьника — для них период адаптации к школе может быть травмирующим.

Особенность психологии ребенка младшего школьного возраста заключается в том, что он еще мало осознает свои переживания и далеко не всегда способен понять причины, их вызывающие. На трудности в школе ребенок чаще всего отвечает эмоциональными реакциями — гневом, страхом, обидой.

Многие дети в это время нуждаются в поддержке и помощи взрослых, поэтому важно, чтобы родители и учителя вместе с психологом вникли в проблемы ребенка, его переживания. Только тогда они смогут оказать ребенку эффективную помощь.

Чтобы младший школьник мог сознательно регулировать поведение, нужно научить его адекватно выражать чувства, находить конструктивные способы выхода из сложных ситуаций. Если не сделать этого, неотреагированные чувства будут долго определять жизнь ребенка, создавая все новые субъективные трудности.

В младшем школьном возрасте у детей особенно активно происходит формирование произвольности, внутреннего плана действий, начинает развиваться способность к рефлексии. Поэтому именно на этом этапе ребенок может успешно овладевать средствами и способами анализа своего поведения и поведения других людей. Программа призвана способствовать эмоционально-положительному отношению к учебно-познавательным ситуациям, опосредованным формами содержательного общения и взаимодействия.

Содержание

№	Наименование разделов	Страница
1	Аннотация	2
I.	Целевой раздел	4
1.1	Пояснительная записка	
1.2.	Научно-методологические обоснования программы	6
1.3.	Модель психолого-педагогического сопровождения участников образовательного процесса	8
1.4.	Целевые ориентиры, сформулированные в ФГОС начального школьного образования	9
1.5.	Целевые ориентиры в раннем школьном возрасте	11
1.6.	Целевые ориентиры на этапе школьного образования	12
II.	Содержательный раздел	13
2.1.	Возрастные особенности и новообразования младшего школьника	
2.2.	Особенности эмоционально-волевой сферы у младших школьников	21
2.3.	Содержание программы	26
2.4.	Основные направления деятельности педагога-психолога	30
III.	Организационный раздел	33
3.1.	Критерии результативности деятельности педагога-психолога в санатории	
3.2.	Организация развивающей предметно- пространственной среды	34
	Приложения	35

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Данная программа реализуется в условиях внедрения ФГОС начального и общего образования, способствует формированию метапредметных, личностных универсальных учебных действий. Её реализация запланирована в рамках внеурочной деятельности.

Содержание рабочей программы реализуется с учетом возрастных особенностей детей и спецификой санатория.

Для составления рабочей программы руководствовались следующими документами:

- Конвенцией о правах ребенка;
- Этическим кодексом психолога;
- Конституцией Российской Федерации;
- Федеральным законом «О социальной защите инвалидов в РФ от 24.12.1995 №81 (с изменениями на 28.06.2014 г), ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24.07.1998 №124;
- Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.12 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон «О внесении изменений в федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации по вопросам воспитания обучающихся» №304-ФЗ от 31 июля 2020 г.;
- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.05.2021 №286 (далее - ФГОС НОО);
- Санитарными правилами СП 2.4 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. №28;
- Санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. №2;
- Приказом от 22 марта 2021 г. N 115 Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным образовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования;

- Стандартом безопасной деятельности СПб ГБУЗ «Детский санаторий «Пионер» (психоневрологический). В том числе санитарно-гигиенической безопасности в условиях сохранения рисков распространения новой коронавирусной инфекции COVID-19;
- Основной образовательной программой начального общего образования структурного образовательного подразделения учреждения;
- Адаптированной основной общеобразовательной программой начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития структурного образовательного подразделения учреждения;
- Учебным планом начального общего образования на 2021-2022 учебный год структурного образовательного подразделения учреждения;
- Годовым календарным учебным графиком начального общего образования на 2021-2022 учебный год структурного образовательного подразделения учреждения;
- Расписание уроков 1 класса на октябрь - май структурного образовательного подразделения СПб ГБУЗ ДПНС «Пионер» 2021-2022 учебный год;
- Расписание уроков 2 класса на октябрь - май структурного образовательного подразделения СПб ГБУЗ ДПНС «Пионер» 2021-2022 учебный год.

1.2. Научно-методологические обоснования программы

В отечественной педагогической науке вопросы формирования эмоционально-волевой сферы исследуются в контексте гуманизации образования. Широкое распространение идея развития эмоционально-волевой сферы получила в 20-х годах прошлого века в теоретических и практических исследованиях В.П. Кащенко, А.С. Макаренко, В.А. Сухомлинского и других исследователей.

Из зарубежных исследователей данной проблемы можно назвать следующих ученых: Н. Ах, А. Бандура, Д. Боулби, С. Грофф, У. Джемс, К. Изард, К. Левин, К. Лоренц, Р. Мэй, О. Ранк, Ч. Спилберг, В. Франки, Й. Шванцара и др.

Следует отметить, что в начале прошлого века широкую популярность идеи развития волевой сферы приобретают на Западе (Р. Ассаджиоли, Н. Ах, К. Левин, И. Линдворский и др.). В настоящее время эти идеи нашли развитие в трудах Х. Хекхаузена, J. Kuhl, D. Wenger и др.

В 1994-2005 гг. в отечественной литературе появляются публикации по вопросам формирования эмоционально-волевой сферы Э.М. Александровской, И.П. Брызгунова, В.И. Гарбузова, И.В. Дубровиной, Ф.И. Иващенко, Е.П. Ильина, Я.Л. Коломинского, И.Ю. Матюгина, В.П. Михайловой, Р.В. Овчаровой, Е.И. Рогова, Н.Я. Семаго, Е.Г. Трошихиной, М.И. Чистяковой и др.

В работе Л.С. Колмогоровой рассмотрен генезис и диагностика психологической культуры младших школьников. В исследованиях Т.Ю. Сычевой, Е.В. Фалич представлены педагогические условия формирования нравственных ценностей младших школьников в современных социокультурных условиях. В диссертационном исследовании Т.В. Богуцкой рассматриваются вопросы компенсации негативных влияний микросреды на младших школьников. Ряд исследований последних лет посвящен вопросам создания здоровьесберегающих систем организации образовательного процесса учащихся начальной школы.

Поскольку формирование воли у ребенка происходит во взаимодействии со взрослым, был рассмотрен личностно-ориентированный подход, представленный в трудах Е.В. Бондаревской, З.П. Горбатенко, В.Г. Маралова,

В.А. Петровского, В.А. Сластенина, Л.Г. Субботиной, И.С. Якиманской и других исследователей. В работах Д.Б. Эльконина, Н.А. Цыркун и др. указывается, что на развитие произвольности влияет также и общение со сверстниками. Важность и востребованность в современных условиях педагогического наследия А.С. Макаренко с его идеей гармонического учета интересов и коллектива и личности подчеркивают В.И. Загвязинский и А.А. Фролов. Л.И. Гриценко, раскрывая сущность личностно-социального подхода в воспитательной системе А.С. Макаренко, трактует воспитание как целостный процесс, объединяющий социализацию личности и развитие ее индивидуальности в гуманном организованном сообществе (коллективе), и

рассматривает основы методики личностно-социального воспитания в условиях семьи и школы.

Вопросы стабилизации эмоционального состояния школьников представлены в исследованиях психологов Е.Ю. Брель, Ф.В. Березина, И.П. Брызгунова, А.И. Захарова, А.М. Прихожан, а также А. Бандуры, Р. Бэрона, Е.П. Ильина, П.А. Ковалева, К. Лоренца, Т.Г. Румянцевой и др., однако в указанных исследованиях практически не разработана проблема преодоления фрустрационных эмоций у детей в условиях отсутствия семейного окружения.

Проблема формирования волевой сферы у детей рассмотрена в работах Л.И. Божович, В.В. Зеньковского, Е.П. Ильина, А.Г. Ковалева, Н.Д. Левитова, А.С. Макаренко, С.Л. Рубинштейна, В.И. Селиванова, К.Д. Ушинского, Н.А. Цыркун и других исследователей, при этом недостаточно исследована проблема формирования воли у детей, воспитывавшихся в условиях депривации развивающего общения со взрослыми.

1.3. Модель психолого-педагогического сопровождения участников образовательного процесса

Уровни психолого-педагогического сопровождения:

- Индивидуальное;
- Групповое.

Основные формы сопровождения:

- Консультирование;
- Развивающая работа;
- Профилактика;
- Просвещение;
- Коррекционная работа.

Поддержание и укрепление психического здоровья учащихся является одной из приоритетных задач развития современного школьного образования и рассматривается как условие реализации ФГОС.

Предметом деятельности педагога–психолога выступают психические процессы, состояния и свойства личности ребенка, формируемые на протяжении школьного возраста.

Цель деятельности педагога-психолога санатория, реализующая в данной рабочей программе, создание психологических условий для успешного формирования психических свойств личности в процессе освоения учащимися образовательных областей в соответствии с ФГОС.

Задачи деятельности педагога-психолога:

- выявление динамики становления психических процессов, состояний и свойств личности на протяжении школьного возраста;
- определение индивидуальных образовательных и психологических потребностей детей;
- предотвращение и преодоление трудностей развития школьников;
- создание психологических условий для успешного освоения школьником образовательных областей.

1.4.Целевые ориентиры, сформулированные в ФГОС школьного образования

Целевые ориентиры школьного образования представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений школьника на этапе всего школьного образования.

Специфика школьного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и непроизвольность), а также системные особенности школьного образования (необязательность уровня школьного образования в Российской Федерации, отсутствие возможности вменения ребенку какой-либо ответственности за результат) делают неправомерными требования от ребенка школьного возраста конкретных образовательных достижений и обуславливают необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров.

Целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Они не являются основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей. Освоение Программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации учащихся.

Настоящие требования являются ориентирами для:

- а) решения задач формирования Программы; анализа профессиональной деятельности; взаимодействия с семьями учащихся;
- б) изучения психологических характеристик учащихся
- в) информирования родителей (законных представителей) и общественности относительно целей школьного образования, общих для всего образовательного пространства Российской Федерации.

Целевые ориентиры не могут служить непосредственным основанием при решении управленческих задач, включая:

- аттестацию педагогических кадров;
- оценку качества образования;
- оценку как итогового, так и промежуточного уровня развития детей, в том числе в рамках мониторинга (в том числе в форме тестирования, с использованием методов, основанных на наблюдении, или иных методов измерения результативности детей);
- оценку выполнения муниципального (государственного) задания посредством их включения в показатели качества выполнения задания;

Целевые ориентиры программы выступают основаниями преемственности школьного общего образования.

К целевым ориентирам школьного образования относятся следующие

социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка:

- Целевые ориентиры образования в раннем школьном возрасте.
- Целевые ориентиры на этапе завершения школьного образования.

1.5. Целевые ориентиры образования в раннем школьном возрасте

- ребенок интересуется окружающими предметами и активно действует с ними; стремится проявлять настойчивость в достижении результата своих действий;

- использует специфические, культурно фиксированные предметные действия, знает назначение бытовых предметов (ложки, расчески, карандаша и пр.) и умеет пользоваться ими. Владеет навыками самообслуживания; стремится проявлять самостоятельность;

- стремится к общению со взрослыми и активно подражает им в движениях и действиях; появляются игры, в которых ребенок воспроизводит действия взрослого;

- проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им;

- проявляет интерес к стихам, песням и сказкам, рассматриванию картинок, стремится двигаться под музыку; эмоционально откликается на различные произведения культуры и искусства.

1.6. Целевые ориентиры на этапе школьного образования

- ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности - общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;

- ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;

- ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;

-ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выразить свои мысли и желания, может использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний.

- у ребенка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание и пр.).

Планируемые результаты

По окончании курса коррекционных занятий для младших школьников должны быть характерны следующие показатели:

- повысятся основные свойства внимания;

- умение самостоятельно выполнять упражнения (чем меньше помощь взрослого, тем выше самостоятельность учеников и, следовательно, выше коррекционных эффект занятий);

- изменение поведения на занятиях: живость, активность, заинтересованность школьников;

- умение выполнять контрольные психологические задания, в качестве которых даются упражнения, уже выполнявшиеся учениками, но другие по своему внешнему оформлению(выявляются, справляются ли ученики с этими заданиями самостоятельно);

- повышение успеваемости по разным школьным дисциплинам (возрастание активности, работоспособности, внимательности, улучшение мыслительной деятельности и др.), как положительный результат эффективности коррекционных занятий;

- изменение эмоционального состояния ученика под влиянием коррекционных занятий.

II. Содержательный раздел

2.1. Возрастные особенности и новообразования младшего школьника

Младший школьный возраст охватывает период с 7 до 10-11 лет. К 7 годам происходит *оформление внутренней позиции школьника*, устанавливаются качественно новые отношения ребенка и общества (Л.И. Божович, А.Л. Венгер, и Г.А. Цукерман, Е.Е Сапогова; Е.О.Смирнова). Он психологически перерастает дошкольный образ жизни и стремится занять новое место в обществе, которое соответствовало бы его потребности выполнять важную для социума деятельность. Осваивая игровую и другие виды деятельности на протяжении дошкольного возраста, ребенок к 7 годам понимает, что он еще не взрослый, и хочет учиться, чтобы таковым стать. Такое приобретение Е.А. Климов называет существенным приращением к сознанию подрастающего человека, которое важно так или иначе сохранить. К 7 годам ребенок понимает что он еще не взрослый, и признает необходимость учения, чтобы стать реально тем, кем он хотел быть в играх. У ребенка возникает совершенно иное представление о себе и других. Становясь старше, дети начинают судить о себе и других, исходя из устойчивых психологических свойств.

С поступлением в 1 класс изменения в сфере отношений со взрослыми проявляются в том, что дети не только стремятся к более тесному и равноправному союзу со старшими, но и хотят как можно больше узнать о жизни взрослых, об их профессии, работе. К семи годам детей начинает привлекать их будущее, достижение которого связывается ими с приобретением нового социального статуса — положения школьника.

Для ребенка 7-8 лет особо значимыми становятся зрелые периоды жизни. Младший школьник считает их наиболее ценными по сравнению со своим возрастом. Они выступают объектом его мечтаний. Важно, что к 7-8 годам дети начинают выделять профессию в качестве критерия возраста человека, его социальной зрелости. Это приводит к расширению временной перспективы для ребенка в сторону отдаленного будущего, которое в его сознании связывается с определенной профессией.

Поступая в первый класс, ребенок переходит к новым условиям обучения. В дошкольном возрасте ребенок не имел сколь-нибудь серьезных обязанностей перед обществом. Общество удовлетворяло его потребности независимо от результатов деятельности и вклада в общественную практику. Деятельность дошкольника носило необязательный характер, включала элементы развлечения, новизны, произвольности.

Учение требует повседневных усилий, ответственности, организованности. Общество предъявляет к ребенку новую систему требований и рассматривает его как человека, находящегося в начале пути

к социальной зрелости. Успехи ребенка приобретают социальный смысл. Учение осознается и переживается ребенком как его собственная *социальная обязанность*, как его участие в повседневной жизни взрослых людей. Такое отношение первоклассника к учению в школе является залогом хорошей стабильной успеваемости.

Учебная деятельность выступает, по словам В.Д. Шадрикова, как искусство, выражение индивида, как условие, позволяющее раскрываться и развиваться потенциалам человека. То, что учебная деятельность протекает не только организованно, но и самостоятельно, порождает совершенно новый способ самоорганизации личности, существенно изменяет волевою регуляцию поведения. Ребенок учиться достигать отдаленных целей, распределяет свое время, прилагает волевые усилия для достижения не любого, а качественного результата.

В процессе освоения младшим школьником учебной деятельности *познавательные процессы приобретают все более произвольный характер*. Ребенок осваивает способы заучивания, понимания текста, решения широкого круга мыслительных задач. Он применяет те или иные способы познания в зависимости от условий и содержания учебной деятельности.

Восприятие

1. Наиболее типичной чертой восприятия учащихся является его **малая дифференцированность**. Начиная со 2-го класса, у школьников процесс восприятия понемногу усложняется, все в большей степени в нем начинает преобладать анализ. В отдельных случаях восприятие приобретает характер наблюдения.

Младшие школьники легко путают объемные предметы с плоскими формами, часто не узнают фигуру, если она расположена несколько иначе. Например, некоторые дети не воспринимают прямую линию как прямую, если она расположена вертикально или наклонно.

2. Следует иметь в виду и тот факт, что ребенок схватывает лишь общий вид знака, но не видит его элементов.

3. Восприятие младшего школьника определяется, прежде всего, особенностями самого предмета. Поэтому дети замечают в предметах не главное, важное, существенное, а то, что ярко выделяется — окраску, величину, форму и т. п. Поэтому количество и яркость образов, используемых в учебных материалах, должно быть строго регламентировано и предельно обосновано.

4. Особенности восприятия сюжетной картинки таковы: младшие школьники используют картинки как средство, облегчающее запоминание. При запоминании словесного материала на всем протяжении младшего возраста дети лучше запоминают слова, обозначающие названия предметов, чем слова, обозначающие абстрактные понятия.

5. Младшие школьники не умеют еще в должной степени управлять своим восприятием, не могут самостоятельно анализировать тот или иной предмет, полноценно, самостоятельно работать с наглядными пособиями.

Память

1. Благодаря учебной деятельности интенсивно развиваются все процессы памяти: **запоминание, сохранение, воспроизведение** информации. А также — все виды памяти: **долговременная, кратковременная и оперативная.**

2. Развитие памяти связано с необходимостью заучивать учебный материал. Соответственно активно формируется **произвольное запоминание.** Важным становится не только то, **что** запомнить, но и **как** запомнить.

3. Возникает необходимость освоения специальных целенаправленных действий по запоминанию — усвоение мнемотехнических приемов.

4. Недостаточно развит самоконтроль при заучивании. Младший школьник не умеет проверить себя. Иногда не отдает себе отчета в том, выучил заданное или нет.

5. Способность к **систематическому планомерному заучиванию** учебного материала возрастает на протяжении всего младшего школьного возраста. При этом в начале младшего школьного возраста (7—8 лет) способность к заучиванию еще мало чем отличается от способности к заучиванию у дошкольников, и лишь в 9—11 лет (т. е. в III—V классах) школьники обнаруживают явное превосходство.

Мышление

1. В младшем школьном возрасте основной вид мышления — **наглядно-образное.** Специфика данного вида мышления заключается в том, что решение любой задачи происходит в результате внутренних действий с образами.

2. Формируются элементы понятийного мышления и **мыслительные операции — анализ, синтез, сравнение, группировка, классификация, абстрагирование,** которые необходимы для соответствующей переработки теоретического содержания. Преобладающим является **практически действенный и чувственный анализ.** Это означает, что учащиеся сравнительно легко решают те учебные задачи, где можно использовать практические действия с самими предметами или находить части предметов, наблюдая их в наглядном пособии.

Развитие абстракции у учащихся проявляется в формировании способности выделять общие и существенные признаки. Одной из особенностей абстракции учащихся младших классов является то, что за существенные признаки они порой принимают внешние, яркие признаки.

Вместо обобщения часто синтезируют, т. е. объединяют предметы не по их общим признакам, а по некоторым *причинно-следственным связям* и по *взаимодействию* предметов.

3. Формирование мышления в понятиях происходит внутри учебной деятельности через следующие способы деятельности:

- изучают существенные признаки предметов и явлений;

- овладевают их существенными свойствами;
- овладевают законами их возникновения и развития.

4. Основным **источником развития** понятий и процессов мышления являются **знания**.

5. Мышление в понятиях нуждается в помощи представлений и на них строится. Чем точнее и шире круг представлений, тем полнее и глубже строящиеся на их основе понятия.

6. Большое значение в усвоении понятий имеют специально организованные **наблюдения**, в основе которых лежит восприятие предмета. Рассказ ребенка, строящийся на основе ряда вопросов, задаваемых взрослым в определенном порядке, приводит к тому, что восприятие систематизируется, становится более целенаправленным и планомерным.

▪ Таким образом, важнейшей особенностью мышления, формирующегося в ходе обучения, является возникновение системы понятий, в которой ясно разделены и соотнесены друг с другом более общие и более частные понятия.

Воображение

1. Учебная деятельность способствует активному развитию воображения как воссоздающего, так и творческого. Развитие воображения идет в следующих направлениях:

- увеличивается разнообразие сюжетов;
- преобразуются качества и отдельные стороны предметов и персонажей;
- создаются новые образы;
- появляется способность предвосхищать последовательные моменты преобразования одного состояния в другое;
- появляется способность управления сюжетом.

2. Формируется произвольность воображения.

Внимание

▪ 1. В младшем школьном возрасте преобладает **непроизвольное** внимание.

▪ Детям трудно сосредоточиться на однообразной и малопривлекательной для них деятельности или на деятельности интересной, но требующей умственного напряжения. Реакция на все новое, яркое необычно сильна в этом возрасте. Ребенок не умеет еще управлять своим вниманием и часто оказывается во власти внешних впечатлений. Все внимание направляется на отдельные, бросающиеся в глаза предметы или их признаки. Возникающие в сознании детей образы, представления вызывают сильные переживания, которые оказывают тормозящее влияние на мыслительную деятельность. Поэтому если суть предмета не находится на поверхности, если она замаскирована, то младшие школьники и не замечают ее.

▪ 2. **Объем внимания** младшего школьника меньше (4— 6 объектов), чем у взрослого человека (6—8), **распределение внимания** -

слабее. Свойственно неумение распределить внимание между различными символами, объектами восприятия и видами работ.

- 3. Внимание младшего школьника отличается **неустойчивостью**, легкой отвлекаемостью. Неустойчивость внимания объясняется тем, что у младшего школьника преобладает возбуждение над торможением. Отключение внимания спасает от переутомления. Эта особенность внимания является одним из оснований для включения в занятия элементов игры и достаточно частой смены форм деятельности.

- 4. Одной из особенностей внимания, которую также необходимо учитывать, является то, что младшие школьники не умеют быстро **переключать** свое внимание с одного объекта на другой. Одним и тем же видом деятельности младший школьник может заниматься весьма непродолжительное время (15—20 мин) в связи с быстрым наступлением утомления, запредельного торможения.

- Постепенно внимание младшего школьника приобретает выраженный **произвольный, преднамеренный** характер.

- **Произвольность поведения и деятельности.**

- Заметные сдвиги происходят в сфере развития произвольных форм поведения и деятельности. Основным фактором развития произвольности у ребенка является появление в его жизни учебного труда в виде постоянных обязанностей.

В младшем школьном возрасте происходит освоение ребенком письменной речи. Однако нельзя отрицать важности развития устной речи. Как утверждают неврологи и логопеды, письменная речь «стоит на плечах» устной. Для хорошей стабильной успеваемости важное значение имеет сформированность у ребенка диалогической устной речи, которая выражается в умении спрашивать как проявлении познавательной инициативы.

Важным моментом, обеспечивающим успешность учения, выступают *познавательные интересы*. Интересы являются большей *побудительной силой* для приобретения знаний и расширения кругозора в том случае, если они направлены на познание закономерностей природы и общества. Они предполагают интеллектуальную направленность поиска нового в объекте, стремление ознакомиться с предметом ближе, узнать его глубоко и разносторонне.

К концу младшего школьного возраста начинает возникать избирательный, устойчивый интерес к учебным предметам, который пробуждает ребенка к самоорганизации познавательной деятельности, например к самостоятельному чтению литературы.

К 4 классу *формируются представления о своих способностях и успешности, самооценка способностей*. Дети ориентируются не только на субъективное отношение к предмету, но и на объективные данные о своих успехах.

С учителем у ребенка складываются иные отношения, чем с воспитателем в детском саду. Мнение учителя, его оценка, задаваемые им правила деятельности становятся для ребенка доминирующими ориентирами. *Возникает деловое общение* с педагогом, цель которого — качественное усвоение знаний. Младший школьник понимает не только то, что надо сделать, но и *как надо выполнить задание*, то есть на средства и способы достижения результата. Суть деловых отношений с педагогом состоит в том, что ученик *перенимает у него и сами знания, и правила действия в учебных ситуациях*. Для младшего школьника авторитет учителя, как правило, очень высок. Отношение младшего школьника к школе, успешность адаптации к новым условиям, качество учения, взаимоотношения со сверстниками определяются тем, как сложатся отношения с первым учителем. Исследования Я.Л. Коломинского показывают, если личные отношения с учителем доминируют над деловыми, то это приводит к тому, что ребенок не осваивает структуру учебной деятельности.

К 10 годам у ребенка появляется критическое отношение к учителю. Он иногда сомневается, удивляется, оспаривает то, что от него требуют.

Развитию общения младшего школьника со сверстниками способствует тот факт, что учение протекает в коллективной классно-урочной форме. ***Взаимоотношения со сверстниками*** завязываются именно на основе учебной деятельности.

К 8-9 годам избирательное отношение к ровесникам возрастает. Оценка ровесника, стремление с ним дружить, определяются, как правило, успехами в учебе. После 9 лет детей объединяет общность интересов уже не только школьной, но и внешкольной деятельности.

Дружеские отношения в младшем школьном возрасте не слишком устойчивы и достаточно подражательны. Парная дружба хотя и возникает, но дополняется общением в более многочисленных объединениях сверстников. Обычно дети объединяются по признаку пола: девочки с девочками, а мальчики с мальчиками.

Общение между ровесниками не замыкается учебной деятельностью. *Игра перестала быть центральной деятельностью ребенка*, но не потеряла своей привлекательности. *Она стала особой формой проведения досуга и общения со сверстниками*. ***Изменения игровой деятельности*** у младшего школьника связаны с тем, что происходит дифференциация игры и учения, В самом начале перехода к школьному обучению игра сходна с учебной. В первое время пребывания в школе правила связаны ребенка с новой позицией ученика и с выполнением этой новой роли, что напоминает выполнение правил в игре. Однако в процессе освоения учебной деятельности она окончательно отделяется от игры.

Изменяются сюжеты игр. Они более сложны, богаты, имеют большее разнообразие ролей. В играх появляются не только события и лица окружающей обстановки, а исторические лица и события. Такое изменение

предполагает новый характер интересов и эмоций детей. Приобретение знаний опосредуется изображением в игре определенной сферы профессиональной деятельности взрослых. И интерес возникает не к любой информации, а к той, которая отражает значимые для ребенка аспекты труда людей. В воображаемых ситуациях игра раскрывает перед ребенком общественный и практический смысл учения.

Игры младших школьников не только отражают труд взрослых и профессионально-трудовые отношения, но имеют меньше сказочности и нереальных элементов, чем игры дошкольников. Сюжеты разнообразны и выходят за пределы отражения непосредственного окружения, имеют большую сложность, богатство событий, разнообразие ролей.

На протяжении младшего школьного возраста нарастает стремление как можно лучше познать ту сферу труда взрослых, которая изображается в игре. У младшего школьника становится иным содержание игры. Для него важным становится изображение личностных и профессиональных качеств, а не ролей как таковых. Содержание ролей изменяется от условного изображения личных качеств и поведения привлекательных для них людей ко все более точному воспроизведению деятельности этих людей, где можно реально, а не условно, проявлять и собственные качества личности. Дети в играх отражают свою жизнь даже без ролей взрослых. Данная тенденция нарастает к 10-11 годам. В 7-8 лет дети повторяют условные действия. Смысл игры состоит в условном изображении некоторых действий и событий, связанных сюжетом. В 9-10 лет передача в игре событий становится точнее и последовательнее, ближе к жизни. Детями в играх выдвигаются требования к реальному поведению и отражению реальных качеств изображаемых взрослых. К 11 годам ребенком постепенно преодолевается расхождение между характером поведения в жизни и в игре.

Игра дает младшему школьнику возможность обнаружить в себе такие черты и личностные качества, которые по тем или иным причинам ему не удавалось открыть в повседневной жизни. Ведь в воображаемой ситуации создаются облегченные условия для проявления качеств, которые в реальных жизненных условиях требуют от ребенка большого напряжения.

Игровая деятельность младшего школьника стимулирует интерес к приобретению знаний об определенной сфере действительности, а также о самом себе, что и становится результатом игры, привлекательным для младшего школьника.

Важное место в жизни младшего школьника занимает **трудовая деятельность**. Она по своей психологической природе близка к учебной деятельности. Их объединяет наличие волевого усилия и установка на достижение качественного и общественно значимого результата. Систематическое приучение к волевому усилию еще в дошкольном возрасте обеспечивает ответственное отношение к труду.

Труд в начальных классах способствует не только усвоению учащимися элементарных технических знаний и навыков, но и развитию познавательной

деятельности, обобщенных приемов организации своей работы, умения самостоятельно овладеть новыми знаниями и умениями, творческих возможностей. При организации поисковой, познавательной деятельности в процессе выполнения трудовых заданий, при осознании значимости и эстетики труда создаются условия для реального соединения умственного и трудового процессов на основе нравственных ценностей, что способствует общему развитию детей и повышению уровня их личностного развития.

Возможности младшего школьника (и физическое и психическое) настолько существенно возрастают, что он может оказывать реальную помощь взрослым. Появляются новые мотивы труда, изменяется качество продукта деятельности. Ребенок добивается ощутимых результатов, чувствует ответственность за их достижение, начинает создавать реальные предметные ценности, критикует свое произведение, просит указать, как избежать ошибок; стремится научиться. Приобретение навыков выступает самоцелью.

В младшем школьном возрасте *завершается процесс дифференциации игры и труда*. Это разграничение игры и труда, в том числе и учебного, является важной особенностью младшего школьного возраста. И в то же время трудовая деятельность сохраняет связь с учением через мотив долга, который ярко выражен в учебной деятельности младших школьников.

В 8 лет реальный труд вызывает яркий интерес к отражаемой в нем сфере действительности и способствует расширению кругозора. Детей наиболее привлекает результат деятельности. К 9-10 годам интерес к труду стимулируется не только результатом, а тем, что в процессе труда создаются наиболее благоприятные условия для практического познания нового.

Трудовая деятельность младших школьников способствует формированию коллективных взаимоотношений. Мотивация труда и учения младших школьников связана с условиями обучения, то есть труд имеет ярко выраженный познавательный смысл. Знания о трудовом процессе, его содержательных и функциональных компонентах начинают выступать важным фактором формирования личности младшего школьника.

В современных условиях значительное количество детей младшего школьного возраста имеют существенные трудности в обучении, что создает для них «зону хронической не успешности», обуславливает появление «выученной беспомощности». У ребенка возникают негативные переживания из-за неуспеха. Они усугубляются негативным отношением к невысоким результатам учебной деятельности младшего школьника в семье, проявляющимся в широком спектре родительских реакций — от запугивания до игнорирования. Формой психологической защиты ребенка выступают негативные средства самоутверждения. В итоге возникает стойкая деформация личности, определяющая нарушение процессов социализации.

2.2. Особенности эмоционально-волевой сферы у младших школьников

Под понятием «младший школьный возраст» понимается период обучения ребенка в начальной школе, от 6,5-7 до 10-11 лет. В это время в организме ребенка происходит активное биологическое развитие. Происходят изменения в центральной нервной системе, в костной и мышечной системах, а также деятельности внутренних органов.

Личность младшего школьника развивается при интеграции всех её сфер: эмоциональной, волевой, мотивационной и познавательной. Значение каждой из этих сфер в развитии личности учащихся начальных классов достаточно велико.

Л.И. Божович раскрывала младший школьный возраст как решающий для формирования мотивационной, эмоциональной и волевой сфер личности. По мнению Л.И. Божович, личность представляет собой высшую интегративную, нерасторжимую, целостную психологическую структуру, в которой данные сферы взаимосвязаны и влияют друг на друга в процессе развития.

В ходе общего развития, изменений социальной ситуации развития, образа жизни ребенка, происходят значительные изменения и в эмоциональной жизни ребенка. Возникают новые задачи и цели, рождается новое эмоциональное отношение к действительности, которые в дошкольном возрасте ребенку были совершенно безразличны.

Одной из особенностей эмоциональной сферы младшего школьника является свойство **бурно реагировать** на отдельные и затрагивающие в той или иной степени его явления. В этом отношении младший школьник мало чем отличается от дошкольника. Ребенок в целом бурно реагирует на многое, что его окружает. Каждое явление, затронувшее его, вызывает ярко-выраженный эмоциональный отклик. Слишком эмоциональным может быть поведение при просмотре мультфильма или театрального спектакля: очень резки переходы от сочувствия герою к негодованию на противников.

Большая активность, резкие изменения в мимике, ерзания на стуле свидетельствуют о том, что все, что в той или иной степени затрагивает чувства младшего школьника, приводит к яркому эмоциональному отклику.

Еще одной особенностью становится большая **сдержанность в выражении собственных эмоций**, в то время, когда ребенок находится в классном коллективе, так как несдержанность в проявлении таких чувств как зависть, недовольство, раздражение, подвергается обсуждению, осуждению или даже порицанию. Младший школьник еще недостаточно хорошо владеет своим поведением - умеет подавлять выражение тех или иных неодобряемых обществом чувств. Он достаточно ярко проявляет страх, гнев, обиду,

недовольство, хотя и старается их сдерживать. Эти эмоции проявляются во время конфликтов со сверстниками.

Способность владеть своими чувствами развивается год за годом. Негативные эмоции (например, гнев или раздражение) проявляются не столько в моторной форме, когда обучающийся младших классов лезет драться, вырывает из рук и т.д., сколько в словесной форме -грубит, дразнит, ругается; появляются оттенки не свойственные дошкольникам, например, в выражении лица и интонациях речи -ирония, насмешка, сомнения и т.п.

Переживания злости проявляются в более скрытой форме, хотя для окружающий взрослых кажутся достаточно явными. Так в младшем школьном возрасте повышается организованность в эмоциональном поведении ребенка.

Еще одной особенностью является *развитие выразительности эмоций* младшего школьника.

Следующая особенность связана с *развитием эмпатии* у младших школьников. Младшие школьники впечатлительны и эмоционально отзывчивы на все крупное, яркое, и красочное. Познавательный интерес к монотонным урокам быстро снижается, что ведет к появлению отрицательного эмоционального отношения к обучению.

Также у младших школьников усиленно формируются нравственные чувства: сочувствие к чужому горю, чувство товарищества, ответственность за класс, обида на несправедливость т.д. При этом они формируются под влиянием определенного воздействия, увиденного примера или собственного действия при выполнении поручений, впечатлений от слов педагога. Но важно помнить о том, что когда обучающийся начальной школы узнает о нормах поведения, то он воспринимает эти слова только тогда, когда они эмоционально его задевают, когда он чувствует необходимость поступать именно так, а не иначе.

В одних ситуациях младший школьник может сделать доброе дело, проявить сочувствие к чьему-то горю, он может броситься на помощь другу, когда его обижают, несмотря на угрозы старших детей.

И в то же время в подобных ситуациях он может и не проявлять этих чувств. Безусловно, услышав осуждение взрослых, он быстро изменит свое отношение и в то же время это не будет формальностью, а будет реальным проявлением чувств.

В начальных классах моральные чувства отличаются тем, что ребенок еще недостаточно осознает и понимает нравственный принцип, по которому следует действовать, но вместе с тем его непосредственное переживание подсказывает ему, что является хорошим, а что плохим. Поэтому совершая непозволительные поступки, он испытывает обычно раскаяние, стыд и иногда страх. Таким образом, в период обучения в младших классах

происходят значительные изменения в интересах ученика, его доминирующих чувствах, объектах, которые его занимают и волнуют.

Особенности волевой сферы младших школьников.

В учебной деятельности и в группе сверстников у ребенка формируются самостоятельность, настойчивость, уверенность в себе, выдержка. Одним из важных волевых качеств младшего школьника является сдержанность. Проявляется эта черта в первоначальном умении подчиняться требованиям взрослых. Многие обучающиеся уже могут самостоятельно выполнить домашнее задание, преодолевая желания поиграть, почитать, не отвлекаясь на сторонние раздражители.

В противовес сдержанности у обучающегося начальной школы наблюдается отрицательная характеристика личности -импульсивность.

Импульсивность является результатом повышенной эмоциональности в этом возрасте и проявляется в быстром отвлечении внимания на яркие неожиданные раздражители, на все, что захватывает ребенка своей новизной.

У обучающихся начальных классов часто можно наблюдать ***отсутствие уверенности в своих действиях***. Робкими и неуверенными младшие школьники могут быть в незнакомой, новой для них обстановке, при отсутствии уверенности в собственных знаниях, в результате часто повторяющихся неудач.

В начальной школе чувства играют важную роль в волевых действиях, которые часто становятся мотивами поведения. Развитие чувств и воли на данной ступени проходит в постоянном взаимодействии. В одних случаях чувства помогают развитию воли, в других -тормозят. Например, стремительное развитие нравственных чувств под влиянием классного коллектива (чувства долга, товарищества и др.) становится к третьему классу мотивом волевых действий обучающихся. Сначала эти эмоциональные побуждения определяются личными мотивами. «Мама будет ругаться», «Боюсь, завтра «двойку» получу», «Интересный рассказ читал» и т.д.-так обучающийся первого-второго класса ответит на вопрос, почему он не пошёл гулять. К третьему классу чувства становятся более социальными: «Надо выучить урок, а то схвачу «двойку», класс подведу».

Для обучающегося младшего школьного возраста одним из важных условий развития воли является ***доступность целей***. Деятельность ***приобретает целенаправленность***, когда она направлена на решение доступных для обучающегося задач.

Разрешимая задача создаёт объективную возможность успеха и заставляет младшего школьника мобилизовать силы для достижения цели, проявить организованность, терпение, настойчивость.

Для младшего школьника разрешимость задачи часто определяется не только тем, насколько он может ее решить, но и тем, насколько он видит

цель. По этой причине младшему школьнику не всё равно, где начало и конец задания.

Открытость целей в наибольшей степени обеспечивается таким ограничением объема работы, которое создает возможность обзора всего пути к цели. Необходимыми условиями придания деятельности обучающегося начальной школы целенаправленности являются обозначение каких-либо этапов на этом пути, указание конечной цели при наличии промежуточных этапов и четкое определение отдельных шагов к решению. И наоборот, размытость границ видения, неполнота поставленной задачи становятся препятствием к ее решению.

Существуют виды эмоционального состояния, которые оказывают значительное влияние на протекание учебного процесса.

К ним относятся: настроение, тревожность и напряженность.

Наличие внутреннего психоэмоционального напряжения в этом возрасте обусловлено рядом особенностей. Описывая кризис 7 лет, Л.С. Выготский выделил важные особенности переживаний детей младшего школьного возраста: во-первых, у них возникает осмысленная ориентировка в собственных переживаниях, способность осознавать собственное эмоциональное состояние, во-вторых, возникает обобщение переживаний, логика чувств. Если ситуация повторяется с ребенком много раз, то он понимает ее и на этой основе формирует отношение к себе, своему успеху и положению. В-третьих, осмысление переживаний вызывает острую борьбу между ними.

Этот конфликт переживаний и трудности выбора обостряют внутреннее напряжение. При этом большинство детей не имеют конкретных представлений о том, как справиться с этим состоянием. Р.М. Грановская и И.М. Никольская составили обобщенный психологический портрет младших школьников: «Это дети напряженные, тревожные, робкие, чувствительные, легко возбудимые, с низким самоконтролем. Характерные для младших школьников отклонения свойств личности позволяют считать, что их главной особенностью является обостренная эмоциональность»,

Длительное эмоциональное напряжение детей в школе проявляется в рассогласовании адаптивных реакций, что является показателем высокого уровня тревожности.

Как отмечают исследователи, тревожность – это форма эмоционального неблагополучия, которая влияет на успеваемость и здоровье обучающихся.

Тревожность понимается как индивидуально-психологическая особенность, которая проявляется в склонности человека часто испытывать сильную тревогу по относительно небольшим поводам.

Для младшего школьника типичной формой проявления тревожности является школьная тревожность которая проявляется во взаимодействии

ребенка с различными компонентами образовательной среды и закрепляется в этом взаимодействии. При этом повышенная школьная тревожность может подкрепляться индивидуальными особенностями ребенка (темпераментом, характером, системой взаимоотношений со значимыми другими вне школы), а также может быть вызвана сугубо ситуационными факторами.

Наиболее типичное возникновение школьной тревожности, связано с социально-психологическими факторами или фактором образовательных программ:

- учебные перегрузки;
- неспособность учащегося справиться со школьной программой;
- неблагоприятные отношения с педагогами;
- смена школьного коллектива и/или непринятие детским коллективом;
- неадекватные ожидания со стороны родителей; заниженная самооценка.

2.3.Содержание программы

Программа рассчитана на работу с детьми младшего школьного возраста и является частью целенаправленной работы в системе оказания психологической помощи детям с проблемами в развитии. Коррекционно-развивающие занятия способствуют формированию социально корректного поведения, помогают научить детей с проблемами в развитии понимать собственное эмоциональное состояние, выражать свои чувства и распознавать чувства других людей через мимику, жесты, выразительные движения, интонации.

В ходе работы дети опосредованно знакомятся с навыками релаксации и саморегуляции, что создает условия для формирования у них способности управлять своим эмоциональным состоянием. Обсуждение и проживание ситуаций, вызывающих разнообразные чувства, повышают эмоциональную устойчивость ребенка.

В ходе проведения занятий планируется обучение детей выделению причинно –следственных связей и особенностей поведения. Предполагается создание условий для достижения единства эмоционального познавательного развития, обретения детьми некоторых речевых навыков выражения своих эмоциональных состояний(радость, грусть, обида, сердитость, недовольство).

Цель программы: сохранение и укрепление психологического здоровья детей младшего школьного возраста (развитие эмоциональной регуляции поведения детей, формирование психических новообразований, необходимых для успешного обучения в начальной школе, в первую очередь произвольности, а так же предупреждение и снижение тревожности и страхов, повышение уверенности в себе).

Задачи программы:

- обучить детей приемам саморегуляции;
- научить способам анализа своего поведения и поведения других людей;
- развивать навыки сотрудничества;
- формировать навыки конструктивного выхода из проблемных ситуаций.

Планируемые результаты.

Личностные результаты:

Приращение личностного потенциала осуществляется через развитие самоосознания, умения находить выходы из трудных ситуаций, нести ответственность за свои поступки. Ребёнок учится объяснять самому себе,

что он может сделать для того, чтобы помочь себе (и другим) справиться с трудной ситуацией, как это можно сделать. В результате появляется уверенность в своих силах, повышается самооценка.

Метапредметные результаты:

Освоения начальных форм рефлексии, развитие коммуникативных навыков, направленных на формирование умения договариваться с людьми, согласовывать с ними свои интересы и взгляды, для того чтобы сделать что-то сообща. Развитие навыков сотрудничества позволит овладеть начальными навыками социальной адаптации в динамично меняющемся и развивающемся мире.

Занятия продуманы с учетом того, чтобы атмосфера на них распространялась по типу «заражения эмоциями» и являлась основным механизмом регуляции и формирования эмоционального состояния и контроля.

Формирование уверенности в себе и снятие тревожности осуществляется по таким направлениям, как формирование у детей оптимистического склада мышления и мироощущения, положительной установки на предстоящую деятельность, умения освобождаться от страхов, переключаться с неприятных впечатлений, освобождаться от текущих жизненных стрессов, укрепления уважения к себе, доверия к своим способностям, умениям и навыкам.

Ребенок с проблемами в развитии имеет затруднения в общении со сверстниками и взрослыми.

Можно выделить в работе с ними несколько наиболее важных задач:

- Воспитание у детей интереса к окружающим людям;
- Формирование коммуникативных навыков и умения извлекать опыт из неудачного общения;
- Обучение саморегуляции своего состояния и успешного разрешения конфликтов.

Основные результаты:

- повышение эмоциональной стабильности,
- положительная самооценка,
- социальная адаптация.

Для проведения занятий используются следующие методы:

- имитационные и ролевые игры,
- психогимнастика,
- рисуночные методы,
- элементы групповой дискуссии,
- техники и приёмы саморегуляции,

- метод направленного воображения,
- диагностики,
- элементы социально-психологического тренинга,
- релаксация,
- направленное восприятие,
- дискуссии,
- разучивание правил.

Эти методы являются хорошим средством формирования у детей навыков эмоциональной регуляции поведения, коммуникативных навыков.

Отработка навыков происходит в три этапа:

- получение информации о содержании того или иного навыка,
- применение полученных знаний в конкретных ситуациях (отработка навыка),
- перенос навыков, освоенных на занятиях, в повседневную жизнь ребёнка.

Программа рассчитана на 10 занятий.

Продолжительность одного занятия – 35 минут.

Периодичность занятий –2-3 раз в неделю в группах из 8 человек.

Место проведения—кабинет психолога.

Так как игровая деятельность по-прежнему занимает существенное место в жизни младшего школьника, то именно в игровых ситуациях видится наиболее удачной работа по формированию личностных качеств, изложенных в требованиях ФГОС начального общего образования: доброжелательность, умения сотрудничать, находить выходы из трудных ситуаций, нести ответственность за свои поступки.

В содержательную часть занятий введены диагностические процедуры, позволяющие контролировать эффективность реализации программы, а следовательно и успешность адаптации к отметочной системе.

В конце каждого занятия детям предлагается ответить на вопросы:

- Какие упражнения, задания они выполняли?
- Какие из них были трудные?
- С какими заданиями дети справились без труда?
- Какое упражнение, задание или игра понравилась больше остальных?

Ожидаемый результат от реализации программы:

- 1.Укрепление доброжелательного отношение детей друг к другу и сплочение коллектива.
- 2.Снижение уровня тревожности у детей, повышение уверенности в

себе (снижение скованности, боязливости в движениях и речи).

3. Улучшение взаимоотношений со сверстниками и взрослыми за счет использования ими приобретенных навыков конструктивного взаимодействия.

4. Улучшение детского самоконтроля и саморегуляции.

Перечень диагностических процедур в работе с младшими школьниками

№ п/п	Диагностируемые параметры	Диагностический инструментарий
1	Тревожность	Шкала явной тревожности СМАС
2	Определения уровня развития волевой саморегуляции	Опросник «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана

2.4. Основные направления деятельности педагога-психолога санатория

Направление «Развивающая работа и психологическая коррекция»

Цель развивающей деятельности – формирование социально-психологических компетенций в ситуации школьного обучения.

Достижение этой цели может быть достигнуто в процессе реализации следующих **задач**:

✓ Развитие у детей когнитивных умений и способностей, необходимых для успешного обучения в начальной школе.

✓ Развитие у детей социальных и коммуникативных умений, необходимых для установления межличностных отношений со сверстниками и соответствующих ролевых отношений с педагогами.

✓ Формирование устойчивой учебной мотивации на фоне позитивной Я-концепции детей, устойчивой самооценки и низкого уровня школьной тревожности.

Основное содержание групповых занятий составляют игры и психотехнические упражнения, направленные на развитие познавательной и эмоционально-волевой сферы, навыков адекватного социального поведения школьников. Также необходимый элемент всех занятий – психотехники, направленные на развитие групповых структур и процессов, поддержание благоприятного внутригруппового климата, сплочение и организационное развитие детского коллектива.

Структура группового занятия

- *Ритуалы приветствия – прощания* сплочение детей, создание атмосферы группового доверия и принятия.
- *Разминка* – средство воздействия на эмоциональное состояние детей, уровень их активности. Может проводиться в начале занятия, между отдельными упражнениями. Определенные разминочные упражнения позволяют активизировать детей, поднять их настроение, другие, напротив, направлены на снятие эмоционального чрезмерного возбуждения.
- *Основное содержание занятия* – совокупность психотехнических упражнений и приемов, направленных на решение задач данного развивающего комплекса (развитие познавательных процессов, формирование социальных навыков, динамическое развитие группы). Последовательность упражнений должна предполагать чередование деятельности, смену психофизического состояния ребенка: от подвижного к спокойному, от интеллектуальной игры к релаксационной технике и др. Упражнения должны располагаться от простого к сложному (с учетом фактора утомления детей).

- *Рефлексия занятия* – оценка занятия в 2-х аспектах: эмоциональном (понравилось – не понравилось, было хорошо – было плохо и почему), и смысловом (почему это важно, зачем мы это делали).

Принципы проведения занятий:

1. Безопасность.

Создание атмосферы доброжелательности, психологического комфорта, принятия каждого ребенка.

2. Возрастное соответствие.

Предлагаемые упражнения учитывают возрастные особенности детей.

3. Деятельностный принцип.

Задачи развития психических функций достигаются через использование различных видов деятельности.

4. Дифференцированный подход.

Учет индивидуальных особенностей детей.

5. Рефлексия.

Совместное обсуждение понятного, почувствованного на занятии и краткое резюме педагога-психолога в конце занятия.

6. Конфиденциальность.

Адресность информации о ребенке родителям. Недопустимость медицинских диагнозов. Акцент на рекомендациях.

Направление «Психологическое консультирование»

Консультативная работа обеспечивает оказание педагогам и родителям помощи в воспитании и обучении ребенка. Психолог разрабатывает рекомендации в соответствии с возрастными и индивидуально-типическими особенностями детей, состоянием их соматического и психического здоровья, проводит мероприятия, способствующие повышению профессиональной компетенции учителей, включению родителей в решение коррекционно-воспитательных задач.

Основными задачами психологического консультирования являются:

- раскрытие «слабых» и «сильных» сторон когнитивного и личностного развития ребенка,
- определение способов компенсации трудностей,
- выработка наиболее адекватных путей взаимодействия учителя с ребенком при фронтальной и индивидуальной формах организации занятий.

Конкретные формы психологического просвещения педагогов могут быть разнообразными:

- занятия и семинары по ключевым проблемам развития ребенка и его особым образовательным потребностям,

- организация педагогических консилиумов,
- подготовка к тематическим родительским акциям,
- индивидуальные консультации и т.д.

Форма и содержание работы с родителями определяется степенью их готовности к сотрудничеству. На начальном этапе взаимодействия наиболее продуктивной формой работы является индивидуальное консультирование. Оно проводится в несколько этапов.

Задачей первого этапа является установление доверительных отношений с родителями, отрицающими возможность и необходимость сотрудничества. Следующий этап индивидуального консультирования проводится по итогам всестороннего обследования ребенка. Психолог в доступной форме рассказывает родителям об особенностях их ребенка, указывает на его положительные качества, объясняет, какие специальные занятия ему необходимы, к каким специалистам нужно обратиться дополнительно, как заниматься в домашних условиях, на что следует обратить внимание.

Очень важно дать понять родителям, что не следует осознать трудности детей как неудачи и стыдиться проблем, что они должны стараться помочь своим детям, поддержать их. На этапе собственно коррекционно-развивающей работы родители привлекаются к выполнению конкретных рекомендаций и заданий психолога.

На индивидуальных консультациях проводится совместное обсуждение хода и результатов коррекционной работы. Анализируются факторы положительной динамики развития ребенка, вырабатываются рекомендации по преодолению возможных проблем (в частности, связанных с адаптацией детей к санаторию, взаимодействием со сверстниками в учебной работе и во внеурочное время).

Направление «Психопрофилактика и психологическое просвещение»

Информационно-просветительская работа предполагает осуществление разъяснительной деятельности в отношении педагогов и родителей по вопросам, связанным с особенностями осуществления процесса обучения и воспитания обучающихся, взаимодействия с педагогами и сверстниками, их родителями (законными представителями) и др.

Психопрофилактика и психологическое просвещение включает:

- проведение тематических выступлений для педагогов и родителей по разъяснению индивидуально-типологических особенностей различных категорий обучающихся;
- оформление информационных стендов, печатных и других материалов;
- психологическое просвещение педагогов с целью повышения их психологической компетентности;
- психологическое просвещение родителей с целью формирования у них элементарной психолого-психологической компетентности

3. Организационный раздел

3.1. Критерии результативности деятельности педагога-психолога санатория

- психолого-педагогическое обеспечение преемственности содержания и форм организации образовательного процесса на разных возрастных этапах;

- обеспечение учета специфики возрастного психофизического развития учащихся при реализации основной общеобразовательной программы;

- достижение необходимого уровня психолого-педагогической компетентности педагогических и административных работников, родительской общественности;

- сформированность у учащихся ценностных установок на здоровый и безопасный образ жизни при определении итоговых результатов;

- функционирование системы мониторингов;

- сформированность коммуникативных навыков;

- вариативность уровней и форм психолого-педагогического сопровождения участников образовательного процесса (профилактика, диагностика, консультирование, коррекционная, развивающая работа, просвещение).

3.2. Организация развивающей предметно- пространственной среды Материально-техническое обеспечение

Кабинет педагога-психолога (находящегося на 1-ом этаже 2-х этажного здания) представляет собой квадратное помещение, оборудованное двумя шкафами и для хранения методической литературы, игр и пособий для организованной деятельности с детьми, столом для ведения документации, стульями для взрослых, двумя детскими столами со стульями, ноутбуком, доской в рост ребенка.

Одновременно в кабинете комфортно могут заниматься не более 6-ти человек.

Стены выкрашены краской светло-зеленого оттенка. В кабинете одно окно, оформленными жалюзи голубого цвета.

На входной стене висит расписание деятельности педагога-психолога. Помещение теплое и в то же время хорошо проветриваемое. Оптимальной считается температура от 20 до 22⁰ С.

Освещенность достаточная: естественное (из одного окна) и искусственное освещение (лампы дневного цвета).

В кабинете педагога-психолога совмещены следующие зоны:

- 1.зона консультативной работы (стенд при входе в кабинет);
 - 2.зона первичного приема и беседы с родителями (законными представителями) воспитанников, воспитатели, специалисты;
 - 3.зона диагностической работы;
 - 4.зона коррекционно-развивающей работы;
 - 5.личная (рабочая) зона психолога (компьютер, принтер);
- Зона релаксации и снятия эмоционального напряжения оборудована пузырьковой колонной и панно «Бесконечность».

В кабинете в шкафу и стеллаже находятся:

- 1.Набор практических материалов для профилактики, диагностики и ведения коррекционно-развивающей работы;
- 2.Набор игрушек и настольных игр (пирамиды, лото, домино, кубики и т.п.);
- 3.Набор материалов для детского творчества (цветные карандаши, фломастеры, бумага цветная, картон, клей и т.п.);
4. Библиотека практического психолога;
5. Карточки игр и упражнений для развития и коррекции познавательной, эмоциональной-волевой и коммуникативной сферы;
- 6.Материалы для психопрофилактической и просветительской работы с педагогами и родителями;
- 7.Материалы диагностических обследований, детские рисунки; заполненные анкеты и тесты и т.п.
9. Справки или заключения по материалам обследования.

Приложения

Содержание занятий:

Занятие 1

Цели:

- создать в группе доверительную обстановку, позволяющую детям проявлять свои чувства и говорить о них;
- ознакомить детей с понятием "настроение",
- ввести наглядные образы, символизирующие разные настроения.

Ход занятия:

1. Знакомство

Ведущий рассказывает о том, что на занятиях ребята будут учиться справляться с проблемами, которые нередко возникают у школьников и портят им настроение. Часто не получается сделать что-то так, как хотелось бы, иногда бывает грустно без близких людей, бывает обидно и т.д. Затем ребята знакомятся с игровым персонажем — дракончиком Памси, и ведущий объясняет, что Памси будет учиться справляться с трудностями вместе с ними.

2. Работа с текстом

Ведущий читает детям начало рассказа "Памси грустит".

Памси грустит (начало)

На краю луга среди диких цветов есть каменная пещера. В пещере живет маленький дракончик по имени Памси. Памси — особенный дракончик. Дело в том, что он умеет думать. Памси очень любит учиться! Он уже умеет считать и знает названия всех цветов, растущих на лугу около пещеры. Но самое удивительное у Памси — это его мысли. Мысли Памси бывают очень разными. Иногда они похожи на праздничный салют — яркие, быстрые, как разноцветные искорки. Когда его мысли похожи на салют, они блестят, играют, мчатся, а мир вокруг кажется Памси таким разноцветным! В его голове появляются замечательные идеи. Когда мысли у Памси такие, то у него прекрасное настроение, и он мечтает, чтобы это продолжалось как можно дольше.

Но мысли не всегда похожи на салют, иногда они как озеро в центре весеннего луга — спокойные и тихие, очень-очень светлые. Все краски — как отражение в чистой и прозрачной воде. Когда его мысли такие, то он чувствует себя хорошо и уверенно. Он мечтает, чтобы так было всегда, и тогда душевное спокойствие никогда не покинет его.

Но иногда Памси чувствует себя очень плохо, даже отвратительно. То, что происходит с ним, напоминает что-то неприятное и мрачное. И тогда мысли Памси похожи на мутную лужу в плохую погоду. Они темные и вязкие. Памси называет их гадкими. Когда у Памси такие неприятные мысли, он чувствует себя просто несчастным! Ему очень плохо, он расстроен. В такие моменты Памси хочет только одного: чтобы поскорее прошло

неприятное состояние. Он ждет, ждет и ждет...

Памси даже устает от этого ожидания, и ему хочется знать, когда же снова будет хорошо, когда же он снова почувствует себя счастливым? Он понимает: для того, чтобы плохие мысли ушли, что-то должно произойти, а что именно — Памси не знает.

Он лежит и ждет, ждет, ждет...

После чтения рассказа ведущий берет три стакана с водой и говорит следующее:

— Когда Памси чувствует себя хорошо, у него все получается, он 'сем доволен и всех любит. В это время его настроение похоже на чистую воду, и мысли у него ясные и "чистые" (показывает стакан с чистой водой).

— Когда в его голову приходят отличные идеи, то настроение бывает прекрасным, радостным и мысли становятся похожи на салют: они блестят и переливаются, как вода в этом стакане (бросает во второй стакан блестки и палочкой их размешивает).

— Но бывает, что его мысли грустны и неприятны, ему или плохо, ли обидно. Тогда его мысли похожи на темную, мутную воду (бросает кусочек глины в третий стакан).

3. Обсуждение

Примерные вопросы для обсуждения:

— Бывало ли у вас такое грустное настроение, как у дракончика Памси? Когда?

— Что вы чувствовали при этом?

— О чем вы думали?

— Как вы выходили из грустного состояния?

— Нужно ли ждать, когда пройдет плохое настроение?

— Что же нужно делать, чтобы оно прошло? Ведущий вывешивает на доску плакат "Три настроения".

4. Учим правило

психолог открывает детям "правило-секрет": наше настроение зависит от наших мыслей. Поэтому, если хочешь, чтобы у тебя было хорошее настроение, думай о хорошем.

Затем ведущий приводит примеры мыслей, которые создают хорошее или плохое настроение, и записывает их на доске, например:

Я плохой

Я не умею

Я не справился

Меня обидели

Я боюсь

5. Домашнее задание

Предложите детям:

Я справлюсь

У меня получится

Я научусь

*Все будет хорошо
Я не буду бояться*

Плакат "Три настроения"

— в течение недели последить за своим настроением, отметить, каким оно чаще всего бывает;

— если настроение станет плохим, попытаться "исправить" его при помощи хороших мыслей;

— принести на следующее занятие рабочие тетради и изготовить карточки, изображающие три настроения ("чистое", "блестящее", "темное").

6. Завершение занятия

Закончить занятие можно "танцем с дракончиком". Танец основан на игре "Дракон ловит свой хвост" и исполняется под музыку веселой песенки "Танец утят". Ведущий, стоящий первым, держит персонаж-игрушку на поднятой руке. Дети, взявшись за руки (цепочкой), изображают хвост дракона, подпрыгивая под музыку. Ребенок, замыкающий цепочку, управляет "хвостом", поворачиваясь в разные стороны.

На первом занятии "головой" дракона обязательно должен быть ведущий, а на последующих — те дети, которые отличились на занятии.

На этом занятии вводится ритуал приветствия и прощания: в конце занятия Памси всегда прощается с детьми, произнося слово "Пока!", а при встрече на следующем занятии говорит: "Привет!"

Комментарии для психолога:

Представляя Памси (это может быть также и любой другой персонаж), следует рассказать немного о нем. Ему столько же лет, сколько и детям (7 лет). Он уже многое знает, умеет считать, знает буквы и т. д. Но он еще не научился справляться с плохим настроением и не знает, как прогонять плохие мысли.

Желательно, чтобы ведущий дал возможность "пообщаться" с игрушкой каждому ребенку (например, потрогать ее, поздороваться с ней). Это помогает детям включиться в игровую ситуацию, почувствовать себя свободнее.

Занятие 2

Задачи:

— развивать у детей умение управлять своим настроением;

— дать детям представление о взаимосвязи, существующей между мыслями и настроением;

— развивать способность детей к рефлексии.

Ход занятия: 1. Повторение

Обсуждается предыдущее занятие. Примерные вопросы для обсуждения:

Деле?

— О каких трех настроениях Памси мы узнали? - Какое настроение

чаще всего бывало у вас на прошедшей неделе?

— Что вы при этом чувствовали, и какие у вас были мысли?

Ведущий предлагает вспомнить, в каком настроении дети остави-^{ли} Дракончика на прошлом занятии и подумать над вопросами:

— Чего ждет Памси?

— Умеет ли он что-нибудь делать со своим настроением? - Нужно ли ждать, пока плохое настроение само пройдет?

— Что нужно делать? Кто расскажет, как это сделать?

2. Работа с текстом

Ведущий читает окончание рассказа "Памси грустит". У Памси есть настоящий друг, очень близкий. Его имя Стефан. Это обычный мальчик. Памси зовет его просто Друг.

Друг знает о разных настроениях, он многое знает и о плохих мыслях. Но главное — Стефан знает, как избавиться от этих плохих мыслей. Стефану тоже семь лет, он первоклассник, и он хорошо научился прогонять плохие мысли.

Однажды Памси и Стефан гуляли среди высоких луговых цветов. У Памси было очень мрачное настроение.

— О! — повторял Памси, — неужели это настроение никогда не пройдет?! Я так устал! Будет ли мне снова хорошо? Когда же это случится?!

— Что же должно случиться? — спросил Стефан.

— Я не знаю, — ответил Памси, — но очень хочу, чтобы что-нибудь произошло, и мое настроение изменилось.

— Памси, не обязательно ждать, пока что-то или кто-то поможет тебе. Ты и сам можешь изменить свое настроение, — сказал Стефан.

— Я сам могу сделать так, что мне станет лучше? Но как? — удивился Памси.

— Я научился избавляться от плохого настроения сам, и если ты тоже хочешь научиться, я помогу тебе, — ответил Стефан

Памси заволновался.

— Вот это да! — сказал он. — Я сам смогу избавляться от темных мыслей! Что же для этого нужно? Мои сильные лапы? Мой больш^ой хвост? Мое свирепое дыхание? Или все это вместе?

— Нет! — засмеялся Стефан, — ничего этого тебе не понадобится. Все, что являлось причиной твоей беды — это же и поможет ее преодолеть.

Памси очень удивился.

— Как так может быть? — спросил он.

— Если твои плохие мысли приносят тебе неприятности, то твои хорошие мысли всегда помогут тебе, они самые верные твои помощники, — сказал Друг. — Хорошие мысли никогда не покидают тебя. Возможно, тебе иногда покажется, что они покинули тебя, но на самом деле они всегда с тобой, ты просто забыл про них.

Как это здорово, — воскликнул Памси. — Какой ты молодец, Стефан! Я тоже хочу этому научиться. Давай начнем прямо сейчас!

— Хорошо, — сказал Стефан,- но ты тоже будешь мне помогать, мы будем помогать друг другу.

— Отлично! — засмеялся Памси и начал плясать на траве.

Они веселились на лугу, думая о том, как замечательно узнать обо всех возможностях своих хороших мыслей.

3. Упражнение "Мысли и настроение"

Ведущий перечисляет мысли, отображенные на плакатах "Такие мысли всегда помогут мне" и "Такие мысли мне мешают", например: "я не умею", "я боюсь", "я справлюсь", "у меня получится", "все будет хорошо" и т.п., а дети при помощи карточек "называют" (показывают) настроение, которое этим мыслям соответствует. Угадавшие получают наклейки.

Если ученики уже умеют писать, то "хорошие" мысли можно записать в тетради.

Такие мысли всегда помогут мне

Я справлюсь У меня получится

Я научусь Все будет хорошо Я не буду бояться

Плакат "Такие мысли всегда помогут мне"

Такие мысли мне мешают

Я плохой

Я не умею

Я не справился

Меня обидели

Я боюсь

Плакат "Такие мысли мне мешают"

Занятие 3

Задачи:

— учить детей различать эмоциональные ощущения, определять их характер (хорошо, радостно, неприятно);

— знакомить их с разными способами выражения эмоций;

— тренировать умение выражать эмоции в мимике.

Ход занятия:

1. Игра-разминка

Ведущий просит детей показать при помощи мимики:

— свое сегодняшнее настроение;

- то настроение, которое наиболее часто было у них на прошедшей неделе;

— грустное настроение;

— как справляться с плохим настроением.

При выполнении этого задания нужно, чтобы дети вспомнили положительные мысли, помогающие улучшить настроение.

2. Работа с раскрасками

Ведущий раздает детям по две раскраски (на одной Памси изображен в грустном настроении, а на другой — в веселом) и просит раскрасить их

цветными карандашами или фломастерами. Затем дети все вместе рассматривают рисунки, обсуждают, как они раскрашены. Важно, чтобы дети пришли к выводу, что когда нам плохо, то все вокруг кажется мрачным, темным, неприятным, а когда хорошо — все изменяется, светлеет, словно оживает.

3. Работа с музыкальными отрывками

Звучат отрывки веселой, грустной и спокойной мелодий. Дети должны поднять карточку, которая соответствует настроению каждого отрывка.

4. Завершение занятия

Ведущий предлагает детям "станцевать с дракончиком" (см. занятие 1). На этот раз "головой" дракона будет ученик, хорошо поработавший на уроке.

Занятие 4

Задачи:

- учить детей управлять своим настроением;
- учить детей искать выход из трудных ситуаций.

«Ход занятия:

1. Эмоциональный настрой

Упражнение "Подарим друг другу улыбку"

Ведущий задает вопрос: "Можно ли грустить, когда улыбаешься?" и предлагает, подумав о грустном, улыбнуться. В результате дети должны сделать вывод: когда улыбаешься, настроение меняется само собой, поэтому улыбка может помочь справиться с плохим настроением.

2. Работа с текстом

Ведущий читает начало рассказа о том, как Памси грустит из-за проблем с взрослыми (папы нет дома, уехала мама, взрослые не играют с ним и т.д.).

Вот если бы все было не так... (начало) Однажды в выходной день Памси и Стефан грелись на солнышке, лежа на камнях. У Памси было такое несчастное лицо, какого ДрУ^Г раньше не видел у него никогда.

— Эх! — сказал Памси, — ... если бы все было по-другому!

— Что ты имеешь в виду? — спросил Друг.

— А то, — ответил Памси, — что я могу быть счастлив только тогда, когда все будет не так, как сейчас. — С этими словами Памси сделал вздох великого несчастья и отчаяния.

— Вот если бы я умел выдыхать огонь, как взрослые драконы!.. Вот если бы моя чешуя была такой же блестящей, то я был бы, как взрослый... Вот если бы наш папа жил с нами, то я бы с ним чаще общался... Вот если бы мне не надо было гулять с младшим братиком, то у меня было бы больше времени на игры с друзьями...

Тогда Друг ответил так:

— Памси, у всех вещей и явлений есть свои светлые и темные стороны, а ты видишь только темные стороны. Тебе нужно научиться видеть и светлые стороны, тогда ты будешь чувствовать себя отлично. Если видеть только темную сторону, то будешь чувствовать себя плохо, тебе всегда будет грустно. Научись выбирать.

— Я хочу, чтобы мне было хорошо, но не знаю, как это сделать, — сказал Памси. — Я хочу различать и правильно выбирать свои мысли. Хочу прогнать плохое настроение. Научи меня, Друг!

3. Обсуждение

После чтения дети обсуждают, как можно изменить описанную ситуацию. Ведущий делает вывод, что бывают ситуации, которые нам не нравятся, которые мы не можем изменить, но зато мы можем изменить свое отношение к этим ситуациям.

4. Опыт "Сломалась игрушка"

Ведущий показывает сломанную игрушку и спрашивает:

— Может ли игрушка вновь стать целой?

— А если долго ждать?

— А если заплакать?

— А если закричать?

Вывод: ситуацию изменить нельзя, но можно изменить наше отношение к ней.

Занятие 5

Задачи:

— научить детей поиску выхода из трудной ситуации, изменить которую невозможно;

— ознакомить детей с "позитивным переформулированием" как способом изменения отношения к ситуации.

Ход занятия:

1. Повторение

Дети предлагают свои варианты изменения отношения к ситуациям Памси. Затем ведущий просит ребят привести примеры ситуаций, когда их что-то огорчает, но изменить этого они не могут.

2. Работа с текстом

Ведущий читает окончание рассказа "Вот если бы все было не так...".

Вот если бы все было не так... (окончание)

Памси был очень удивлен, что можно прогонять темные мысли, когда только пожелаешь. Ему очень хотелось узнать, как же можно сделать это, и он с нетерпением ждал, когда же Друг научит его.

- Итак... Ты, Памси, грустишь из-за того, что не выдыхаешь ^{Ог}онь, как это делают взрослые драконы, и твоя шерсть не такая гладкая, как у них. Твой папа не живет с вами, и тебя это очень огорчает. У тебя остается мало времени для развлечений с друзьями из-за того, что тебе нужно гулять с младшим братом. Ты не можешь все это изменить, но ты можешь изменить свои мысли об этом. Попробуй подумать обо всем этом по-другому, как бы с другой стороны, а мысли выбирай только светлые.

Памси был удивлен.

— Как это — только светлые? — спросил он.

— Очень просто! Ты собирал когда-нибудь цветы на лугу? Ты выбираешь лишь те, которые тебе нравятся, — Друг наклонился и сорвал два

цветка.

— Назовем один из них "Даже если...", а другой — "В любом случае...". Это один из способов избавления от темных мыслей. Мы постараемся обо всем, что тебя огорчает, думать по-другому при помощи этих слов. Говори их вместо слов сожаления, которые ты повторял, когда грустил ("вот если бы все было по-другому..."). Теперь ты говори так: "Даже если я не умею выдыхать огонь, как взрослые, в любом случае, у меня есть друзья, такие же, как я, и хотя они тоже пока многого не умеют делать, как взрослые, нам бывает очень хорошо вместе. Даже если папа не живет с нами, я могу с ним видаться, когда захочу. Даже если мне приходится гулять с младшим братом, в любом случае, нам с ним бывает очень весело, и у меня остается время поиграть с друзьями".

Памси сделал большие глаза — оказалось, что изменять мысли не так уж и сложно!

— Неужели, это помогает прогонять темные мысли и исправлять плохое настроение? — спросил он Стефана.

— Очень даже помогает, но иногда приходится повторять эти слова много раз, пока настроение не станет лучше.

— Как твое настроение сейчас? — спросил Друг.

— О! Намного лучше! Но я хочу еще потренироваться. Это гораздо лучше, чем ждать, когда все пройдет само собой.

3. Обсуждение

После обсуждения рассказа ведущий говорит детям о том, что у каждого из нас бывают ситуации, которые нас огорчают, однако не стоит долго "застревать" на грустных мыслях. Вместе с детьми он приходит к

выводу — мы не можем изменить ситуацию, но можем сами выбирать, о чем думать и как думать.

4. Учим правило

Для иллюстрации возможности выбора ведущий просит детей помнить, как они собирают цветы на лугу (срывают только те, которые Явятся). И вводит правило: "Мысли нужно выбирать, как цветы — выбирай только красивые (положительные)". Затем он показывает два цветка, один из которых будет называться "Даже если...", а другой — "В любом случае...".

5. Упражнение "Даже если..." — "В любом случае..."

Дети распределяются на группы по трое. Группы выполняют упражнение по очереди.

Первый ученик произносит название первого цветка: "Даже если...", второй продолжает фразу, называя проблему: "... мне плохо, я невезучий, у меня нет папы...", третий называет второй цветок: "В любом случае...", ведущий заканчивает: "... я что-нибудь придумаю, но плакать и грустить не буду, это бесполезно".

Занятие 6

Задачи:

— дать представление о связи между мыслями и поведением.

Ход занятия: 1. Повторение

Дети приводят примеры трудных ситуаций, из которых они смогли выйти с помощью приобретенных навыков.

психолог спрашивает, удалось ли детям разгадать план Памси.

Дети предлагают различные варианты поведения Памси в сложившейся ситуации:

- дразнить обидчиков;
- пожаловаться взрослым;
- наказать, обратившись к друзьям постарше;
- не обращать внимания и др.

Ведущий вместе с детьми разбирает каждый предложенный вариант.

2. Работа с текстом

Психолог читает рассказ "Я не могу этого вынести!".

Я не могу этого вынести!

Однажды Стефан пришел в гости к Памси, который только что вернулся с прогулки. Памси был в ярости. Он метался по пещере, бил с силой хвостом по полу. Когда Друг вошел к нему в пещеру, то услышал, как он кричал: "Я не могу этого вынести!"

— Чего ты не можешь вынести? — спросил Стефан.

— Я не могу вынести, когда другие драконы корчат мне рожи и дразнят меня! Они выводят меня из себя!!!

— Успокойся, Памси, — сказал Друг, — ты сейчас очень *рассержен*, и мы не сможем поговорить, если ты не успокоишься. Мы что-нибудь обязательно придумаем, когда ты сможешь спокойно все объяснить. Я тоже не люблю, когда меня дразнят.

— О, Стефан, как обидно, когда другие корчат мне рожи и обзывают меня! Мой светлый ум куда-то прячется от обиды, а темные мысли прыгают в голове, как хищники.

— Памси, разве от тебя зависит, что говорят и делают другие драконы? Разве можешь ты заставить их думать и действовать по-другому?

— Конечно, нет, — ответил Памси, — это же их мысли и их действия.

— Но ты забыл, Памси, что у тебя есть что-то, что ты можешь изменять, если захочешь. Что это, Памси?

— Да, да я помню — это мои мысли, но поверь, что когда ты слышишь, как тебя обзывают, то трудно думать в этот момент о чем-то хорошем.

Друг улыбнулся, его глаза заблестели озорными искорками.

- Ты совсем забыл, Памси, что у тебя есть еще и блестящие мысли. Это как раз то, что тебе нужно сейчас! Светлые и блестящие мысли могут очень многое.

Памси и Друг стали что-то придумывать, постоянно перешептываясь и хихикая. О чем они шептались, могли слышать разве что бабочки да луговые цветы. Было заметно, что им весело, и что они что-то придумали. Это был план!

На следующий день Памси снова вышел погулять к другим драконам.

Самый большой из них, дракон по имени Воден, который часто задибался и обижал других, вышел вперед и начал обзывать Памси и корчить ему рожи. Обычно Памси старался спрятаться, но только не на этот раз. Он уже хорошо потренировался, поэтому уверенно подошел прямо к обидчику и спокойным, но громким голосом сказал: "Послушай, это же твои глаза, твой рот и твой нос. Все принадлежит тебе, и ты можешь использовать их как угодно: кривляться, гримасничать. Но есть один недостаток, который нужно исправить: твои уши не участвуют в этом деле, хотя они имеют полное право на это. Мне кажется, что ты должен шевелить ушами, когда корчишь рожу". Сказав это, Памси повернулся и ушел, оставив застывшего от изумленья Бодена и всю его компанию.

Позднее Памси и Друг обсуждали произошедшие события.

— Как ты думаешь, перестанет теперь Воден строить тебе рожи и обзывать тебя? — спросил Друг.

— Может быть, перестанет, а может — нет, — ответил Памси. — Это его право, но я уже больше не собираюсь убегать и плакать из-за этого.

— Что же ты будешь делать, если он снова начнет дразниться?

— Я напомню ему про уши, — хихикнув, ответил Памси.

Каждый раз, как только Воден начинал дразнить Памси, он был готов ответить ему. В первый день после своей победы, когда Воден попытался снова дразнить его, Памси сказал, что Бодену нужно еще потренироваться шевелить ушами. На второй день он сказал, что нужно еще долго тренироваться. На третий день он сказал, всплеснув руками: "О! Ты никогда не научишься!"

И задира Воден, не выдержав, убежал. Он был страшно зол. Вбежав в свою пещеру, он закричал: "Я не могу этого вынести!" Воден бил хвостом по каменному полу и топал ногами так сильно, что когда его брат вошел в пещеру, он очень удивился и спросил:

— Что с тобой? Кто тебя так разозлил?

— Я не могу больше терпеть того, что этот маленький Памси не реагирует на мои оскорбления, и даже смеется надо мной! Ему безразлично, что я строю рожи, он говорит, что если это мое лицо, то я могу с ним делать все, что захочу. Он даже советует мне, как строить рожи получше, и говорит, что нужно еще и шевелить ушами!

— Да! Ты здорово разозлился! Что же ты теперь будешь делать? — спросил брат.

— Я поищу кого-нибудь другого, кому можно строить рожи и кого легко вывести из себя.

На следующее утро Памси проснулся в прекрасном настроении и был полон сил и энергии. Он чувствовал себя повзрослевшим. Еще недавно было столько всего, чего он не мог вынести, а сейчас он понимал и ощущал, что сможет выдержать многое, и это было замечательное чувство.

Памси знал, что в этом ему помогают его светлые и блестящие мысли. Он улыбался, думая об этом. Все чаще Памси стал замечать, что его мысли и

чувства соответствуют друг другу.

3. Обсуждение

— Что помогло Памси справиться с трудной ситуацией?

— Как он научился действовать?

— Какие мысли использовал Памси?

— Какую часть плана ему помогли составить "чистые" мысли, какую — "блестящие"?

— Что еще понадобилось Памси, чтобы научиться так вести себя? (смелость, уверенность, юмор)

4. Игра "Я справлюсь"

Психолог предлагает детям различные ситуации. Тот, кто считает, что сможет справиться — поднимает обе руки вверх, а кто не знает выхода из предложенной ситуации — прячет руки за спину.

Можно предложить следующие варианты: тебя дразнят; у тебя отобрали любимую игрушку; тебе не разрешают смотреть телевизор; тебе не подарили обещанный подарок; друг обиделся; ты поссорился с братом или сестрой и т.д.

Идет обсуждение. Ребята рассказывают, как будут себя вести в этих ситуациях.

Занятие 7

Задачи:

— закрепить навыки работы с "позитивными мыслями";

— закрепить представление о том, что мысли могут управлять нашими поступками.

Ход занятия:

1. Повторение

Ведущий спрашивает детей о том, насколько успешно им удастся справиться с трудными ситуациями, и задает им следующие вопросы:

2. Работа с текстом

Психолог читает начало рассказа "Мне плохо!" о том, как что-то произошло по вине Памси, хотя он этого совсем не хотел.

Мне плохо!

Один раз в году, в самом начале лета, у всех живущих в долине Драконов бывает замечательный праздник. Он называется "Праздник Дракона".

Этот праздник любят все драконы и с нетерпением ждут его целый год.

В этот праздничный день невозможно застать дома ни одного дракона — все выходит к берегу океана. Они берут с собой лопаты, ведра, совки для песка, а также приносят одеяла и угощения. Каждый год в этот день драконы все вместе строят огромный песочный замок. Он гораздо выше самих драконов, поэтому они берут с собой лестницы. Огромные стены и башни замка украшаются розовыми флажками, а глубокий ров вокруг замка наполняется водой. Чтобы построить такой замок, необходимо целый день работать многим драконам. Когда строительство замка заканчивается, все

драконы встают вокруг замка, берутся за руки и водят хоровод, поют свои любимые песни, смеются и радуются. Затем они наблюдают, как набегающие волны прилива медленно размывают стены песочного замка. Все садятся на одеяла, угощаются и отдыхают.

Пришел Праздник Дракона и в этом году. Памси пригласил поучаствовать и повеселиться на празднике своего друга Стефана.

Замок был построен, драконы уже взялись за руки, чтобы спеть песни, как вдруг Памси почувствовал какое-то неприятное щекотание в носу. Он задышал быстрее, его грудная клетка наполнилась воздухом, ему показалось, что он сейчас взорвется! Памси постарался задержать дыхание, попытался потереть нос, закрыл глаза, но ничего не помогало.

Не сумев справиться, Памси чихнул. Да так сильно, что замок зашатался от вырвавшегося из его груди воздуха. Со звуком "Бум!!!" он осыпался в ров с водой и полностью исчез.

Все драконы восприняли это очень спокойно, хотя и огорчились, но никто из них не стал обвинять Памси в том, что произошло, они понимали, что у него это получилось нечаянно.

Они даже пытались успокоить себя и Памси, говоря, что к вечеру замок все равно бы смыли волны: "Главное, что мы его построили и великолепно потрудились, нам было очень хорошо работать всем вместе".

Даже задира Воден был сдержан и вежлив с Памси.

Но Памси был безутешен! Замок погружался в воду, а Памси погружался в темное настроение.

— О, Стефан, какой я невезучий! Я всегда что-то делаю не так! Я не гожусь ни на что! Я испортил замок и наш общий праздник!

Чем больше он прислушивался к темным мыслям, тем хуже себя чувствовал.

— Мне очень плохо! Никто не захочет приглашать меня на праздники, если я приношу одни неприятности! Мне плохо! Мне плохо! Мне плохо! — повторял и повторял Памси.

3. Обсуждение

— Бывали ли вы причиной какого-то происшествия, хотя это случилось нечаянно? Например, разбили что-то, забыли сделать, нечаянно толкнули, что-то сломали или испортили...

— Как вы выходили из этой ситуации?

— Как поступил Памси?

— Что бы вы ему посоветовали?

— Как мы себя чувствуем, если не можем что-то изменить?

- О чем может подумать Памси, чтобы не погрузиться в плохие мысли?

— Всегда ли помогает нам жалость к себе?

— Бывало ли так, что вы уставали от жалости к себе?

- Как избавиться от жалости к себе? (Заняться чем-то интересным, почитать, погулять, порисовать.)

4. Упражнение

Психолог предлагает детям проверить, как слова и мысли влияют на состояние человека. С этой целью дети выполняют следующее упражнение.

Психолог подходит по очереди к каждому ребенку и просит его вытянуть вперед руку. Затем он старается опустить руку ребенка вниз, напрягая на нее сверху. Ребенок должен удерживать руку, говоря при этом вслух: "Я сильный!" На втором этапе выполняются те же самые действия, но уже со словами "Я слабый".

Попросите детей о том, чтобы они произносили слова с соответствующей их смыслу интонацией. Затем обсудите, в каком случае им было легче удерживать руку и почему.

Постарайтесь подвести детей к выводу о том, что поддерживающие слова помогают нам справляться с трудностями и побеждать.

Занятие 8

Задачи:

— осознание понятия "доброта".

«Ход занятия:

1. Повторение

Ведущий с помощью вопросов выявляет уровень усвоения предыдущего материала:

- Кто из вас пытается исправлять свое плохое настроение?
- Кто может рассказать нам о том, как ему это удалось сделать?
- Кто из вас добрый?
- Что такое доброта?
- Какие мысли помогают быть добрым?

2. Упражнение "Волшебная чашка"

Дети под музыку для релаксации выполняют задания психолога:

Сядьте удобно, прикройте глаза, дышите спокойно, ровно и глубоко. Расслабьтесь. Представьте себе белый экран, сосредоточьтесь на нем. Вообразите, что вы видите на нем свою любимую чашку. Раскрасьте ее так, как вам хочется. Еще раз внимательно рассмотрите чашку. Наполните ее до краев вашим любимым напитком. Поставьте и постарайтесь мысленно нарисовать рядом с вашей чашкой другую, чужую. Она пустая. Отлейте из своей чашки в пустую. Рядом еще пустая чашка, еще и еще... Отливайте из своей в пустые и не жалейте. А сейчас посмотрите снова в свою чашку. О! Она снова полна до краев! Что же с ней случилось? Почему так произошло?.. Ваша чашка особенная — волшебная. Мы можем отливать из нее, а она всегда будет полной. Эта чашка — твоя! Она наполнена твоей добротой! Откройте глаза. Спокойно и уверенно скажем: "Это я! У меня есть такая чашка!"

3. Обсуждение

Завершив упражнение, дети рассказывают о том, какие чашки видели, обмениваются мнениями, почему чашка всегда оставалась полной. Памси показывает плакат со своей чашкой. Ведущий задает вопросы:

- Почему чашка становилась все полней, хотя из нее отливали напиток

в другие чашки? (Чем больше отдаешь доброты другим — тем больше доброты получаешь обратно.)

— Как узнать о доброте другого человека?

— Кто может назвать добрых людей?

— Кто очень добрый в школе (классе)?

— Как вы узнали об их доброте?

— Можно ли всем стать добрее? Как?

4. Задание

Нарисовать дома свою чашку доброты и написать на ней "Моя доброта»

Занятие 9

Задачи:

— ознакомить детей с понятием ответственности за свой выбор.

Ход занятия:

1. Повторение

Ведущий начинает занятие с вопросов:

— Приходилось ли вам за эти дни делать выбор хоть один раз?

— Как сделать правильный выбор?

— А что мы получим, сделав выбор? (То, что выбрали.)

2. Работа с текстом

Памси выбирает Однажды вечером Памси лежал, свернувшись в клубок, у камина. Ему было тепло и удобно.

— Памси, — позвала его мама, — ты уже сделал уроки?

— Еще нет, — отозвался Памси. Он решил взяться за уроки через минуту. "Но сначала я подложу дров в огонь", — подумал он. Кинув в огонь последнее полено, он опять вспомнил про уроки, но, услышав голос младшего брата, решил, что тому скучно одному, и пошел не-много с ним поиграть. Через некоторое время он наконец-то сел за уроки. Он взял в руки карандаш и решил его поточить. "Конечно, у меня есть другой, хорошо заточенный карандаш, но пусть этот будет запасным", — подумал Памси. Когда он закончил точить карандаш, то услышал голос мамы:

— Уже поздно, пора спать! И Памси отправился спать.

На следующий день учительница собирала тетради с домашним заданием.

— Памси, где твоя тетрадь? — спросила учительница. Памси опустил глаза и ответил:

— Я забыл ее, то есть я хочу сказать, что мне надо было следить за огнем, потом я приносил дрова, а еще моему брату было скучно, и я играл с ним, а когда сел делать уроки, мне понадобилось поточить карандаш. Я помнил про уроки, но делать их было уже поздно, поэтому я не виноват...

На уроке перед самой переменной учительница поставила на парту перед Памси коробку.

— Памси, — сказала она, — кто-то в нашем классе сделал выбор — не делать уроки дома, и он должен будет остаться и сделать их на перемене. Подумай, кто это? Напиши его имя на листке и опусти листок в коробку.

Памси совсем не хотелось признавать свою вину, оставаться на перемене и делать уроки, когда все весело играют и отдыхают. Он начал думать о хорошем: о летних каникулах, праздничной ярмарке.

Он вспомнил, как на летней ярмарке он участвовал в лотерее, где нужно было угадать, под какой из чашек спрятаны ягоды. Он выбрал чашку правильно и получил приз — целую горсть вкусных лесных ягод. Вспомнив об этом сейчас, Памси понял, что это был его выбор а ведь ты всегда получаешь то, что выбираешь.

"Я был единственным, кто не сделал уроки дома, это был мой выбор. Значит, работать во время перемены должен я", — подумал Памси. Он написал на листке бумаги свое имя, опустил в коробку и принялся делать уроки.

3. Обсуждение

Дети обсуждают текст по вопросам:

— Как Памси понял, что это ему надо отвечать за свой выбор?

— Что он получил?

Дети приходят к выводу, что мы всегда получаем то, что выбрали.

4. Ролевая игра "Магазин"

В процессе игры дети выбирают книги, игрушки, сладости и объясняют свой выбор.

5. Домашнее задание

Предложите подумать над вопросом: "Помогают ли "светлые" мысли делать выбор?"

Комментарии для ведущего:

На занятии по теме "Выбор" следует особо обратить внимание детей на последствия выбора — на то, что происходит, когда выбираешь и не задумываешься о том, что будет потом. Важно подвести детей к пониманию того, что мы всегда получаем то, что сами выбрали, а значит, мы сами отвечаем за это.

Занятие 10

Задачи:

— дать детям знание об условиях достижения успеха.

— дать наглядное представление о составляющих успеха.

Ход занятия: 1. Повторение

Дети вспоминают содержание рассказа "Контрольная работа", отвечая на вопросы:

— На что надеялся Памси?

— Чего он не знал?

2. Работа с текстом

Контрольная работа

На следующий день Памси шел в школу и думал, какую оценку получит за контрольную работу. В классе, когда учительница всем раздала тетради, Памси увидел, что в его тетради стояла самая плохая оценка. Он очень удивился и огорчился.

После школы Памси отправился к своему Другу и рассказал ему о контрольной работе.

— Я не понял, что произошло. У меня были такие хорошие мысли, почему же ничего не получилось...

Друг ответил:

— Когда ты выбираешь правильные мысли, это хороший выбор он придает тебе силы и уверенности, но ты забыл спросить себя: "д все ли я сделал, что мне надо было сделать?" Если ты хочешь чего-то добиться, ты должен приложить для этого усилия. Ты должен не только думать, но и действовать... Видишь толстую веревку над ручьем, привязанную к дереву? Ты всегда хотел научиться качаться на ней над водой и не падать. Но для этого надо не только об этом думать, но и тренироваться.

Они вместе схватились за веревку и с веселым криком полетели над ручьем.

3. Обсуждение

Ведущий спрашивает детей:

— Как вы думаете, чего не сделал Памси?

— Зачем нужны действия, дела, тренировка?

— А нужны ли были хорошие мысли? (Да, нужны, но этого мало.)

— Почему он получил плохую отметку? (Не готовился.)

4. Работа с плакатом

Ведущий показывает плакат "Звезда удачи" и макет звезды, состоящей из двух половинок, на одной написано — "Мысли", а на второй — "Дела". При их соединении на обратной стороне получается слово "Удача".

Далее следуют вопросы:

— Похожа одна половинка на звезду?

— А другая?

— А если соединить их вместе?

Следует обратить внимание детей на то, что отдельно "Мысли" и "Дела" еще не составляют "Удачу". Успеха можно добиться, если есть и то, и другое. Затем ведущий объясняет, почему "Удача" изображена на плакате в виде звезды: когда что-то не удается, то нам кажется, что это никогда не получится, что удача далеко-далеко от нас, как звезда. Но стоит поверить и начать добиваться цели, как все получается.

5. Вопросы:

— Подумать и ответить на вопросы:

— Чего вы когда-то не умели делать, чему хотели научиться и затем научились?

— О чем вы думали? Что вы для этого делали? •—

6. Нарисовать "Звезду удачи".

7. Диагностика.