

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования центр
психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи
Центрального района Санкт-Петербурга «Развитие»

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
ППМС-центра «Развитие»
Центрального района
Санкт-Петербурга
Протокол № 1
от 30 августа 2024

УТВЕРЖДАЮ
Директор ППМС-центра «Развитие»
Центрального района Санкт-Петербурга
Т.Б. Федорова
Приказ № 18-ОД от 30.08.2024



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ
ПЕРВОКЛАССНИКАМ В АДАПТАЦИИ
К ШКОЛЕ**

Возраст учащихся: от 6 до 8 лет

Срок реализации: в течение учебного года

Разработчики:

Матвеевская Л.И., педагог-психолог

Санкт-Петербург

2024 год

Оглавление

| | | |
|-------|--|----|
| 1. | Пояснительная записка..... | 3 |
| 1.1 | Актуальность и перспективность программ..... | 3 |
| 1.2. | Научные, методологические, нормативно-правовые и методические основания программы..... | 4 |
| 1.3. | Цель и задачи данной программы..... | 4 |
| 1.4. | Практическая направленность программы..... | 5 |
| 1.5. | Адресат программы..... | 6 |
| 1.6. | Продолжительность программы..... | 6 |
| 2. | Структура и содержание программы..... | 7 |
| 3. | Сроки и этапы реализации программы..... | 18 |
| 3.1. | Календарно-тематическое планирование с указанием основных видов учебной деятельности обучающихся и форм текущего контроля..... | 18 |
| 3.2. | Учебно-тематический план..... | 19 |
| 3.3. | Учебная программа: основное содержание..... | 21 |
| 4. | Методы, используемые при реализации программы..... | 23 |
| 5. | Гарантия прав участников программы, описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников программы..... | 23 |
| 6. | Требования к условиям реализации программы..... | 24 |
| 7. | Ожидаемые результаты реализации программы..... | 24 |
| 8. | Система организации контроля за реализацией программы..... | 25 |
| 9. | Система оценки достижения планируемых результатов..... | 25 |
| 10. | Критерии оценки достижений планируемых результатов..... | 26 |
| 11. | Сведения о практической апробации программы на базе образовательной организации..... | 26 |
| 12. | Список литературы..... | 27 |
| 12.1. | Список используемой литературы..... | 27 |
| 12.2. | Рекомендуемая литература для учителей, родителей..... | 28 |
| 13. | Приложение..... | 29 |

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Актуальность и перспективность программы

Предлагаемая программа «Психологическая помощь первоклассникам в адаптации к школе», является программой дополнительного образования, написана в соответствии с требованиями Министерства образования РФ на основе ФГОС 2 поколения.

С началом обучения в школе начитается новый и ответственный период в жизни ребенка. Происходит смена ведущей деятельности. На первое место выходит познавательная деятельность, которая протекает в новых школьных условиях, в новом коллективе. Начало обучения в школе требует от ученика больших физических затрат, а также интеллектуального и эмоционального напряжения. Младший школьный возраст является сенситивным периодом для формирования мотивов учения, развития навыков учебной деятельности, раскрытия индивидуальных особенностей и способностей, развития навыков самоконтроля, самоорганизации и саморегуляции, становления адекватной самооценки, развития критичности к себе и другим, усвоения социальных норм, нравственного развития, развития навыков общения с ровесниками, установления прочных дружественных отношений. С первых месяцев обучения начинают формироваться новые взаимоотношения с окружающими сверстниками и взрослыми, которые в значительной степени могут оказать влияние на успешность обучения в школе. Именно в это время происходит адаптация ребенка к новым условиям. Принято считать, что адаптация – это не только приспособление к успешному функционированию в новой среде, но и способность к дальнейшему психологическому, личностному, социальному развитию. Развитие навыков оптимального взаимодействия с окружающими, умение излагать и отстаивать свою позицию, своё мнение, следовать правилам здорового и безопасного для себя и окружающих образа жизни. (Федеральный Государственный Образовательный Стандарт НОО, стр.7, раздел 1.).

Основа программы «Психологическая помощь первоклассникам в адаптации к школе» - это развитие у детей способности гармоничного позитивного восприятия себя и окружающего мира.

По данным проведенных обследований известно, что только у половины первоклассников адаптация к школе происходит благополучно. Около 30% учащихся имеют затруднения комплексного характера. Успешное усвоение учебной программы, хорошая адаптация к школе во многом зависят от таких психологических характеристик как:

- интеллектуальная готовность (уровень развития познавательных способностей, обучаемость);
- эмоционально-волевая готовность (эмоциональная зрелость, волевая регуляция);
- личностная готовность (мотивационная готовность, коммуникативная готовность).

В последнее время среди учащихся начальной школы, особенно первых классов, отмечается заметное снижение эмоционально-волевой и личностной готовности при сохранении в целом уровня развития познавательных способностей. Таким учащимся сложно сосредоточиться на уроке, они часто отвлекаются, требования учителя выполняют после неоднократного повторения. Все это отрицательно влияет на усвоение учебного материала. При общении с ровесниками у них проявляется эмоциональная

несдержанность, часто имеющая негативный характер. Наряду с такими учащимися, есть первоклассники, которые напротив замкнуты, неуверенные в себе, боятся высказать свое мнение, у них заниженная самооценка, что отрицательно сказывается на интеллектуальной деятельности, адаптации в школьном коллективе. Неблагополучная ситуация в эмоциональной сфере как одних, так и других учеников может привести к возникновению тревожности, что в итоге негативно скажется на успеваемости в целом.

В связи с этим возникает актуальная необходимость проведения с учащимися занятий по развитию эмоциональной сферы, социальных коммуникаций, личностных особенностей.

1.2. Научные, методологические, нормативно-правовые и методические основания программы.

Личность проявляется через отношение к окружающему миру. Процесс социализации проходит более или менее успешно в зависимости от того, насколько человек быстро привыкает действовать в определенной социальной среде и соответствовать принятым в данном обществе нормам. Общение – это проявление фундаментальных свойств психики. Человек общается всегда. Еще Л.С. Выготский обращал внимание на то, что и наедине с собой человек сохраняет функции общения. Одной из значимых характеристик личности, влияющих на успешность общения, является его самооценка, а также культура поведения и эмоциональных проявлений. В каждого от рождения заложены определённые качества. Следует, однако отметить, что система домашнего воспитания оказывает существенное влияние на формирование характера ребёнка. Для формирования этих качеств в практике психологической работы используются различные методы. В индивидуальной и групповой работе с первоклассниками очень эффективны игровые формы, а также включение в занятия каких-либо видов искусства. Это связано с тем, что для детей младшего школьного возраста игра остается значимым видом деятельности.

При создании программы исходили из основополагающих идей классиков российской и зарубежной гуманистической психологии А. Маслоу, К. Роджерса, Б.Г. Ананьева, Д.Б. Эльконина, Л.С. Выготского, В. А. Сухомлинского, Д.И.Фельдштейна. Также, в программе используются подходы и взгляды гештальт-терапии и арт-терапии, особенно при обращении к эмоциональной сфере, к переживаниям и состояниям участников.

В соответствии с Новым Федеральным Законом об образовании в Российской Федерации.

№273-ФЗ психолого-педагогическая, медицинская и социальная помощь оказывается детям на основании «добровольного согласия в письменной форме их родителей (законных представителей)».

1.3. Цель и задачи данной программы.

Цель программы: оказание помощи детям в период адаптации к школе на основе развития гармонизации личности ребёнка, формировании у него благоприятного психофизиологического эмоционального фона.

Поставленные цели достигаются посредством решения следующих задач:

1. Формирование умения адекватно воспринимать себя, проявлять эмоции, двигательную активность, правильно воспринимать и проговорить своё отношение к

окружающим людям и событиям, владея необходимым словарным запасом. Эмоциональная реакция имеет большое значение, так как эмоции выполняют оценочную функцию, которая формируется как на основе врождённых качеств, так и в процессе воспитания ребёнка.

2. Формирование умения правильно понимать эмоциональное состояние других. Это позволит ребёнку адекватно проявлять свою реакцию в различных ситуациях.

3. Формирование позитивного восприятия себя, умения видеть позитивные качества в окружающих людях, элементы позитивного в различных событиях.

4. Владение навыками продуктивного взаимодействия с другими людьми. Развитие коммуникативных навыков влияет на более успешную социализацию ребёнка в коллективе.

5. Развитие познавательных способностей. В ходе занятий осуществляется развитие различных познавательных процессов, таких, в частности, как моторика, внимание, образное восприятие, память, вербальное мышление.

6. Формирование адекватной самооценки. Умение видеть свои сильные стороны, положительные черты характера и те качества, которые имеет смысл изменить в лучшую сторону.

7. Снижение эмоционального напряжения. Развитие вышеперечисленных качеств позволяет ребёнку более реалистично оценивать свои возможности в каждой конкретной ситуации и более адекватно воспринимать окружающие события.

1.4. Практическая направленность программы

Данная программа относится к типу – образовательная программа «Социальная адаптация и социализация», направленная на профилактику правонарушений, выявление семей и несовершеннолетних, находящихся в социально-опасном положении, трудной жизненной ситуации, а также организация их свободного времени, социализация и адаптация учащихся к жизни в обществе.

Программа «Психологическая помощь первоклассникам в адаптации к школе» предназначена для работы педагога-психолога с учащимися первого класса и направлена прежде всего на развитие навыков социально-психологической адаптации учащихся. В программу включаются дети, у которых имеются затруднения в общении с ровесниками и взрослыми, отмечается повышенный или сниженный эмоциональный фон, неадекватная самооценка. Отбор участников для занятий осуществляется на основании результатов предварительной диагностики, консультаций с учителем и с согласия родителей на посещение их ребёнка данных развивающих занятий.

Особое внимание уделяется детям из социально-неблагополучных семей. Часто, в таких семьях наблюдается неблагоприятный психологический климат и пренебрежение нуждами ребенка, асоциальные условия проживания и учащемуся трудно справиться с эмоциональным напряжением дома и в школе. Особенно полезна такая программа для первоклассников с особенными возможностями здоровья (ОВЗ). У детей с ОВЗ адаптационные проблемы выражены наиболее ярко и поэтому они нуждаются в особом внимании. Ребенку с ОВЗ необходима психологическая поддержка специалиста и позитивный опыт общения со сверстниками и взрослыми в общеобразовательном учреждении.

1.5. Адресат программы

Предлагаемая программа рассчитана на учащихся 1 класса, в возрасте 6-8 лет. Программа состоит из 2 блоков: 1 блок состоит из 12 занятий, 2 блок состоит из 6 занятий. Длительность каждого занятия составляет 1 час. Программа может быть реализована в целом, либо отдельными блоками. Реализация программы может осуществляться как индивидуально, так и в групповом формате.

При реализации программы в групповом формате в группу включаются дети, у которых имеются затруднения в общении с ровесниками и взрослыми, отмечается повышенный или сниженный эмоциональный фон, неадекватная самооценка, учащиеся с ОВЗ, также дети, испытывающие трудности в познавательной деятельности (посещали коррекционные и логопедические детские сады).

Отбор участников для занятий осуществляется на основании результатов предварительной диагностики, консультаций с учителем и с письменного согласия родителей (законных представителей) на посещение их ребёнком данных развивающих занятий. В индивидуальном варианте работы рассматривается возможность проведения занятий с детьми, относящимися к группе детей с ОВЗ, дети, у которых имеются затруднения в общении со взрослыми, отмечается сниженный эмоциональный фон, неадекватная самооценка.

Противопоказанием для работы по данной программе является нарушение состояния здоровья в эмоционально-волевой сфере ребёнка, которое требует консультации специалиста-медика. Также нарушение психического здоровья, которое требует индивидуального обучения и индивидуального контроля врача- психотерапевта: «наличие у детей эпилептической болезни, эписиндрома различной степени выраженности или пониженного порога судорожной готовности». (Семаго М.М., Семаго Н.Я. :«Организация и содержание деятельности психолога специального образования. – М. : АРКТИ, 2005- 306 стр.)

1.6. Продолжительность программы

Общая продолжительность программы составляет 18 часов. Продолжительность 1 блока программы составляет 12 часов. Продолжительность 2 блока программы составляет 6 часов. Программа может быть реализована в форме практикума. Предусмотрена реализация программы как по отдельным блокам, так и полностью. Полная реализация двух блоков программы предусматривает 18 часов групповой или индивидуальной работы. Целесообразна реализация программы в режиме одной или двух встреч в неделю. Длительность каждого занятия составляет 1 час.

Каждый из блоков программы состоит из двух этапов.

1. Психологическое обследование

- самооценка – оценка своих качеств;
- определение отношения к школе, учителям, одноклассникам;
- определение эмоционального отношения к школьной жизнедеятельности в целом.

2. Занятия по развитию

- эмоциональной сферы;
- личностных особенностей;
- социальных коммуникаций.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа предназначена для оказания помощи первоклассникам в адаптации к школе. Помочь детям освоить оптимальный стиль взаимоотношений, позволяющий сформировать способности к самораскрытию.

Участвуя в групповых занятиях, первоклассники смогут получить позитивный опыт взаимоотношений с окружающими, лучше научиться понимать себя и других, овладеть способами снятия эмоционального напряжения. В индивидуальном варианте реализации программы педагог-психолог выступает как в качестве ведущего, так и участвует в качестве партнера для ребенка при выполнении предложенных заданий.

План занятия.

1. Вводная часть (разминка).
2. Основная часть (основное содержание).
3. Заключительная часть. (Завершение).

Вводная часть и завершение занимают по четверти времени занятия. Около половины времени уделено основной работе.

Вводная часть посвящена созданию положительного эмоционального настроения, включает в себя вопросы о состоянии участников и одно-два разминочных упражнения, которые группой не обсуждаются. На первом занятии вводная часть более расширена, проходит знакомство с членами группы, необходимо объяснить ребятам правила работы и в чем она будет заключаться (именно первое занятие имеет решающее значение для выработки групповых норм, мотивирования и включения детей в работу), проводится входная диагностика, совместная работа.

В основной части проводятся тематические обсуждения, игры, прослушивание вербального сеанса, рисование. Все происходящее в группе, становится групповым опытом, который может быть осознан и интегрирован отдельными участниками и группой в целом. Все упражнения обсуждаются и анализируются.

Заключительная часть, завершение занятия - это рефлексия, отреагирование накопившихся чувств, подведение итогов занятия и настрой на обычные дела. Можно предлагать детям оценить свой опыт, полученный в результате занятий. Завершение может подводить итоги работы вербально, а может быть и чисто игровым.

Содержание занятий.

Предложенное содержание занятий носит рекомендательный характер и может быть изменено специалистом с учетом поставленных целей и задач данной программы.

Блок1. «Формирование механизмов адаптации к школе» – индивидуальная и групповая работа 9 тем, 12 занятий.

Задачи первого блока: формирование у учащихся первых классов гармоничных личностных особенностей, положительной эмоциональной сферы, оптимальных социальных коммуникаций.

Занятие 1. Знакомство.

Цель: создание благоприятной психологической обстановки для работы; знакомство участников группы, выработка правил поведения в группе, проведение входной диагностики с помощью методик ЦТО и ЭОШ.

Оборудование: мяч или мягкая игрушка, листы бумаги, надписи с правилами, фломастеры.

Вводная часть. Упражнение «Знакомство». Знакомство с помощью мяча: представляет себя тот, у которого находится мяч. Каждый называет свое имя и 1-2 своих качеств характера («Какой Я?»)

Основное содержание. Беседа «Правила поведения в группе». Обсуждение правил поведения в группе. Говорить на занятии можно только по очереди. Желаящий высказаться, должен поднять руку. По отношению друг к другу можно говорить только положительные высказывания. На занятии должно быть хорошее поведение и по отношению к остальным членам группы каждый должен проявлять доброжелательное, уважительное отношение.

Упражнение: «Похлопайте, те кто...». В завершении упражнения важно обсудить, что общего между участниками и чем отличаются ребята.

Заключительная часть. Выходная диагностика с помощью методик ЦТО и ЭОШ. Создание положительной психологической атмосферы в конце занятия. Высказывание добрых пожеланий.

Занятие 2. Мир эмоций. Его многообразие.

Цель: знакомство с миром эмоций; их многообразием; овладение навыками адекватного проявления эмоций; преодоление тревожности.

Оборудование: мяч или мягкая игрушка, лист с правилами, бумага, фломастеры, карандаши, картинки.

Вводная часть. По кругу, каждый у кого находится мяч, называет свое имя и настроение. *Основное содержание.* Повторение правил поведения в группе.

Беседа «Моё любимое настроение». Умение дать чёткую и правильную характеристику своему настроению. Каждый говорит, что он чувствует, когда у него бывает хорошее настроение и в каких случаях оно возникает (по кругу, каждый у кого находится мяч, продолжает фразу «Я радуюсь, когда...»).

Упражнение «Какие бывают эмоции». Изучение мимики лица и связанных с ней эмоциональных состояний человека.

Ребёнку предлагается выполнить ряд упражнений для мимических мышц лица.

Сморщить лоб, поднять брови (удивление). Расслабиться. Сохранить лоб гладким в течение одной минуты. Сдвинуть брови, нахмуриться (сержусь). Расслабиться. Полностью расслабить брови, закатить глаза (а мне всё равно- равнодушие). Расширить глаза, рот открыт, руки сжаты в кулаки, всё тело напряжено (страх, ужас). Расслабиться. Расслабить веки, лоб, щёки (лень, хочется подремать). Расширить ноздри, сморщить нос (брезгливость, вдыхаю неприятный запах). Расслабиться. Сжать губы, прищурить глаза (презрение). Расслабиться. Улыбнуться, подмигнуть (весело, вот я какой).

Упражнение «Мозаика». Формирование навыка групповой работы и развитие способности определять эмоциональное состояние человека. Заранее перед игрой нарезаются открытки с изображением лиц людей в различных эмоциональных состояниях на части (пазлы). Количество открыток, равно количеству команд (2-3). Необходимо собрать правильно свои открытки из кусочков и определить какой человек изображен на картинке (сердитый, радостный, испуганный, злой, веселый, удивленный и т.д. Обсудить, по каким признакам определяли.

Упражнение «Рисуем настроение». Упражнение направлено на развитие эмпатии, умение описывать свое настроение. Предлагается нарисовать человечка. Обсуждение рисунков: попросить рассказать какое у человечка настроение. Если ученик указывает

на плохое настроение, то ведущий проигрывает ситуацию возвращения к позитивному настрою.

Заключительная часть. Упражнение «Здравствуй солнышко».

Создание положительной психологической атмосферы в конце занятия. Высказывание положительных пожеланий.

Занятие 3. Воображение.

Цель: развитие воображения, навыков изобразительных средств; развитие образного мышления;

Оборудование: мяч или мягкая игрушка, лист с правилами, бумага, фломастеры, карандаши, клубок ниток.

Вводная часть. По кругу, каждый у кого находится мяч, называет свое имя и настроение. Упражнение «Связующая нить».

Основное содержание. Беседа «Какие я люблю книги», проявление осведомлённости о детской литературе, умение дать достаточно полную характеристику своим любимым произведениям.

С детьми обсуждается, какие бывают книги. Книги бывают с рассказами, сказками, со стихами, с картинками, большие, маленькие. Есть книги-учебники. Каждый называет свою любимую книгу и объясняет почему она ему нравится, называет своего любимого сказочного героя.

Упражнение «Наоборот». Направлено на развитие воображения. Выбираем любое произведение. Ученики должны поменять характеры героев и представить, какая бы получилась сказка.

Игра «Воображение» предназначена для снятия напряжения, эмоционального раскрепощения, овладения способностью вообразить и изобразить походки различных людей и животных.

Детям предлагается изобразить походки различных людей и животных, например, походить как глубокий старик, как маленький ребёнок, как клоун в цирке, как лев, как котёнок, как медведь и т.п. Варианты походов дети могут придумать сами. Обсудить с детьми, что они чувствовали, когда кого-то изображали.

Упражнение «Продолжи рисунок». Простую фигуру (восьмерку, две параллельные линии, квадрат, треугольники, стоящие друг на друге, волнистую линию и другие) надо превратить в часть более сложного рисунка. Например, из кружка можно нарисовать человечка, солнце, мячик и т.д. Варианты лучше рисовать (или предлагать) по очереди. Кто больше? В конце обсудить, как по-разному мы видим и придумываем.

Рисование «Несуществующее животное».

Умение с помощью изобразительных средств проявить свое воображение и фантазию. Обсуждение рисунков. Рассказ детей о своих рисунках. Умение выделить новое в рисунке и объяснить.

Заключительная часть. Упражнение «Кулачок». Создание положительной психологической атмосферы в конце занятия. Высказывание волшебных пожеланий.

Занятие 4. Чувства.

Цель: развитие умения передачи эмоционального состояния, выражения своих чувств, снижение эмоционального напряжения, развитие восприятия цветовых образов.

Оборудование: мяч или мягкая игрушка, аппаратура для воспроизведения музыки, бумага, фломастеры, карандаши.

Вводная часть. По кругу, каждый у кого находится мяч, называет свое имя и настроение. Упражнение «Пальцы».

Основное содержание. Беседа «Моя любимая музыка»

Цель: умение на вербальном уровне выразить своё отношение к любимой музыке.

Каждый называет своё любимое музыкальное произведение и старается объяснить, почему эта музыка ему нравится, какая она по характеру.

Беседа «Какая бывает музыка».

Цель: проявление осведомлённости о мире музыки, разнообразии музыкальных произведений.

Обсуждение с детьми, какая бывает музыка, какое настроение она может выражать, какие может вызывать образы, какое общее впечатление она может оставлять.

Есть музыкальные произведения для взрослых и для детей. Музыка грустная и весёлая, тихая и громкая, музыка, которая исполняется со словами и без слов. Музыка официальная (например: гимн государства) и музыка, которую поют ребёнку перед сном (колыбельная).

После прослушивания, обсуждения характера и настроения музыки, можно предложить детям нарисовать её. Это способствует формированию умения выразить свои чувства, впечатления через цвет, рисунок. Перед рисованием обсуждается, какая краска (цвет) соответствует какому настроению.

Упражнение «Скульптура».

Развитие умения владеть мышцами лица, рук, ног и т. д., снижение мышечного напряжения. Дети разбиваются на пары. Один из них — скульптор, другой — скульптура. По заданию взрослого (или ведущего-ребенка) скульптор лепит из «глины» скульптуру:

- ◆ ребенка, который ничего не боится;
- ◆ ребенка, который всем доволен;
- ◆ ребенка, который выполнил сложное задание и т. д. Темы для скульптур может предлагать взрослый, а могут выбирать сами дети. Затем дети могут поменяться ролями. Возможен вариант групповой скульптуры.

После проведения игры целесообразно обсудить с детьми, что они чувствовали в роли скульптора, скульптуры, какую фигуру приятно было изображать, какую — нет.

Заключительная часть. Упражнение «Кулачок». Создание положительной психологической атмосферы в конце занятия. Высказывание волшебных пожеланий.

Занятие 5. Я и другие. (1)

Цель: создание благоприятной атмосферы, формирование умения видеть положительные качества в окружающих людях.

Оборудование: мяч или мягкая игрушка, лист с правилами, бумага, фломастеры, карандаши.

Вводная часть. По кругу, каждый, у кого находится мяч, называет свое имя и настроение. Упражнение «Дерево».

Основное содержание. Беседа «Что мне нравится в других членах группы»

Каждый ребенок по очереди называет какое-то одно положительное качество своего соседа слева. Объясняет, почему это качество ему нравится. Желательно, чтобы дети называли разные качества друг друга. Пример качеств, которые могут называть дети — веселый нрав, доброжелательность, умение дружить, умение выслушать другого, примерное поведение, прилежание в учебе и другие.

Игра «Биография по фотографии»

Цель – игра направлена на выработку чувствительности к переживаниям другого, умение почувствовать состояние другого человека и представить возможные причины их эмоционального состояния.

Для этого упражнения понадобится несколько фотографий. Хорошо, если эти фотографии принесут сами дети, но в этом случае надо проследить, чтобы каждому ребенку досталась не та фотография, которую принес он сам. Дети составляют рассказы о людях, изображенных на фотографиях. Особое внимание следует обратить на то, что в данный момент чувствует этот человек и каковы возможные причины этих переживаний

Игра «Пусть пересядет тот, кто...»

Рисунок «Я и мои друзья». Обсуждение рисунков.

Заключительная часть. Создание положительной психологической атмосферы в конце занятия. Высказывание добрых пожеланий.

Занятие 6. Я и другие. (2)

Цель: развитие доверительных отношений друг к другу; развитие навыков расслабления, снижения эмоционального напряжения.

Оборудование: мяч или мягкая игрушка, лист с правилами, бумага, фломастеры, карандаши.

Вводная часть. По кругу, каждый, у кого находится мяч, называет свое имя и настроение. Упражнение «Ты - лев».

Основное содержание. Беседа «Что я люблю делать для других»

Цель: формирование представления о положительных поступках и делах. Умение определить и описать свои положительные поступки по отношению к другим.

По очереди дети рассказывают о том, что они любят делать для других. Почему они это, делают и какие, эмоции при этом испытывают они сами и что, по их мнению, испытывают другие. Что хорошего, как им кажется, они в этих случаях делают.

Упражнение «Похвалилки». Игра способствует повышению самооценки ребенка, повышает его значимость в коллективе.

Игра «Поводырь»

Цель – упражнение развивает чувство ответственности за другого человека, доверительного отношения друг к другу.

Упражнение выполняется в парах. Сначала ведущий водит ведомого с повязкой на глазах, испытывая чувство руководства и ответственности за его благополучие. Затем дети меняются ролями. Проговорить в роли кого, больше понравилось; было ли комфортно.

Заключительная часть. Создание положительной психологической атмосферы в конце занятия. Высказывание добрых пожеланий.

Занятие 7. Я и другие. (3)

Цель: овладение навыками продуктивного взаимодействия в группе.

Оборудование: мяч или мягкая игрушка, лист с правилами, бумага, фломастеры, карандаши.

Вводная часть. По кругу, каждый у кого находится мяч, называет свое имя и настроение. Упражнение «Дерево».

Основное содержание. Беседа «Как подружиться?» Овладения навыками позитивного общения.

Упражнение «Мой хороший попугай». Повышение уверенности в себе.

Упражнение «Липучка».

Прослушивание сказки «Сказка про дружбу». Коррекция страхов и снижение эмоционального напряжения. Выполнение рисунка после прослушивания сказки. Умение с помощью изобразительных средств выразить своё восприятие сказки.

Упражнение «Лисонька». Участники встают в ряд, спиной к ведущему. Ведущий дотрагивается до любого участника игры, не называя – это Лисонька. Потом дети разбегаются, а ведущий зовет: «Лисонька! Ты где?» На третий раз, она откликается и начинает ловить ребят, кто присел, того нельзя поймать. Кого поймали, выходит из игры.

Заключительная часть. Создание положительной психологической атмосферы в конце занятия. Высказывание добрых пожеланий.

Занятие . Я и другие. (4)

Цель: дальнейшее развитие сплочённости группы, атмосферы доверия и доброжелательности; восприятие цветовых образов, снижение эмоционального напряжения.

Оборудование: мяч или мягкая игрушка, лист с правилами, бумага, фломастеры, карандаши.

Вводная часть. По кругу, каждый, у кого находится мяч, называет свое имя и настроение.

Упражнение «Клеевой дождик».

Основное содержание. Беседа «Мои любимые животные»

Цель: создание благоприятной атмосферы. Умение дать характеристику любимому животному. Выявление степени осведомленности о мире животных и выявление их личностного отношения к любимым животным. Дети называют свое любимое животное. Дают характеристику этому животному. Объясняют, почему это животное ему нравится, почему оно является для него любимым.

Игра «Как мы общаемся».

Цель – упражнение направлено на формирование умения адекватно себя вести в различных ситуациях при совместной деятельности.

Для детей будет интересным и полезным разыграть различные ситуации. Это могут быть ситуации из реальной жизни, например, конфликт, возникший в игре, или предложенные взрослым, но тоже близкие к реальным, например: «Ты поссорился с другом, а теперь хочешь помириться», «Ты принес в школу апельсин, а у твоего друга сегодня нет ничего вкусного», «Ты пришел на детский праздник, где никого не знаешь. Познакомься с ребятами» и т.п.

Упражнение «Ласковый мелок»

Цель: Игра способствует снятию мышечных зажимов, развитию тактильных ощущений. Выполнение рисунка «Я в лучах солнца». Умение с помощью изобразительных средств рассказать о себе. Обсуждение рисунков. Умение выделить и объяснить наиболее понравившиеся моменты в сказке.

Заключительная часть. Создание положительной психологической атмосферы в конце занятия. Высказывание добрых пожеланий.

Занятие 9. Я и моя семья.

Цель: развитие навыков взаимодействия с членами семьи; снижение эмоционального напряжения.

Оборудование: мяч или мягкая игрушка, лист с правилами, бумага, фломастеры, карандаши.

Вводная часть. По кругу, каждый, у кого находится мяч, называет свое имя и настроение.

Основное содержание.

Упражнение «За что меня любит мама». Повышение значимости каждого ребенка в глазах окружающих его детей.

Прослушивание сказки «Мальчик Сережа».

Выполнение рисунка после прослушивания сказки. Умение с помощью изобразительных средств выразить своё восприятие сказки. Рассказ детей о своих рисунках. Умение выделить и объяснить наиболее понравившиеся моменты в сказке.

Упражнение «Чьи ладошки». Один из участников с закрытыми глазами садится на стул лицом к группе. Ребята по очереди тихонько подходят к нему и на несколько секунд кладут свои ладошки на его. Водящий должен догадаться, чьи ладошки «приходили к нему в гости».

Заключительная часть. Создание положительной психологической атмосферы в конце занятия. Высказывание добрых пожеланий.

Занятие 10. Мои домашние дела.

Цель: развитие навыков взаимодействия с членами семьи; снижение эмоционального напряжения.

Оборудование: мяч или мягкая игрушка, лист с правилами, бумага, фломастеры, карандаши.

Вводная часть. По кругу, каждый, у кого находится мяч, называет свое имя и настроение.

Упражнение «Ласковое имя». Каждое имя можно сделать ласковым, предлагаю подумать и назвать разные варианты, как можно ласково назвать соседа! По кругу!

Основное содержание. Беседа «Что я люблю делать дома».

Цель: выявление степени включенности детей в домашние дела, их отношение к домашним обязанностям.

Дети рассказывают о том, что они делают дома. Что им из этого нравится и почему. Что они чувствуют, когда занимаются любимым делом. Приходится ли им выполнять работу, которую они не хотели бы делать и почему, какая это работа. Как можно изменить отношение к такой работе.

Игра «Мои домашние дела».

Цель: отработка навыков взаимодействия с «членами семьи» в игровой ситуации при выполнении различных домашних дел.

Дети разыгрывают различные домашние ситуации. В каждой игре принимают участие несколько человек – условные родители и ребенок или брат и сестра должны что-то сделать вместе. Возможные варианты домашних дел:

- нужно помочь маме убрать квартиру; кто какую работу будет выполнять;
- необходимо вместе с сестрой (братом) привести в порядок свои вещи;
- помочь маме с приготовлением обеда, что для этого нужно делать и другие ситуации.

Заключительная часть. Создание положительной психологической атмосферы в конце занятия. Высказывание добрых пожеланий.

Занятие 11. Я и школа.

Цель: формирование позитивного восприятия элементов школьной жизни.

Оборудование: мяч или мягкая игрушка, лист с правилами, бумага, фломастеры, карандаши.

Вводная часть. По кругу, каждый, у кого находится мяч, называет свое имя и настроение.

Упражнение «Ласковое имя». Каждое имя можно сделать ласковым, предлагаю подумать и назвать разные варианты, как можно ласково назвать соседа! По кругу!

Основное содержание. Беседа «Что мне нравится в школе»

Дети называют моменты школьной жизни, которые у них вызывают положительные эмоции. Объясняют, почему им это нравится. Это может касаться самого учебного процесса – интересные, новые уроки, хорошие добрые учителя, успешное усвоение учебного материала. Детям может нравиться то, что в школе у них появилось много новых друзей. Положительные эмоции может вызывать сама школа. Обязательно обсудить все эти моменты с детьми, если дети их не назвали.

Упражнение «Мне помогли». Ведущий обсуждает с детьми, кто и как помогает им учиться в школе: родители, учительница, повар школьной столовой, нянечка и т.п. Затем их просят нарисовать в центре листа бумаги кружочек, а в нем свое лицо. Вокруг расположить другие кружочки и нарисовать в них лица тех людей, которые больше всего помогают им учиться. Затем, дети рассказывают, кого они нарисовали.

Игра «Считалка». Ведущий обучает ребят считалке: «Один, два, три, четыре, пять, я хочу успешным стать. Буду я стараться, будет получаться». Затем с помощью считалки определяют водящего в следующей игре. Он выходит за дверь, в это время один из учеников меняет позу или что-то во внешнем виде. Водящий возвращается и пытается догадаться, кто это был.

Прослушивание сказки «Кораблик».

Выполнение рисунка после прослушивания сказки. Умение с помощью изобразительных средств выразить своё восприятие сказки. Рассказ детей о своих рисунках. Умение выделить и объяснить наиболее понравившиеся моменты в сказке.

Заключительная часть. Создание положительной психологической атмосферы в конце занятия. Высказывание добрых пожеланий.

Занятие 12. Заключительное занятие.

Цель: Рефлексия изменений, прошедших в группе во время занятий. Диагностическое Оборудование: мяч или мягкая игрушка, лист с правилами, бумага, фломастеры, карандаши.

Вводная часть. По кругу, каждый, у кого находится мяч, называет свое имя и настроение. *Основное содержание.* Упражнение «Совместная работа»

Цель: Умение взаимодействовать при выполнении общей работы.

Проводится совместный рисунок дерева. Во время выполнения рисунка все должны выполнить свою часть работы и стараться учесть желание другого, проявляя умение взаимодействовать при выполнении общей работы.

Обсуждение рисунка. Умение дать оценку выполненной совместной работы.

Вспомнить, как рисовали первый совместный рисунок. Что получилось лучше?

Упражнения завершения: «Аплодисменты по кругу», «Подарок».

Заключительная часть. Создание положительной психологической атмосферы в конце занятия. Высказывание добрых пожеланий.

Блок2. «Формирование механизмов адекватного восприятия себя и адекватной самооценки» – индивидуальная и групповая работа, 4 темы, 6 занятий.

Предложенное содержание занятий носит рекомендательный характер и может быть изменено специалистом с учетом поставленных целей и задач данной программы.

Задачи второго блока: формирование у учащихся первых классов гармоничных личностных особенностей, положительной эмоциональной сферы, оптимальных социальных коммуникаций.

Занятие 1. Знакомство.

Цель: создание благоприятной психологической обстановки для работы; знакомство, освоение навыков совместной деятельности, проведение входной диагностики с помощью методик ЦТО и ЭОШ.

Оборудование: мяч или мягкая игрушка, ватман бумаги, лист с правилами, фломастеры, карандаши.

Вводная часть. По кругу, каждый у кого находится мяч, называет свое имя и настроение.

Основное содержание. Введение правил поведения в группе.

Упражнение «Что я умею делать лучше всего...». По кругу, каждый у кого находится мяч, рассказывает о том, что у него хорошо получается делать. Важно, обсудить, что у каждого есть дело в котором он успешен.

Упражнение: «Совместная работа».

Проводится совместный рисунок дерева. Во время выполнения рисунка все должны выполнить свою часть работы и стараться учесть желание другого, проявляя умение взаимодействовать при выполнении общей работы. Обсуждение рисунка. Умение дать оценку выполненной совместной работы.

Заключительная часть. Проведение диагностики с помощью методик ЦТО и ЭОШ. Создание положительной психологической атмосферы в конце занятия. Обратная связь.

Занятие 2. Самовосприятие (1).

Цель: расширение представления о себе; развитие способности отождествления себя с различными образами.

Оборудование: мяч или мягкая игрушка, лист с правилами, бумага, фломастеры, карандаши.

Вводная часть. По кругу, каждый у кого находится мяч, называет свое имя и настроение. Упражнение «Найди пару-1».

Основное содержание. Беседа «Что у меня было хорошего»

Формирование умения видеть положительные моменты в своей жизни.

Каждый рассказывает о чем-то хорошем, что у него было. Стараются объяснить, почему это событие или свой поступок он считает хорошим и что он чувствовал при этом.

Игра «Кто я?»

Игра дает детям возможность взглянуть на себя как бы с разных сторон, расширить представление о себе.

Дети по очереди стараются назвать как можно больше ответов на вопрос: «Кто я?». Для описания себя используются характеристики, черты, интересы и чувства, и каждое предложение начинается с местоимения «Я». Например: «Я - девочка», «Я – человек, занимающийся спортом», «Я – хороший человек» и т.п. Взрослый следит за тем, чтобы дети не повторяли то, что говорили предыдущие ребята, а описывали именно себя.

Упражнение: «Кто сегодня молодец?»

Прослушивание сказки «Нужная вещь»

Рисование.

Выполнение рисунка после прослушивания сказки. Умение с помощью изобразительных средств выразить своё восприятие сказки. Обсуждение рисунков. Рассказ детей о своих рисунках. Умение выделить и объяснить наиболее понравившиеся моменты в сказке.

Заключительная часть. Создание положительной психологической атмосферы в конце занятия. Высказывание добрых пожеланий.

Занятие 3. Самовосприятие(2).

Цель: Осознание себя как индивидуальности, развитие уверенности в себе, повышение способности к самореализации.

Оборудование: мяч или мягкая игрушка, лист с правилами, бумага, фломастеры, карандаши.

Вводная часть. По кругу, каждый у кого находится мяч, называет свое имя и настроение. Упражнение «Здравствуй солнышко».

Основное содержание. Беседа «Мои любимые игры»

Выявление, какие игры нравятся детям и выявление умения детей объяснить почему им эти игры нравятся. Каждый называет свою любимую игру. Объясняет, чем эта игра его привлекает, с кем в неё можно играть, что он чувствует во время этой игры.

Упражнение «Волшебное качество».

Игра «Рисуем себя»

Цель: упражнение направлено на осознание себя как индивидуальности, осознание различных своих сторон. Это полезно для определения, что изменилось в ребёнке по сравнению с прошлым и что хотелось бы изменить.

Детям предлагается цветными карандашами нарисовать себя сейчас и себя в прошлом. Обсудить с ними детали рисунка, в чём они различаются. Спросить детей, что им нравится в себе, а что не очень нравится.

Заключительная часть. Создание положительной психологической атмосферы в конце занятия. Высказывание добрых пожеланий.

Занятие 4. Самовосприятие (3).

Цель: развитие концентрации внимания; снижение эмоционального напряжения, гиперактивности.

Оборудование: мяч или мягкая игрушка, лист с правилами, бумага, фломастеры, карандаши.

Вводная часть. По кругу, каждый у кого находится мяч, называет свое имя и настроение. Упражнение «Дерево».

Основное содержание. Беседа «Мое любимое время года»

Цель: формирование умения выразить свое отношение к любимому времени года.

Каждый по очереди называет свое любимое время года, дает ему отличительную от остальных сезонов характеристику и объясняет, что именно ему нравится в этом времени года.

Игра «Слушаем себя»

Цель – упражнение развивает концентрацию внимания, способствует обращению внимания на себя, на свои чувства.

Взрослый обращается к детям: «Давайте сядем поудобнее, расслабимся и закроем глазки. Послушаем, что происходит вокруг и внутри вас. Внимательно прислушаемся к своим ощущениям. Что вы сейчас чувствуете, что хотите? Что вы услышали?». Дети делятся своими впечатлениями.

Прослушивание сказки «Непоседа». Снижение эмоционального напряжения, гиперактивности.

Рисование. Выполнение рисунка после прослушивания сказки. Умение с помощью изобразительных средств выразить своё восприятие сказки. Обсуждение рисунков. Рассказ детей о своих рисунках. Умение выделить и объяснить наиболее понравившиеся моменты в сказке.

Игра «Сова». Игра направлена на снижение гиперактивности, развитие внимания и формирование саморегуляции. Дети выбирают водящего (сову), а остальные лесные обитатели. Сова садится на стул и засыпает, как только ведущий говорит ночь и приглушает свет, сова вылетает на охоту и ловит всех, кто двигается, ребятам нужно застыть на месте и не двигаться. Пойманный выходит из игры. После игры, можно обсудить: кем больше нравилось быть (совой или лесным жителем? Что было сложного? *Заключительная часть.* Создание положительной психологической атмосферы в конце занятия. Высказывание добрых пожеланий.

Занятие 5. Чувства.

Цель: развитие умения говорить о себе, о своих чувствах и переживаниях, овладение приемами отреагирования чувства обиды, обсуждение способов снятия эмоционального напряжения.

Оборудование: мяч или мягкая игрушка, лист с правилами, бумага, фломастеры, карандаши.

Вводная часть. По кругу, каждый, у кого находится мяч, называет свое имя и настроение.

Игра «Наоборот».

Основное содержание. Беседа «Такие разные чувства!»

Формирование умения говорить о себе, о своих чувствах и переживаниях, определять какие чувства помогают школьнику, а какие мешают.

Упражнение «Напрасная обида». Способствует овладению приемами отреагирования чувства обиды. Ведущий говорит, что нередко один человек обижается на другого совершенно зря, потому что задел его не нарочно, а нечаянно. Он просит детей вспомнить случаи, когда они обижались друг на друга. После каждого рассказа все хором кричат: «Ох, обиделся ты зря! Это ведь твои друзья!»

Психогимнастика.

Встаньте напротив друг друга, и попробуем изобразить обидчика, (плечи распрямить, кулаки сжать в кулак, вот-вот начнется драка. Глубоко вдохнуть, крепко накрепко сомкнуть челюсти, затаить дыхание на несколько секунд. Задумайтесь: а может, не стоит драться? Выдохните и расслабьтесь. Все! Неприятности позади! Улыбнитесь и

пожмите друг другу руки), а теперь изобразим обиженного человека, (у него опущены плечи, руки и голова, грустное лицо, человек может молчать и громко сопеть). Какие чувства мы испытывали в одной ситуации и в другой? (ответы детей).

Сейчас я предлагаю послушать рассказ, который подскажет вам, как правильно реагировать на обидчика и как поступать, если тебя самого обидели.

Прослушивание «Сказка про львенка».

Рисование. Выполнение рисунка после прослушивания сказки. Умение с помощью изобразительных средств выразить своё восприятие сказки.

Заключительная часть. Создание положительной психологической атмосферы в конце занятия. Предложить подойти и обнять, именно того, кого когда-то обидели, и извиниться, вы теперь знаете, как это сделать, чтобы вновь подружиться, при этом нужно обязательно улыбнуться, ведь дружба начинается с улыбки.

Занятие 6. Заключительное занятие.

Цель: Обобщение полученного опыта взаимодействия в группе; обеспечение каждому участнику обратной связи от группы. Диагностическое обследование.

Оборудование: Бумага для рисования. Фломастеры, цветные карандаши, пластилин, цветная бумага, клей, ножницы, диагностический материал.

Вводная часть. По кругу, каждый, у кого находится мяч, называет свое имя и настроение.

Основное содержание. Упражнения завершения: «Спасибо за занятие», «Комплимент». Диагностическое обследование.

Заключительная часть. Создание положительной психологической атмосферы в конце занятия. Высказывание добрых пожеланий. Прощание.

3. СРОКИ И ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Реализацию программы целесообразно проводить во втором полугодии учебного года, начиная с января месяца. Считается, что к этому времени в основном происходит адаптация ребёнка к новым условиям, новому виду деятельности и новому социальному окружению.

Полная программа из 2 блоков включает в себя 18 занятий, общая численность которых составляет 18 часов. 1 блок состоит из 12 занятий по одному часу. 2 блок состоит из 6 занятий по 1 часу. Программа может быть реализована в целом, либо отдельными блоками в течение 2-х или 3-х месяцев.

Программа предусматривает работу по программе как с группой учащихся, так и в индивидуальном режиме. Выбор определяется психологом на основании актуальных возможностей и потребностей учащихся ОУ.

3.1. Календарно-тематическое планирование с указанием основных видов учебной деятельности обучающихся и форм текущего контроля.

Цель программы «Психологическая помощь первоклассникам в адаптации к школе: формирование у учащихся первых классов гармоничных личностных особенностей, положительной эмоциональной сферы, оптимальных социальных коммуникаций.

Категория обучающихся: дети 6-8 лет, учащиеся первого класса

Срок обучения: от двух до трёх месяцев

Режим занятий: групповой или индивидуальный.

Форма итоговой аттестации: Наблюдение, анкетирование, диагностика.

| № | Наименование блоков программы | Всего часов | Теоретических часов | Практических часов | Форма контроля |
|--------------|---|-------------|---------------------|--------------------|--|
| 1. | Блок 1. Формирование механизмов адаптации к школе – групповая или индивидуальная работа | 12 | 3,5 | 8,5 | Диагностика, анкетирование, наблюдение |
| 2. | Блок 2. Формирование механизмов адекватного восприятия себя и адекватной самооценки | 6 | 1 | 5 | Диагностика, анкетирование, наблюдение |
| Итого | | 18 | 4,5 | 13,5 | |

3.2. Учебно-тематический план.

| № | Наименование блоков программы и тем | Всего часов | Теоретических часов | Практических часов | Форма Контроля |
|----------|--|-------------|---------------------|--------------------|---|
| 1 | Блок1. Формирование механизмов адаптации к школе – групповая или индивидуальная работа | 12 | 3,5 | 8,5 | Диагностика, анкетирование, наблюдение |
| | Тема1.Знакомство. Предмет и задачи программы. | 1 | 0,5 | 0,5 | |
| | Знакомство. Правила поведения. Предмет и задачи программы. Умение рассказать о себе | 1 | 0,5 | 0,5 | Диагностика, Наблюдение |
| | Основная часть | 10 | 2,5 | 7,5 | |
| | Тема 2. Мир эмоций. Его многообразие. Знакомство с эмоциональными проявлениями. Прослушивание вербального сеанса. Преодоление тревожности | 1 | 0,5 | 0,5 | Рефлексия |
| | Тема 3. Воображение. Использование изобразительных средств. Прослушивание вербального сеанса. Повышение самореализации. | 1 | 0 | 1 | Рефлексия |
| | Тема 4. Чувства. | 1 | 0,5 | 0,5 | |
| | Умение выражать свои чувства. Прослушивание вербального сеанса. Восприятие цветowych образов | 1 | 0,5 | 0,5 | Рефлексия |

| | | | | | |
|-----------|--|----------|------------|------------|---|
| | Тема 6. Я и другие | 4 | 1 | 3 | |
| | Развитие чувствительности к переживаниям другого. Прослушивание вербального сеанса. Снижение гиперактивности. | 1 | 0,5 | 0,5 | Рефлексия |
| | Развитие чувствительности к переживаниям другого. Прослушивание вербального сеанса. Снижение гиперактивности. | 1 | 0,5 | 0,5 | Рефлексия |
| | Овладение навыками продуктивного взаимодействия в группе. Прослушивание вербального сеанса. Работа с эмоциональным напряжением. | 1 | 0 | 1 | Рефлексия |
| | Развитие сплочённости группы. Прослушивание вербального сеанса. Работа с эмоциональным напряжением. | 1 | 0 | 1 | Рефлексия |
| | Тема 7. Я и моя семья | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| | Развитие взаимоотношений с членами семьи. Прослушивание вербального сеанса. Преодоление тревожности. | 1 | 0,5 | 0,5 | Рефлексия |
| | Мои домашние дела. | 1 | 0 | 1 | Рефлексия |
| | Тема 8. Я и школа. Формирование эмоционально-положительного отношения к школе. Навыки взаимодействия. | 1 | 0 | 1 | Рефлексия |
| | Тема 9. Заключение. Анализ работы. | 1 | 0,5 | 0,5 | |
| | Рефлексия изменений, прошедших в группе во время занятий. Подведение итогов. | 1 | 0,5 | 0,5 | Рефлексия. Диагностическое обследование |
| 2. | Блок 2. Формирование механизмов адекватного восприятия себя и адекватной самооценки – групповая или индивидуальная работа | 6 | 1 | 5 | Диагностика, анкетирование, наблюдение |
| | Тема 1. Знакомство. Предмет и задачи программы. | 1 | 0 | 1 | |
| | Знакомство. Предмет и задачи программы. Правила поведения. Умение рассказать о себе. | 1 | 0 | 1 | Продолжение диагностики, наблюдение |
| | Основная часть | | | | |
| | Тема 2. Самовосприятие | 3 | 1 | 2 | |
| | Расширение представлений о себе. Прослушивание вербального сеанса. Отождествление с образом | 1 | 0,5 | 0,5 | Рефлексия |
| | Осознание себя как индивидуальности. | 1 | 0,5 | 0,5 | Рефлексия |

| | | | | | |
|--|--|-----------|------------|-------------|-----------|
| | Прослушивание вербального сеанса. Расширение образного восприятия | | | | |
| | Развитие концентрации внимания. Прослушивание вербального сеанса. Снижение гиперактивности | 1 | 0 | 1 | Рефлексия |
| | Тема 3. Чувства | 1 | 0 | 1 | |
| | Умение говорить о себе, о своих чувствах и переживаниях, овладение приемами отреагирования чувства обиды. Прослушивание вербального сеанса. снижение эмоционального напряжения | 1 | 0 | 1 | Рефлексия |
| | Тема 4. Заключение. Анализ работы | 1 | 0 | 1 | |
| | Рефлексия изменений, прошедших во время занятий. Подведение итогов | 1 | 0 | 1 | |
| | Итого | 18 | 4,5 | 13,5 | |

3.3. Учебная программа: основное содержание

Блок: Формирование механизмов адаптации к школе – групповая или индивидуальная работа.

Тема 1. Знакомство. Создание благоприятной эмоциональной атмосферы. Обсуждение правил работы в группе, взаимоотношений между участниками занятий. Обсуждение программы в целом. Проведение первичной диагностики.

Тема 2. Мир эмоций. Его многообразие. Знакомство с эмоциональными проявлениями. Обсуждение значимости эмоциональных проявлений. Развитие умения понимать свои эмоции и эмоции других. Осознавать, что каждый по-своему эмоционально реагирует на одних и тех же окружающих людей, и происходящие события. Отчетливо понимать о влиянии качества эмоционального проявления на способность установления оптимальных взаимоотношений с окружающими.

Тема 3. Воображение. Воображение универсальная человеческая способность к построению новых целостных образов действительности путём переработки содержания сложившегося практического, чувственного, интеллектуального и эмоционально-смыслового опыта. Одним из ведущих источников развития воображения становится игровая деятельность. В игре у ребёнка вырабатывается способность смотреть на мир как бы глазами другого человека. Развитие воображения существенно способствует формированию образного мышления.

Тема 4. Чувства. Чувства характеризуют устойчивые эмоциональные отношения человека к явлениям действительности, отражающие значение этих явлений в связи с его потребностями и мотивами. Чувства – это высший продукт развития эмоциональных процессов в общественных условиях. Чувства связаны с конкретными ситуациями и носят сугубо конкретный индивидуально-личностный характер.

Тема 5. Самовосприятие. Самовосприятие формируется на основе врождённых качеств, принципов системы воспитания и под влиянием того окружения, в котором находится ребёнок. Непринуждённая игровая ситуация позволяет почувствовать естественные свои проявления. Расширяет представления о себе. Способствует

осознанию себя как индивидуальности, а также существенно влияет на оптимизацию процесса социализации.

Тема 6. Я и другие. Наиболее эффективное восприятие себя происходит в процессе взаимодействия ребёнка с другими, когда происходит обмен информацией. Общение удовлетворяет особую потребность человека в контакте с другими людьми. Существует тесная связь между структурами личности и процессом общения. Развитие коммуникативных умений позитивно влияет на формирование личности и в целом также на сплочённость в развивающих и коррекционных группах.

Тема 7. Я и моя семья. В домашних семейных условиях ребёнок проявляет свои качества более естественным образом. У него существуют определённые виды деятельности, которые на него возложены. В силу различных особенностей характера каждого члена семьи у ребёнка могут складываться различные взаимоотношения с каждым из членов семьи. Оптимальным вариантом является такой вариант, когда многообразие взаимоотношений основано на доброжелательном и уважительном отношении друг к другу. Известно, что доброжелательные отношения способствуют развитию творческого потенциала ребёнка и достижению успеха в жизни.

Тема 8. Я и школа. Начало обучения в школе связано со многими новыми аспектами в жизни ребёнка. Начинается ведущая учебная деятельность и продолжается процесс социализации, который осуществляется во взаимодействии с различными взрослыми-учителями и с большим количеством ровесников-одноклассников. Такое многообразие существенно влияет на формирование эмоционально-положительного отношения к школе.

Тема 9. Заключение. Заключение, анализ проведённой работы, обсуждение изменений, прошедших за время занятий. Подведение итогов. Диагностическое обследование.

Блок 2. «Формирование механизмов адекватного восприятия себя и адекватной самооценки» – индивидуальная и групповая работа 4 темы, 6 занятий.

Тема 1. Знакомство. Создание благоприятной эмоциональной атмосферы. Обсуждение правил работы в группе, взаимоотношений между участниками занятий. Обсуждение программы в целом. Проведение первичной диагностики.

Тема 4. Чувства. Чувства характеризуют устойчивые эмоциональные отношения человека к явлениям действительности, отражающие значение этих явлений в связи с его потребностями и мотивами. Чувства – это высший продукт развития эмоциональных процессов в общественных условиях. Чувства связаны с конкретными ситуациями и носят сугубо конкретный индивидуально-личностный характер.

Тема 5. Самовосприятие. Самовосприятие формируется на основе врождённых качеств, принципов системы воспитания и под влиянием того окружения, в котором находится ребёнок. Непринуждённая игровая ситуация позволяет почувствовать естественные свои проявления. Расширяет представления о себе. Способствует осознанию себя как индивидуальности, а также существенно влияет на оптимизацию процесса социализации.

Тема 6. Я и другие. Наиболее эффективное восприятие себя происходит в процессе взаимодействия ребёнка с другими, когда происходит обмен информацией. Общение удовлетворяет особую потребность человека в контакте с другими людьми. Существует тесная связь между структурами личности и процессом общения. Развитие коммуникативных умений позитивно влияет на формирование личности и в целом также на сплочённость в развивающих и коррекционных группах.

Тема 7. Я и моя семья. В домашних семейных условиях ребёнок проявляет свои качества более естественным образом. У него существуют определённые виды деятельности, которые на него возложены. В силу различных особенностей характера каждого члена семьи у ребёнка могут складываться различные взаимоотношения с каждым из членов семьи. Оптимальным вариантом является такой вариант, когда многообразие взаимоотношений основано доброжелательном и уважительном отношении друг к другу. Известно, что доброжелательные отношения способствуют развитию творческого потенциала ребёнка и достижению успеха в жизни.

Тема 8. Я и школа. Начало обучения в школе связано со многими новыми аспектами в жизни ребёнка. Начинается ведущая учебная деятельность и продолжается процесс социализации, который осуществляется во взаимодействии с различными взрослыми-учителями и с большим количеством ровесников-одноклассников. Такое многообразие существенно влияет на формирование эмоционально-положительного отношения к школе.

Тема 9. Заключение. Заключение, анализ проведённой работы, обсуждение изменений, прошедших за время занятий. Подведение итогов. Диагностическое обследование.

4. МЕТОДЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

В занятиях с детьми 6-10 лет наиболее успешной является игровая форма работы. В программе в соответствии со стратегиями ФГОС второго поколения используются следующие новые технологии и подходы:

- развивающее обучение;
- коммуникативное обучение;
- личностно-ориентированный подход;
- игровые технологии;
- элементы арт-терапии (сказкотерапия, изотерапия);
- информационно-коммуникативные технологии (умение искать, анализировать, преобразовывать, применять информацию для решения поставленных задач);
- групповые технологии;
- системный подход;
- включение содержания обучения в контекст решения значимых жизненных задач.

5. ГАРАНТИЯ ПРАВ УЧАСТНИКОВ ПРОГРАММЫ, ОПИСАНИЕ СФЕР ОТВЕТСТВЕННОСТИ, ОСНОВНЫХ ПРАВ И ОБЯЗАННОСТЕЙ УЧАСТНИКОВ ПРОГРАММЫ

Гарантия прав участников программы обеспечивается и определяется Конвенцией о правах ребенка, конституцией Российской Федерации, а также Уставом образовательного учреждения. Соблюдение этического кодекса психологов, закона о персональных данных, закона об образовании РФ и РТ, Федерального закона «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ (с изменениями от 20.07.2000 г.), выработка правил группы и их соблюдение.

Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников программы:

Специалисты образовательного учреждения создают условия для правильной организации учебной деятельности, предполагающую личностную включенность школьника в процессы развития.

Педагог – психолог несет ответственность за жизнь и здоровье учащегося во время проведения занятий, а также за сообразность содержания и методов реализации программы с возрастными и личностными особенностями учащихся, а также за нарушение прав и свобод в соответствии с законодательством Российской Федерации; адекватность используемых диагностических методов, обоснованность рекомендаций.

Педагог-психолог обязан избегать причинения вреда участникам программы, нести ответственность за все свои действия.

Педагог-психолог имеет право на свободу выбора методик и способов работы, соответствующих целям, задачам и логике программы.

Участники программы отвечают за соблюдение норм поведения, правил, выработанных группой, посещение занятий, микроклимата на занятиях, качество выполнения заданий.

Участники программы (дети, родители, педагоги) имеют право на:

Добровольное участие в программе педагогов, родителей, а также детей, которые имеют право отказаться от выполнения того или иного упражнения программы. Уважительное отношение к себе. Отказ от участия в программе.

Участники программы обязаны:

Не совершать действий, наносящих психологическую или физическую травму другим участникам программы. Соблюдать режим посещения занятий.

6. ТРЕБОВАНИЯ К УСЛОВИЯМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Основные требования, предъявляемые к специалистам, реализующим данную программу: обязательное высшее психологическое образование, владение навыками групповой работы.

К методическим материалам, необходимым для реализации данной программы относятся психодиагностические материалы.

Программа реализуется в групповой форме работы при количестве участников 6 человек, а также в индивидуальном формате с одним человеком.

Для реализации данной программы необходимо помещение, в котором возможна работа за столами и проведение двигательных упражнений. Для проведения занятий необходимы мячик, листы бумаги 3-го и 4-го формата, простые и цветные карандаши, резинки, мягкие игрушки, доска для рисования, цветные мелки.

7. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Настоящая программа способствует развитию важных характеристик в становлении личности ребёнка. Предлагаемые упражнения позволяют сформировать адекватную позитивную самооценку, веру в реализацию своих возможностей, лучше понимать себя и других. В ходе занятий приобретаются навыки гармоничного взаимодействия с окружающими, умение видеть в людях и различных событиях положительные стороны. Занятия также позволяют сформировать положительное

отношение к учебным занятиям и к школе в целом. В итоге это позволит учащимся более полно реализовать свой потенциал при усвоении учебной программы.

Использование возможностей современных развивающих технологий позволяет обеспечить формирование базовых компетентностей современного человека:

- коммуникативной (умение эффективно сотрудничать с другими людьми);
- самоорганизации (умение контролировать свои действия в процессе деятельности и после её завершения, полноценно использовать личностные ресурсы);
- самообразования (готовность обеспечивать успешность образовательной деятельности).

8. СИСТЕМА ОРГАНИЗАЦИИ КОНТРОЛЯ ЗА РЕАЛИЗАЦИЕЙ ПРОГРАММЫ

Система организации контроля реализации программы предполагает отслеживание основных показателей развития учащихся с помощью следующих методов:

Метод наблюдения;

Метод анкетирования;

Метод диагностики;

Рефлексию.

Таким образом, оценка эффективности программы проводится на протяжении всего ее осуществления. Основными оценочными периодами являются этапы психологической работы: установочный этап — 1-й; основной - 2-й; заключительный - 3-й этап.

9. СИСТЕМА ОЦЕНКИ ДОСТИЖЕНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Для оценки эффективности работы по программе применяется первичная скрининговая диагностика в начале занятий и повторная диагностика в конце реализации программы.

Результативность работы по программе оценивается по следующим критериям:

Сравнение результатов повторной диагностики эмоциональной сферы с предварительными результатами. Оценка эмоциональной сферы проводится с помощью методики ЦТО. При этом оценивается эмоциональное отношение ребёнка к себе, школе, учителю, одноклассникам, тревожность. Уровневые границы: высокий уровень – 1-2 балла, средний уровень – 3-9 баллов, низкий уровень – 10 баллов и более.

Сравнение результатов диагностики к восприятию различных аспектов школьной жизнедеятельности в целом с помощью методики эмоционального отношения к школе. Высокий уровень – всегда, часто – (3 и 2 балла) 5 баллов, средний уровень – иногда - 2 балла, низкий уровень – редко, никогда (1 и 0 баллов) 1 балл.

Положительная динамика в рисунках учащихся (цветовая гамма, эмоциональная напряжённость). Отзыв учителя.

10. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ДОСТИЖЕНИЙ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Эффективность работы группы оценивается по следующим критериям:

Обратная связь участников группы в конце каждого занятия. Участникам задаются вопросы, направленные на выявление их эмоционального состояния и рефлексия.

Сравнение результатов первичной и повторной диагностик будет свидетельствовать об эффективности реализации программы. Формы диагностики представлены в приложении 1.

Оценкой эффективности проведения программы также являются письменные отзывы педагогов и родителей по завершении работы по программе.

При условии успешной реализации данной программы будет отмечаться положительная динамика в развитии конкретных способностей у детей:

- формирование внутренней шкалы ценностей, с помощью которой ребёнок начинает более адекватно воспринимать и оценивать себя и окружающих;
- формирование позитивной мотивации, которая является существенным стимулом при любом виде деятельности и положительно влияет на раскрытие и развитие внутренних потенциальных способностей;
- развитие познавательных способностей (готовность обеспечивать успешность образовательной деятельности);
- гармонизация эмоциональной сферы;
- формирование и развитие процесса самоорганизации – умение контролировать свои действия в процессе деятельности и после её завершения, полноценно использовать личностные ресурсы;
- гармонизация межличностного общения, способствующая умению эффективно сотрудничать с другими людьми, положительно влиять на процесс социализации ребёнка.

11. СВЕДЕНИЯ О ПРАКТИЧЕСКОЙ АПРОБАЦИИ ПРОГРАММЫ НА БАЗЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

Апробация программы «Психологическая помощь первоклассникам в адаптации к школе» проводилась на базе ГБОУ Центрального района Санкт-Петербурга в 2013-2018 учебных годах. Посредством анкет обратной связи программа получила положительные отзывы.

Дальнейшая апробация программы «Психологическая помощь первоклассникам в адаптации к школе» планируется на базе ГБОУ Центрального района в 2018-2019 учебном году.

12. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

12.1. Список используемой литературы:

1. Бойко В.В. Правила эмоционального поведения. – СПб.: Изд-во «Сударыня», 1998 – 88 с.
2. Бойко Д.И., Бойко С.В. Как развить навыки общения у ребенка: Метод. рекомендации. - СПб: ЛОИУУ, 1995. – 48 с.
3. Большой психологический словарь: / Под ред. В.П.Зинченко, Б.Г. Мещерякова. – 4-е издание, расширенное. – М.: АСТ-Москва; Прайм-Евроник; Москва; СПб; 2009 - 816с.
4. Вачков И.В. Групповые методы в работе школьного психолога: Учебно - методическое пособие. – М.: «Ось - 89», 2002. – 224 с.
5. Выготский Л.С. История развития высших психических функций \ Собр. соч. В 6 т., Т. 3. М., 1983.
6. Гамезо М.В., Петрова Е.А., Орлова Л.М. Возрастная и педагогическая психология: Учеб. пособие для студентов всех специальностей педагогических вузов.- М.: Педагогическое общество России, 2003.- 512 с.
7. Гримак Л.П. Резервы человеческой психики: Введение в психологию активности. - М.: Политиздат 1989. – 319 с.
8. Грановская Р.М. Элементы практической психологии.– Спб.: Изд. Спб.: Речь. 2003. – 655 с.
9. Групповая психотерапия \ Под ред. Б.Д.Карвасарского, С.Ледера. – Медицина, 1990. – 384 с.
10. Кэдьусон Х., Шефер Ч. Практикум по игровой психотерапии. – СПб.: Питер, 2000. – 416 с.
11. Леонтьев А.Н. Избр. психол. произв. – М.: 1983. т.1. 286 с.
12. Новый Федеральный Закон об образовании в Российской Федерации №273-ФЗ с учётом изменений, внесённых Федеральными законами от 3 февраля 2014 г. №11-ФЗ, 15-ФЗ. Москва, издательство «Проспект», 2014 г., с 51-52, ст. 42.
13. Оксана Онисимова «Добрый дракон, или 22 волшебные сказки». – М.: Изд-во: Литагент «АСТ», Серия «Лукоморье», 2015г., 112с., иллост.
14. Семаго М.М., Семаго Н.Я. «Организация и содержание деятельности психолога специального образования. – М. : АРКТИ, 2005- 306с.
15. Федеральный Государственный Образовательный Стандарт НОО, стр.7, раздел I.
16. Фельдштейн Д.И. Психология развития личности. М.: изд-во «Флинта», 1999 г.

12.2. Рекомендуемая литература для учителей, родителей.

1. Брызгунов И. П., Касатикова Е. В. "Непоседливый ребёнок, или всё о гиперактивных детях". М.: Изд-во Институт психотерапии и клинической психологии (ИПиКП), 2012.— 208 с.;
2. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребёнком. Как? – 5-е издание, исправленное и дополненное. –М.: Издательство АСТ, 2016.-304 с.: ил.
3. Гиппенрейтер Ю.Б. Продолжаем общаться с ребёнком. Так? / – М.: Издательство АСТ, 2016.-304 с.: ил.
4. Клюева Н.В., Касаткина Ю.В. Учим детей общению. Характер, коммуникабельность. Популярное пособие для родителей и педагогов. – Ярославль: Академия развития, 1997. – 240 с.

5. Маллер А.Р. "Ребёнок с ограниченными возможностями. Книга для родителей". М.: АПК и ПРО, 2002. -64с.;
6. Оксана Онисимова «Истории нашего леса» Издательство: Клевер-Медиа – Групп, 2015г., 88 с.:ил.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1

Методика ЦТО

Фамилия _____ Имя _____ Шк. № _____
 кл. _____ Дата _____

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|---------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | |
| Я | | | | | | | | |
| Школа | | | | | | | | |
| Учителя | | | | | | | | |
| Одноклассники | | | | | | | | |
| Т – ть | | | | | | | | |

Методика «Эмоциональное отношение к школе»

Фамилия _____ Имя _____ Шк. № _____
 кл. _____ Дата _____

| № пп | | всегда | часто | иногда | редко | никогда |
|------|---|--------|-------|--------|-------|---------|
| 1. | По утрам я чувствую себя бодрым | | | | | |
| 2. | В школу я иду с радостью | | | | | |
| 3. | На уроках мне интересно | | | | | |
| 4. | Домашние задания делаю с удовольствием | | | | | |
| 5. | В школе я чувствую себя свободно | | | | | |
| 6. | Мне приятно находиться среди одноклассников | | | | | |

Приложение 2. Упражнения к программе.

Упражнения, направленные на сплочение и организацию группы.

Упражнение «Похлопайте те, кто...»

Ведущий продолжает предложение, а участники хлопают в ладоши, если это утверждение относится к ним.

Похлопайте те, кто любит смотреть на огонь.

Похлопайте те, кто умеет ездить на велосипеде.

Похлопайте те, кто любит дарить подарки.

Похлопайте те, кто не боится бегать под дождем.

Варианты продолжения предложения «Похлопайте те, кто..» могут быть разными в зависимости от интересов группы.

Упражнение «Клеевой дождик».

Дети встают друг за другом и держатся за плечи впереди стоящего. В таком положении они преодолевают препятствия:

- подняться и сойти со стула;
- проползти под столом;
- обогнуть озеро;
- перепрыгнуть канаву;
- идти тихонько через дремучий лес, чтобы не разбудить спящего в берлоге злого медведя;
- прятаться от диких животных.

Упражнение «Связующая нить»

Дети сидят и по кругу передают друг другу клубок ниток так, чтобы все, кто уже держали клубок, взяли за нить. Передача клубка сопровождается высказываниями о том, что они сейчас чувствуют, что хотят для себя и что хотят пожелать другим.

«Я рад знакомству с тобой, потому что ты...»

Упражнение «Пальцы».

Участникам предлагается выкинуть одинаковое количество пальцев. Надо без слов договориться.

«Найди пару-1»:

Все сидят в круге. По сигналу нужно поменяться с кем-то местами. Для этого предварительно, без слов, нужно установить контакт глазами.

«Найди пару-2»:

Участники становятся в круг (для проведения упражнения необходимо честное число участников). «На счет «раз» каждый из нас должен, оставаясь на своем месте и молча, найти себе пару. Нас четное количество. Поэтому каждый найдет себе напарника. Когда я скажу «Два», вы вместе начнете одинаковое движение. Потом я снова скажу «раз», и вы должны найти себе новую пару, а на счет «два» начать делать одинаковое движение с новым партнером» Упражнение выполняется 4-5 раз.

Игра «Наоборот»

Ведущий кидает мяч любому участнику и называет слово, а тот, у кого мяч должен назвать противоположное по смыслу слово. Например, злой-добрый, мягкий-твердый, большой-маленький, сердитый-радостный, плач-смех, высокий-низкий, горький-сладкий и т.д.

Игры и упражнения, направленные на снятие психоэмоционального напряжения.

Упражнение «Здравствуй солнышко».

Дети встали в круг. Взялись за руки. Бесшумно поднимаются на носочки, делают

глубокий вздох, бесшумно опускаются и делают выдох. Улыбаются.

Упражнение «Кулачок».

Дайте ребенку в руку какую-нибудь мелкую игрушку или конфету и попросите его сжать кулачок крепко-крепко. Пусть он подержит кулачок сжатым, а когда раскроет его, рука расслабится, и на ладонке будет красивая игрушка.

Упражнение «Котик».

Упражнение выполняется на ковре. Придумывается сказка о котике, который нежится на солнышке, потягивается, царапает коврик, умывается и т. д.

Желательно музыкальное сопровождение, например, «Волшебные голоса природы».

Упражнение «Киндер - сюрприз»

«Представь, что у тебя в руках маленький беспомощный зверек. Вытяни ладошки. Возьми в ладошки, согрей его, сложи ладошки, спрячь в них зверька, подыши на него, согревая своим дыханием, приложи ладошки к груди, отдай ему свою ласку, доброту».

Упражнение «Волшебные шарики»

Дети сидят на стульчиках в кругу, «Сделайте из ладошек лодочку и закройте глаза».

Ведущий каждому в ладошки кладет маленький шарик (можно игрушку).

«Возьми шарик в ладошки, согрей его, сложи ладошки, покатай его, подыши на него, согревая своим дыханием, отдай ему свою ласку, доброту».

Откройте глаза. Посмотрите на шарик и теперь по очереди расскажите о своих чувствах».

Упражнение «Шары»

Дети стоят в кругу. Поднимают с пола вверх воображаемые шары от маленького до большого, изображают их тяжесть.

Упражнение «Ласковый мелок»

Цель: Игра способствует снятию мышечных зажимов, развитию тактильных ощущений.

Содержание: Существует хорошее развлечение — рисовать или писать на спине друг у друга различные картинки или буквы, а затем отгадывать, что было изображено.

Данная игра нравится многим детям, но, к сожалению, не очень подходит тревожным мальчикам и девочкам, т. к. они, пытаясь разгадать задумки партнера по игре, могут волноваться, переживать, вследствие чего напрягать мышцы сильнее и сильнее. Поэтому можно использовать модификацию данной игры.

Взрослый говорит ребенку следующее: «Мы с тобой будем рисовать друг другу на спине. Что ты хочешь, чтобы я сейчас нарисовал? Солнышко? Хорошо». И мягким прикосновением пальцев изображает контур солнца. «Похоже? А как бы ты нарисовал на моей спине или руке? А хочешь я нарисую тебе солнце „ласковым" мелком?» И взрослый рисует, едва касаясь поверхности тела. А хочешь сейчас белка или лиса нарисуют солнце своим „ласковым" хвостиком? А хочешь я нарисую другое солнце, или луну, или что-нибудь еще?» После окончания игры взрослый нежными движениями руки «стирает» все, что он нарисовал.

Упражнения, направленные на повышение самооценки, уверенности в себе.

Упражнение «Дерево».

Повышение уверенности.

Сильно-сильно надавить пятками на пол, руки сжать в кулачки, крепко сжать зубы. «Ты могучее, крепкое дерево, у тебя сильные корни, ты никого не боишься».

Упражнение «Ты - лев».

Повышение уверенности.

«Закрой глаза. Представь льва - царя зверей, сильного, могучего, уверенного в себе,

спокойного и мудрого. Он красив, выдержан, свободен. Этому льва зовут как тебя. У него твое имя, твои глазки, твое тело. Лев - это ты!»

Упражнение «Волшебное качество». «Представьте, что я волшебник изумрудного города Гудвин, какое качество Вы попросили бы у меня и зачем?» (например: смелость, доброта, аккуратность, хорошая память и т.д.) Заранее подготовить карточки и дарить.

Упражнения, направленные на развитие коммуникативных навыков.

Упражнение «Мой хороший попугай».

Игра способствует развитию чувства эмпатии, умения работать в группе.

Дети стоят в кругу. Затем взрослый говорит: «Ребята! К нам в гости прилетел попугай. Он хочет с нами познакомиться и поиграть. Как вы думаете, что мы можем сделать, чтобы ему понравилось у нас, чтобы он захотел прилететь к нам снова? Дети предлагают: «Говорить с ним ласково», «Научить его играть ит. д. Взрослый бережно передает кому-либо из них плюшевого попугая (мишку, зайчика). Ребенок, получив игрушку, должен прижать ее к себе, погладить, сказать что-то приятное, назвать ласковым именем и передать (или перебросить) попугая другому ребенку. Игру лучше проводить в медленном темпе.

Упражнение «Липучка».

Цель: Игра способствует развитию умения взаимодействовать со сверстниками, снятию мышечного напряжения, сплочению детской группы.

Содержание: Все дети двигаются, бегают по комнате, желательно под быструю музыку. Двое детей, держась за руки, пытаются поймать сверстников. При этом они приговаривают: «Я — липучка — приставучка, я хочу тебя поймать». Каждого пойманного ребенка «липучки» берут за руку, присоединяя его к своей компании. Затем они все вместе ловят в свои «сети» других.

Когда все дети станут «липучками», они под спокойную музыку танцуют в кругу, держась за руки.

Если музыкальное сопровождение невозможно осуществить, взрослый задает темп игре, хлопая в ладоши. В этом случае темп, быстрый в начале игры, замедляется по мере ее проведения.

Игры, направленные на снятие тревожных состояний

Упражнение «Похвалилки»

Игра способствует повышению самооценки ребенка, повышает его значимость в коллективе.

Все дети сидят в кругу (или за партами). Каждый получает карточку, на которой зафиксировано какое-либо одобряемое окружающими действие ребенок должен «озвучить» карточку. Причем, начав словами «Однажды я...». Например: «однажды я помог товарищу в школе», или «Однажды я очень быстро выполнил домашнее задание» и т. д. На обдумывание задания дается 2— 3 минуты, после чего каждый ребенок по кругу (или по очереди) делает краткое сообщение о том, как однажды он здорово выполнил то действие или совершил тот позитивный поступок, который указан в его карточке.

После того, как все дети выскажутся, взрослый может обобщить сказанное. Если же дети готовы к обобщению без помощи взрослого, пусть они сделают это сами. В заключении можно провести беседу о том, что каждый ребенок обладает какими-либо талантами, но для того, чтобы это заметить, необходимо очень внимательно, заботливо и доброжелательно относиться к людям, окружающим нас.

Упражнение «За что меня любит мама»

Повышение значимости каждого ребенка в глазах окружающих его детей.

Все дети сидят в кругу (или за партами). Каждый ребенок по очереди говорит всем, за что его любит мама.

Затем можно попросить одного из детей (желающего), чтобы он повторил, за что любит мама каждого присутствующего в группе ребенка. При затруднении другие дети могут ему помочь.

После этого целесообразно обсудить с детьми, приятно ли было им узнать, что все, что они сказали, другие дети запомнили. Дети обычно сами делают вывод о том, что надо внимательно относиться к окружающим и слушать их.

Примечание: на первых порах дети, чтобы показаться значимыми для других, рассказывают, что мамы любят их за то, что они моют посуду, не мешают маме писать диссертацию, за то, что любят маленькую сестренку... Только после многократного повторения этой игры дети приходят к выводу, что их любят просто за то, что они есть.

Упражнение «Недотроги»

Игра способствует повышению самооценки ребенка, развитию эмпатии.

Взрослый вместе с детьми в течение нескольких занятий рисуют карточки с пиктограммами. Необходимо обсудить с детьми, что означает каждая пиктограмма. Например, картинка с изображением улыбающегося человечка может символизировать Веселье, с изображением, например, двух одинаковых нарисованных конфет — Доброту или Честность. Если дети умеют читать и писать, вместо пиктограмм можно записать на каждой карточке какое-либо положительное качество ребенка (обязательно положительное!). Каждому ребенку выдается 5—8 карточек. По сигналу ведущего дети стараются закрепить на спинах товарищей (при помощи скотча, стикеров и т. д.) все карточки. По следующему сигналу взрослого дети прекращают игру и обычно с большим нетерпением снимают со спины «добычу». На первых порах, конечно, случается, что не у всех играющих оказывается много карточек, но при многократном повторении игры и после проведения обсуждений ситуация меняется. Во время обсуждения можно спросить у детей, приятно ли получать карточки. Затем можно спросить, что приятнее: дарить хорошие слова другим или получать их самому. Как правило, дети говорят, что нравится и дарить, и получать. Тогда ведущий может обратить их внимание на тех детей, которые совсем не получили карточек или получили совсем мало. Обычно эти дети признаются, что они с удовольствием дарили, но им бы тоже хотелось получить в подарок карточку. Чаще всего, при повторном проведении игры «отверженных» детей не остается.

Сказки, используемые в программе.

Сказка «Нужная вещь».

Возраст: 7-11 лет. **Направленность:** Низкая самооценка. Чувство неполноценности и «ненужности». Страх трудностей и неуспеха.

Садись поудобнее и давай попробуем помечтать.

О чем? Ну, например, о море. Ты любишь море? Вот и хорошо.

Тогда закрой глаза и представь себе, что ты стоишь на палубе корабля. Ярко светит солнышко, и корабль едва покачивается на ласковых волнах. Море сливается с небом тонкой полоской горизонта, и эта полоска манит тебя в даль, к далеким неизведанным землям...

Представь себе, что однажды такой корабль плыл к океану к далеким островам.

Ты ведь знаешь, что в дальний путь люди брали с собой множество необходимых вещей. Все эти вещи они складывали в трюмы своих кораблей. И конечно, среди этих

нужных вещей встречались вещи ну совершенно не обязательные. Вот и у нашего корабля в трюме лежало много всякой всячины. Были тут ящики с запасами еды и одежды, спасательные круги, канаты, якорь с цепью, багор. А в самом темном углу трюма лежал старый толстенный мешок. Он лежал там так давно, что уже никто и не помнил, как он попал в трюм и что там у него внутри.

Долго плыл корабль, так долго, что вещи в трюме стали скучать.

И вот однажды заговорил Канат.

- А знаете, что, вот все мы тут такие нужные вещи, а все-таки я нужнее всех. С моей помощью люди крепят паруса и управляют ими, а если корабль причалит к берегу, то с моей помощью люди привяжут его к причалу.

Тут подал голос Багор.

- А что будут делать люди, если вдруг оборвется Канат?

Они возьмут меня, зацепят болтающийся конец Каната и подтянут его к себе. А как без меня подтянуть корабль к берегу? Так что я нужнее.

В этот момент заворчал Якорь.

- А если люди не смогут подтянуть корабль к берегу? Как тогда без меня удерживать корабль на месте?

Да что ты стоишь без меня? – зазвенела Якорная Цепь – Ну бросят тебя на дно.

А как корабль будет стоять на месте? Я связываю тебя с кораблем, поэтому я важнее.

И так нужные вещи спорили, спорили, спорили, но так и не смогли выяснить, кто из них важнее.

И только толстый Мешок молчал, лежа в своем темном углу. Ему нечем было хвастаться перед остальными, да и не любил он хвастаться. Он долго слушал спор вещей, а потом не выдержал и вмешался.

- Как же вам не стыдно спорить! Вы все нужны людям, без вас они не обойдутся.

Ах, какая это была ошибка! Изумленные вещи сначала замолчали, потом разом набросились на бедный Мешок.

- Ах ты старый толстяк! Да ты нам просто завидуешь. Ведь сам-то ты давно никому не нужен.

И они долго продолжали насмехаться над бедным Мешком и совсем забыли про свой недавний спор.

А Мешок лежал в своем темном углу и молча страдал:

«Действительно, ну кому я нужен. Я такой старый и толстый, все про меня забыли, никто даже не помнит, что у меня внутри. Хоть бы меня вынули из трюма и выбросили куда-нибудь из корабля».

Как же ему было обидно! И Мешок еще больше забился в свой темный угол.

Так продолжалось много дней подряд. Каждое утро, едва проснувшись, вещи опять и опять начинали смеяться над старым толстым Мешком, а он страдал все больше и больше.

Но вот однажды на море разыгрался сильный шторм. Волны со страшной силой бились о борт корабля. Вещи в трюме швыряло из стороны в сторону. Они не знали, что ветер отнес корабль к рифам, где ему грозила верная гибель. Вдруг корабль потряс сильный удар и вещи увидели, что в днище корабля образовалась пробоина, через которую в трюм хлынула вода.

Среди вещей началась паника. Они наперебой закричали: «Спасите! Помогите!» Но люди их не слышали, они боролись со штормом на палубе корабля.

И тут снова подал голос старый толстый Мешок.

- Если мы не хотим утонуть, нам надо придумать, как спасти корабль, - сказал он. Однако вещи, вместо того чтобы призадуматься над его словами, снова набросились на мешок с насмешками: «Ах ты старый толстяк! Ты снова пытаешься учить нас, таких умных и нужных. Лежи себе в своем углу, да помалкивай».

И Мешок снова затих в своем темном углу как ненужный хлам...

Вещи как-будто совсем забыли о том, что корабль может утонуть. Они, как обычно, принялись насмехаться над Мешком.

А тем временем вода в трюме все прибывала и прибывала.

И вдруг все вещи разом прекратили свои насмешки.

Они увидели, что Мешок молча выполз из своего угла и направился к пробоине. Он подошел к ней и лег на дно трюма так, что полностью закрыл собой пробоину в корабле.

И вода сразу же перестала поступать в трюм.

А тут и люди, видимо, заметив, что в трюме плещется вода, стали откачивать ее при помощи насоса.

И вскоре в трюме стало опять совсем сухо.

А мешок лежал на пробоине и думал: «Вот как интересно получилось. Выходит, что и я на что-то гожусь. Ведь вот заткнул собой пробоину и не дал утонуть кораблю, погибнуть людям, да и нужные вещи все сохранились в целости».

И от этих мыслей все его существо стало наполняться гордостью за то, что и он оказался очень даже нужной вещью на корабле.

И тут Мешок заметил, что все вещи в трюме притихли.

Им стало стыдно за то, как они смеялись над Мешком, над тем, какой он старый и толстый, над его ненужностью.

А еще Мешок услышал голоса людей: «Смотри-ка, да ведь это забытый толстый мешок заткнул собой пробоину и спас корабль от неминуемой гибели!»

И на душе у Мешка стало радостно.

А люди еще долго рассказывали всем удивительную историю о том, как толстый всеми забытый Мешок спас их корабль во время шторма.

Вопросы для обсуждения.

Почему все вещи хотели быть нужными? Зачем это было им? Нужно ли это людям? А тебе?

Отчего было грустно толстому Мешку? Что, кроме случая, помогло показать Мешку, что он тоже нужен?

В чем ошибались вещи, когда говорили Мешку про его ненужность? Согласен ли ты с тем, что нужен каждый, просто не каждый про это знает?

Сказка про львенка. (Онисимова Оксана)

В лесу жил царь зверей – Лев. У него не было, как это принято, дворцов, и слуг, и стражи, у него не было ничего, что полагается иметь царям, но все знали, что царь – он. Однажды у царя родился сын – рыжий львенок. Вы скажете, что все львы рыжие, но этот был рыжим необыкновенно. Как огонь. Даже солнышко радовалось на него. Однако львенку было не до смеха. Скорее наоборот. Ведь очень трудно быть не таким как все. Львенок часто дрался, ведь его дразнили, а отец учил его быть смелым и сильным. И вот, однажды, когда львенок опять пришел домой с ободраным носом и расцарапанными лапами, отец позвал его к себе.

- Расскажи мне, почему ты дрался, - попросил он. Глаза у львенка сверкнули злобой: - Это тигры! Они называли меня рыжим! Трусливые кошки! - Но ведь ты и вправду рыжий - улыбнулся отец – скажи, разве тебе обидно, когда тебя называют львом»? Или

говорят, что у тебя четыре лапы и один хвост? Разве это стыдно? Здесь есть что-то плохое? - Нет - ответил львенок. - Тогда почему ты сердишься, когда говорят, что ты рыжий? Разве это хуже, чем быть полосатым или черным, или белым? - Но, папа! Ведь меня дразнят! - Милый сын, - сказал лев - Тебя дразнят, потому что ты злишься. Все зависит от того, что ты слышишь. Ведь это только цвет твоей шерсти, больше ничего. И, если хочешь знать мое мнение, то я считаю его самым прекрасным на всем белом свете. Вот так. Львенок чувствовал, что отец прав, но гордость не позволяла ему с ним согласиться. - Я должен подумать, папа, - сказал львенок - я должен подумать. - Конечно, сынок - отец встал - и помни, все зависит только от тебя.

И, знаете, львенок действительно подумал. Не то, что бы он стал паинькой и перестал драться совсем, нет, конечно. Но теперь, если вдруг он слышал за спиной: «Рыжий», он с достоинством поворачивал голову и говорил: «Да, и мне это очень нравится!» Постепенно его совсем перестали дразнить. Ведь это уже стало неинтересно.

Вопросы для обсуждения:

О чем говорится в рассказе? (о львенке, которого обижали).

Что посоветовал отец львенку (не реагировать на обиды).

Обиды, могут накапливаться в нас, тяжелым грузом и могут мешать, нам жить.

- Обиженный человек чувствует себя несчастным, раздражённым.

- Обида опасна, потому что может вызвать гнев, ненависть и поссорить близких людей.

- Добрый человек не будет обижать другого, причиняя ему боль.

Но если уж так случилось, и мы кого-то обидели, что же нужно сделать? (Попросить прощения). Правильно, но это сделать нелегко. Давайте сейчас попросим прощения друг у друга.

Ритуал «прощение»

Предлагается каждому повторить и закончить фразу, «Саша, прости меня, если я когда-то тебя обидел...», (по кругу дать возможность каждому пережить понятие «прощение»). Скажите, что было легче освободиться от своей обиды или попросить прощения? (ответы детей). Как вы теперь себя чувствуете? Обратите внимание на ощущение легкости после того, как вы освободились от своей обиды.

Сказка «Непоседа».

Когда-то на небе жила звёздочка. Она была большой непоседой, и на месте ей не сиделось. То она пыталась подвинуться чуть-чуть вправо, то немножко влево, то начинала крутиться вокруг своей оси. «Перестань, – говорили ей старшие, – звёзды так себя не ведут!» Звёздочка успокаивалась, но ненадолго. Но звёзды не могут двигаться по небу как захотят, и однажды наша звёздочка крутилась-крутилась, вертелась-вертелась, пока не сорвалась.

«Ух ты! Я лечу!» – подумала звёздочка и вдруг: «Бултых!» – упала в воду. И медленно-медленно пошла ко дну.

Вокруг всё было голубое и прозрачное. Плавали странные рыбы, медузы и морские коньки.

– Привет! – кричала им звёздочка. – Я с неба!

Морские жители смотрели на неё с удивлением.

Они подплывали поближе, чтобы рассмотреть звёздочку, а потом рассказывали о ней своим знакомым.

– К нам упала звезда, – говорили они с гордостью, – прямо с неба.

Всё новые и новые обитатели глубин приплывали на неё посмотреть. Звёздочке такая жизнь очень нравилась, ведь всё вокруг было очень необычно! У неё появилось столько

новых знакомых! Никто не делал ей замечаний, не просил замолчать и вести себя потише, наоборот, звёздочка рассказывала о своём житье на небе, и её слушали затаив дыхание.

«Останусь жить под водой, – решила звёздочка, – очень уж мне здесь нравится».

Весть о том, что в море поселилась звезда, быстро разошлась по всему миру. Скоро, птицы и ветер донесли её до звёзд.

– Наша непоседа живёт в море, – удивлялись звёзды, – надо же!

– И очень довольна, – говорили другие, – там прекрасные условия!

Так появилась первая морская звезда. А тёплой летней ночью можно увидеть, как другие небесные звёздочки, решив сменить место жительства, падают в море.

Сказка про дружбу (Е. Агеенкова)

Это было давно. В неизвестной стране. В неизвестном городе. И неизвестно в каком доме, но с одним вполне определенным мальчиком Его звали... впрочем, это не важно.

Жил этот мальчик да поживал. У него было все, о чем только мог мечтать обыкновенный ребенок его возраста. Родители ни в чем ему не отказывали. Но у него не было, быть может, самого главного - друзей. Мальчик ни с кем не мог поладить и не понимал, что причина в нем самом. Он будто не замечал людей. Он требовал от других только того, что было нужно ему. Если у кого-то случалось несчастье или человек грустил, мальчик мог запросто подойти к нему и начать рассказывать, как весело вчера было в цирке. Он не любил и не умел слушать людей. Это было не со зла, а получалось само собой. И никто ни разу не догадался сказать ему, что он поступает неправильно.

Однажды мальчик вернулся домой из школы, как обычно, рассерженный. «Все отвернулись от меня. Никто не дружит со мной. У меня никогда не будет друзей», — бурчал он себе под нос... «Зато у тебя есть я», — вдруг раздался чей-то голос. Мальчик испугался: «Кто это?» — и тут же увидел маленькое существо. Оно сидело на кровати и с улыбкой смотрело на мальчика.

Это существо было ни на что не похоже: мягкое, белое, полупрозрачное, оно излучало тепло и доброту. Звали его Илис.

Мальчик и Илис подружились. Они проводили вместе вечера после школы, вместе делали уроки, играли. А еще Илис научил мальчика... летать! Иногда, летая при луне над спящим городом, они беседовали о разных вещах. Илис хоть и был маленьким, но знал очень много.

— Откуда ты? — спросил как-то мальчик.

— Откуда?.. Это здесь, рядом... но людям этого не видно, - загадочно отвечал Илис. — Это особенная страна. Там все умеют летать, там сбываются сны, и все счастливы.

— Ты такой умный и знаешь все. Может быть, тебе известно, отчего у меня нет друзей? Почему все отворачиваются от меня? Помоги мне.

— Все очень просто, — улыбнувшись, ответил Илис, - надо только научиться... слушать сердцем. Постарайся прислушиваться к людям. Видишь ли, не всегда другим интересно то же, что и тебе. Надо хоть иногда что-то делать для других. Это и легко и трудно одновременно.

— Спасибо, — сказал мальчик, — кажется, я понял... Как хорошо, что ты у меня есть. Ты — мой настоящий друг.

И тут улыбка исчезла с лица Илиса.

— Видишь ли... Я не всегда буду здесь... Я с тобой лишь на время. Потом... потом меня не станет.

Но время шло, и все было по-прежнему: Илис и мальчик подолгу играли вместе, а по вечерам Илис учил мальчика разным премудростям, но с каждым днем становился все грустнее. Что-то его тревожило. Но что именно — об этом знал он один.

Однажды мальчик вбежал к себе в комнату с радостным криком: «Илис! Сегодня самый счастливый день в моей жизни! У меня наконец появился друг! Друг, о котором я так давно мечтал. Это так прекрасно, когда рядом есть человек, который всегда готов тебе помочь, который, какое бы ни было у него настроение, всегда готов тебя выслушать, когда все тяготы в жизни делятся пополам, а радости умножаются вдвое. Как это прекрасно — иметь друга!»

Мальчик рассказывал о своем друге, но никто его не слышал. Он не знал тайны, которую знал Илис. Пришел тот день, когда Илис стал ему уже не нужен. Мальчик сумел научиться всему, чему он его учил, и поэтому у него появился друг. А Илис исчез. Поняв это, мальчик опечалился. Но теперь Илис всегда был рядом с ним, в его памяти. Он жил у него в сердце. Когда наступали тяжелые времена, мальчик советовался с Илисом и поступал так, как подсказывало ему сердце.

Вопросы для обсуждения:

- Что значит «научиться слушать сердцем»?
- Как вы понимаете слова «надо прислушиваться к людям»?
- Почему уметь жить для других — это и трудно и легко одновременно?
- Объясните фразу «Илис жил у него в сердце».
- Были ли у вас когда-нибудь трудности с дружбой и что вам помогало их разрешить?

Сказка «Мальчик Сережа».

Возраст: 5-11 лет. Направленность: Конфликты с младшей сестрой (братом). Ревность и обида, вызванные рождением второго (младшего) ребенка.

Далеко-далеко, за горами, за лесами, в одном очень красивом маленьком городке жил-был мальчик Сережа.

Он был таким же, как другие мальчики, и чем-то похож на тебя. Жил он с мамой, папой и маленькой сестренкой Ксюшей.

Раньше, когда Ксюши еще не было на свете, все игрушки в доме принадлежали только ему, ему одному улыбалась мама, с ним одним папа ходил кататься на велосипеде и только с ним папа и мама смотрели по телевизору футбол и мультики.

А теперь мама чаще возилась с Ксюшей и улыбалась Сереже уже не так часто, как раньше, и у нее совсем не оставалось времени, чтобы с ним поиграть. Но хуже всего было, когда она просила Сережу погулять с Ксюшей. Гулять с Ксюшей было очень скучно, потому что тогда он уже не мог ни поиграть в футбол, ни побегать с друзьями, ни залезть на дерево. Но мама просила защищать Ксюшу и быть настоящим мужчиной, таким же сильным, как папа.

Сереже казалось, что мама и папа больше не любят его так, как раньше, что ругают его незаслуженно, а хвалят редко. Тогда он мечтал, чтобы Ксюша исчезла и все было как раньше. А иногда Сереже очень хотелось заболеть какой-нибудь страшной болезнью, чтобы мама и папа наконец обратили на него внимание, но было уже поздно и он бы все равно умер. И вот тогда они бы поняли, как мало его любили.

Но вот однажды Сережа пришел из школы домой. Уже в дверях он услышал незнакомый голос. Мама тихо разговаривала с какой-то тетей в белом халате. По маминому лицу Сережа сразу догадался, что случилось что-то плохое.

Когда доктор ушла, Сережа подошел к маме, прижался к ней и тихо спросил: «Что-то случилось с Ксюшей?» Мама обняла его нежно, поцеловала и сказала, что Ксюша заболела, у нее очень высокая температура и, может быть, ее заберут в больницу.

Вечером, когда Сережа лег спать, он долго не мог уснуть, а когда заснул, ему приснился сон: он куда-то идет по красивой извилистой дороге, и вдруг перед ним появляется гора, а там – источник с целебной водой. Набрал он этой воды, чистой как слеза, и побежал, чтобы напоить ею свою маленькую сестренку. Он совсем не хотел, чтобы ее забирали в больницу...

Утром за окном ярко светило солнце, был теплый весенний день. Сережа, проснувшись, сразу побежал в комнату, где была Ксюша, и увидел, что она уже не спит, а всем улыбается: и маме, и папе, и ему.

«Значит, помогло и все страшное позади», - подумал Сережа. Он поцеловал сестренку в макушку.

Мама улыбнулась ему и сказала: «Я только что поняла, какой ты уже взрослый. Настоящий мужчина».

Вопросы для обсуждения:

Почему Сережа думал, что мама и папа его больше не любят?

Почему мальчик расстроился, когда узнал про то, что его сестра заболела?

Почему Сереже приснился такой сон?

Почему мама сказала Сереже о том, что он уже взрослый?

Сказка «Кораблик».

Возраст: 6-9 лет. Направленность: Нежелание учиться. Негативное, отрицательное отношение к учебе. Непонимание смысла учебы.

Жил-был маленький глупенький Кораблик. Он все время стоял в гавани и никогда не выходил в море. Кораблик лишь наблюдал за другими кораблями, как они покидали гавань и уходили в бескрайнюю даль, туда, где сливается небо с горизонтом. У каждого корабля был свой путь, они много знали и хорошо умели ориентироваться в бескрайних просторах. А потом, когда странники возвращались, их радостно приветствовали люди, а наш маленький Кораблик лишь с грустью наблюдал за ними. Хотя он и был смелым и не боялся бури, но он страшно не хотел учиться. Поэтому он мог заблудиться в далеком море.

И вот однажды, насмотревшись на другие корабли, Кораблик решил: «Подумаешь, зачем мне много знать, ведь я смелый, и этого хватит, чтобы выйти в море».

И отправился он в путешествие. Его сразу подхватило волной и понесло в открытое море.

Так плывал Кораблик несколько дней. Ему уже захотелось вернуться в гавань, он представил, как радостно его будут встречать после путешествия. Но вдруг он понял, что не знает обратного пути. Он стал искать знакомый маяк, по которому ориентировались другие корабли, но его не было видно.

Тут стали надвигаться тучи, все вокруг стало серым, море сердитым – надвигалась буря. Кораблику стало страшно, и он начал звать на помощь, но рядом не было никого. Тогда кораблик загрустил и начал жалеть о том, что не хотел учиться, так бы он давно уже вернулся в свою гавань.

И вдруг вдали он увидел слабый огонек. Кораблик решил плыть к нему и, чем ближе он подплывал, тем яснее видел огромный Корабль, который плыл домой. Он понял, что маленький Кораблик потерялся и ему нужна помощь. Большой Корабль взял его с собой и, пока они плыли, рассказывал кораблику все, что знает сам, а Кораблик все старался

запомнить, ничего не упустить. Он понял, какую ошибку допустил, когда не хотел учиться. Ему захотелось стать очень ученым и помогать другим Кораблям. Пока Кораблик плыл с Кораблем они сдружились, и он очень много узнал. Так они скоро вошли в гавань. Тучи развеялись, море стало спокойным, небо чистым, ярко светило солнышко.

И тут вдруг Кораблик увидел, как на причале уже собрались люди, встречающие Корабли. Играла музыка, у Кораблика поднялось настроение, и он даже стал гордиться собой, ведь он столько всего преодолел и узнал.

С тех пор Кораблик стал много путешествовать, и каждый раз приобретал новые знания, а когда возвращался – его радостно встречали люди и другие корабли, его не считали уже маленьким и глупеньким Корабликом.

Вопросы для обсуждения:

Почему Кораблик не хотел учиться?

Почему Кораблик потерялся? Что понял Кораблик в результате своего приключения?

