

Министерство образования Республики Беларусь
Учреждение образования «Витебский государственный
университет имени П.М. Машерова»
Кафедра психологии

Т.Н. Ковалевская

**СОПРОВОЖДЕНИЕ ПРОЦЕССА
СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ
АДАПТАЦИИ ЛИЧНОСТИ**

Методические рекомендации

В 4 частях

ЧАСТЬ 1

*Витебск
ВГУ имени П.М. Машерова
2014*

УДК 159.9:616(075.8)

ББК 88.482я73

K56

Печатается по решению научно-методического совета учреждения образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова». Протокол № 3 от 20.12.2013 г.

Автор: аспирант кафедры психологии ВГУ имени П.М. Машерова
Т.Н. Ковалевская

Рецензент:
заведующий кафедрой психологии ВГУ имени П.М. Машерова,
кандидат психологических наук, доцент *Т.Е. Косаревская*

Ковалевская, Т.Н.
K56 Сопровождение процесса социально-психологической адаптации личности : методические рекомендации : в 4 ч. / Т.Н. Ковалевская. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2014. – Ч. 1. – 52 с.

Настоящее издание представляет собой модель сопровождения процесса социально-психологической адаптации и включает теоретическую часть и комплекс мероприятий, направленных на профилактику и коррекцию отклонений процесса социально-психологической адаптации личности.

Данные методические рекомендации содержат формы и методы работы, направленные на формирование коммуникативных умений и навыков, снижение гиперактивности и предназначены для работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста, характеризующегося нарушениями процесса социально-психологической адаптации, а также рожденными с задержкой внутриутробного роста и развития плода.

УДК 159.9:616(075.8)

ББК 88.482я73

© Ковалевская Т.Н., 2014

© ВГУ имени П.М. Машерова, 2014

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
Глава I. Теоретические подходы к проблеме социально-психологической адаптации личности	8
1.1 Проблема социально-психологической адаптации личности в современной психологии	8
1.2 Критерии успешной адаптации	12
1.3 Особенности социально-психологической адаптации у детей с синдромом задержки внутриутробного развития плода (ЗВУР)	14
Глава II. Программа коррекции социально-психологической адаптации детей с ЗВУР	17
2.1 Общие положения программы	17
2.2 Пояснительная записка	19
2.3 Блок 1. «Я в мире других»	22
ПРИЛОЖЕНИЕ	44
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	45

ВВЕДЕНИЕ

Социально-психологическая адаптация (СПА) является одним из наиболее актуальных вопросов как психологии, так и медицины, в особенности это касается детей, рожденных с задержкой внутриутробного развития плода. Уникальность проблемы связана, прежде всего, с психофизическим здоровьем, нарушение которого, происходящее вследствие влияния задержки внутриутробного развития плода, не только сказывается на процессе формирования личности, но и на здоровье, нарушении репродуктивной функции, а следовательно, и на демографическом состоянии в целом. Масштабы этой проблемы можно проиллюстрировать данными НИР кафедры акушерства и гинекологии, согласно которым, частота рождаемости маловесных и маленьких для гестационного возраста детей составляет до 18% [37]. Впоследствии, у данной группы детей, вступивших в репродуктивный возраст, сохраняется риск рождения младенцев с такой же патологией. Таким образом, они в скором времени составят значительный процент взрослого населения. Ускорение темпов социального развития в современном мире требует от человека быстро и адекватно адаптироваться к постоянно изменяющимся условиям среды. Современное общество предъявляет все более возрастающие требования к развивающейся личности, ее способностям обеспечивать эффективную адаптацию в условиях динамичной экономической и социально-политической реальности, мыслить нестандартно, находить оптимальные способы решения проблемных ситуаций. Современное образование призвано формировать личность, способную в изменяющихся условиях социокультурной среды к эффективной самореализации, социальному самоопределению и наиболее полному раскрытию творческого потенциала. В этой связи для теории и практики образования приобретает большое значение научное осмысление форм социальной активности человека, установление диалектических связей между процессами СПА, социализации и самореализации личности.

Патологические состояния психики взрослого человека имеют истоки в детском возрасте и часто связаны с неблагоприятным течением беременности и родов. Проблема роста количества детей и подростков с различными нервно-психическими нарушениями всегда является особенно острой. Дети, относящиеся к ЗВУР, характеризуются изменением массо-ростовых параметров плода по сравнению с нормативными данными, что обусловлено влиянием различных повреждающих факторов во время беременности. Последнее и определяет легкость возникновения отклонений в развитии на всех этапах онтогенеза. Вместе с тем, высокая частота осложнений в последующем психофизическом развитии данной группы детей обуславливает актуальность данной проблемы не только в медицине, но и в психологии. В последующей жизни у таких детей нередко наблюдаются неврологические и соматические расстройства, гиперактивность, девиантное и делинквентное поведение. В свою очередь, нарушения СПА приводят к изменению качества жизни, дезинтегрируя всю систему компенсаторных механизмов. Поэтому успешная адаптация данной группы детей является важным фактором для их дальнейшего психосоматического развития, школьной успеваемости, эффективной жизненной реализации и успешного вхождения в социум, а также для восстановления демографического потенциала страны. Начиная уже с первых минут жизни ребенок постоянно адаптируется к новым условиям и каждый его успех или неудача будут в последующем определять его уровень социализации в обществе [81]. Поэтому очень важна профилактика эмоциональных расстройств, которую необходимо начинать как можно раньше, в условиях ДОУ – с детьми

младшего дошкольного возраста. Процессы адаптации к дошкольному учреждению и школе являются немаловажным фактором, т.к. именно здесь ребенок получает свой первый «официальный» социальный статус, который в дальнейшем будет играть не последнюю роль в его самореализации. Как известно, «ярлыки», обидные прозвища, полученные детьми в детском саду и школе, в дальнейшем оказывают немалую роль в процессе социализации ребенка [87]. Высокие темпы развития экономики, культуры и науки оказывают влияние не только на взрослых, но и на детей. Интенсивная учебная программа, хроническое утомление, являются немаловажными стрессовыми факторами, которые активизируют адаптационные механизмы детского организма. Наличием механизмов адаптации решается комплекс задач таких, как сохранение своей идентичности, развитие новых свойств и качеств, имеющих эволюционный характер, реализация и потребность организма в данных изменениях. Конечно, адаптационные возможности у детей одной и той же возрастной группы значительно отличаются, но в целом при успешном прохождении процесса адаптации, возникающее в ходе его приспособления определяют положительную направленность в динамике психофизического развития ребенка [8].

Однако, несмотря на это, под воздействием совокупности неблагоприятных факторов, может происходить нарушение механизмов адаптации, приводящее в последующем к дезинтеграции личности в целом, что в свою очередь увеличивает вероятность психосоматических заболеваний среди детей. Нарушение адаптации приводит к затяжным стрессам, депрессии, уходу в себя. Поэтому профилактика социально-психологической дезадаптации детей является одной из важнейших задач как для психологов, так и медицинских работников [11].

При нарушении процессов адаптации, ребенок не справляется со стрессовыми факторами, попадая в состояние длительной дезадаптации, отрицательно сказывающейся как на психическом, так и на физическом здоровье, что влияет на всю его последующую жизнь. Сопутствующие этому напряжения в межличностных и внутриличностных отношениях усугубляют социальное неблагополучие, способствуя развитию тревожности, неуверенности, агрессии. Дети, не найдя свое место в обществе, испытывают глубокие переживания по поводу своей неудачливости, что зачастую приводит к саморазрушающему поведению (алкоголизму, наркомании, токсикомании и т.п.). Довольно часто, не найдя своего места в школе, они уходят из нее, получив мнимую поддержку в антисоциальных слоях общества. Отсюда вытекают и многие негативные явления такие, как уход из дома, воровство, отсутствие интереса к жизни, вандализм, насилие, жестокость [6; 51]. Современное общество остро нуждается в высококвалифицированных специалистах, мгновенно реагирующих на любые изменения, происходящие в социуме, способных адекватно адаптироваться к изменяющейся действительности, увеличивая тем самым трудовой, интеллектуальный потенциал нации, укрепляя как экономическую, так и духовную сторону развития страны. Физиологически и психически здоровые подростки, которые должны были увеличить потенциал общества, в силу отсутствия способности адекватно адаптироваться в современном мире, оказываются балластом, увеличивающим антисоциальные слои и задерживающим развитие социума. Особенно усугубляется данная проблема у детей, рожденных с синдромом задержки внутриутробного роста и развития (ЗВУР), чьи адаптационные механизмы были нарушены еще в младенчестве. В связи с этим, несомненно, возрастает актуальность наличия и дальнейшей разработки программ, ориентированных на коррекцию процесса адаптации детей, в особенности рожденных с ЗВУР. Успешность реабилитации детей с данной патологией определяется полноценностью их медицинского и психологического сопровождения, направленных

на сохранение психофизиологического здоровья детей. Доказавшая свою эффективность организация перинатальной и интенсивной неонатальной помощи требует логичного дополнения системой эффективной психологической реабилитации детей с данной патологией на протяжении последующей жизни. Необходима оптимизация коррекционных мероприятий с учетом медико-социальных потребностей детей с ЗВУР. Работа с данной группой детей должна строиться в направлениях уменьшения агрессии, снижения гиперактивности и тревожности, способствуя адекватной СПА, полноценному общению, самореализации и личностному росту. Таким образом, очевидна необходимость коррекции во всех сферах личности – мотивационной, эмоциональной, волевой и нравственной. Отличительная особенность коррекционного воздействия на процессы адаптации личности состоит в раннем вмешательстве в развитие детей, ставящей целью адекватное и активное отражение внешнего мира, активизацию психогенных факторов развития и самосовершенствования [114; 117; 119]. В свете происходящих процессов глобализации необходимо подготовить детей к противостоянию в условиях конкурентной деятельности, к саморазвитию и встрече с трудностями. От того, как будет происходить адаптационный процесс, зависит развитие формирующейся личности, которое может быть как прогрессивным, так и регрессивным. Необходимо помочь детям с нарушениями процесса СПА ориентироваться в социальной, экономической и культурной жизни общества, обеспечив им правильное развитие адаптационных механизмов [9; 114; 119]. Социализирующую функцию должны обеспечивать не только школа и вуз. Для достижения оптимальных результатов в процессе адаптации ребенка в социуме необходимо межведомственное взаимодействие, обеспечивающее организацию коррекционной работы по медико-психологическим показателям. Именно поэтому на сегодняшний день возрастает актуальность совершенствования образовательного пространства с целью укрепления психологического и физиологического здоровья ребенка, всестороннего развития его интеллектуального потенциала, чему способствует успешное прохождение процесса СПА на ранних этапах развития детей. Несмотря на большое число публикаций [1; 4; 5; 6; 8; 15; 17; 29; 45; 49], свидетельствующих об актуальности и целесообразности изучения проблемы СПА в психологии, четкие данные о взаимосвязи СПА с психологическим здоровьем, процессом социализации и личностным ростом отсутствуют. Большая медицинская, социальная и экономическая значимость нарушений процесса СПА, и как следствие, психологического здоровья личности вызывает постоянное внимание психологов и практических врачей. По данной проблеме в настоящее время имеется ограниченный объем информации, который требует не только обобщения, но и критического осмысления, а следовательно, планомерной и целенаправленной работы, направленной на создание комплекса методических пособий, сборников, практических рекомендаций, в которых отражена сущность «СПА» во взаимосвязи с социализацией, особенно у детей с задержкой развития плода. Актуальность рассматриваемых вопросов настолько велика, что заставляет искать новые пути подхода к решению данной проблемы. Несмотря на имеющиеся психолого-педагогические исследования, посвященные изучению психического, личностного развития, следует отметить, что проблеме взаимосвязи СПА и психологического здоровья не уделялось достаточного внимания. В настоящее время в области исследований влияния ЗРП на развитие ребенка на отдаленных этапах онтогенеза остаются малоизученными вопросы, связанные с диагностикой и коррекцией психофизического состояния ребенка. Здесь можно располагать лишь данными исследований, выполненных в русле акушерства и гинекологии, педиатрии и немногочисленными описаниями,

содержащими обобщение данного клинического опыта. Однако, психологическое описание процесса СПА и социализации ребенка на отдалённых этапах онтогенеза не являются достаточными, а обобщения клинического опыта дают представления лишь о медицинской стороне данного вопроса, но не выявляют ряд психологических проблем и нарушений в области детского развития, а следственно остаются открытыми вопросы коррекции проблем невротического и психосоматического характера, возникающих на базе данного патологического состояния. Все это позволяет говорить об актуальности изучения проблемы взаимосвязи СПА и задержки развития плода, и необходимости обеспечения условий для полноценного развития детей с ЗВУР.

Отмечается недостаток комплексного исследования, ориентированного на целостное объяснение СПА. Остается не вполне осмысленным социопсихический и психофизиологический статус детей с ЗВУР, особенно в критические периоды развития. Поскольку именно в эти периоды происходит качественная перестройка сознания личности, смена социальной ситуации развития и ведущего типа деятельности. Данные психологические процессы обуславливают своеобразную напряженность адаптационных механизмов, а, следовательно, сензитивность ребенка к неблагоприятным воздействиям социальной среды, оказывающим влияние на психическое здоровье школьников, особенно рожденных с ЗВУР. Разработка новых подходов и своевременная коррекция психофизического развития детей, рожденных с задержкой внутриутробного развития, будет способствовать снижению числа психофизических патологий в репродуктивном возрасте у данной группы детей, что окажет благоприятное влияние на состояние демографической ситуации в республике. На основе новейших исследований в данной сфере важно разрабатывать и применять в процессе обучения и развития детей с ЗВУР методический инструментарий, моделирующий динамические проблемные ситуации и представляющий собой тренажер, активизирующий оперативные мыслительные процессы. Медики, в свою очередь, отмечают особую актуальность изучения СПА во взаимосвязи с перинатальной патологией и дальнейшим влиянием на развитие ребенка на всех этапах онтогенеза. Выявление личностных и поведенческих характеристик, влияющих на социально-психологическую адаптацию, позволит целенаправленно формировать такие качества, которые позволят повысить эффективность адаптационных механизмов и процесса социализации в целом. Таким образом, развитие теории СПА может внести серьезный практический вклад в развитие общества.

Тема имеет практическую, социальную и экономическую значимость, так как направлена на решение актуальных проблем современной медицины и психологии.

Глава I. Теоретические подходы к проблеме социально-психологической адаптации личности

1.1 Проблема социально-психологической адаптации личности в современной психологии

Вопросам адаптации и дезадаптации посвящено немало отечественных и зарубежных исследований. Сущность понятия адаптации рассматривается в работах Б.Т. Лихачева, Л.А. Беляевой, И.С. Кона и др. В настоящее время человечество переходит на новую качественную ступень развития, в связи с чем, ещё больше возрастает актуальность проблемы адаптации, как наиболее универсального механизма, обеспечивающего эволюционное развитие человека [81, 87]. В словаре русского языка С.И. Ожегова адаптация определяется как «приспособление организма к изменяющимся внешним условиям». Само понятие «адаптация» (позднелат. *adaptatio* - приспособление, прилаживание, лат. *adapto* – прилаживаю) изначально отталкивается от биологизаторских позиций. С точки зрения биологических наук адаптация является совокупностью морфофизиологических, поведенческих, популяционных и других особенностей данного биологического вида, обеспечивающих возможность специфического образа жизни в определённых условиях внешней среды. В работах Б.Г. Ананьева, Л.С. Выготского, А.Н. Ананьева, С.Л. Рубинштейна, А.А. Ухтомского, Г. Селье и др. адаптация рассматривается не только как общебиологическое, но и как психологическое свойство живых организмов. Под психической адаптацией понимается адаптация психической деятельности человека к условиям и требованиям окружающей среды, данное определение является общепринятым пониманием сущности феномена СПА [71].

Существует множество подходов к рассмотрению сущности феномена адаптации. Так, В.Г. Афанасьев, А.И. Берг, Б.В. Бирюков, Н. Винер, Г.Д. Волков, И.И. Гришкин, В.С. Готт, Т.Г. Дичев, М.С. Каган, И. Калайков, Г. Клаус, А.Н. Кочергин, В.И. Креминский, Ю.А. Левада, Э.С. Маркарян, Н.Б. Оконская, Б.Д. Парыгин, Л.А. Петрушенко, О.С. Разумовский, Е.А. Седов, Э.П. Семенюк, В.С. Тютин, Б.С. Украинцев, В.П. Фофанов, Э.Г. Юдин и др. в своих работах рассматривают адаптацию с позиций информационного подхода и философско-социологического анализа. Особенностью данного подхода является то, что он базируется на позиции глобализации информационных процессов и технологий. Неоспорим тот факт, что процессы глобализации занимают одно из первых мест в современном развивающемся обществе и оказывают глубокое влияние, как на развитие личности, так и на психофизическое здоровье. Исходя из этого, несомненно актуальность процесса психологической готовности человека к техногенным и информационным перегрузкам, которая невозможна без адаптации его психологических возможностей [71, 33].

С позиций деятельностного подхода, рассматривается роль СПА и адаптационных механизмов в учебно-профессиональной деятельности, готовности к школе, адаптации к ДООУ, школе и вузу и т.п. (Д.Б. Эльконин, С.Л. Рубинштейн, А.В. Запорожец и др.) [71, 33]. Однако, нельзя рассматривать процесс СПА только с указанных позиций, не менее важным аспектом является и биологизаторский подход. С этой точки зрения нельзя не рассмотреть необихевиористское определение адаптации [71, 113]. Необихевиористский подход строится на позиции двоякого определения адаптации (*adjustment*). С одной стороны это состояние, которое полностью удовлетворяет потребности индивида и требования среды. С другой стороны, это процесс, посредством которого достигается это состояние. Таким образом, происходит как приспособление человека к изменениям окружающей

среды, так и приспособление этих изменений к потребностям данного индивида. Необходимо так же отметить, что человек, как существо социальное, постоянно находится во взаимодействии с социумом, а не только с окружающей средой. И поскольку взаимодействие с социумом происходит на протяжении всей жизни человека, следовательно, и процесс адаптации принимает непрерывное значение. Исходя из чего, становится несомненно, что для оптимального взаимодействия индивида и социокультурной среды является важным раннее формирование адекватных адаптационных механизмов.

Большой вклад в определение сущности феномена СПА внесли работы Г.А. Балла, который выделяет понятия «адаптация» и «адаптированность». Адаптация по Г.А. Баллу, представляет собой процесс, а адаптированность – состояние личности, выражающееся в таких взаимоотношениях индивида и группы, при которых личность без длительных внешних и внутренних конфликтов продуктивно выполняет свою ведущую деятельность, удовлетворяет свои основные социогенные потребности, в полной мере оправдывает те ролевые ожидания, которые предъявляет к ней эталонная группа, переживает состояния самоутверждения и свободного выражения своих творческих способностей [6, 8, 71]. Другим подходом является позиция психоанализа (З. Фрейд, А. Фрейд, Г. Гартманн, Ч. Райкрофт). С данной позиции СПА и её механизмы рассматриваются в тесной взаимосвязи с ведущим жизненным отношением и с конфликтами, которые оказывают значительное влияние на процесс развития адаптационных механизмов. Соответственно данному подходу, адаптационный процесс детерминирован двумя первичными аффектами - удовольствием и страданием, направлен на установление равновесия со средой и, основан на узкопрактической стороне поведения [33, 71].

Одними из наиболее интересных, на наш взгляд, являются исследования, рассматривающие взаимосвязь социальной адаптации и самореализации. К их числу относятся исследования К.А. Абульхановой-Славской [1], Е.Е. Вахромова [17], А.И. Крупнова [54], С.И. Кудинова [57], Л.И. Анцыферовой [6] и др. С этих позиций нельзя рассматривать процессы адаптации отдельно от понятия «самореализации» и личностного роста, определяющих успешность социализации. Научная и практическая актуальность данной стороны рассмотрения проблем СПА определяется тем, что современное общество заинтересовано в улучшении физического и психического здоровья человека, повышении интеллектуального и трудового потенциала социума. Поэтому изучение механизмов СПА приобретает в настоящее время фундаментальное значение. В последнее время с идеями самореализации связано развитие разнообразных направлений психотерапии. Одним из первых исследований феномена самореализации, являются работы З. Фрейда, который попытался увидеть потребность в самореализации в доминантных инстинктах человека. Альтернативным мнением являются исследования С.Л. Рубинштейна, Б.Г. Ананьева, К.А. Абульханова-Славской. В отличие от З. Фрейда, в этих исследованиях самореализация рассматривается не как инстинктивный процесс, а как сознательный, целенаправленный процесс, для которого характерны рост и развитие, раскрытие потенциала личности в ее разнообразной практической и творческой деятельности [1, 33]. М.А. Гулина в контексте рассмотрения самореализации личности вводит понятие «*жизненная перспектива*», обозначающее потенциал, возможности личности, объективно складывающиеся в настоящем, которые должны проявляться и в будущем [33, 17, 71]. Другим подходом является целостно-функциональные исследования самореализации личности, предложенный доктором психологических наук А.И. Крупновым, профессором кафедры диффе-

ренциальной и социальной психологии РУДН (Москва). Он считает, что самореализация зависит от структуры личности, свойств личности, многообразия проявлений и способов реализации личностью себя, способов развития личности и её потенциала [54, 63]. В работах С.И. Кудинова рассматривается полисистемная модель исследования самореализации личности, которая рассматривает процесс самореализации личности в системах «субъекта» и «жизненного пути». С позиций субъектной парадигмы и концепции жизненного пути рассматривали проблему самореализации личности такие представители психологии, как А.А. Бодалев, Б.Г. Ананьев, К.А. Абульханова-Славская, А.В. Брушлинский, П.П. Горностай, С.Л. Рубинштейн и др. [57]. П.П. Горностай полагает, что самореализацию необходимо рассматривать не как процесс, а как результат развития личности. С.И. Кудинов рассматривает самореализацию как совокупность определенных характеристик личности, обеспечивающих в процессе онтогенеза готовность к самовыражению в различных сферах жизнедеятельности [57]. Отдельные проблемы самореализации в брачно-семейных отношениях рассматривает Л.А. Коростелева. Процесс самореализации происходит при наличии эффективной СПА личности, которая достигается путём выработки индивидом системы необходимых ориентаций при общении с другими людьми. В результате чего личность становится тем, кем она может и должна стать в этом мире. Источником саморазвития в данном случае являются эффективная СПА и потребность в самореализации, которая является одной из высших в иерархии потребностей, а, следовательно, её элементы могут наблюдаться очень рано. Исходя из чего, можно сделать вывод, что ранее развитие и коррекция процесса и механизмов эффективной СПА, приведёт к наиболее полной самореализации личности на отдалённых этапах онтогенеза [96, 108]. Таким образом, неоспорим факт взаимосвязи процессов самореализации и СПА личности. Зачастую, рассматривая проблему адаптации, многие авторы отождествляют её с процессом социализации, который, несомненно, находится в тесной взаимосвязи и зависимости от развития адаптационных механизмов личности. Так, Г.П. Медведев, Б.Г. Бубин, Ю.С. Колесников определяют адаптацию, как процесс усвоения личностью социального опыта микросреды и общества в целом. Альтернативным мнением выступают работы Д.А. Андреевой, которая не согласна с предыдущим подходом, в котором, по её мнению, прослеживается смешение и конкуренция между понятиями адаптации и социализации. Взаимосвязь адаптации и социализации личности рассматривает в своих работах В.Х. Манёров, который выделяет следующие виды СПА: *нормальная, девиантная и патологическая адаптация*. В свою очередь, нормальную СПА личности, он так же подразделяет на два вида: *защитная* (осуществляется при помощи защитных механизмов, которые не стали патологическими) и *незащитная* (осуществляется без участия защитных механизмов). Данной классификации процессов адаптации придерживаются и А.А. Крылов и Л.А. Коростелева. Согласно А.А. Крылову и Л.А. Коростелевой девиантными процессами СПА являются действия, которые не оправдывают ожидания участников социального процесса, но удовлетворяют потребности конкретной личности [33, 52, 67]. Понятие «патологическая адаптация» выделяет в своих работах и О.И. Калайков, подразумевая под ней такой процесс СПА, в ходе которого образуются патологические структуры характера личности, которые входят в состав невротических и психотических синдромов [45]. Таким образом, видно, что процесс социализации неразрывно связан с СПА, находится в прямой зависимости от неё, но не является тождественным ей.

Подводя итог, можно выделить четыре основополагающих аспекта рассмотрения процесса СПА:

- как академический процесс;
- как социальный процесс;
- как личностное развитие;
- как форма самореализации и детерминанта психологического здоровья личности.

Полная СПА человека включает все уровни и виды адаптации, тесно взаимосвязанные друг с другом.

Однако, адаптивный процесс не застрахован от нарушений, под влиянием множества факторов, в результате чего адаптация не всегда протекает успешно. Причины нарушений могут быть различны, но в конечном итоге все они приводят к недостаточному функционированию адаптивных свойств личности. Длительное нарушение протекания процесса адаптации приводит к состоянию дезадаптации. Состояние социально-психической дезадаптированности личности характеризуется неспособностью адаптироваться не только к собственным потребностям и притязаниям, но и к тем требованиям и ожиданиям, которые предъявляют к личности социальная среда, собственная социальная роль и ведущая в данной среде деятельность. Находясь в состоянии социально-психической дезадаптированности личность переживает ряд длительных внутренних и внешних конфликтов, не находя психических механизмов и форм поведения, необходимых для их разрешения. Что в итоге приводит к чувству неполноценности, неуверенности в себе, затяжной депрессии. Рассматривая депрессию, К.Э. Изард утверждает, что она характеризуется утратой навыков адаптивного поведения [41, с. 180], что ещё раз подтверждает актуальность коррекции адаптационных механизмов, начиная с раннего возраста.

А. Адлер, изучая чувство неполноценности, пришёл к выводу, что люди всегда стремятся преодолеть чувство собственной неполноценности и упрочить чувство превосходства над окружающими [10]. Здесь возникает конфликт: при нарушении механизмов адаптации человек стремится удовлетворить один из фундаментальных мотивов – стремление к превосходству, но не получая такой возможности, оказывается в более глубоком состоянии внутреннего конфликта, который ещё больше усугубляет дезадаптацию индивида. И поскольку, как уже говорилось выше, вся жизнь человека представляет собой глобальный адаптивный процесс, определяющий психофизическое здоровье и развитие личности, необходимость дальнейшей разработки проблем адаптации не вызывает сомнений.

На фоне значительного числа исследований, связанных с изучением феномена СПА личности, крайне мало работ, где данное явление подвергалось бы анализу с позиций неонатального нарушения адаптационных механизмов. Необходимость подобных исследований становится очевидна в свете всё возрастающего числа детей с синдромом задержки внутриутробного развития, который в дальнейшем оказывает значительное влияние не только на соматическое, но и психологическое здоровье личности. Подводя итог, можно сказать, что, не смотря на большое количество подходов к данному феномену, проблема адаптации нуждается в дальнейшем изучении.

1.2 Критерии успешной адаптации

Изучая процесс протекания СПА, её нарушений и способов коррекции адаптационных расстройств, возникает проблема определения критериев эффективности адаптации. Успешная СПА способствует благоприятным взаимоотношениям с внешним миром и миром других людей, социализации, самореализации, личностному росту и психологическому здоровью в целом. В связи с чем, неоспорим тот факт, что раннее развитие эффективных механизмов СПА является одним из приоритетных направлений в работе практического психолога, особенно при наличии нарушений процесса и механизмов СПА у детей. Как уже описывалось выше, наиболее интересным на наш взгляд, является системный подход к сущности феномена СПА. В связи с этим, говоря о критериях эффективности СПА, целесообразно контролировать её протекание во всех значимых сферах жизни индивида. Однако, следует подчеркнуть, что рассматривая вопрос о критериях оценки эффективности процесса СПА, нельзя опираться лишь на один критерий. Так, например, успешность межличностных отношений является отдельным немаловажным критерием, но не может оценивать эффективность и устойчивость СПА в целом [33, 71]. Взаимная удовлетворённость человека и социальной среды является наиболее общим показателем успешного процесса СПА. А.Л. Венгер выделяет три уровня адаптированности (высокий, средний и низкий), которые он рассматривает как систему качеств личности, умений и навыков, которые обеспечивают успешность последующей жизнедеятельности [19, 78, 79]. М.А. Дмитриева выделяет три основных аспекта адаптации [29]: психофизиологический аспект (адаптация индивида к условиям среды), деятельностный аспект (адаптация к выполняемым операциям), социально-психологический аспект (адаптация к социальным компонентам среды). Исследования Л.Г. Голубевой, Г.В. Гридневой, Р.В. Тонковой-Ямполькой говорят о том, что характер адаптации зависит от: возраста ребёнка, состояния здоровья, биологического и социального анамнеза, особенностей высшей нервной системы, индивидуальных особенностей, половых различий, уровня тренированности адаптационных механизмов [89].

Важным, для нашей работы, является методологический принцип, сформулированный Э.М. Александровской [4]. Критериями успешной адаптации здесь выступают: эффективность учебной деятельности, усвоение школьных норм поведения на уроке и перемене, успешность социальных контактов, эмоциональное благополучие. Следует обратить внимание на то, что отсутствие показателей адаптации одновременно выступает как наличие показателей дезадаптации.

Одной из наиболее удачных, на наш взгляд, является трёхкомпонентная модель адаптации ребёнка к школе, предложенная Т.В. Дорожевец [31]. В данной модели более широко представлен диапазон критериев и показателей адаптационного процесса. В рамках данной модели, адаптация осуществляется в трёх сферах:

- 1. Академическая адаптация** характеризует степень соответствия поведения ребёнка нормам школьной жизни: овладение правилами поведения в классе, принятие требований учителя, достаточная познавательная активность на уроках, отношение к школе и т.д.
- 2. Социальная адаптация** отражает умения решать межличностные проблемы, принятия ребёнка одноклассниками, достаточное количество коммуникативных связей, т.е. успешность вхождения ребёнка в новую социальную группу.
- 3. Личностная адаптация** характеризует уровень принятия ребёнком самого себя как представителя новой социальной общности («Я – школьник») и выражается в виде соответствующих самооценки и уровня [31]. Мы считаем, что необхо-

можно отдельно выделить ещё два компонента, характеризующих успешность протекания процесса адаптации – психологическое здоровье и успешная самореализация личности.

В исследованиях зарубежных авторов (А. Элли, К. Роджерса, Д. Сникса и А. Комбса) рассматриваются критерии и характеристики психологически здорового, «развивающегося» человека. К таким характеристикам можно отнести: самопринятие, интерес к самому себе и обществу, самоконтроль, открытость, эмпатию, доверие, оптимизм, положительную самооценку. При описании психологического здоровья личности, нельзя не упомянуть о его базовой составляющей – стрессоустойчивости, т.е. способности к преодолению стрессовых ситуаций, жизненных трудностей без ущерба для собственного здоровья. Стрессоустойчивость представляет собой активность личности, её способность к определённому напряжению, сопротивлению трудностям, являясь, таким образом, одним из компонентов эффективной СПА личности [33, 71].

Выделяя другим, не менее важным компонентом самореализацию личности, мы подразумеваем эффективное развитие личности, раскрытие её потенциала, становление и личностный рост. Согласно Л.А. Коростылёвой, самореализация проявляется в развитии и перестройке картины мира и жизненного плана, корректировке и развитии «концепции Я». Кроме этого на основе собственных усилий в процессе содеятельности с социумом и миром происходит формирование концепции прошлого, которое заключается в осознании результатов предшествующей деятельности [27]. Мы уже отмечали, что в иерархии потребностей, потребность в самореализации – одна из высших. Именно её удовлетворение способствует личностному росту и достижению тех результатов развития и раскрытия внутреннего потенциала, на которые способен данный конкретный индивид. Психологический смысл личностного роста в свою очередь, заключается в самоактуализации и развитии всех основных личностных атрибутов. По мнению, С.Л. Братченко, полноценный личностный рост возможен только в том случае, если интраперсональность не будет подавляться интерперсональностью, а будет конструктивное сотрудничество, диалог. Он рассматривает процесс самореализации с позиций личностного роста, который опирается на формулу К. Роджерса «если – то» [12]. С позиций адаптационных процессов, мы можем сказать это следующим образом: если процесс СПА не нарушен, то в человеке актуализируется процесс самореализации, результатом которого будут изменения в направлении его личностного роста, самоактуализации, успешной социализации, личностной зрелости, и как следствие формирование психологически здоровой личности.

Следовательно, эффективность процесса СПА личности необходимо рассматривать на всех уровнях: биологическом, социальном, социально-психологическом, психологическом, психофизиологическом.

Таким образом, обобщая вышесказанное, можно выделить следующие критерии успешной СПА, обуславливающие психологическое здоровье личности в целом:

1. личностная адаптация
2. социальная адаптация
3. академическая адаптация
4. самореализация

1.3 Особенности социально-психологической адаптации у детей с синдромом задержки внутриутробного роста и развития плода (ЗВУР)

Проблема нарушения внутриутробного роста и развития плода является одной из наиболее актуальных в настоящее время. Данная патология характеризуется неблагоприятным медико-биологическим и социальным прогнозом в будущем. Длительное воздействие неблагоприятных факторов в антенатальном периоде является главной причиной развития в постнатальном периоде нарушения адаптации, отклонения физического, соматического и нервно-психического развития, оказывающих неблагоприятное воздействие на здоровье и развитие личности в последующем онтогенезе. В связи с этим проблема нарушения роста и развития плода привлекает пристальное внимание не только акушер-гинекологов, педиатров, но и психологов [37]. Термин «ЗВУР» используется для обозначения хронического расстройства питания плода, которое сопровождается задержкой его внутриутробного развития, клинической и функциональной незрелостью ряда органов и систем, отставанием физических параметров, снижением иммунологической реактивности и метаболическими расстройствами, что приводит к отставанию в психофизическом развитии на отдалённых этапах онтогенеза.

Практически у всех новорожденных с ЗВУР выявлены нарушения адаптации и дальнейшего развития, а также высокая частота поражения центральной нервной системы. В последующем всё это оказывает значительную роль в развитие нарушений психомоторного и интеллектуального развития детей, а так же нарушении качества взрослой жизни [93]. Причиной замедления внутриутробного развития плода является воздействие многих неблагоприятных факторов, которые снижают состояние трофики плода. К ним относят социально-бытовые факторы, соматические заболевания, нарушения репродуктивной функции, факторы внутриутробного стресса плода и т.д. В литературных источниках встречаются различные термины, которые обозначают данную патологию: задержка развития плода (ЗРП), гипотрофия и дистрофия плода; ретардация плода; маловесные дети, не соответствующие гестационному сроку, маленькие к данному гестационному возрасту и т.д.

ЗВУР определяется, как отставание плода в массе, или росте более чем на 2 стандартных отклонения (σ) и ниже среднего значения для данного гестационного возраста, либо как массу тела при рождении < 10 перцентилей ниже среднего значения для данного гестационного возраста.

Частота рождения детей с ЗВУР широко варьирует и встречается в 5–20 % случаев от всех беременностей.

По этиологическому фактору, степени нарушения состояния плода и прогнозу его жизнеспособности выделяют две формы задержки внутриутробного развития: первый вариант – **симметричная форма**: у ребенка, родившегося в срок, имеется лишь малая масса тела. Данный тип ЗВУР называется еще хроническим или пропорциональным, и включает *гипопластический* и *диспластический* варианты [106, с. 55]. При данной форме довольно часто выявляются пороки развития. Вторым вариантом – **гипотрофический вариант ЗВУР (асимметричная ЗВУР)** – дефицит массы тела новорожденного при длине, соответствующей гестационному возрасту. Этим детям свойственны отставание темпов физического и психомоторного развития, морфоструктурная незрелость органов. Пороки развития плода при этой форме ЗРП встречаются редко. В литературе данный вариант ЗВУР можно встретить как подострый вариант ЗВУР, синдром Клиффорда, диспропорциональная, асимметричная задержка развития плода. Подобный вариант ЗВУР формируется на более поздних сроках беременности. Дети с данным вариантом ЗВУР подвер-

жены максимальному риску ранних осложнений в неонатальный период. У многих детей в дальнейшем выявляется школьная дезадаптация. Эта форма ЗВУР встречается в 70–80% случаев от общего количества детей с синдромом задержки внутриутробного развития [111].

С.Н. Занько, выделяет необходимость четко разграничить детей маловесных по причине недоношенности и из-за развития внутриутробной гипотрофии. Первая категория представляет собой условно здоровых новорожденных, родившихся до истечения 37 нед. беременности. Ко второй группе относятся дети, родившиеся с признаками незрелости органов и систем, которые находятся в прямой зависимости от срока гестации при рождении. Дети, рождённые с ЗВУР, могут быть как доношенными, так и недоношенными, но их массо-ростовые показатели не будут соответствовать гестационному возрасту. При развитии внутриутробной гипотрофии имеют место полиорганные нарушения связанные с гипоксией тканей и нарушениями тканевого обмена [37, 96].

Согласно A.R. Morgan Ryan, J. Van Lieshout, недоношенные дети, родившиеся с массой тела, соответствующей гестационному возрасту, не отличаются в дальнейшем развитии от своих доношенных сверстников, в отличие от недоношенных, родившихся с очень низкой и экстремально низкой массой тела. Внутриутробная патология, как результат влияния множества неблагоприятных факторов, является причиной возникновения ряда психофизических заболеваний, которые не всегда могут быть выявлены в неонатальный период. Большинство из них, включая отклонения в СПА, гиперактивность, снижение интеллекта, впервые чётко проявляются только в дошкольном и младшем школьном возрасте, что говорит о необходимости тесной взаимосвязи между медицинскими работниками и специалистами – психологами. В большинстве случаев отставание в развитии затрагивает в большей или меньшей степени все функции психического развития, и часто характеризуется таким термином, как «трудности обучения». Как показали данные опроса учителей и воспитателей, более 40% детей данной группы характеризуются импульсивностью, гиперактивностью и дефицитом внимания, проблемами в межличностных отношениях, сниженной концентрацией внимания и проблемами с усидчивостью, нарушениями организации поведения и эмоционального равновесия [112, 117, 119]. Невозможность справиться с внешними факторами, неуспешность среди сверстников вызывают у ребенка беспокойство, раздражение и агрессивность. Нарушение процесса адаптации приводит к несформированности навыков противостояния превратностям жизни, неспособности найти своё место, реализовать себя, достигать поставленных целей. От успешности процесса адаптации зависят личностное развитие, успехи в реализации поставленных жизненных целей, качество жизни. Немаловажным является и такой аспект, как социальная зрелость личности. Данная концепция базируется на представлении о единстве процессов самоактуализации и самотрансценденции. С социальной зрелостью личности, стремлением к саморазвитию связаны и профессиональные успехи, достижения, что является немаловажным фактором адаптации личности в развивающемся обществе. Дети, рождённые с низкой массой тела, как правило, не способны правильно оценивать новые жизненные условия, в которые они попадают, они менее гибко приспосабливаются к изменениям, чем их сверстники, чаще выбирая крайние формы поведения – от ухода в себя до ярко выраженной агрессии. Агрессивное поведение может быть и следствием слабого развития социально-когнитивных навыков [34]. Такие дети более чувствительны ко всему новому, быстро утомляются, не способны строить конструктивные взаимоотношения, более остро реагируют на стрессовые ситуации. Так, в состояниях, вызываю-

щих у их сверстников тревожность, дети с ЗВУР ведут себя либо стенически, либо астенически, т.е. тревожные ситуации для них переходят в страх, находящийся в тревожном ряду Ф.В. Березина после состояний внутренней напряженности и тревоги, более характерных для подобных ситуаций [18, с. 9]. Глубокие переживания детей по поводу своей неудачливости, чувства одиночества приводят к депрессии, ожесточению, отказам посещать дошкольное учреждение или школу, агрессии в семье, неврозам, либо, наоборот, к патологической борьбе за лидерство. В свою очередь нарушения СПА приводят к изменению качества жизни, дезинтегрируя всю систему компенсаторных механизмов [84]. Отклонения в СПА таких детей просматриваются ещё в дошкольном возрасте, плавно переходя в «школьную дезадаптацию»: состояние при котором нарушается способность личности школьника к приспособлению в новых условиях обучения в школе, невозможность найти «свое место», и в результате - расстройство общей способности к психической адаптации в постоянно изменяющейся действительности и в социуме [112, 115, 119]. У 50% маловесных и маленьких для гестационного возраста детей наблюдается школьная дезадаптация, выражающаяся в неуспеваемости, нарушении поведения и отставании в эмоционально-личностном развитии.

По данным зарубежных исследователей (A.R. Morgan Ryan, J. Van Lieshout, Michael, H. Boyle N. Weisglas-Kuperus) нарушение процессов адаптации у детей с ЗВУР, приводит не только к дальнейшему ухудшению психофизического здоровья, но и к потерям трудового потенциала. Среди взрослых, рождённых с ЗВУР, наиболее часто встречаются лица страдающие алкоголизмом, наркоманией, девиантным и делинквентным поведением, создавая тем самым балласт общества, сдерживающий темпы инновационного развития экономики [115, 116, 119].

Таким образом, данная проблема становится не только медицинской, и должна рассматриваться не как следствие соматических расстройств в раннем возрасте, а выступать как медико-психологическая проблема, решение которой позволит сформировать полноценных членов общества. Описанные выше нарушения адаптации играют важную роль в психологическом развитии личности, так как постоянно возникающие ситуации новизны для любого человека в любом случае являются тревожными, а для данной группы детей длительный эмоциональный дискомфорт, вызванный нарушением адаптационных процессов, приводит, прежде всего, к нарушениям в сфере развития личности. При успешной адаптации ребёнок без длительных внутренних и внешних конфликтов выбирает жизненный путь, реализует поставленные цели, продуктивно взаимодействует с социумом, самореализуется, не выходя за пределы норм и эталонов, принятых в обществе. Поэтому необходимо помочь маловесному ребёнку адаптироваться к внешнему миру. Детям с синдромом задержки внутриутробного развития необходима помощь психолога в коррекции СПА, поддержке чувства своей самооценности, а также в содействии нормальному позитивному взаимодействию между родителями и ребёнком, чтобы в будущем он стал полноценным членом общества, успешно самореализовался, что будет содействовать увеличению интеллектуального потенциала страны в целом.

Глава II. Программа коррекции социально-психологической адаптации детей с ЗВУР

2.1 Общие положения программы

Целевые группы:

– дети дошкольного и младшего школьного возраста.

Предмет: процесс социально-психологической адаптации.

Нормативно-правовая база:

1. Конвенция ООН «О правах ребенка».
2. Конституция РБ.
3. Национальный план действий по улучшению положения детей и охране их прав на 2012–2016 годы 12.03.2012 № 218.
4. Программа непрерывного воспитания детей и учащейся молодежи в Республике Беларусь на 2011–2015 годы. Утв. 24 мая 2011 г. № 16.
5. Закон об образовании РБ.
6. Национальная программа демографической безопасности Республики Беларусь на 2011–2015 годы от 11 августа 2011 г. № 357.
7. Программа демографической безопасности Витебской области на 2011–2015 гг. (Утв. решением Витебского областного Совета депутатов 06.10.2011 № 129).
8. Программа развития общего среднего образования в Республике Беларусь на 2007–2016 годы от 31 мая 2007 г. № 725.
9. Программа развития системы дошкольного образования в Республике Беларусь на 2009–2014 годы (Постановление Совета Министров Республики Беларусь от 19 августа 2008 г. №1193).
10. Государственная программа по созданию безбарьерной среды жизнедеятельности физически ослабленных лиц на 2011–2015 годы (Постановление Совета Министров Республики Беларусь от 1 ноября 2010 г. № 1602).

Цель программы:

развитие и повышение адаптивных возможностей ребенка для формирования развитой личности и сохранения психологического здоровья.

Задачи программы:

- повышение уровня социальной адаптации (создание учебно–воспитательного пространства для содействия успешной адаптации ребенка в социуме, формирование коммуникативных умений и навыков);
- повышение уровня личностной адаптации (развитие самосознания, ответственного поведения, эмоциональной сферы личности ребёнка, снижение гиперактивности, агрессии, тревожности, эмоционального напряжения);
- повышение уровня академической адаптации (повышение психологической готовности к когнитивному развитию, формирование ситуации успеха, интереса к учебной деятельности, положительного отношения к новой социальной ситуации развития, развитие мотивационной сферы);
- содействие успешной самореализации (формирование коммуникативных навыков, содействие полноценному психологическому и личностному развитию, развитие творческих способностей);
- психолого-педагогическое просвещение родителей с целью полной реализации потенциальных возможностей ребенка.

Ожидаемые результаты:

- оптимизация процесса социально–психологической адаптации;
- сохранение и укрепление психологического здоровья;

- повышение уровня психологической готовности к учебной деятельности, уровня интеллектуального развития, развития внимания, воображения, познавательной и речевой активности;
- улучшение межличностного взаимодействия со сверстниками и взрослыми, коммуникативных умений и навыков, формирование Я–концепции;
- готовность к самоанализу и самооценке, реальному уровню притязаний, развитие навыков самоконтроля, управления гневом, снижение гиперактивности, уровня агрессии, тревожности;
- адаптивность поведения в соответствии с ролевыми ожиданиями других;
- сформированность навыков и умений для дальнейшей эффективной самореализации.

Актуальность программы

Одна из самых серьезных проблем, стоящих сегодня перед обществом – это рост числа детей, рождённых с задержкой внутриутробного развития, которая сказывается на дальнейшем развитии психики ребёнка, приводит к нарушению адаптации ещё в неонатальный период. Дети, относящиеся к ЗВУР, характеризуются изменением массо-ростовых параметров плода по сравнению с нормативными данными, что обусловлено влиянием различных повреждающих факторов во время беременности. Вместе с тем, высокая частота осложнений в последующем психофизическом развитии данной группы детей, обуславливает актуальность данной программы. В последующей жизни у таких детей нередко наблюдаются неврологические и соматические расстройства, гиперактивность, девиантное и делинквентное поведение, страхи, тревожность, нервная ослабленность, конфликтные отношения с окружающими. На протяжении всей своей жизни человек непрерывно взаимодействует с социумом, и данное взаимодействие невозможно без учёта норм и правил, принятых в данном обществе. Современное общество, в свою очередь, предъявляет к личности как никогда более высокие требования, выводя человечество на качественно новый уровень развития. Динамично развивающаяся культура, наука и экономика нуждаются в большом количестве высококвалифицированных специалистов, способных к адекватной оценке изменений окружающей действительности. Умение приспосабливаться к условиям социальной среды становится первостепенным [32]. Поэтому проблема СПА становится одной из ведущих на современном этапе развития общества. Способность адаптироваться к социуму можно и необходимо развивать ещё на ранних этапах онтогенеза, способствуя как развитию отдельной личности, так и общества в целом. Наиболее значимыми качествами в процессе СПА, являются умение предвидеть последствия поведения, способность правильно оценивать намерения людей по их невербальным проявлениям, анализировать сложные ситуации, строить конструктивные отношения, быстро адаптироваться к стрессовым факторам, без вреда психофизическому здоровью [47]. Данные умения и навыки необходимы человеку любого возраста. При этом особое внимание уделяется детям, адаптационные механизмы которых были нарушены в результате влияния антенатальной патологии, с возрастом данная категория детей, не нашедших своё место в социуме, нередко пополняет антисоциальные ряды общества, злоупотребляющие алкогольными напитками и психотропными веществами, совершающие противоправные действия и т.п. Эта проблема приобретает угрожающий характер, т.к. число детей, рождённых с задержкой внутриутробного развития, непрерывно растёт. Особое значение в связи с этим имеет работа по психопрофилактике и регуляции процесса СПА у данной группы детей, так как отклонения в их развитии имеют комплексный характер. В связи с несомненной актуальностью обозначенной проблемы новизна и

практическая значимость данной работы не вызывают сомнений. Программа имеет практическую, социальную и экономическую значимость, так как направлена на решение актуальных проблемы современной медицины и психологии. Результаты работы по комплексному развитию и коррекции адаптационного процесса детей с ЗВУР позволят снизить последующие отклонения в их развитии. Разработка новых подходов и своевременная коррекция психофизического развития детей, рождённых с ЗВУР, будет способствовать снижению числа психофизических патологий в репродуктивном возрасте у данной группы детей, что окажет благоприятное влияние на состояние демографической ситуации в республике. Именно поэтому считается целесообразным и своевременным реализация данного проекта коррекции СПА в социуме у детей, рождённых маловесными и маленькими для гестационного возраста.

Программа реализуется на основе психодиагностики, которая проводится 3 раза в год (оценка первоначального уровня адаптации ребёнка, промежуточная и окончательная диагностика).

Критерии эффективности программы:

оценивается по уровню достижения ожидаемых результатов при помощи комплексного психологического обследования.

Программа составлена с учетом анамнеза, интересов и психолого-возрастных особенностей детей.

Частота встреч – 1 раз в неделю.

Продолжительность занятий – 30–45 мин.

Сроки исполнения – 10 месяцев

Институты, обеспечивающие реализацию проекта:

Детский сад, школа.

Количественный состав групп:

Оптимальное количество участников 8–10 человек.

Качественный состав группы:

В группу входят дети с различными проблемами (агрессия, тревожность, гиперактивность).

Формы работы:

упражнения на релаксацию, визуализацию и концентрацию, элементы арт-терапии, песочной и телесной терапии, игровые, когнитивно-поведенческие, обучающие и развивающие упражнения.

2.2 Пояснительная записка

Настоящая программа составлена как для детей, рождённых с ЗВУР, так и для детей дошкольного и младшего школьного возраста, характеризующихся отклонениями процесса СПА без сопутствующего диагноза ЗВУР в анамнезе. Программа представляет собой комплекс коррекционных, методических, психопрофилактических, и консультационных форм работы с детьми. Для реализации данной программы организовано тесное взаимодействие с учреждениями здравоохранения и общественными организациями.

Основными направлениями в работе являются:

- коррекция личностного неблагополучия
- консультативная помощь и психопрофилактическая работа в учреждениях образования
- методическая помощь педагогам и психологам в работе с детьми с синдромом задержки внутриутробного развития и с детьми, у которых выявлены признаки дезадаптации.
- информационно - аналитическая деятельность

Материалы

- альбомы для рисования
- цветные карандаши
- краски, кисточки, стеклянные баночки
- клубочки с нитками
- пиктограммы с различными эмоциями
- фотографии людей, изображающих различные эмоциональные состояния
- мягкие игрушки
- ножницы
- бумага, клей
- тексты сказок и рассказов
- мячи
- магнитофон
- композиции П.И.Чайковского, А. Вивальди, В. Моцарта
- ватман
- ковровые покрытия
- стульчики
- свечка в безопасном подсвечнике
- шарфы, платки
- фонотека для релаксации и визуализации

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа состоит из 4 блоков:

№	Название блока занятий	Цель	Кол-во занятий
1	«Я в мире других»	Формирование коммуникативных умений и навыков, снижение гиперактивности.	10
2	« Настоящие герои»	Снижение уровня тревожности, страхов, агрессии.	10
3	« Путешествие в сказку»	Развитие моторики, навыков ориентации в пространстве.	10
4	«Маленькие гении»	Развитие мышления, внимания.	10

Новизна опыта заключается в том, что, программа рассчитана на коррекцию СПА путём комплексного воздействия на отклонения в адаптивных механизмах и развитие психических и физических процессов, когнитивно-эмоциональной сферы, интеллектуальной зрелости с целью формирования психологически здоровой личности, владеющей рефлексией, наличием потребности в саморазвитии, самореализации и личностном росте.

Первый блок занятий «Я в мире других», направлен на осознание ребенком собственной индивидуальности, повышение самоуважения, развития внимания к своим чувствам и чувствам других, сопереживания и эмоциональной поддержки сверстников, умение предвидеть последствия поведения, правильно оценивать намерения других, снижение гиперактивности, развитие навыков рефлексии.

Второй блок занятий «Настоящие герои» продолжает работу, обозначенную в первом блоке, и расширяет сферу воздействия с целью коррекции тревожности, страхов, агрессии.

Третий блок занятий « Путешествие в сказку».

На данном этапе происходит постепенное усложнение обучающих задач и условий психологических игр, продолжается работа над предыдущими задачами, а так же над формированием внутренней позиции ребёнка, направленной на активное взаимодействие с социумом. Специальные методы и способы коррекционно-развивающих заданий,

проводимых на этом этапе, обуславливают переход к продуктивным видам деятельности, развитие моторики, навыков ориентации в пространстве.

Четвёртый блок занятий «Маленькие гении» предлагает методики, стимулирующие познавательное развитие, способствующие становлению устойчивых форм поведения в период адаптации, формирующие стабильность эмоционально-волевых процессов. Занятия разработаны на основе возрастных возможностей, доступности, постепенного усложнения и комплексного воздействия на психофизическое развитие в целом.

Каждое занятие включает в себя игры и упражнения, способствующие саморегуляции детей: упражнения на мышечную релаксацию, укрепление мышц, согласованность движений и дыхания, а также упражнения, направленные на коррекцию эмоционально-волевой сферы, агрессии, мышления и внимания, процессов адаптации к новым условиям, и социализации личности.

Занятие состоит из нескольких частей.

Вводная часть - её цель это создание психологически непринужденной атмосферы, эмоционального контакта между всеми участниками.

Основная часть. Эта часть занятия содержит упражнения, игры направленные на коррекцию отдельных этапов и процесса СПА в целом, развитие психических функций и эмоционально-личностной сферы ребенка. В этой части используются элементы арт-терапии, сказкотерапии, песочной и телесной терапии, игровые, когнитивно - поведенческие, обучающие и развивающие упражнения.

Заключительная часть занятия. В этой части занятия проводится обучение детей приемам рефлексии, саморасслабления, саморегуляции, мышечной релаксации, дыхательной гимнастики.

Возможности и ограничения методики

Проверка возможностей и ограничений методики проводилась на двух группах детей 5–7 лет (по 10 человек). Детям обеих групп в одинаковой мере присущи нарушения адаптации к школе, т.е. наличие школьной дезадаптации. Статистическая обработка результатов измерений позволила сделать нам заключение об отсутствии значимых различий между обеими группами. После проведения психокоррекционной работы с экспериментальной группой было проведено повторное диагностическое обследование. У детей экспериментальной группы зафиксированы значительные положительные изменения критериев эффективности процесса социальной адаптации (формирование коммуникативных умений и навыков), личностной адаптации (снижение гиперактивности, тревожности), академической адаптации (формирование мотивов учения, повышение психологической готовности к когнитивному развитию).

Полученные в ходе статистического анализа данные, показали наличие значимых отличий между контрольной и экспериментальной группами, после проведения психокоррекционной работы. Повышение эффективности работы возможно при совместной деятельности психологов, медицинских работников, педагогов и родителей.

2.3 Блок 1. «Я в мире других»

Цель: Формирование коммуникативных умений и навыков, снижение гиперактивности.

Занятие 1

Тема: «Это Я»

Цель: знакомство участников, налаживание взаимоотношений.

План проведения

1. Упражнение «Знакомство».

Цель: запомнить имена друг друга, создать комфортную обстановку для каждого участника.

Педагог-психолог: *Здравствуйте, дети! Давайте сядем в круг. Нам с Вами предстоит вместе заниматься, поэтому давайте познакомимся друг с другом. У каждого из Вас очень красивые и хорошие имена, но одно и тоже имя можно произнести по-разному. Например, Лену можно называть и Леночка, и Алёна, и Алёнка. А как бы вы хотели, чтоб мы произносили Ваше имя?*

Дети по кругу называют свои имена, говорят о том, как им больше нравится, чтоб их называли, и как не нравится [46,с. 88].

2. Упражнение «Кто стоит...»

Цель: запомнить имена друг друга, почувствовать свою принадлежность к группе, формирование ориентации в пространстве.

Педагог-психолог: *А сейчас, чтобы мы с Вами запомнили имена друг друга, давайте поиграем. Помните, как Вы только что говорили о том, как Вы хотели бы, чтоб Вас называли в группе. Сейчас я выберу пять человек, и мы попробуем вспомнить их имена, а они нам подскажут, если у нас сразу не получится.*

Пять человек выстраиваются в шеренгу в центре круга. Педагог-психолог подходит к каждому из них, задавая остальным участникам вопросы: «Кто стоит первый?», «Кто стоит вторым от начала, а кто вторым с конца?», «Кто стоит в середине?», «Кто стоит вторым от середины?», остальные дети отвечают, затем дети меняются местами, выбираются следующих пять человек из круга, и так пока все дети не побывают в центре круга.

3. Упражнение «Наши правила».

Цель: Разработка и установка правил группы.

Педагог-психолог: *А теперь я хочу вам рассказать, чем мы будем заниматься на наших занятиях. Мы будем рисовать, играть в разные игры, читать интересные сказки и рассказывать друг другу разные истории. Но Вы ведь уже знаете, что у любой игры, и у любого занятия есть свои правила, вот и нам, чтобы мы могли с Вами играть и заниматься, необходимо придумать свои правила поведения.*

Детям предлагаются правила занятий:

- помогать друг другу;
- никого не обижать;
- когда говорит один – другой слушает и не перебивает;
- хочешь сказать или ответить на вопрос – подними руку;
- звук хлопка – устанавливается тишина.
- нельзя уходить со своего места.

Педагог-психолог: *Ребята, Вы такие молодцы, придумали очень хорошие правила! А теперь давайте потренируемся соблюдать эти правила: детям предлагается поиграть в игру «Пропась». На полу лежит бельевая верёвка. Это канат, натянутый над огромной пропастью. Надо по нему пройти с завязанными глазами, и не упасть в пропасть.*

Дети выстраиваются шеренгой возле каната. И поддерживают рукой идущего по канату, не давая ему упасть в пропасть. Идущий опирается об их вытянутые руки.

Психолог: Ребята, вы будете помогать идущему по канату не упасть в глубокую-глубокую пропасть. Но делать это надо тихо. Разговаривать можно только тому, кто поднимет одну руку, при этом не забывайте, что второй рукой вы всегда должны поддерживать идущего. Если кто-то будет разговаривать без разрешения, то идущий упадёт в пропасть.

Раздаётся хлопок – устанавливается тишина. Пока ребёнок идёт по канату, ведущий задаёт вопрос: «Кто идёт по канату?» Дети поднимают одну руку, чтобы ответить, о вторую опирается идущий по канату. Когда ребёнок доходит до конца шеренги, следующим по канату идёт первый от начала шеренги, и так до конца, по очереди. Таким образом, мы тренируемся соблюдать следующие правила: «помогать друг другу», «хочешь сказать или ответить на вопрос – подними руку», «звук хлопка – устанавливается тишина».

Понравилось ли вам играть?

Кому было тяжело идти по канату? Почему?

Кому было тяжело поддерживать идущего? Почему?

4. Упражнение «Солнышко»

Цель: релаксация, укрепление мышц, согласованность движений и дыхания.

Педагог-психолог: Встаньте поудобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха. Представьте себе, что над вами яркое, тёплое солнышко. Вокруг много-много красивых, сказочных цветов, которые тянутся к солнышку, и издают нежный, приятный аромат. Вдохните их запах. Теперь откройте глаза и протяните руки к небу, чтобы погреться у солнышка. Отодвиньте правую ногу назад, на носок и ещё больше тянитесь к солнышку. Старайтесь изо всех сил! Опустите ручки вниз, сделайте выдох. Теперь опять сделаем вдох, чтобы почувствовать аромат волшебных цветов. Поднимем ручки вверх и потянемся к солнышку, но уже с левой ноги. И опускаем ручки вниз, выдох. Молодцы! [77,80]

5. Упражнение «Настроение»

Цель: Рефлексия занятия, обратная связь.

Педагог-психолог: Посмотрите на лист бумаги. У каждого из Вас на нём нарисовано солнышко. Я раздам вам набор картинок, изображающих разные настроения. Выберите ваше настроение, которое у вас сейчас, здесь и приклейте его к лучику солнца под № 1. (См. Приложение № 1)

6. «До встречи». Расставание с пожеланиями.

Занятие 2

Тема: «Дружба каждому нужна»

Цель: формирование коммуникативных навыков, чувства коллективизма

План проведения

1. Упражнение «Приветствие».

Цель: формирование коммуникативных умений и навыков, создание комфортной обстановки для каждого участника.

Педагог-психолог: У меня в руках сердечко. Что означает символ «сердце»? Правильно – любовь, а ещё дружбу, доверие, хорошее отношение. Мы с Вами хорошо относимся друг к другу, не обижаем друг друга, поэтому давайте подарим друг другу сердечки, которые я вам сейчас раздам. А дарить мы их будем по очереди, не перебивая друг друга, своему соседу справа со следующими словами: «Я, Татьяна Николаевна, дарю своё сердечко Маше».

Дети по кругу дарят сердечко соседу, проговаривая своё имя, и вспоминая имена других. Таким образом, закрепляются имена и правило занятия: «когда говорит один – другой слушает и не перебивает».

2. Беседа на тему «Дружба».

Цель: формирование коммуникативных умений и навыков.

Педагог-психолог:

- Что такое дружба?
- Для чего она нужна людям?
- Сколько друзей может быть у человека?
- Как нужно себя вести, чтобы с тобой хотели дружить?
- А как – не нужно?

Чтение стихотворения «ДРУЗЬЯ»:

Как начну конфеты есть,
У меня друзей не счесть.
А закончились конфеты
И друзей в помине нету.
За конфету каждый друг,
Так и рвёт ее из рук.
Ну зачем мне дружба эта?
Я и сам люблю конфеты.

Елена Стеквашова.

- О чём говорится в стихотворении?
- Если себя так вести, у тебя будут друзья?
- Почему нужно дружить с человеком?
- Какими качествами должен обладать друг? [22, с. 124]

3. Упражнение «Лучший друг»

Цель: развитие концентрации внимания и двигательного контроля, снижение импульсивности.

Инструкция: Участники садятся в круг. Все вместе с ведущим, произносят хором, указывая на себя:

*У меня есть лучший друг
Его любят все вокруг
Он хороший, как и я
Мы большие с ним друзья.*

Затем стихотворение повторяется, но дети, слово «лучший» подкрепляют жестом (показывают большой палец правой руки).

Затем стихотворение повторяется еще раз, но при этом жестами подкрепляются два слова: слово «лучший» (показывают большой палец правой руки) и «все» (показать двумя руками на всех присутствующих).

При повторении в третий раз подкрепляются жестами три слова: «лучший» (показывают большой палец правой руки) и «все» (показать двумя руками на всех присутствующих), «Хороший» (погладить себя по голове)

При повторении стихотворения в четвёртый раз подкрепляются жестами четыре слова: «лучший» (показывают большой палец правой руки) и «все» (показать двумя руками на всех присутствующих), «Хороший» (погладить себя по голове), «большие» (круговое движение двумя руками).

Стихотворение читается ещё раз, полностью со всеми движениями.

4. Упражнение «Я и мой друг».

Цель: развитие творческих способностей, умения анализировать.

Инструкция: Ваш листок разделён на две половинки, в левой нарисуйте, как вы с лучшим другом занимаетесь любимым занятием, или игрой, а в правой - нарисуйте, когда вы с ним ссоритесь. Поставьте плюстик в той части картинки, которая у вас с другом чаще бывает.

5. Упражнение «Змейка»

Цель: развитие координации движений, навыков взаимодействия со сверстниками, снижение импульсивности.

Инструкция: Дети разбиваются на команды по 5 человек, и становятся паровозиком, держась за пояс друг друга.

Ведущий: *Рано утром маленькая змейка спала, свернувшись в клубок и крепко зажмурив глазки (дети становятся кругом, при этом не отпуская друг друга, закрывают глаза), и вот вошло солнышко, пригрело змейку, она проснулась, прогнула спинку (дети прогибаются вперёд), и быстро-быстро, стараясь не столкнуться с другими змейками, поползла по своим делам (ведущий хлопает в ладоши, дети начинают бегать по комнате в произвольном направлении), весь день ползала змейка и шипела, чтоб другие змейки слышали её и не натолкнулись друг на друга (дети издают шипящий звук), настал вечер, змейка устала, потянулась (дети останавливаются, выгибают спины), свернулась клубочком (образовывают круг, держась друг за друга) и легла спать (сидят на корточках) [70, 105].*

6. Упражнение «Настроение».

Цель: Рефлексия занятия, обратная связь.

Педагог-психолог: *Давайте сегодня посмотрим на наше солнышко. Помните первый лучик – это ваше настроение на прошлом занятии. А какое оно у вас сегодня? Такое же или другое? Я раздам вам набор картинок, изображающих разные настроения. Выберите ваше настроение, которое у вас сейчас, здесь и приклейте его к лучику солнца под № 2. (См. Приложение № 1)*

7. Расставание «До скорой встречи».

Давайте пожмём друг другу руки, как настоящие друзья, с пожеланием скорой встречи.

Занятие 3

Тема: «Учимся общаться».

Цель: формирование коммуникативных навыков, снижение импульсивности, расширение адаптационных возможностей.

План проведения

1. Приветствие «Кто у нас хороший?».

Цель: формирование коммуникативных умений и навыков, создание психологически непринужденной атмосферы.

Инструкция: В центре круга ставится стул. На него по очереди садятся дети, вначале по желанию. *Ведущий задаёт вопрос: «Кто у нас хороший? Кто у нас пригожий?» и вместе с детьми отвечает: «Машенька хорошая, Машенька пригожая. А какая ещё Машенька? Красивая, умная...». Если есть дети, которые не вызвались сами сесть в центр, необходимо предложить им это. «Кто у нас ещё не побывал в кружке – Сашенька?» Если ребёнок отказывается пойти в центр круга, можно акцентировать на нём внимание не вызывая его на стул: *Ребята, давайте Сашеньке сделаем комплимент. Сашенька у нас хороший, Сашенька пригожий!».**

2. Беседа «Что такое настроение?»

Педагог-психолог:

- какое у Вас сейчас настроение?
- как человек выражает своё настроение?
- что такое «чувства», как человек их выражает?
- можно ли выразить чувства и настроение в музыке, рисунке, танце?

3. Упражнение «Визуализация настроения».

Цель: когнитивное развитие, развитие межполушарного взаимодействия.

Инструкция: Сесть в круг. Детям предлагается представить, какого цвета может быть хорошее настроение, а какого – плохое. Каким настроением может быть на ощупь, если бы его можно было потрогать (предположительные ответы: хорошее – мягким, тёплым, пушистым; плохое – холодным, колючим). Закрывают глаза и представляют, что в руках они держат хорошее настроение, оно как клубок, мягкое, тёплое, пушистое. Его очень приятно держать в руках. Постепенно клубок разрастается, и проникает внутрь тела, заполняя его теплом и добротой. Всё тело наполнено мягким светом хорошего настроения. Детям предлагается представить какой это цвет. Необходимо сконцентрировать внимание на этом цвете, сделать так, чтобы он становился всё ярче и ярче[85, с. 67].

4. Упражнение «Радуга настроения».

Цель: когнитивное развитие, развитие творческих способностей, развитие способности осознавать свое настроение.

Инструкция. Детям предлагается вспомнить, какого цвета может быть настроение, какого цвета настроение наполняло их, после чего предлагается нарисовать свое настроение. Вместе обсудить рисунки. Спросить, что было особенно сложно, представить настроение или нарисовать, что было непонятно[90].

5. Упражнение «Облачко».

Цель: релаксация, укрепление мышц, согласованность движений и дыхания.

Педагог-психолог: *«Представьте себе, что вы над вами парит маленькое красивое облачко хорошего настроения. Поднимите руки над головой, сделайте глубокий вдох, и широко расставив пальцы, сильно-сильно потянитесь к облачку за хорошим настроением. Выше-выше, вам трудно и неудобно, но ради хорошего настроения надо потерпеть. Поймали облачко. Притяните его к груди и сделайте выдох. Теперь давайте сделаем глубокий вдох и потянемся за вторым облачком. Выше-выше. Достали облачко, хорошего настроения, сделали глубокий выдох, и давайте потянемся и подарим свет от облачка соседу справа, чтобы у него было хорошее настроение, а теперь соседу слева, а теперь отпустим облачко вверх, чтобы оно нам всем дарило хорошее настроение. [3]*

6. Упражнение «Настроение».

Цель: Рефлексия занятия, обратная связь.

Педагог-психолог: *Давайте сегодня посмотрим на наше солнышко. Помните первый и второй лучик – это ваше настроение на прошлых занятиях. А какое оно у вас сегодня? Такое же или другое? Я раздам вам набор картинок, изображающих разные настроения. Выберите ваше настроение, которое у вас сейчас, здесь и приклейте его к лучику солнца под № 3. (См. Приложение № 1)*

7. Расставание «Аплодисменты».

Педагог-психолог: *Давайте, похлопаем друг другу, вы все сегодня хорошо поработали, сильнее-сильнее хлопаем друг другу, молодцы. До свидания.*

Занятие 4

Тема: «Лучик доброты».

Цель: развитие способности детей выражать свои чувства, понимать эмоциональное состояние другого человека, снижение импульсивности, расширение адаптационных возможностей.

План проведения

1. Приветствие «Здравствуйте!».

Цель: формирование доброжелательных отношений в группе

Инструкция: Детям предлагается поздороваться ладошками, носок к носку, плечом, носом, щекой, выдумать свой собственный способ приветствия и поздороваться им.

2. Упражнение «Зеркало настроения».

Цель: развитие способности детей выражать свои чувства, понимать эмоциональное состояние другого человека.

Дети делятся по парам, один в паре зеркало, другой – изображает эмоции, которые называет ведущий. По хлопку дети меняются местами, так чтобы в роли зеркала побывали все [28, с. 154].

Педагог-психолог предлагает детям:

- нахмуриться как грозовая туча, рассерженный человек.
- позлиться, как рычащая собака, так, как будто вас обидели при игре
- испугаться, как мышка, на которую шипит кот, как ребёнок, которому приснился страшный сон
- улыбнуться, как вкусно поевший кот, как мама, своему любимому ребёнку

Педагог-психолог: *А теперь усложним задание. Сядем в круг. Я буду на ушко называть сидящему в центре круга какое-то чувство, и он его будет изображать, а вы должны угадать, что чувствует сидящий в круге.*

Дети пытаются угадать те чувства, которые изображает сидящий в центре круга. Необходимо, чтобы в центре побывало несколько человек. После упражнения проводится групповое обсуждение. Что было тяжелее – изображать эмоции или быть зеркалом, и повторять за изображающим? Угадывать чувства или находиться в центре круга и изображать их? Почему? [46, с. 97]

3. Упражнение «Озеро».

Цель: эмоциональное развитие.

Педагог-психолог: *Давайте поудобнее рассядемся на полу в круг. Закройте глаза и представьте, что перед вами в центре круга плещется маленькое, тёплое озеро добра и счастья, которое наполнено вашей внутренней добротой, добром и лаской ваших родителей, ваших друзей. В центре круга горкой насыпаны разноцветные кружки из бумаги (счётные палочки, шарики, маленькие мячики и т.д.) Потянитесь к нему ручками, зачерпните из него доброту. А теперь возьмите эту доброту из озера в свои ладошки и представьте, что ваш сосед справа потерял свою доброту, отлейте ему половинку своей доброты из ладошек, а теперь отлейте соседу слева. А теперь посмотрите, осталась ли доброта в ваших ладошках, а рядом с вами? (рядом на полу образовывается горка кружочков, которые отсыпали дети, сидящие по соседству). Когда вы дарили свою доброту другим, кто-то делился своим добром с вами. А теперь давайте закроем глазки и представим, что внутри каждого из вас есть такое озеро доброты. Оно тёплое, тихое. Теперь возьмите мысленно из своего озера чуть-чуть доброты и подарите её соседу справа. А теперь представьте, как доброты в озере стало чуть-чуть меньше,*

увеличьте свою доброту, видите, вы можете делиться своей добротой с другими, и она внутри вас никогда не исчезнет.

Откройте глазки и уверенно скажите: «Я добрый!», «Я буду делиться добротой с другими!».

4. Упражнение «Палитра настроения».

Цель: развитие творческих способностей, развитие способности осознавать свое настроение.

Педагог-психолог: *Помните, мы на прошлом занятии рисовали с Вами настроение. Перед вами сейчас стоят прозрачные баночки с водой. Разделитесь на две команды. Первая закрасит воду в своих баночках хорошим настроением. Какие цвета могут выражать хорошее настроение? Вторая команда закрасит воду в баночках плохим настроением. Какие цвета можно использовать для выражения плохого настроения?*

Дети закрашивают воду в баночках, после чего формируется ряд хорошего и плохого настроения, обсуждается палитра цветов. *На какие цвета смотреть приятнее? На какого человека приятнее смотреть с хорошим или плохим настроением? Затем детям предлагается избавиться от плохого настроения, вылив его из баночек. Таким образом, если у вас вдруг испортилось настроение, можно пойти нарисовать своё плохое настроение, и всё тёмное и плохое, что портит вам настроение вылить вместе с грязной водой [90].*

5. Упражнение «Комплимент мышонку».

Цель: снижение импульсивности, сплочение.

Инструкция: Дети делятся на две команды – кошек и мышек, ведущий объясняет, что сейчас он будет читать им стихотворение, а они должны повторять те действия кошек и мышек, о которых он будет им читать, и в конце игры, когда кошки поймают мышек, они должны будут не пугать мышат, а сказать им что-нибудь приятное, сделать им комплимент. Дети становятся в исходное положение, закрывают глаза, ведущий начинает читать:

Солнце встало за окошком

И проснулись наши кошки, *(открывают глаза кошки)*

А за ними мышки, мышки-шалунишки *(открывают глаза мышки)*

Выгнули красиво спинки, *(выгибают спины, потягиваются)*

Повертели головой *(повороты головой влево-вправо)*

Слышат писк стоит большой *(мышки начинают тихонько пищать)*

Это кто пищит так звонко?

Разыгрались три мышонка

Бегают, играют, кто кого поймает *(мышки бегают друг за другом)*

Ну-ка кошечки не спите, быстренько мышей ловите

Кто поймал мышонка, комплимент пусть скажет звонко!

По сигналу ведущего игра останавливается, пойманным детям делают комплименты.

Приятно было слышать комплимент? А приятно делать комплименты? Приятно знать, что твой комплимент понравился? Обязательно нужно говорить окружающим добрые слова, это не только им поднимает настроение, но и вам самим.

6. Упражнение «Настроение».

Цель: Рефлексия занятия, обратная связь.

Педагог-психолог: *Давайте сегодня посмотрим на наше солнышко. Помните каждый лучик – это ваше настроение. А какое оно у вас сегодня? Я раздам вам набор картинок, изображающих разные настроения. Выберите ваше настро-*

ние, которое у вас сейчас, здесь и приклейте его к лучику солнца под № 4. (См. Приложение № 1)

7. Расставание «Обнимашки».

Давайте обнимем соседа справа, с пожеланием скорой встречи, а теперь соседа слева.

Занятие 5

Тема: «В стране фантазий».

Цель: развитие способности детей выражать свои чувства, понимать эмоциональное состояние другого человека, снижение импульсивности, расширение адаптационных возможностей.

План проведения

1. Приветствие «Доброе утро!».

Цель: развитие коммуникативных умений и навыков, сплочение группы. **Педагог-психолог:** Помните, как на прошлом занятии, мы делали друг другу комплименты? Давайте начнём наше сегодняшнее занятие с того, что поднимем друг другу настроение, ведь так прекрасно начать новый день с комплимента. А поздороваемся сегодня мы с вами так «Доброе утро, Катя! Какая у тебя сегодня красиваяпричёска, свитер, штанишки».

2. Упражнение «Как звучит моё настроение».

Цель: развитие творческих способностей, способности выражать свое настроение, чувства, эмоции, соотносить их с окружающей ситуацией.

Педагог-психолог: Давайте вспомним, как на прошлом занятии мы с вами рисовали хорошее и плохое настроение. Какие цвета выражали плохое настроение? А хорошее? А можно ли музыкой выразить настроение? Какая музыка будет выражать плохое настроение? (громкая, резкая). А хорошее? (тихая, спокойная, мелодичная). Может ли у музыки быть цвет? Можно нарисовать музыку, которую мы слышим? Сейчас я включу вам музыку, а Вы представьте себе мысленно, каким цветом можно было бы её нарисовать, какими линиями? Прямыми? как молнии? как водовороты?

Первое прослушивание - дети слушают, обдумывают рисунок. Общее обсуждение. Второе прослушивание – дети начинают рисовать [50].

3. Упражнение «Танцуем настроение»

Цель: развитие творческих способностей, способности выражать свое настроение, снятие импульсивности.

Педагог-психолог: Мы с вами говорили о настроении, рисовали настроение, учились выражать настроение музыкой, теперь давайте попробуем его протанцевать.

Первая композиция «Полёт шмеля» - покажите тревожность, напряжение в руках при движении. Вторая композиция Буря – (дети топают ногами, изображая гром, делают взмахи руками в разные стороны, изображая бурю, ветер). Третья композиция «Мелодия ангелов» - движения плавные, спокойные. Под какую музыку было легче танцевать? Какие движения было тяжелее делать? Почему? Как плохое настроение влияет на наш организм (вызывает напряжение, усталость) [21].

4. Упражнение «Волшебники».

Цель: формирование коммуникативных умений и навыков, бережного отношения друг к другу, снятие зажима мимических мышц лица.

Дети разбиваются на пары, один – волшебник, другой заколдованный.

Педагог-психолог: Давайте посмотрим на тех, кого заколдовала злая ведьма. У них сильно – сильно нахмуренное лицо (дети изо всех сил хмурятся), а посмотрите, как сильно они надули щёки (дети, продолжая хмуриться, надуют щёки), и как сильно они сцепили от злости руки. Давайте-ка волшебники их расколдуем. Осторожно-осторожно надавим им на щёчки (дети выпускают воздух), разгладим им нахмуренные брови (дети перестают хмуриться), и волшебным движением дотронемся до крепко сжатых ладошек (дети расслабляют руки) [48].

5. Упражнение «Цветок».

Цель: релаксация, развитие умения сотрудничать.

Дети рассаживаются на полу в круг, держатся за руки. Задача детей выполнять то, что говорит ведущий, не размыкая рук.

Педагог-психолог: Представьте себе, что мы с вами один большой красивый цветок, а наши руки – его яркие лепестки.

Сделайте глубокий вдох. Представьте раннее утро, на небе появилось солнышко, и цветочек потянулся к нему своими лепестками (дети тянут вверх руки). К середине дня солнышко припекать ещё больше, и цветочек полностью раскрыл свои лепестки (дети закидывают руки за голову, стараются лечь на спину, не размыкая рук). Постепенно наступил вечер, цветочек поднял свои лепестки (дети садятся, поднимают руки вверх), подул лёгкий ветерок (дети выполняют лёгкие движения руками из стороны в сторону), затем ветер усилился (дети делают более ритмичные движения) и наконец, стих. Солнышко постепенно село, и цветок сложил лепестки (дети наклоняются вперёд). Делаем выдох. Молодцы!

6. Упражнение «Настроение».

Цель: Рефлексия занятия, обратная связь.

Педагог-психолог: Давайте сегодня посмотрим на наше солнышко. Помните каждый лучик – это ваше настроение. А какое оно у вас сегодня? Я раздам вам набор картинок, изображающих разные настроения. Выберите ваше настроение, которое у вас сейчас, раскрасьте его тем цветом, который как вам кажется, подходит для вашего сегодняшнего настроения, и приклейте его к лучику солнца под № 5. (См. Приложение № 1)

7. Расставание «Я доверяю тебе».

Все встают в круг.

Педагог-психолог: давайте представим, что я держу в руках маленький клубочек хорошего настроения, сейчас я передам его по кругу, а вы добавите в него капельку своего настроения, так, чтобы мой клубочек с каждым разом становился всё больше и больше. Лиза, я доверяю тебе свое настроение!

Визуализированный клубок передают в ладошке соседу по кругу, с каждым разом расставляя ладошки шире, словно клубок увеличивается до размеров мячика.

Психолог: Посмотрите, как много мы собрали хорошего настроения. Я доверяю вам его хранение до следующего занятия. Чтобы и на следующем занятии его было так же много, как и сейчас [25, 26].

Занятие 6

Тема: «Непонимайки».

Цель: развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека, сопереживать, снижение импульсивности, расширение адаптационных возможностей.

План проведения

1. Приветствие «Хорошего настроения».

Цель: развитие коммуникативных умений и навыков, настрой на совместную работу.

Педагог-психолог: Давайте вспомним, как на предыдущем занятии, мы доверили друг другу на хранение своё настроение. Помните, какого размера у нас был шарик настроения? А с каким вы пришли сегодня? Давайте представим, что у Вас в руках шар вашего сегодняшнего настроения. У кого он какой? Давайте положим наши шарики в центре круга, чтобы сформировался один огромный шар хорошего настроения. И пожелаем всем хором «Хорошего настроения!».

2. Упражнение «Правила общения».

Цель: развитие коммуникативных умений и навыков, снижение импульсивности.

Педагог-психолог: Давайте вспомним одно из главных правил поведения: «как хотите, чтобы поступали с вами люди, так поступайте и вы с ними». Как вы это понимаете? Давайте сейчас попробуем представить, что Вы друг с другом ссоритесь и кричите друг на друга, стараясь друг друга перекричать.

Дети разбиваются по парам и по знаку ведущего пытаются перекричать друг друга.

Какие у вас были ощущения? Приятно ли когда на тебя кричат? Тяжело ли пытаться перекричать другого человека? Нужно ли это делать? Как можно было бы поступить в данной ситуации, чтобы не кричать самому? Чтобы успокоился кричащий на вас? [36, 105].

3. Упражнение «Непонимайки».

Цель: развитие коммуникативных умений и навыков, развитие терпимости к другим.

Педагог-психолог: Были ли в вашей жизни такие ситуации, когда вам что-то объясняли, а вы не понимали, что вам говорят? А помните ли вы такие ситуации, когда кто-то не понимал, а все над ним смеялись? Можно ли смеяться, если человек почему-то не понимает другого? А обзывать его? Давайте сейчас поиграем в игру «Непонимайки».

Дети разбиваются по парам, один объясняет, заданную ведущим ситуацию – что такое треугольник, что такое стол, что такое мяч и т.д. Другой отказывается понимать, делает вид, что ничего не понял. Затем дети меняются местами. Объяснять нужно, не повышая голос, не оскорбляя второго человека.

Тяжело ли вам было объяснять что-то, человеку, который вас не понимает? Какие чувства вы испытывали, при общении с таким человеком? Трудно ли было сдерживать себя, чтобы не кричать? А как вы себя чувствовали, когда вы не понимали, что вам объясняют? Вам было страшно, что на вас сейчас начнут кричать?

4. Упражнение «Поддержка».

Цель: развитие коммуникативных умений и навыков, приёмов саморегуляции, терпимости к другим.

Педагог-психолог: Давайте сейчас представим, что на стуле сидит ваш друг, который по какой-то причине не понял, что ему объяснял учитель. Ему очень стыдно, и он очень расстроен. Ваша задача, поддержать своего друга, например, сказав «В следующий раз у тебя обязательно получится!», и не смеяться над ним.

(Я тебе помогу! Не переживай! Я тебе объясню! Вспомни, как ты хорошо умеешь...)

А что можно сделать, чтобы помочь себе в такой ситуации не расстроиться, не заплакать? (Подвести детей к следующим ответам - вспоминайте предыдущие успехи, что-то такое, чем вы можете гордиться)

Давайте сейчас попробуем по кругу поддержать самих себя. Я буду говорить вам, что вы меня не понимаете, например: *Вова, ты ничего не понимаешь!*», а вы должны вспомнить, что-то, что вы хорошо умеете и ответить, например: *«Я хорошо умею решать задачи, значит я буду стараться и это у меня тоже получится!»*[107]

5. Упражнение «Мысленный пейзаж».

Цель: релаксация, когнитивное развитие.

Педагог-психолог: Закройте глаза. Сделайте глубокий вдох. Представьте, что перед вами огромный чистый белый лист бумаги. Вытяните руку вперёд, прикоснитесь к листу бумаги. Нарисуйте на нём движением руки яркое солнышко. Представьте, какого цвета будет небо. Представьте, что внизу яркая зелёная трава, красивые цветы. Нарисуйте вдалеке горы. А теперь бурную реку, вода в ней бурлит, быстро бежит через огромные камни. Успокойте реку мысленно заставьте её стать тихой, спокойной. Теперь представьте, что изображение становится настоящим, живым. Вы поднимаетесь в небо, парите над горами. Вам спокойно, приятно, безопасно. Представьте. Что вы летите над бездной. Почувствуйте ощущение полёта. Теперь спускайтесь ниже. Мягко приземляйтесь на траву, туда, где много-много цветов. Глубоко вдохните их аромат. Наклонитесь к цветку ближе. Посмотрите, есть ли кто-то в серединке вашего цветка, может там бабочка, или божья коровка. Представьте, как она медленно перебирает лапками, или расправляет крылышки. Не трогайте её, ей хорошо, спокойно. И вам тоже хорошо, спокойно. Расправьте плечи, выпрямите спины. Откройте глаза.

6. Упражнение «Настроение».

Цель: Рефлексия занятия, обратная связь.

Педагог-психолог: Давайте сегодня посмотрим на наше солнышко. Помните каждый лучик – это ваше настроение. А какое оно у вас сегодня? Я раздам вам набор картинок, изображающих разные настроения. Выберите ваше настроение, которое у вас сейчас, раскрасьте его тем цветом, который как вам кажется, подходит для вашего сегодняшнего настроения, и приклейте его к лучику солнца под № 6. (См. Приложение № 1)

7. Расставание «Я тебе помогу!»

Рукопожатие по кругу, со словами, «Если тебе будет трудно, я тебе помогу!»

Занятие 7

Тема: «Мы в ответе за свои поступки».

Цель: развитие коммуникативных умений и навыков, формирования ответственности за себя и свои поступки, умения проводить самоанализ и анализ происходящего, расширение адаптационных возможностей.

План проведения

1. Приветствие «Эхо».

Цель: развитие коммуникативных умений и навыков, настрой на совместную работу.

Инструкция: Первый участник здоровается с соседом справа «Здравствуй, Саша!», остальные дети хором повторяют «Здравствуй, Саша!», и так по кругу, пока не перечислят всех детей.

2. Упражнение «Лапуся».

Цель: развитие коммуникативных умений и навыков, приёмов саморегуляции.

Педагог-психолог: *Давайте сейчас мы послушаем одну историю, и пока я вам буду читать, вы вспомните, бывало ли так и с вами, как с мальчиком в этом стихотворении.*

Я не знаю, как мне быть –

Начал старшим я грубить.

Скажет папа:

– Дверь открыта!

Притвори ее, герой! –

Я ему в ответ сердито

Отвечаю:

– Сам закрой!

За обедом скажет мама:

– Хлеб, лапуся, передай! –

Я в ответ шепчу упрямо:

– Не могу. Сама подай! –

Очень бабушку люблю,

Все равно – и ей грублю.

Очень деда обожаю,

Но и деду возражаю...

Я не знаю, как мне быть –

Начал старшим я грубить.

До того я распустился,

Что грублю я всем вокруг.

Говорят, от рук отбился.

От каких, скажите, рук?!

(С. Михалков «Лапуся»)

Хорошо ли поступает мальчик? Как вы думаете, а почему он себя так ведёт? Были ли у вас ситуации, когда вы грубили взрослым? Другим? Почему? Давайте сейчас разобьёмся на пары, один из вас будет лапусей, из стихотворения, которого все любят и о котором заботятся, а другой будет вежливо просить его как в стихотворении, что-то сделать. При этом как будет поступать тот, кто в роли Лапуся? (отказываться, говорить: «сам сделай, отстань» и т.д.).

По хлопку дети меняются местами, так чтоб оба человека в паре побывали в разных ролях.

Что вы испытывали, когда общались со своим Лапусей? Вам приятно было, когда он вам грубил? Отказывался что-то делать, если вы его вежливо просите? Давайте сейчас все запомним это чувство, которое испытывает человек, которому грубят, неважно какого он возраста. Давайте вспомним, какого цвета может быть это чувство? Как вы думаете, где в основном концентрируется это чувство, в каком месте? (в голове, груди).

Давайте попробуем сделать так, чтоб это тёмное чувство не вырвалось из вас наружу, не перешло в такое поведение, которое обидит других.

Закройте глаза. Сконцентрируйтесь на своём плохом чувстве. Сделайте глубокий вдох. Осторожно помассируйте пальчиками виски. Медленно выдохните. Прижмите ручки к груди. Сосредоточьтесь на дыхании. Задержите дыхание.

Досчитайте до трех, вдохните и, также считая, выдохните. Успокойте дыхание, старайтесь дышать спокойно. Подышите в таком темпе. Почувствуйте, как плохое чувство растворяется, уходит из вас. Сделайте глубокий вдох. Откройте глаза.

3. Упражнение «Правильная критика».

Цель: развитие коммуникативных умений и навыков, приёмов саморегуляции.

Педагог-психолог: *Давайте сейчас мы с вами посмотрим, как выглядело бы наше общение, если бы каждый вёл себя грубо. Я буду называть вам основные ситуации, которые можно назвать грубостью, а вы будете их изображать:*

1. повышение голоса; (дети постепенно повышают голос до крика)
2. размахивание руками; (дети широко размахивают руками)
3. угрозы; (грозят пальцем, приговаривая «Я тебе сейчас...»)
4. драки (дети бьют перед собой вымышленного собеседника)
5. все ситуации сразу.

Можно ли общаться в таких условиях? Хотели бы вы, чтобы с вами так общались? Какое правило общения мы с вами проходили на прошлом занятии? («как хотите, чтобы поступали с вами люди, так поступайте и вы с ними»). Давайте сейчас придумаем правила общения с человеком, который ведёт себя грубо:

- говорить с таким человеком спокойно, не повышая голос
- критиковать не человека в целом, а его поступки;
- не использовать слова и жесты, которые могут обидеть человека;
- рассказать о своих чувствах, которые вы испытываете от его грубости;
- предлагать свою помощь в решении проблемы;
- не приказывать [53, 107].

4. Упражнение «Злюка».

Цель: развитие коммуникативных умений и навыков, приёмов саморегуляции.

Педагог-психолог: *Сейчас мы с вами попробуем воспользоваться правилами общения с человеком, который ведёт себя грубо.*

Дети сидят по кругу. В центре находится игрок, который изображает грубого, разгневанного человека. Ведущий так, чтобы остальные не слышали, проводит его инструктаж (резко кинуть мяч в сторону, пнуть ногой мягкую игрушку, сделать вид, что плачет.).

Дети предлагают варианты для данной ситуации. Психолог совместно с детьми обсуждает ситуацию, напоминает им, что - говорить надо спокойно, не повышая голос, не использовать слова и жесты, которые могут обидеть человека. Задаёт наводящие вопросы: как можно критиковать этот поступок, не обзывая, не критикуя Лёшу? Вам приятно было, когда Лёша резко кинул мяч? Какие чувства вы при этом испытали? Как рассказать об этом Лёше? Как предложить Лёше помощь, в решении проблемы, не приказывая ему?

Повторить игровую ситуацию с другим игроком в центре круга (резко кинуть мяч в сторону, пнуть ногой мягкую игрушку, громко крикнуть: «надоели вы мне! Не буду с вами играть!»). Дети самостоятельно предлагают пути выхода из конфликтной ситуации [97].

5. Упражнение «Заколдованный».

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления, развитие саморегуляции.

Педагог-психолог: *представьте, что злой волшебник превратил вас в камень. Крепко сожмите руками сиденья своего стульчика. Теперь сильно-сильно напрягите правую руку, не отрывая её от стула. Попробуйте скинуть с себя каменные оковы. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь попробуйте скинуть*

окаменелость с левой руки. Напрягите её сильно-сильно. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя. Теперь потрясите обеими руками, стряхивая с них разрушенный камень, при этом всё остальное тело остаётся заколдованным и неподвижным. Теперь сядьте ровно и напрягите ноги, старайтесь как можно лучше, чтобы разрушить камень. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь постучите ногами, чтобы рассыпавшийся камень слетел с них. Сильнее. А теперь ещё прибавьте руки, похлопайте по коленкам. Расслабьтесь. Вы полностью разрушили чары злого волшебника. Почувствуйте как легко вашему телу, как хорошо. А теперь бегом разбегайтесь, чтобы он не поймал вас и не заколдовал снова. Дети в произвольном направлении бегают по комнате, пока не прозвучит хлопок инструктора. Игра останавливается [59, 80].

6. Упражнение «Настроение».

Цель: Рефлексия занятия, обратная связь.

Педагог-психолог: Давайте сегодня посмотрим на наше солнышко. Помните каждый лучик – это ваше настроение. А какое оно у вас сегодня? Я раздам вам набор картинок, изображающих разные настроения. Выберите ваше настроение, которое у вас сейчас, раскрасьте его тем цветом, который как вам кажется, подходит для вашего сегодняшнего настроения, и приклейте его к лучику солнца под № 7. (См. Приложение № 1)

7. Расставание «Клубочек».

Клубок ярких цветных ниток, постепенно распутывая, передаётся по желанию, в произвольном порядке. Между тем, кто передал нить и кто её взял, нить должна быть в натянутом положении. Тому, кто уже держит в руках нить, идущую от клубка, повторно давать клубок нельзя. Таким образом, когда клубок проходит через всех участников круга, создаётся паутина, углы которой натягивают все участники круга. Ведущий разрезает паутину. Каждому участнику на память остаётся кусочек нити.

Занятие 8

Тема: «Сделай, как я»

Цель: развитие коммуникативных умений и навыков, формирования ответственности за себя и свои поступки, умения проводить самоанализ и анализ происходящего, расширение адаптационных возможностей.

План проведения

1. Приветствие «Я так тебе рад!».

Цель: развитие коммуникативных умений и навыков, настрой на совместную работу.

Инструкция: Первый участник здоровается с соседом справа «Здравствуй, Катя! Я так рада тебя сегодня видеть!», и так по кругу, пока не перечислят всех детей.

2. Упражнение «Вредные советы».

Цель: развитие коммуникативных умений и навыков, формирования ответственности за себя и свои поступки, умения проводить самоанализ и анализ происходящего.

Педагог-психолог: Вспомните, бывали ли в вашей жизни такие ситуации, когда кто-то посоветовал вам сделать плохой поступок, и вас за это наказали. Поднимите руки, кто хотя бы один раз делал что-то плохое, потому что ему так сказали сделать? Почему мы часто делаем, то, что не хотим делать, то что нам говорят другие? Давайте послушаем стихотворение о вредных советах.

Если ты проснулся рано,
разбросай свои игрушки,
да скорей под одеяло
на любимую подушку....
..будет маме чем заняться
чтоб без дела не слоняться, (Хороший совет?)

Если воспитатель скажет:
«спать» – в ладони хлопнув строго,
спрячась под чужой кроватью,
– спят медведи лишь в берлоге,
...ты не бойся что накажут,
пусть сперва найдут пропажу, (Правильно?)

Если жажда одолела
зимним вечером, пушистым,
– не беда, берись за дело
кушай снег, холодный, чистый!
...ну подумаешь, – ангина,
врач придет с большой иглою,
пусть приходит,.. ты заплачешь,
мама двери не откроет.... (Можно так делать?)

Если пить тебя заставят
молоко с противной пенкой,
..ты терпеть его не можешь,
и дрожат твои коленки, –
....выплесни его в окошко,
вот обрадуется кошка ! (Хороший поступок?)

Если ты в углу наказан
за плохое поведение,
а твои устали ноги,
нет совсем стоять терпения,
.. надоело, – падай на пол,
отдыхай себе спокойно,
притворись, что загораясь ,
под июньским солнцем знойным, (Можно так делать?)

если...если....впрочем хватит,
завершилась наша сказка,
- мы немного пошутили
это ясно без подсказки, -
вывод делать... Вам ребята,
кто здесь прав,... кто виноватый.....

Евгений Калюта

Кто прав, тот, кто давал такие советы? А тот, кто их выполнял? А теперь давайте послушаем второе стихотворение.

Полезные советы в стихах для детей.

Ты почаще улыбайся,
Веселись и песни пой.
Тогда всем захочется
Знакомиться с тобой. (Хороший совет?)

Хочешь, чтоб тебя любили?
Делай людям ты добро.
Очень скоро убедишься –
Поступаешь ты умно. (Какое правило общения? Поступай так, как хочешь,
чтобы....)

Чаще думай о хорошем,
О плохом не вспоминай.
Будет жизнь тогда прекрасной.
Это точно, так и знай (Чем может помочь такой совет? Справиться с плохим настроением).

Чтоб улучшить настроенье.
К зеркалу ты подойди,
Сам себе поулыбайся,
А потом к друзьям иди. (Хороший совет? Можно его использовать дома,
чтоб поднять себе настроение? А в саду? В школе?)

Какими бывают советы? (плохими и хорошими). Что надо делать, прежде чем следовать совету? (проанализировать, хороший это совет, или плохой).

3. Упражнение «Обидки».

Цель: развитие коммуникативных умений и навыков, умения проводить само-анализ и анализ происходящего, развитие саморегуляции.

Педагог-психолог: Мы с вами уже говорили о том, что человек может совершать разные поступки. Какие? (плохие, хорошие). И что часто бывает так, что ему кто-то посоветовал совершить плохой поступок. Помните, как мы играли в непонимаяк, над которыми все смеялись, которых оскорбляли. Как кроме плохого поступка ещё можно обидеть человека? (плохим словом, жестом). Послушайте стихотворение о том, как может плохое или необдуманное слово ранить человека:

Обидное слово, обидное слово,
Как больно ударить умеет оно,
Змеей ядовитой ужалить готово,
Ужалит – и станет на сердце темно.
И тот, кто обидел, и тот, кто обижен,
И тот, кто унизил, и тот, кто унижен,
Хотя миновала уж ссоры гроза,
Молчат и не смотрят друг другу в глаза.
Послушай совета, мой милый ребенок,
Будь добрым и вежливым с самых пеленок,
Хорошее только старайся творить.
И слов унижительных не говорить.

Татьяна Дашкевич «Обидное слово».

Педагог-психолог: Перед вами лежат листы из тетради. Придумайте про себя плохие, обидные слова. Каждое слово - скомканный лист. Сформируйте из листов скомканные клубочки. Теперь я вам предлагаю поиграть в Обидки. Мы будем не обзываться, а кидать свои комки-обидные слова, которые вы придумали.

Дети садятся в круг. По пять человек в центре круга. В них кидают скомканные листы - обидки. Потом дети собирают свои скомканные листы. Участники меняются, в центре круга должны побывать все дети. Последние брошенные скомканные листы не собирают.

Педагог-психолог: Посмотрите сколько в центре круга лежит злых, обидных слов. Приятно ли вам было находиться в центре круга, когда все окружающие забрасывали вас обидными словами? Что вы испытывали? Запомните это чувство. Давайте мы его сейчас прогоним. Закроем глазки и представим как оно исчезает, как на его месте вырастает тёплый, красивый цвет. Сделайте три глубоких вдоха. Откройте глаза, а теперь давайте избавимся от ваших обидных слов, которые живут в Вас. Давайте все вместе потопчем их ногами. Сильнее. А теперь порвём их руками. И выбросим в мусорное ведро, чтобы никого не обидеть. Вот так, когда вы очень злитесь, вы можете скомкать сильно лист бумаги, и, помяв его как следует, выбросить со всеми своими обидными словами в мусорку, чтобы сдержаться и не обидеть другого человека.

4. Упражнение «Песчаное озеро».

Цель: формирование умения контролировать свои действия, развитие мышечного контроля.

Дети опускают кисти рук в таз с песком или крупой и засыпают их. Участникам предлагается выполнять всё, что говорит инструктор, при этом они ни в коем случае не должны касаться рук остальных детей. Если это произойдёт, тот, кто нарушил правило должен громко сказать: «Извини меня, пожалуйста!» [55, 77]

Опустите руки глубже в песок. Представьте, что вы месите тесто. Лепите из него котлеты. Опять замесите тесто. Теперь наберите песок в кулачки и, приподняв руки, медленно, струйкой выпускайте его назад в таз. Помешайте песок руками, изображая песчаную бурю, сильнее, сильнее. Теперь успокойте бурю. Пригладьте все неровности на поверхности песка. Расставьте пальчики и погрузите руки глубоко в песок. Выньте одну руку и осторожно раскопайте ею руку своего соседа, но помните, что дотрагиваться до чужой руки нельзя. А теперь свободной рукой раскопайте свою вторую руку. Разровняйте песок [24, с. 14].

5. Упражнение «Волшебство».

Цель: релаксация, когнитивное развитие.

Педагог-психолог: Закройте глаза. Сделайте глубокий вдох. Представьте, что вы стоите на пустой улице. На ней ничего и никого нет. Стоит абсолютная тишина. Давайте поколдуем. Сосредоточьтесь, представьте себе дождь. Нарисуйте его в воздухе. Сделайте дождь сильнее. Возьмите кисточку в другую руку. Продолжайте рисовать дождь другой рукой. Большие крупные капли дождя. А теперь дождь косой. Опустите обе руки. Почувствуйте дождь, он капает вам на лицо, шею, руки. Становится холодно. Ноги промокли. Представьте, как вы берёте стёрку. Сотрите дождь. Возьмите другой рукой кисточку. Нарисуйте солнце. Переложите кисточку в другую руку. Нарисуйте радугу. Положите кисточку. Представьте траву после дождя, крупные дождевые капли на нежных лепестках ярких цветов. Вдохните свежий воздух. Сделайте несколько вдохов. Посмотрите, какую красоту вы нарисовали. Вы можете собой гордиться. Откройте глаза.

6. Упражнение «Настроение».

Цель: Рефлексия занятия, обратная связь.

Педагог-психолог: Давайте сегодня посмотрим на наше солнышко. Помните каждый лучик – это ваше настроение. А какое оно у вас сегодня? Я раздам вам набор картинок, изображающих разные настроения. Выберите ваше настроение, которое у вас сейчас, раскрасьте его тем цветом, который как вам кажется, подходит для вашего сегодняшнего настроения, и приклейте его к лучику солнца под № 8. (См. Приложение № 1)

7. Расставание. А в заключение давайте прямо в кругу похлопаем друг другу, громко проговаривая: «Мо-лод-цы! Мо-лод-цы!».

Занятие 9

Тема: «Мы-разные».

Цель: развитие коммуникативных умений и навыков, снижение импульсивности, расширение адаптационных возможностей.

План проведения

1. Приветствие «Здравствуйте!».

Цель: формирование доброжелательных отношений в группе.

Каждый участник по кругу говорит «Здравствуйте!», правой рукой пожимая левую руку собеседника, тот в свою очередь не выпуская руки, здоровается со своим соседом, когда все поздороваются, дети резко отпускают руки, хором говоря «Здравствуйте!».

2. Упражнение «Мы – разные».

Цель: формирование коммуникативных умений и навыков, терпимости к другим.

Педагог-психолог: Ребята, перед вами лежат листы бумаги. Обведите на них свою ладошку, раскрасьте её, если хотите, можете нарисовать ей улыбку, глазки и т.д. А теперь давайте вырежем свои ладошки и приклеим их вместо листы к этому дереву (плакат с деревом, множество ветвей которого не имеют листы). Посмотрите, какое красивое у нас получилось дерево. А все ли его листы одинаковые? Как вы думаете, почему они получились разные? (потому, что мы с вами разные). Что бы было, если бы мы все были одинаковые? Это хорошо, что мы разные?

3. Упражнение «Общий признак».

Цель: развивать внимание, наблюдательность.

Педагог-психолог: Мы все очень разные и в то же время чем – то друг на друга похожи. Давайте посмотрим, что у нас общего.

Пересядьте все те, кто...

- любит конфеты,
- имеет младшую сестру,
- любит мороженое.
- слушается родителей,
- у кого светлые волосы,
- у кого сегодня есть синий цвет в одежде;
- любит дарить цветы и т. д.

Кто запомнил, кто у нас в группе любит сладкое? У кого есть младшая сестра? А старшая?

4. Упражнение «Спасибо!».

Цель: формирование коммуникативных умений и навыков, развитие умения контролировать импульсивные действия.

Педагог-психолог: Давайте вспомним, что мы с вами обсуждали на прошлом занятии (обидные слова, грубость, плохие и хорошие поступки). Мы с вами уже знаем, как надо разговаривать, когда тебе грубят. Как? Как надо себя вести, чтобы не грубить самому. Как? А как надо себя вести, если вам сказали что-то приятное? Когда кто-то совершил хороший поступок? Я предлагаю вам послушать стихотворение «Где лежало «СПАСИБО»?».

За ночь выросли сугробы
В парке, во дворе, в саду.
Пробираясь еле-еле,
Я по улице иду.
И налево погляжу я,
И направо погляжу: –
Это кто ж там снег сгребает? –
Самого себя спрошу.
Это бабушка-соседка.
Надо бабушке помочь!
У неё беру лопату,
Я помочь всегда не прочь!
Всё очистил! От работы
У меня лицо горит.
Улыбнулась мне старушка
И «Спасибо!» говорит.
Мне приятно слышать это,
Ведь порядком я устал...
Вот и вышло, что «спасибо»
Я под снегом откопал!

Р. Тимершин

А часто ли вы говорите спасибо? А вам? Давайте потренируемся говорить друг другу спасибо. Я буду читать вам стихотворение с вопросами. Но отвечать на них можно будет только тогда, когда я хлопну в ладоши.

Вам сказали: «Вы – красивые»
Что вы скажете? **(Пауза – хлопок)**
Мама гладит вам штаны
Маме скажете, что Вы? **(Хлопок)**
Папа Утром в воскресенье
сделал бутерброд с вареньем
Улыбнёмся мы красиво, папе скажем мы? **(пауза – обманное движение– хлопок)**
Вечером пришла подружка, принесла свои игрушки,
Она нас развеселила, надо ей сказать? **(пауза – хлопок)**
К зеркалу я подошел, хорошо как день прошёл:
Никому я не грубил, я сегодня вежлив был
В школе я ни с кем не дрался, всем друзьям я улыбался,
Маме, бабушке помог, сложный выучил урок,
Прошепчу себе в пол силы
«Молодец! И мне ...**(хлопок)**

Молодцы! И вам спасибо, что активно участвовали в игре! А вы всегда говорите спасибо? Что означает слово «спасибо»? (благодарность). Приятно, когда кто-то оценил твой поступок и поблагодарил тебя? А почему люди не всегда говорят спасибо? Давайте пообещаем быть внимательными друг к другу и всегда говорить спасибо. Хором: Обещаем не забывать говорить спасибо!

5. Упражнение «Бабочка»

Цель: развитие координации движений, снижение импульсивности.

Дети сидят на корточках, выполняют движения соответственно тексту.
Утром бабочка проснулась, (встают)
Улыбнулась, потянулась,
Раз – росой она умылась, (умывают лицо)
Два – изящно покружилась, (кружатся вокруг себя)
Три – нагнулась и присела,
На четыре – улетела. (произвольное движение по комнате)
Покружилась над полями, (движения по кругу)
Полетала над лугами. (произвольное движение по комнате)
Быстро села на цветок (сажаются на корточки)
Подкрепилась, потянулась (изображают, что они кушают; потягиваются)
Солнцу, небу улыбнулась. (поднимают голову вверх, улыбаются)
Полетела в домик свой (бегут к своим стульям)
Крылышки свои сложила (складывают руки вместе)
Плечиками шевелила (движения плечами, расслабление мышц спины, позвоночника)
Потёрла лапки друг о дружку (растирание мышц плечевого пояса)
Плечиком потёрла ушко (плечом достать до уха)
А за ним другое
Похлопала глазами (раскрепощение мимических мышц лица)
Пошевелила усами (движение носом, губами – снятие зажима мышц носогубного треугольника)
Легла на кроватку (ложатся на пол)
Калачиком скрутилась (подтягивают ноги к животу)
И уснула сладко (закрывают глаза)

6. Упражнение «Настроение».

Цель: Рефлексия занятия, обратная связь.

Педагог-психолог: Давайте сегодня посмотрим на наше солнышко. Помните каждый лучик – это ваше настроение. А какое оно у вас сегодня? Я раздам вам набор картинок, изображающих разные настроения. Выберите ваше настроение, которое у вас сейчас, раскрасьте его тем цветом, который как вам кажется, подходит для вашего сегодняшнего настроения, и приклейте его к лучику солнца под № 9. (См. Приложение № 1)

7. Расставание.

Дети по кругу благодарят друг друга «Спасибо за сегодняшний день!».

Занятие 10

Тема: «Это МЫ».

Цель: обобщение, анализ совместно проделанной работы, формирование навыков позитивного общения и поведения.

Оборудование: Музыка П.И. Чайковского, А. Вивальди, В. Моцарта, магнитофон, 3 больших листа, склеенных между собой, краски, кисти.

1. Приветствие «Ты – хороший....»

Цель: формирование коммуникативных навыков, доброжелательных отношений в группе

По кругу продолжить фразу «Ты – хороший...», добавляя ещё одно положительное качество участника к которому он обращается.

2. Беседа «Давайте вспомним...»

Цель: закрепление усвоенного материала, обратная связь.

Педагог-психолог: *Давайте мы сегодня с Вами попробуем вспомнить, всё, что мы делали, и что узнали нового на предыдущих занятиях.*

О чём мы с Вами говорили на предыдущих занятиях? (о дружбе, о настроении, о необходимости помогать друг другу и т.д.)

Что нового Вы узнали?

Что Вам понравилось больше всего?

Что было для Вас очень сложным?

Помните ли Вы, как мы рисовали с вами радость? Злость? Музыку?

Как при помощи рисования можно улучшить настроение? Как избавиться от плохого?

Какими ещё способами можно поднять настроение?

Комплименты поднимают настроение?

Приятно только слышать комплименты или делать их тоже?

Как поддержать человека, если у него что-то не получается?

Что делать, если что-то не получается у тебя самого?

Как говорить с человеком, который грубит?

Как удержаться, чтобы самому не нагрубить?

Что говорить, когда человек сказал тебе что-то приятное, совершил хороший поступок?

3. Упражнение «Наш мир»

Цель: формирование коммуникативных умений и навыков, навыков взаимодействия со сверстниками, творческое развитие.

Педагог-психолог: *предлагает детям нарисовать на большом листе, склеенном из 2–3 ватманов, дом, в котором будут жить все участники группы, время года, соответствующее настроению детей, природу вокруг этого дома, и подписать, кто, где будет жить, в какой комнате, на каком этаже.*

4. Упражнение «Дотронься до...»

Цель: формирование коммуникативных навыков, развитие внимания друг к другу, сплочение, ориентация в пространстве.

Педагог-психолог: *предлагает детям дотронуться до того, что он им будет называть. Дотронься до – руки соседа справа, ноги соседа слева, правого ботинка соседа слева, правого ботинка соседа справа и т.д.*

5. Упражнение «Полёт».

Цель: релаксация и развитие воображения.

Педагог-психолог: *Закройте глаза. Дышите медленно и легко. Над вами высокое голубое небо, светит теплое солнце и переливается разными цветами яркая радуга. Вы чувствуете себя абсолютно спокойными и счастливыми. Теперь пусть каждый из вас вообразит, что он – птица, большая, красивая, с ярким оперением. Давайте плавно сделаем взмах вашими крыльями (дети осторожно взмахивают руками), ваши крылья медленно движутся вверх и вниз, вы парите высоко в небе, а теперь откройте глазки, начните взмахивать более энергично, рассекая облака, полетайте по кругу (дети передвигаются по комнате), теперь в произвольном направлении, туда, куда вам больше хочется полететь. А теперь, медленно взмахивая крыльями, останавливаемся, садимся на яркую радугу. (Дети сели на корточки). Закрываем глазки. Отдыхаем. Представьте, какими цветами светится радуга, на которой вы сидите. Как они сияют и окружают вас своим сиянием и теплотой. Вам хорошо, у*

вас прекрасное настроение, постарайтесь запомнить ощущения полёта в небе, высоко над облаками, сияния радуги, чтобы они сохранились у вас на целый день.

6. Упражнение «Настроение».

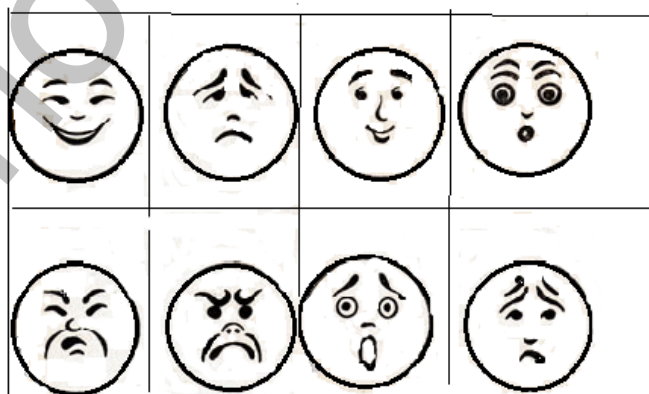
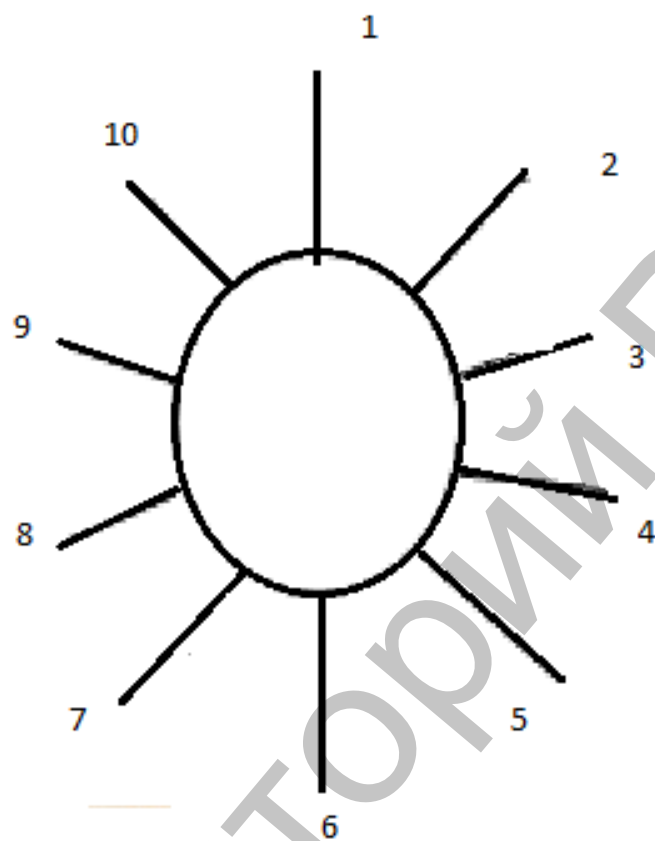
Цель: Рефлексия занятия, обратная связь.

Педагог-психолог: *Давайте сегодня посмотрим на наше солнышко. Помните каждый лучик – это ваше настроение. Всегда ли оно у вас было хорошее? А каких лучиков больше, с хорошим или плохим настроением? Почему? Давайте сегодня сами нарисуете возле лучика солнца под № 10 настроение, которое у вас сейчас. (См. Приложение № 1).*

7. Расставание «До завтра».

Дети становятся в плотный круг, на расстоянии вытянутой руки, первый протягивает вперёд правую руку ладонкой вниз, и говорит, называя имя стоящего напротив него «До завтра, Паша!», тот, чьё имя он назвал, накрывает его ладонь своей, отвечая «До завтра, Коля!», следующий кладёт руку поверх двух первых, когда все дети попрощаются, руки резко опускаются вниз, разбивая образовавшийся в центре круга узел, хором говоря «До завтра!».

ПРИЛОЖЕНИЕ



Библиографический список

1. Абульханова – Славская, К.А. Стратегия жизни / К.А. Абульханова – Славская. – М.: Мысль, 1991. – 299 с.
2. Агаева, Е.Л. Чего на свете не бывает? : занимательные игры для детей от 3 до 6: Кн. для воспитателей дет. сада и родителей / Е.Л. Агаева [и др.]; под общ. ред. О.М. Дьяченко. – М.: Просвещение, 1991. – 64 с.
3. Адамович, Г.Э. Традиционные методы психофизической тренировки / Г.Э. Адамович. – Минск, 1999. – 60 с.
4. Александровская, Э.М. Психологическое сопровождение детей младшего школьного возраста / Э.М. Александровская // Журнал прикладной психологии. – 2000. – № 6. – С. 9–13.
5. Альтхерр, П. Гиперактивные дети. Коррекция психомоторного развития. – М: Издательский центр «Академия», 2004. – 160 с.
6. Анцыферова, Л.И. Развитие личности и проблемы геронтопсихологии / Л.И. Анцыферова. – 2-е изд., испр. и дополн. – М.: Институт психологии РАН, 2006. – 512 с. – (Достижения в психологии).
7. Арцишевская, И.Л. Работа психолога с гиперактивными детьми в детском саду/ И.Л. Арцишевская. – 2-е изд., доп. – М.: Книголюб, 2005. – 64 с. (Психологическая служба).
8. Балл, Г.А. Понятие адаптации и его значение для психологии личности / Г.А. Балл // Вопросы психологии. 1989. – № 1. – С. 93–100.
9. Белоусова Е.Д. Синдром дефицита внимания / гиперактивности / Е.Д. Белоусова, М.Ю. Никонорова // Российский вестник перинатологии и педиатрии. – 2000. – № 3. – С. 39–42.
10. Богомаз, С.Л. Тренинг самосознания личности: учеб.-метод. пособие / С.Л. Богомаз; УО «ВГУ им. П.М. Машерова». – Витебск, 2004. – 99 с.
11. Бороздина, Л.В. Увеличение индекса тревожности при расхождении уровней самооценки и притязаний / Л.В. Бороздина, Е.А. Залучёнова // Вопросы психологии. – 1993. – № 1. – С. 104–112.
12. Братченко, С.Л. Верим ли мы в ребенка? Личностный рост с позиций гуманистической психологии / С.Л. Братченко // Журнал практического психолога. – 1998. – № 1. – С. 19–30.
13. Бреслав, Г.Э. Психологическая коррекция детской и подростковой агрессивности: учеб. пособие / Г.Э. Бреслав. – СПб.: Речь, 2007. – 97 с.
14. Брызгунов, И.П. Непоседливый ребенок, или все о гиперактивных детях / И.П. Брызгунов. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2001. – 96 с.
15. Васильева, С.В. Некоторые аспекты социально-психологической адаптации старших подростков / С.В. Васильева // Психология человека: Интегративный подход в психологии: сб. науч. тр. / РГПУ им. А.И. Герцена; науч. ред. В.Н. Панферов. – СПб., 2004. – С. 21–28.
16. Васильева, С.В. Разработка диагностического алгоритма ранней диагностики невротических расстройств для массовых профилактических исследований: автореф. дис. ... канд. мед. наук: 14.00.18 / С.В. Васильева; Тарт. ун-т. – Тарту, 1989. – 16 с.
17. Вахромов, Е.Е. Психологические концепции развития человека: теория самоактуализации: учеб.-метод. пособие / Е.Е. Вахромов. – М.: МПА, 2001. – 160 с.
18. Вачков, И.В. Тревожность, тревога, страх: различие понятий / И.В. Вачков // Школьный психолог. – 2004. – № 8. – С. 9
19. Венгер, А.Л. Психологическое обследование младших школьников / А.Л. Венгер, Г.А. Цукерман. – М.: Владос-Пресс. – 2007. – 159 с.

20. Вологодина, Н.Г. Детские страхи днём и ночью / Н.Г. Вологодина. – М.: «Феникс», 2006. – 106 с.
21. Вяткин, Б.А. Влияние музыки на психомоторику в связи с особенностями нейродинамики / Б.А. Вяткин, Л.Я. Дорфман // Вопросы психологии. – 1980. – № 1. – С. 94–101.
22. Гарбузов, В.И. Практическая психотерапия, или Как вернуть ребенку и подростку уверенность в себе, истинное достоинство и здоровье / В.И. Гарбузов. – СПб.: Сфера, 1994. – 160 с.
23. Гофман, И. Представление себя другим в повседневной жизни / И. Гофман. – М.: «Канон-пресс-Ц», «Кучково поле», 2000. – 304 с.
24. Грабенко, Т.М. Чудеса на песке. Песочная игротерапия: метод. пособие для педагогов, психологов и родителей / Т.М. Грабенко, Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева. – СПб.: Институт специальной педагогики и психологии, 1998. – 50 с.
25. Грабенко Т.Н. Коррекционные, развивающие и адаптирующие игры / Т.М. Грабенко, Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева. – СПб.: «Детство-Пресс», 2004. – 64 с.
26. Гребенникова, О.В. Игры-релаксации в коррекционной работе с детьми 5–6 лет, проявляющими агрессию и вспыльчивость / О.В. Гребенникова // Психолог в детском саду. – 2004. – № 2. – С. 41–48.
27. Гуманистическая и трансперсональная психология: хрестоматия / сост. К.В. Сельченко. – Мн.: Харвест, М.: АСТ, 2000. – 592 с. – (Библиотека практической психологии).
28. Гуткина, Н.И. Психологическая готовность к школе / Н.И. Гуткина. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Академический Проект, 2000. – 184 с. – (Руководство практического психолога).
29. Дмитриева, М.А. Социально-психологическая профессиональная адаптация: практикум по психологии менеджмента и профессиональной деятельности / М.А. Дмитриева; под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Речь, 2001. – 130 с.
30. Долгова, А.Г. Агрессия у детей младшего школьного возраста. Диагностика и коррекция / А.Г. Долгова. – М.: Генезис, 2009. – 216 с. – (Психологическая работа с детьми).
31. Дорожевец, Т.В. Психологические особенности школьной адаптации воспитанников детского сада: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / Т.В. Дорожевец. – М., 1994. – 182 с.
32. Дружилов, С.А. Индивидуальный ресурс человека как основа становления профессионализма / С.А. Дружилов. – Воронеж: «Научная книга», 2010. – 260 с.
33. Дружилов, С.А. Проблемы развития личностного потенциала в новой технической и информационной реальности. // Современные научные исследования и инновации. – 2013. – № 6 [Электронный ресурс] / С.А. Дружилов. – Режим доступа: <http://web.snauka.ru>. – Дата доступа: 1.07.2013.
34. Дубинко, Н.А. Влияние когнитивных процессов на проявление агрессивности в детском возрасте / Н.А. Дубинко // Вопросы психологии. – 2000. – № 1. – С. 81–84.
35. Епанчинцева, О.Ю. Роль песочной терапии в развитии эмоциональной сферы детей дошкольного возраста / О.Ю. Епанчинцева. – СПб.: «Детство-Пресс», 2011. – 80 с.
36. Заваденко, Н.Н. Гиперактивность и дефицит внимания в детском возрасте / Н.Н. Заваденко. – М.: Издательский центр «Академия», 2005. – 256 с.
37. Занько, С.Н. Фетоплацентарная недостаточность (патогенез, диагностика, лечение, профилактика): учеб.-метод. пособие. / С.Н. Занько [и др.]; под ред.

- С.Н. Занько. – Витебск: Изд-во ВГМУ, 2010. – 145 с.
38. Захаров, А.И. Дневные и ночные страхи у детей / А.И. Захаров. – СПб.: «Издательство СОЮЗ», 2000. – 448 с.
 39. Зинкевич-Евстигнеева, Т.Д. Тренинг по сказкотерапии / Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева. – СПб.: «Речь», 2006. – 179 с.
 40. Зинкевич-Евстигнеева, Т.Д. Практикум по креативной терапии / Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева, Т.М. Грабенко. – М.: Речь, 2001. – 400 с.
 41. Изард, К.Э. Психология эмоций; перевод с англ./ К.Э. Изард. – СПб.: Издательство «Питер», 2000. – 464 с.: ил. (Серия «Мастера психологии»)
 42. Ильин, Е.П. Эмоции и чувства / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2001. – 752 с.
 43. Интернет-портал МАОУ СОШ № 90 "Крепыш" города Тюмени [Электронный ресурс] / МАОУ СОШ № 90 "Крепыш" . – Тюмень, 2013. – Режим доступа: <http://krepysh.edusite.ru>. – Дата доступа: 1.04.2013.
 44. Интернет-ресурс Psy-files.ru[Электронный ресурс] / Методика Л. Дюсс. – Режим доступа: <http://www.psy-files.ru/2007/11/19/skazki-djussa-despert.html>. – Дата доступа: 1.07.2013.
 45. Кайлаков, И. Цивилизация и адаптация / И. Кайлаков. – М.: Прогресс, 1984. – 240 с.
 46. Калинина, Р.Р. Тренинг развития личности дошкольника / Р.Р. Калинина. – СПб.: Речь, 2005. – 156 с.
 47. Карабанова, О.А. Игра в коррекции психического развития ребенка / О.А. Карабанова. – М.: Российское педагогическое агентство, 1997. – 190 с.
 48. Караяни, А.Г. Приемы психической саморегуляции / А.Г. Караяни. – Москва, 1992. – 13 с.
 49. Ключева, Н.В. Учим детей общению / Н.В. Ключева, Ю.В. Касаткина. – Ярославль: Академия развития, 1996. – 240 с.
 50. Копытин, А.И. Практикум по арт-терапии / А.И. Копытин. – СПб.: Питер, 2001. – 448 с.
 51. Коробейников, И.А. Нарушения развития и социальная адаптация / И.А. Коробейников. – М.: Per Se, 2002. – 192 с.
 52. Коростылева, Л.А. Проблемы самореализации личности в системе наук о человеке/ Л.А. Коростылева; под ред. А.А. Крылова, Л.А. Коростылевой // Психологические проблемы самореализации личности. – СПб.: СПбГУ, 1997. – С. 3–19.
 53. Крейри, Э. Я сержусь: для дошк. и мл. возраста / Э. Крейри; пер. с англ. А.С. Альбова. – СПб.: АО «Комплект», 1995. – 30 с.
 54. Крупнов, А.И. Системно-диспозиционный подход к изучению личности и ее свойств / А.И. Крупнов // Вестник Российского университета дружбы народов. – М.: РУДН, 2006. – № 1 (3). – С. 63–74.
 55. Крюкова, С.В. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. Программы эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста: практическое пособие / С.В. Крюкова, Н.П. Слободяник. – М.: Генезис, 2002. – 208 с.
 56. Кряжева, Н.Л. Мир детских эмоций. Дети 5–7 лет: учеб.-метод. пособие / Н.Л. Кряжева. – Ярославль: Академия развития, 2000. – 160 с.
 57. Кудинов, С.И. Функционально-стилевой подход в исследовании самореализации личности / С.И. Кудинов // Наука. Образование. Практика: материалы региональной межвузовской науч.-практ. конф., Уфа : Восточный университет, 2007. – С. 37–41.
 58. Кузуб, Н.В. В гостях у Песочной Феи. Организация «педагогической песочницы» и игр с песком для детей дошкольного возраста / Н.В. Кузуб,

- Э.И. Осипук // Вестник практической психологии образования. – 2006. – № 1. – С. 66–74.
59. Курис, И.В. Роль психофизических упражнений в релаксационной пластике / И.В. Курис // Информационный вестник Балтийской Педагогической Академии, 1997. – № 10. – С. 34.
60. Кушнир, Н.Я. Игровые комплексы для развития интеллектуальных способностей детей дошкольного возраста: пособие для педагогов-психологов учреждений, обеспечивающих получение дошкольного образования / Н.Я. Кушнир. – Минск, 2003. – 65 с.
61. Лазарус, А. Мысленным взором: образы как средство психотерапии»: Образы как средство психотерапии / А. Лазарус; пер. с англ. Е.В. Курдюковой. – М.: Независимая фирма “Класс”, 2000. –144 с. – (Библиотека психологии и психотерапии, вып. 84).
62. Леви, В.Л. Приручение страха / В.Л. Леви. – М.: Метафора, 2006. – 192 с.
63. Леонтьев, Д.А. Развитие идеи самоактуализации в работах А. Маслоу / Д.А. Леонтьев // Вопросы психологии. – 1987. – № 3. – С. 150–158.
64. Лешкова, Т. Коробка со страхами / Т. Лешкова // Дошкольное воспитание. – 2004. – № 10. – С. 30–32.
65. Лютова, Е.К. Шпаргалка для взрослых: Психокоррекционная работа с гиперактивным, агрессивными, тревожными и аутичными детьми / Е.К. Лютова, Г.Б. Моница. – М.: Генезис, 2000. – 192 с.
66. Макшанцева, Л.В. Программа психодиагностики, профилактики и преодоления дезадаптации младших дошкольников к детскому саду / Л.В. Макшанцева // Психолог в детском саду. – 2004. – № 1. – С. 24–48.
67. Манеров, В.Х. Самореализация личности: взгляд с позиций христианской психологии / В.Х. Манеров; под ред. А.А. Крылова, Л.А. Коростылевой // Психологические проблемы самореализации личности. – СПб., 1997. – С. 166–173.
68. Мельникова, Н.Н. Процесс социально - психологической адаптации. Подходы к изучению / Н.Н. Мельникова // Теоретическая, экспериментальная и прикладная психология: сб. науч. тр.; под ред. Н.А. Батурина. – Челябинск: ЮУрГУ, 1998 – Т. 1. – С. 31–49.
69. Михайлова, З.А. Игровые занимательные задачи для дошкольников / З.А. Михайлова. – 2-е изд., дораб. – М.: Просвещение, 1990 – 94 с.
70. Мурашова, Е.В. Дети- «тюфяки» и дети-«катастрофы»: Гиподинамический и гипердинамический синдром / Е.В. Мурашова. – 2-е изд., доп. – Екатеринбург: У-Фактория, 2007. – 256 с. (Серия «Психология детства»).
71. Налчаджян, А.А. Социально-психическая адаптация личности(формы, механизмы и стратегии) / А.А. Налчаджян. – Ереван: Изд-во АН АрмССР, 1988 – 69 с.
72. Осипова, А.А. Диагностика и коррекция внимания: Программа для детей 5–9 лет / А.А. Осипова, Л.И. Малашинская. – М.: Сфера, 2004. – 104 с.
73. Основы коммуникации: Программа развития личности ребенка, навыков общения со взрослыми и сверстниками. – 2-е изд., доп. и испр. / Л.М. Шипицина, А.П. Воронова, О.В. Заширинская, Т.А. Нилова. – СПб.: Образование, 1995. – 195 с.
74. Панфилова, М.А. Игротерапия общения: Тесты и коррекционные игры. Практическое пособие для психологов, педагогов и родителей / М.А. Панфилова. – М.: «Издательство Гном и Д», 2005. – 160 с.
75. Приемы психологической саморегуляции: сборник методических рекомендаций: в 3 ч. / сост.: Т.Ю. Матафонова, И.Н. Елисеева [и др.]; под общ. ред. Ю.С. Шойгу. – Министерство российской федерации по делам гражданской обороны, Чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий, государственное учреждение «Центр экстренной психологической

- помощи МЧС России», 2006. – Ч. 2: Методы и приемы саморегуляции, выполняемые при помощи специалиста-психолога. – 39 с.
76. Приемы психологической саморегуляции: сборник методических рекомендаций: в 3 ч. / сост.: Т.Ю. Матафонова, И.Н. Елисеева [и др.]; под общ. ред. Шойгу Ю.С. – Министерство российской федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий, государственное учреждение «Центр экстренной психологической помощи МЧС России», 2006. – ч.3: Методы и приемы саморегуляции при различных неблагоприятных психических состояниях.- 33с.
77. Прокофьев, Л.Е. Основы психологической саморегуляции / Л.Е. Прокофьев. – СПб.: Изд-во «Лань», 2003. – 32 с.
78. Развитие +: Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования: в 2 ч.; под ред. А.И. Булычевой. – М.: НОУ «УЦ им. Л.А. Венгера «Развитие», 2012 . – Ч. 1: Младший и средний дошкольный возраст. – 262 с.
79. Развитие +: Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования: в 2 ч.; под ред. А.И. Булычевой. – М.: НОУ «УЦ им. Л.А. Венгера «Развитие», 2012 . – Ч. 2: Старший дошкольный возраст. – 279 с .
80. Райх, В. Психология тела / В. Райх, Д. Фейдимен, Р. Фрейгер // Хрестоматия по телесно-ориентированной психотерапии и психотехнике; под ред. В.Ю. Баскакова. – 3-е издание. – М.: Смысл, 2000. – С. 12–57.
81. Ром, М.В. Теоретико-методологические проблемы исследования социальной адаптации личности: дис. ... канд. филос. наук: 09.00.11 / М.В. Ром. – Новосибирск, 1995. – 181 с.
82. Романов, А.А. Направленная игротерапия нарушений поведения и эмоциональных расстройств у детей дошкольного и младшего школьного возраста : альбом диагностических и коррекционных методик / А.А. Романов. – Москва: Принт, 2002. – 65 с.
83. Самоукина, Н.В. Игры в школе и дома: Психотерапевтические упражнения коррекционные программы / Н.В. Самоукина. – М.:Новая школа,1995. – 144 с.
84. Семаго Н.Я. Проблемные дети: Основы диагностической и коррекционной работы психолога / Н.Я. Семаго, М.М. Семаго. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: АРКТИ, 2001. – 208 с: ил. (Биб-ка психолога-практика)
85. Сиротюк, А.Л. Синдром дефицита внимания с гиперактивностью. Диагностика, коррекция и практические рекомендации родителям и педагогам / А.Л. Сиротюк. – М.: ТЦ Сфера, 2002. – 128 с. (Серия «Практическая психология»).
86. Соколов, Д.Ю. Сказки и сказкотерапия / Д.Ю. Соколов. – М.: Изд-во ЭКМО-Пресс, 2001. – 304 с.
87. Соколовская, Н.В. Адаптация ребенка к условиям детского сада: управление процессом, диагностика, рекомендации / Н.В.Соколовская. – Волгоград: «Учитель», 2008. – 188 с.
88. Солнцева, Е.А. 200 упражнений для развития общей и мелкой моторики: пособие для родителей и педагогов / Е.А. Солнцева, Т.В. Белова. – М.: АСТ: Астрель, 2007. – 93 с.
89. Социальная адаптация детей в дошкольных учреждениях / Р.В. Тонкова-Ямпольская [и др.]; под ред. Р.В. Тонковой-Ямпольской. – М.: Медицина, 1980. – 232 с.
90. Степанова, В.А. Проявление эмоциональности детей дошкольного возраста в рисунке / В.А. Степанова// Психолог в детском саду. – 2003. – № 4. – С. 46–60.

91. Степанова, Е. Поиграем в «забавные страхи и смешные ужасы»? / Е. Степанова // Дошкольное воспитание. – 1997. – № 5. – С. 65–68.
92. Стрелкова, Л.П. Войди в тридесятое царство: учеб.-метод. пособие для детских дошкольных учреждений и начальной школы / Л.П. Стрелкова. – М.: Новая школа, 1995. – 128 с.
93. Стрижаков, А.Н. Фетоплацентарная недостаточность: патогенез, диагностика, лечение / А.Н. Стрижаков, Т.Ф. Тимохина, О.Р. Баев // Вопросы гинекологии, акушерства и перинатологии. – 2003. – № 2. – С. 53–63.
94. Тимофеева, Е.Ю. Пальчиковые шаги: упражнения на развитие мелкой моторики / Е.Ю.Тимофеева, Е.И. Чернова. – СПб.: "КОРОНА – Век", 2007. – 33 с.
95. Фопель, К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: практическое пособие: пер. с нем.: в 4 т. / К. Фопель. – М.: Генезис, 1998. – Т. 1. – 160 с.
96. Фромм, Э. Душа человека / Э. Фромм. – М.: ООО «Изд-во АСТ - ЛТД», 1998. – 664 с.
97. Фурманов, И.А. Детская агрессивность. Психодиагностика и коррекция/ И.А. Фурманов. – Минск, 1996. – 186 с.
98. Хохлачёва, Т.В. Недоношенный ребёнок. Сестринский процесс при уходе за недоношенным ребёнком: учеб.-метод. пособие для студентов / Т.В. Хохлачёва. – Энгельс, 2006. – 41 с.
99. Хухлаева, О.В. Психотехнические игры в начальной школе: метод. пособие / О.В. Хухлаева. – М.: МОСУ, 1995. – 32 с.
100. Хухлаева, О.В. Практические материалы для работы с детьми 3–9 лет. Психологические игры, упражнения, сказки / О.В. Хухлаева. – М.: Генезис, 2005 – 176 с: ил. – (Психологическая работа с детьми).
101. Хухлаева, О.В. Тропинка к своему Я // О.В. Хухлаева. – М.: Генезис, 2005. – 175 с.
102. Челябинский дошкольный портал [Электронный ресурс] / Методический кабинет. – Челябинск, 2013. – Режим доступа: <http://www.forchel.ru>. – Дата доступа: 1.04.2013.
103. Черепанова, Е.М. Психологический стресс. Помоги себе и ребёнку. – Книга для школьных психологов, родителей и учителей / Е.М. Черепанова. – 2-е изд. – М.: Издательский центр «Академия», 1997. – 96 с.
104. Чистякова, М.А. Психогимнастика / М.А.Чистякова; под ред. М.И. Буянова. – 2-е изд. – М.: Просвещение: ВЛАДОС, 1995. – 160 с.
105. Чутко, Л.С. Синдром дефицита внимания с гиперактивностью и сопутствующие расстройства / Л.С. Чутко. – СПб.: Хока, 2007. – 136 с.
106. Шабалов, Н.П. Неонатология: учеб. пособие: в 2 т. / Н.П. Шабалов. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: МЕДпресс-информ, 2004. – Т. 1. – 608 с.
107. Шевченко, Ю.С. Коррекция поведения детей с гиперактивностью и психопатоподобным синдромом: практическое руководство для врачей, психологов и педагогов / Ю.С. Шевченко. – 2-е изд. – М.: Вита-Пресс, 1997. – 52 с.
108. Шевченко, Ю.С. Онтогенетически-ориентированная психотерапия (методика ИНТЭКС): практическое пособие / Ю.С. Шевченко, В.П. Добридень. – М.: Российское психологическое общество, 1998. – 157 с.
109. Широкова, Г.А. Развитие эмоций и чувств у детей дошкольного возраста / Г.А. Широкова. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. – 304 с.
110. Ярушина, И.М. Программа социально-психологической коррекционно-развивающей работы с детьми старшего дошкольного возраста/ И.М. Яру-

- шина // Школьный психолог. – 2000. – № 22. – С. 51–57.
111. Яцык, Г.В. Алгоритмы диагностики, лечения и реабилитации перинатальной патологии маловесных детей / Г.В. Яцык. – М.: Педагогика-Пресс, 2002. – С. 135.
 112. August, G. J., Braswell, L., Thuras, P. Diagnostic stability of ADHD in a community sample of school-aged children screened for disruptive behavior/ G. J. August, L. Braswell, P. Thuras // J. Abnorm. Child-Psychol., 1998. – № 26: 5.
 113. Encyclopedia of Psychology / Ed. H.J. Eysenck, W. Arnold, R. Meili (EDS.), Herder & Herder, N-Y, 1972, vol.1. – p. 25
 114. Morgan, A.R. Initial evidence that polymorphisms in neurotransmitter-regulating genes contribute to being born small for gestational age./ A.R. Morgan et al. // Journal of Pediatric Genetics, 2012. – vol. 1 (2). – p. 103–113
 115. Ninivaggi, F.J. Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder in Children and Adolescents: Rethinking Diagnosis and Treatment Implications for Complicated Cases/ F.J. Ninivaggi // Connecticut Medicine. September, 1999. – vol. 63. – No. 9. – p. 515–521. PMID 10531701
 116. Quaschner, K. Hyperkinetische Störungen/ Psychotherapie im Kindes und Jugendalter K. Quaschner. – Stuttgart, 1997.
 117. Ryan, J. Van Lieshout, Michael, H. Boyle. Youth Born Large or Small for Gestational Age and Externalizing and Internalizing Problems / J. Van Lieshout Ryan, H. Boyle Michael // The Canadian Journal of Psychiatry. – vol. 56. – No 4, April 2011. – p. 227–234
 118. Soto, Fabian A., Wasserman Edward A. Asymmetrical interactions in the perception of face identity and emotional expression are not unique to the primate visual system [Electronic resource] / Fabian A. Soto, Edward A. Wasserman // Journal of Vision. – March 31, 2011. – vol. 11. – no. 3. – article 24. – Mode of access: <http://www.journalofvision.org/content/11/3/24.full>. – Date of access: 14.05.2013.
 119. Weisglas-Kuperus, N., et al. Intelligence of very preterm or very low birthweight infants in young adulthood/ N. Weisglas-Kuperus et al. // Arch Dis Child Fetal Neonatal Ed 2009;94:F196–F200. doi:10.1136/adc.2007.135095.

Учебное издание

КОВАЛЕВСКАЯ Татьяна Николаевна

**СОПРОВОЖДЕНИЕ ПРОЦЕССА
СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ
АДАПТАЦИИ ЛИЧНОСТИ**

Методические рекомендации

В 4 частях

ЧАСТЬ 1

Технический редактор

Г.В. Разбоева

Компьютерный дизайн

И.В. Волкова

Подписано в печать .2014. Формат 60x84 ¹/₁₆. Бумага офсетная.

Усл. печ. л. 3,02. Уч.-изд. л. 3,38. Тираж экз. Заказ .

Издатель и полиграфическое исполнение – учреждение образования
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

ЛИ № 02330/110 от 30.01.2013.

Отпечатано на ризографе учреждения образования
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

210038, г. Витебск, Московский проспект, 33.