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 2

Репозиторий ВГУ

Витебск
ВГУ имени П.М. Машерова
2014

УДК 159.9:616(075.8)
ББК 88.482я73
К56

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

Р е ц е н з е н т :
заведующий кафедрой психологии ВГУ имени П.М. Машерова,
кандидат психологических наук, доцент *Т.Е. Косаревская*

Ковалевская, Т.Н.

К56 Сопровождение процесса социально-психологической адаптации личности : методические рекомендации : в 4 ч. / Т.Н. Ковалевская. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2014. – Ч. 2. – 44 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.

Материалы методических рекомендаций направлены на снижение уровня тревожности, страхов, агрессии 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

Репозиторий ВГУ

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ …… 4

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА …….. 6

БЛОК 2. « НАСТОЯЩИЕ ГЕРОИ» …….. 8

ПРИЛОЖЕНИЕ ……. 29

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК …….. 37

Репозиторий ВГУ

ВВЕДЕНИЕ

Данные методические рекомендации являются второй частью комплексной разработки психолого-педагогического сопровождения процесса адаптации, состоящей из 4 частей. Вторая часть программы направлена на снижение уровня тревожности, страхов и агрессии у детей 5–7-летнего возраста. Данная часть программы также предусматривает закрепление навыков, полученных в ходе реализации первого блока занятий.

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 ребенка, 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);

Репозиторий ВГУ

– 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.

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.

Репозиторий ВГУ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа составлена как для детей, рожденных с задержкой внутриутробного роста и развития плода (ЗВУР), так и для детей дошкольного и младшего школьного возраста, характеризующихся отклонениями процесса социально–психологической адаптации 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 социально-психологической адаптации путём комплексного воздействия на отклонения в адаптивных механизмах и развитие психических и физических процессов, когнитивно-эмоциональной сферы, интеллектуальной зрелости

Репозиторий ВГУ

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 социально-психологической адаптации 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.

Репозиторий ВГУ

БЛОК 2. « НАСТОЯЩИЕ ГЕРОИ»

Цель занятий: Снижение уровня тревожности, страхов, агрессии.

Занятие № 1

Тема: «Как правильно злиться».

Цель: Снижение уровня агрессии, формирование навыков позитивного общения и поведения, 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 «Злость».**

Цель: знакомство с чувством злости, снижение психоэмоционального напряжения.

Педагог–психолог: *Давайте сегодня вспомним, как мы с вами уже научились выражать эмоции* (в танце, рисованием, музыкой). *Сегодня мы продолжим знакомиться с чувствами и эмоциями людей, которые возникают и у нас с вами, у наших близких, родителей, друзей, знакомых. Постарайтесь вспомнить, каким цветом мы можем нарисовать злость? Какими мазками кисти – плавными или резкими? Под какую музыку?*

А теперь давайте посмотрим на фотографии людей, лица которых изображают злость. (См. Приложение № 2, первые два столбика фотографий)

–Что отличает это лицо от доброго? Что происходит со ртом человека, который злится? С его глазами и бровями?

Сейчас мы попробуем изобразить Злость, прослушав стихотворение.

Что случилось? Это драка?
Во дворе злая собака!
Хмурит брови и рычит! (дети хмурят брови и рычат)
С самого утра кричит! (кричат)
Может это кобра злая?
Раз шипит не умолкая! (издают шипящий звук)
Или гневная гиена – на губах такая пена?
Руки сжаты в кулаки (сжимают руки в кулаки)
Злобно клацают клыки! (издают сучащий звук зубами)
Что за чудище такое?
И кусалось, и брыкалось! (имитируют кусающие движения, брыкаются)
Перед зеркалом – попалось!
Я смотрю и удивляюсь – в зеркале я отражаюсь!
Неужели это я?
Стыдно стало за себя!

Педагог-психолог: *Как вы чувствовали себя, когда изображали злость? Тяжело было? Устаёт лицо от напряжения? Тело? Хорошо ли вам было? Приятно было смотреть на своих соседей, когда они себя так вели? Как они выглядели? Вам хотелось бы так выглядеть перед остальными? Что вам хочется сделать, увидев такого человека? А вы часто бываете злыми? От чего*

Репозиторий ВГУ

злитесь вы? Ваши родители? Как сказывается злость на нашей внешности? А на самочувствие? [39, с. 36].

3. Упражнение «Капля злости».

Цель: развитие творческих способностей, саморегуляции, способности выражать свои чувства.

Педагог-психолог: *Теперь я предлагаю Вам нарисовать злость. Для этого давайте вначале вспомним, какая палитра цветов может изображать злость? А сейчас мы с Вами посмотрим как злость, появившаяся из одной маленькой капельки, расползается по всему нашему организму.*

Дети выполняют рисунок под руководством психолога. На лист бумаги тёмными красками наносится большое пятно. После этого лист необходимо свернуть пополам. Затем лист разворачивают[83, 109].

Педагог-психолог: *Посмотрите, как из одной капли злость разрослась в огромное чернильное пятно. Вот так происходит и с нами, когда мы злимся. Злость растекается по всему нашему организму, заполняет весь наш разум, не давая думать о другом. А сейчас давайте скомкаем злость, порвём её, и выбросим в мусорное ведро, чтоб она ушла от нас.*

4. Упражнение «Уходи, злость, уходи!».

Цель: снижение уровня агрессии, развитие навыков саморегуляции**,** снятия психоэмоционального напряжения.

Инструкция: Группа располагается по кругу. Закрыв глаза, дети начинают со всей силой стучать ногами по полу. Затем руками по подушкам, расположенным на стульях, с громким криком «Уходи, злость, уходи!». Упражнение продолжается 1–2 минуты.

Затем дети под руководством ведущего, ложатся на пол, вытягивают руки за головой. По команде «Тянемся за хорошим настроением» напрягают руки и ноги, вначале за головой, затем растягивая их в противоположных направлениях. По команде «Ушла злость, расслабились» – расслабляют руки и ноги, делают глубокий вдох. Задержать дыхание. Выдох. Отдыхают 1 –ну минуту, широко раскинув руки и ноги. Медленно поднимаются, делают круговые движения головой вправо, затем влево. Вдох. Выдох. [56, 80].

5. Упражнение «Словарь добрых слов».

Цель: расширение словарного запаса, формирование коммуникативных умений и навыков.

Педагог-психолог: *Помните, мы с Вами учились, как правильно делать замечания, человеку, который плохо себя ведёт. И как поднимать настроение тому, кому грустно. А бывает такое, когда нам хочется что–то сказать, но мы не знаем, как подобрать слова, как выразить свои чувства? Сегодня мы с вами начнём собирать словарь Добрых Слов. Которые будем говорить тем, кому необходима наша помощь, чтобы они не злились, чтобы улучшить их настроение.*

Какие добрые слова Вы знаете? (дети отвечают в произвольном порядке). Как вы думаете, что означает слово «приветливый»? (ответы детей). Это означает: «Преисполненный хорошего, благожелательного отношения к кому–либо». Как можно выразить, что вы к кому–то очень хорошо относитесь? (ответы детей). Постарайтесь придумать к следующему занятию способ так поздороваться со своим соседом, чтобы он понял, что вы приветливый человек, который к нему хорошо относится.

6. Упражнение «Внешний вид моего настроения сегодня.»

Цель: рефлексия занятия, обратная связь.

Репозиторий ВГУ

Оборудование: Набор рисунков с изображением настроения.

Педагог-психолог: *Посмотрите на выражение детских лиц. Выберите то, которое наиболее подходит для вашего сегодняшнего настроения и наклейте его в тетради на линейке настроения под цифрой 1* (См. Приложение № 1). *[102]*

7. Прощание.

По кругу. До свидания, я был рад тебя сегодня увидеть!

Занятие № 2

Тема: **«Как правильно злиться»** (продолжение).

Цель: снижение уровня агрессии, гиперактивности, формирование навыков позитивного общения и поведения, самоконтроля, расширение адаптационных возможностей.

План проведения

1. Приветствие «Приветливый».

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

Педагог-психолог: *На прошлом занятии мы с Вами выучили слово «Приветливый», и договорились, что сегодня вы придумаете, как показать своему другу, что вы приветливы, и испытываете к нему добрые чувства. Как можно выразить свою приветливость? Давайте попробуем выразить приветливость к соседу справа.*

Первый участник здоровается с соседом справа, и так по кругу, пока не поучаствуют все дети.

2. Упражнение «Клад».

Цель: развитие навыков самоконтроля, снижение гиперактивности.

Оборудование: таймер, принадлежности для рисования, кубики, трафареты, маленькие игрушки (сувениры).

Педагог-психолог: *Сейчас мы с вами будем искать клад. Но для этого вы должны будите выполнить одно очень важное условие: вы должны работать молча и ни на что не отвлекаться, даже если я вас позову. Сначала я дам каждому из вас 5 кубиков. Из них вы построите тропинку к пещере сокровищ, а затем будете рисовать, используя трафареты. На выполнение задания у вас будет пять минут. Если вы вдруг отвлечетесь от рисования, то должны будите отдать мне один из кубиков, и когда все пойдут за сокровищами, вам придётся строить дорожку сначала. Всякий раз, когда вы будите отвлекаться, разговаривать, задавать вопросы, заниматься чем–нибудь другим вы должны будите отдавать мне по кубику. Если же вы ни разу не отвлечетесь от своего дела, я дам вам еще пять кубиков, и вы полностью достроите дорогу к сокровищам. Когда дорога будет построена, вы сможете взять все, что захотите, из пещеры сокровищ.*

Дети работают молча, выполняя рисунки с использованием трафаретов, в течение пяти минут. По истечении времени они вдоль выстроенной дорожки из 10 кубиков идут к коробке с сувенирами. Те, кто отвлекался, достраивают дорожку, и также получают сувенир, но уже после остальных детей [5, 70].

3. Упражнение «Капризыч».

Цель: формирование навыков самоконтроля, снижение агрессии, гиперактивности, психоэмоционального напряжения.

Педагог-психолог: *Сейчас я Вам прочитаю стихотворение, вы слушайте внимательно, а затем мы с вами поговорим о том, как вела себя девочки, о которой написано это стихотворение.*

Репозиторий ВГУ

К нам Капризыч в дом проник,
В доме шум, и плач, и крик.
Юля злится, Юля плачет,
Бьет кроватку кулачком.
Перевернутая каша,
Пол, залитый молоком.
– Не хочу я кашу кушать,
Не хочу в кроватке спать,
Не хочу я сказки слушать,
Я хочу пойти гулять.
Просит бабушка с мольбою:
– Внученька, да Бог с тобою–
Село солнышко давно,
Ночь стучит в твое окно,
Нам пора ложиться спать.
– Нет,– кричит,– хочу гулять.
Ну-ка, топни, каблучок,
Вон, Капризыч–старичок,
Прячьтесь, слёзные платочки,
Не нужны вы нашей дочке!

А. Мецгер «Каприза», Е. Раннева «Капризыч»

Как вела себя Юля? А как себя чувствовала бабушка Юли? Бывает ли, что и вы капризничаете? Как можно прогнать Капризыча? Давайте и мы с вами прогоним Капризыча из нашей группы. Сейчас мы с вами сядем в лодки и поплывём к берегу, где есть волшебные снежки, которые помогут прогнать Капризыча.

Дети разбиваются на пары, садятся на пол, упираясь ногами и держась за руки. Пары имитируют греблю.

Педагог-психолог: *А теперь мы с вами превратимся в крабов, чтобы подползти к волшебным снежкам.*

Дети занимают положение – животом кверху, опираясь на ладони и ступни. Таким образом, они передвигаются к скомканным в шарики листам бумаги, находящимся в дальнем углу комнаты.

Педагог-психолог: *А теперь быстренько хватаем волшебные снежки и бросаем их в Капризыча (пустой стул в середине комнаты). Уходи, Капризыч! Вот, Капризыча мы прогнали. Давайте похлопаем друг другу и вернём волшебные снежки на место, вдруг Капризыч когда–нибудь вернётся. Тогда мы будем знать, как его прогнать[5, 109].*

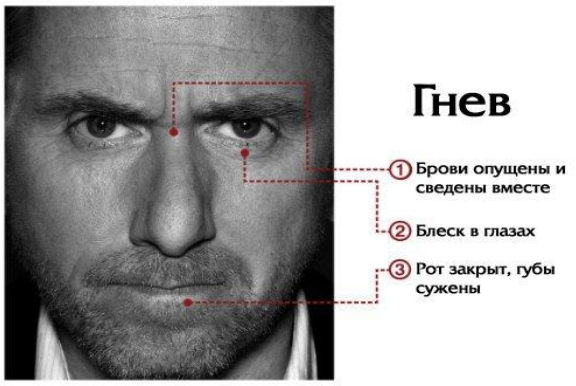
4. Упражнение «Как выглядит Гнев».

Цель: продолжение знакомства с чувством злости, формирование навыков самоконтроля, снятие мышечных зажимов.

Материалы: Фотографии из книги П. Экман, У. Фризен. «Узнай лжеца по выражению лица», СПб.: Питер, 2010.

Репозиторий ВГУ

Педагог-психолог: *Ребята, о каком чувстве мы говорили на прошлом занятии?* (о злости). *Что это за чувство? Что происходит с людьми, когда они злятся? Помните, как мы с Вами изображали злость? Что происходило с нашим телом, с лицом? А каким образом мы пытались прогнать злость? Давайте посмотрим на пиктограммы, какая из них, по вашему мнению, изображает гнев? Почему? Сейчас я покажу Вам фотографии мужчины, и мы с вами вместе попробуем определить, какие чувства он испытывает. Как вы думаете, что испытывает этот человек? Что происходит с его бровями? Глазами? Ртом? Красивое ли у него выражение лица? [42, 82] Такое же выражение лица и у нас, когда мы злимся. А как можно успокоиться? Давайте научимся не только успокаиваться, но и помогать нашему лицу расслабляться, и не выглядеть вот таким некрасивым.*



Подойдите к тазикам с песком. Нарисуйте пальчиками на песке две линии – две нахмуренные брови, а теперь аккуратно самыми кончиками пальцев разгладьте эти лини, чтоб песок стал ровным. Теперь нарисуйте линию, изображающую злой, искривлённый рот. Поверните руки ладошками вверх, и разгладьте эту линию обратной стороной пальчиков по направлению от середины рта к его уголкам. А теперь сядьте на стульчики. Подожмите сильно губы. Нахмурьте брови. Отметьте места, где вы чувствуете максимальное напряжение (верхняя и нижняя губа, и уголки губ, область переносицы). Медленно расслабьте губы и брови. Заметьте, как чувствуют себя расслабляющиеся мышцы. А теперь давайте осторожно кончиками пальцев, как мы разглаживали песок, разгладим наши брови по направлению от переносицы к вискам. Теперь обратной стороной пальчиков разгладим мышцы над верхней губой по направлению от середины рта к уголкам губ, теперь также под нижней губой. Чувствуете, как расслабляются мышцы вашего лица. Как уходит напряжение и злость. Теперь обратной стороной пальчиков погладьте себя по щекам снизу вверх. Теперь осторожно помассируйте виски. Сделайте глубокий вдох. Выдох. Улыбнитесь друг другу. Постарайтесь запомнить это ощущение расслабления, когда злость ушла совсем и больше вам не мешает.

5. Упражнение «Словарь добрых слов».

Цель: расширение словарного запаса, формирование коммуникативных умений и навыков.

Педагог-психолог: *Давайте сегодня, дополним наш словарь добрых слов, ещё каким-нибудь хорошим словом. Сегодня мы с вами говорили о злости, гневе и капризах. Значит, люди бывают капризными, злыми. А если наоборот, то в противоположном смысле слова, не злые, а какие ещё могут быть люди, какие хорошие качества вы знаете? (*добрые, хорошие*). А на прошлом занятие какое слово мы выучили? (приветливые). А ещё люди могут быть доброжелательными. Как вы думаете, что это значит?* (Желающий добра, готовый содействовать благополучию других).

Репозиторий БГУ

6. Упражнение «Внешний вид моего настроения сегодня».

Цель: рефлексия занятия, обратная связь.

Оборудование: Набор рисунков с изображением настроения.

Педагог-психолог: *Посмотрите на изображения воздушных шариков. Выберите то, которое наиболее подходит для вашего сегодняшнего настроения и наклейте его в тетради на линейке настроения под цифрой 2* (См. Приложение № 1.2) [102]

7. Прощание.

Педагог-психолог: *Мы с вами уже знаем такие слова, как добрый, хороший, приветливый, доброжелательный. Давайте по кругу попрощаемся следующим образом: « Мне приятно с тобой сегодня было общаться. Ты очень…добрый, хороший, приветливый, доброжелательный». Но если уже названо слово добрый, то следующий человек может сказать только хороший, или приветливый и доброжелательный. Если названы слова добрый и хороший, следующий человек может сказать только приветливый или доброжелательный и т.д. Когда названо каждое из четырёх качеств, тогда можно перейти к их повторению, по тем же правилам, постоянно, исключая названные слова* [35].

Занятие № 3

Тема: «Чья вина?».

Цель: снижение уровня агрессии, гиперактивности, формирование навыков ответственного поведения, самоконтроля, расширение адаптационных возможностей.

План проведения

1. Приветствие «Доброжелательный».

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

Педагог-психолог: *На прошлых занятиях мы с Вами выучили слова «Приветливый» и* «Доброжелательный». *Что они означают? Давайте поприветствуем сегодня друг друга следующим образом: по кругу скажем соседу справа «Я рад видеть тебя сегодня, потому что ты всегда доброжелательный!».*

Первый участник здоровается с соседом справа, и так по кругу, пока не поучаствуют все дети.

2. Беседа «Кто виноват?»

Цель: формирование навыков позитивного общения и поведения, самоконтроля и ответственности за свои поступки.

Педагог-психолог: *Давайте вспомним, какие плохие чувства и эмоции мы уже знаем* (гнев, злость). *Сейчас я буду вам показывать пиктограммы эмоций, а вы постараетесь назвать мне, какую эмоцию изображает каждая пиктограмма.. Молодцы! Теперь давайте усложним задание. Я буду показывать вам уже не пиктограммы, а фотографии настоящих людей, а вы постараетесь угадать, какая эмоция отражена на их лице* (см. Приложение № 2). *Очень хорошо справились с заданием! Вы настоящие эксперты! А теперь давайте ещё раз вернёмся к плохим чувствам, эмоциям и поступкам. Бывает такое, что и мы с вами совершаем плохие поступки, правда? А какие чувства мы испытываем после того, как совершили плохой поступок?* (стыд, вину). *В чём проявляется чувство вины? Что происходит с лицом человека, когда он чувствует себя в чём-то виновным? (глаза опущены вниз, избегает взгляда)[82, 99].*

Репозиторий ВГУ

Кто разбил большую вазу?

Кто разбил большую вазу?
Я признался, но не сразу.
Пусть подумают немножко,
Пусть на кошку поглядят:
Может быть, разбила кошка?
Может, я не виноват?
Кошка, ты разбила вазу?
Жалко серую пролазу.
Кошка жмурится на свет,
А сказать не может «нет».
Я ЕЩЁ ПОКОЛЕБАЛСЯ
С ПОЛМИНУТЫ —
И ПРИЗНАЛСЯ.

А. Кушнер

Что произошло? Кто был виноват? Кого он обвинил? Почему? Как чувствует себя тот, кого обвиняют несправедливо? Почему? Что чувствует тот, кто обвинил другого несправедливо? Давайте представим, что держим чувство вины в руках. Какое оно вначале? А потом, когда он обвинил другого (увеличим визуальный шар). Т.е. оно растёт всё больше и больше с каждым неправильным поступком, так? Что необходимо делать, чтобы чувство вины не росло? (поступать правильно, признавать свою вину). Давайте представим, что он не обвинил другого, что произойдёт с шариком вины (уменьшится), а теперь представим, что он признал свою вину, (ещё уменьшился). Вот вина исчезла!

3. Упражнение «Это не я».

Цель: формирование навыков позитивного общения и поведения, самоконтроля и ответственности за свои поступки.

Педагог-психолог: *Ребята, а вы когда-нибудь перекладывали свою вину на другого? Давайте сейчас представим, что вы друг с другом подрались* (дети машут перед собой руками, не прикасаясь друг к другу)*, и когда вошёл учитель вы переложили свою вину на друга* (дети указывают пальцем на соседа, говоря: «Это он виноват!»). *Бывали вы в таких ситуациях?*

Попытались ли вы найти виноватого? Почему вам хочется обвинить кого–то другого? (чтобы избежать наказания, снять с себя ответственность). *Чем это может помочь? Чувствуете ли вы вину от того, что совершили плохой поступок?*

*Давайте научимся возражать своим обвинениям, чтобы избавиться от привычки автоматически «обвинять других». Если вы подрались, что–то сломали или причинил кому-нибудь боль, можно обвести на листе бумаги силуэт ладони. Затем давайте оживим ладошки – нарисуем им глазки, ротик, раскрасим цветными карандашами пальчики. После этого поговор*им *с ладошкой*. «Кто ты, как тебя зовут?» (Обвинялка), «Где ты живёшь?», «Зачем мы с тобой обвинили другого?». *Что вам ответила Обвинялка? Давайте ей возражать. Это он виноват?* (нет, он не виноват). *Я не должен признавать свою вину* (нет, я должен признаться). *Надо обвинить другого* (нет, не надо обвинять другого). *Давайте заключим с Обвинялкой договор, что в течение 2–3 дней вы постараетесь делать только хорошие дела и не будет никого обижать, а если что–то случиться, то не переложите свою вину на другого, а достанете свою*

Репозиторий ВГУ

Обвинялку и мысленно поспорите с ней, отказываясь от всех её предложений обвинять других [99, 109].

4. Упражнение «Пружинка».

Цель: снятие психоэмоционального напряжения, формирование навыков управления собственной активностью, расслабление мышц.

Участники группы садятся на корточки, попрыгали – они маленькие «пружинки». Пружинку потянули вверх – выпрямить корпус, поднять руки и потянуться вверх, вставая на носочки. По команде: Пружинку отпустили – расслабить руки, наклониться вперед. Потрясти руками, плечами, выпрямиться.

Педагог-психолог: *Почувствуйте тепло в руках. Теперь встряхните одну ногу, другую. Тепло разливается по ногам. Присядьте на корточки, обхватите колени руками и прижмите корпус к коленям. Ваше тело – сжавшаяся пружина, внутри вас копится энергия. С силой вытолкните себя вверх, подпрыгните. Из ног побежала теплая волна к спине, животу, рукам. Тело расслабилось. Вы чувствуете себя отдохнувшими, полными энергии* [36, 109].

5. Упражнение «Словарь добрых слов».

Цель: расширение словарного запаса, формирование коммуникативных умений и навыков.

Педагог-психолог: *Давайте, сегодня дополним наш словарь добрых слов, ещё каким–нибудь хорошим словом. Какие слова мы с Вами уже выучили на прошлых занятиях? (приветливый, доброжелательный). Что они означают? Сегодня мы с вами познакомимся со словом «Вежливый». Как вы думаете, вы вежливые? А что это значит, быть вежливым?* (Соблюдать правила приличия, быть воспитанным, учтивым и т.д.)

6. Упражнение «Внешний вид моего настроения сегодня».

Цель: Рефлексия занятия, обратная связь

Оборудование: Набор рисунков с изображением настроения.

Педагог-психолог: *Посмотрите на изображения мишек. Выберите то, которое наиболее подходит для вашего сегодняшнего настроения и наклейте его в тетради на линейке настроения под цифрой 3* (См. Приложение № 1.3) [102].

7. Прощание.

Педагог-психолог: *Мы с вами уже знаем такие слова, как добрый, хороший, приветливый, доброжелательный. Давайте по кругу попрощаемся следующим образом: « Я буду рад с тобой завтра встретиться, потому что ты…добрый, хороший, приветливый, доброжелательный», «вежливый».*

Занятие № 4

Тема: «Агрессия – что это?».

Цель: снижение уровня агрессии, гиперактивности, формирование навыков позитивного общения и поведения, самоконтроля, ответственности за свои поступки, расширение адаптационных возможностей.

План проведения

1. Приветствие «Вежливый».

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

Педагог-психолог: *На прошлых занятиях мы с Вами выучили слова «Приветливый», «Доброжелательный» и «Вежливый». Что они означают? Давайте поприветствуем сегодня друг друга следующим образом: по кругу*

Репозиторий ВГУ

скажем соседу справа «Мне нравится с тобой общаться, ты всегда очень вежливый!».

Первый участник здоровается с соседом справа, и так по кругу, пока не поучаствуют все дети.

2. Беседа «Агрессия – что это?».

Цель: знакомство с понятиями «агрессия», «агрессивное поведение», формирование навыков самоконтроля.

Материалы: набор пиктограмм, фотографии людей, изображающих различные эмоции (См. Приложение № 2) [118]

Педагог-психолог: *Давайте вспомним, с какими плохими чувствами мы с вами уже познакомились*? (злость, гнев). *А как Вы думаете, что такое агрессия? Агрессивный человек? Как ведёт себя агрессивный человек? Давайте придумаем рецепт создания агрессивного ребенка. Что в него будет входить? Например: злой взгляд, громкий голос, большая порция жестокости и т.д. Попробуйте изобразить то, что мы приготовили.*

Давайте посмотрим на пиктограммы, и вместе попробуем определить, на какой из них изображена агрессия? А сейчас я покажу вам фотографии лиц различных людей. И мы вместе постараемся узнать, какое чувство испытывает каждый из них.

Бывает так, что вы сами проявляете агрессивность? Почему? Давайте попробуем изобразить агрессию на своём лице, как у людей на этих фотографиях, почувствуйте, как напряглись мышцы вашего лица. Неприятное ощущение, не так ли? Как можно бороться с этим чувством? Давайте попробуем выполнить следующие упражнения:

1 – «Возьми себя в руки». Инструкция: как только ты почувствуешь, что забеспокоился, хочется кого–то стукнуть, что–то кинуть, есть простой способ доказать себе свою силу: обхвати ладонями локти и сильно прижми руки к груди – это поза выдержанного человека.

2 – «Врасти в землю». Инструкция: попробуй сильно–сильно надавить пятками на пол, руки сожми в кулачки, крепко сожми зубы. Ты – могучее дерево, у тебя сильные корни, и никакие ветры тебе не страшны. Эта поза уверенного человека.

3 – «Дыши и думай красиво». Инструкция: когда ты волнуешься, попробуй красиво и спокойно дышать. Закрой глаза, глубоко вдохни, мысленно скажи: «Я – птица» – выдох, вдох «Я – камень» – выдох, вдох «Я – цветок» – выдох, вдох «Я – спокоен» –выдох. Ты действительно успокоишься

4.– «Безмолвный крик». Инструкция: Закрой глаза и трижды глубоко и сильно выдохни. Представь себе, что ты идешь в тихое и приятное место, где никто тебе не помешает. Вспомни о ком-нибудь, кто действует тебе на нервы, кто тебя злит или причиняет тебе какое-либо зло. Представь себе, что этот человек еще сильнее раздражает тебя. Пусть твое раздражение усиливается. Определи сам, когда раздражение станет достаточно сильным. Тот человек тоже должен понять, что больше раздражать тебя уже нельзя. Для этого ты можешь закричать изо всех твоих сил, но так, чтобы этого никто не услышал. То есть, кричать нужно про себя. Может быть, ты захочешь закричать: «Хватит! Перестань! Исчезни!» Открой рот и закричи про себя так громко, как только сможешь. В твоем потайном месте ты один, там никто не может услышать тебя. Закричи еще раз, и в этот раз кричи еще громче! Ну вот, теперь хорошо... А теперь снова вспомни о человеке, который осложняет тебе жизнь. Представь себе, что каким–то образом ты мешаешь этому человеку по-прежнему злить тебя. Придумай в своем воображении, как ты сможешь сделать так, чтобы он больше тебя не мучил. (1 минута.) [56].

Репозиторий ВГУ

- Смог ли вы в своем воображении крикнуть очень–очень громко?
- Кого вы представляли в образе вашего злого духа?
- Что вы кричали?
- Что вы придумали, чтобы остановить этого человека?

3. Упражнение «Найди отличие»

Цель: развитие умения концентрировать внимание на деталях, снижение гиперактивности.

Инструкция: Дети садятся полукругом перед доской. Ведущий рисует на доске несложный рисунок (солнышко, домик). Первый из сидящих выходит к доске, остальные дети отворачиваются (при этом возможность движения не ограничивается). Ребёнок дорисовывает несколько деталей и садится на место. Дети, взглянув на рисунок, должны сказать, какие изменения произошли. Затем дети по очереди рисуют на доске дополнения к рисунку, пока не поучаствуют все присутствующие.

4. Упражнение «Остановись и подумай»

Цель: ауторелаксация, развитие навыков саморегуляции.

Педагог-психолог: *А сейчас давайте попробуем научиться ещё одному способу избавления от гнева и агрессии. Закройте глаза. Глубоко вдохните, наберите в лёгкие побольше воздуха и напрягите все тело, насколько это возможно* (ладони при этом сжимаются в кулаки, руки сильно прижимаются к телу, ноги упираются в пол и т.д.). *Теперь медленно выдохните и начните расслабляться, вначале почувствуйте, как расслабляется голова и шея, затем руки, туловище, ноги.* А сейчас мысленно представьте человека, на которого вы когда-то сильно разозлились. *Глубоко вдохните, наберите в лёгкие побольше воздуха и напрягите все тело, насколько это возможно* (ладони при этом сжимаются в кулаки, руки сильно прижимаются к телу, ноги упираются в пол и т.д.*). А сейчас представьте, как гнев медленно спускается от макушки через все тело к ногам и уходит через ступни. Теперь медленно выдохните и начните расслабляться, вначале почувствуйте, как расслабляется голова и шея, затем руки, туловище, ноги.* Психолог говорит детям: «Сейчас вы стоите в луже своего гнева. Выйдите из нее и отойдите в сторону. Теперь вы избавились от своего гнева, вы спокойны, собранны, сдержанны и можете без негативных эмоций поговорить со своим обидчиком» *[30, 82]*.

5. Упражнение «Внешний вид моего настроения сегодня».

Цель: Рефлексия занятия, обратная связь

Оборудование: Набор рисунков с изображением настроения.

Педагог-психолог: *Посмотрите на изображения колобков. Выберите то, которое наиболее подходит для вашего сегодняшнего настроения и наклейте его в тетради на линейке настроения под цифрой 4* (См. Приложение № 1.4) *[102]*.

6. **Прощание «Самопохвала».**

Участникам предлагается по очереди встать на какое-нибудь возвышение, например, на стул, и похвалить себя за то, что выполнял такие трудные задания [100,с. 15б].

Занятие № 5

Тема: «Агрессия – что это?» (продолжение).

Цель: снижение уровня агрессии, гиперактивности, формирование навыков самоконтроля, адекватной самооценки, мотивации на успех, расширение адаптационных возможностей.

Репозиторий ВГУ

План проведения

1. **Приветствие «Успех–это…».**

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

Педагог-психолог: *Ребята, как вы думаете, что такое успех? Давайте сейчас по кругу дополним фразу «Успех – это….».* (если кто–то из детей отказывается, переходят к следующему участнику). Заканчивается игра общим пожеланием «Успеха тебе сегодня!»

2. ***Упражнение «Нет – агрессии!»***

Цель: снижение уровня агрессии, формирование навыков самоконтроля.

Педагог-психолог: *Давайте вспомним о чём мы говорили на прошлом занятии?* (агрессия). *В чём она проявляется? Как можно справиться с агрессией? (упражнения* «Возьми себя в руки», «Врасти в землю», «Дыши и думай красиво», «Безмолвный крик»). *А сейчас я хочу вам предложить ещё один способ, с помощью которого мы с Вами будем предупреждать друг друга, о том, что кто-то вас обидел, или сделал что-то, что вызывает у вас агрессию.*

Инструкция: Сядьте, пожалуйста, в один общий круг. Можете рассказать мне, что происходит, когда в ваш в ботинок попадает камушек? Возможно, сначала этот камушек не сильно мешает, и вы оставляете все как есть. Может быть, даже случается и так, что вы забываете о неприятном камушке и ложитесь спать, а утром надеваете ботинок, забыв вытащить из него камушек. Но через некоторое время вы замечаете, что ноге становится больно. В конце концов, этот маленький камушек воспринимается уже как обломок целой скалы. Тогда вы снимаете обувь и вытряхиваете его оттуда. Однако на ноге уже может быть ранка, и маленькая проблема становится большой проблемой. Когда мы сердимся, бываем чем–то озабочены или взволнованы, то сначала это воспринимается как маленький камушек в ботинке. Если мы вовремя позаботимся о том, чтобы вытащить его оттуда, то нога остается целой и невредимой, если же нет, то могут возникнуть проблемы, и немалые. Поэтому, всегда полезно, как взрослым, так и детям говорить о своих проблемах сразу, как только они их заметят. Если вы скажете нам: «У меня камушек в ботинке», то все мы будем знать, что вам что-то мешает и сможем поговорить об этом. Я хочу, чтобы вы сейчас хорошенько подумали, нет ли в настоящий момент чего-то такого, что мешало бы вам. Скажите тогда: «У меня нет камушка в ботинке», или: «У меня есть камушек в ботинке. Мне не нравится, что Максим (Петя, Катя) смеется над моими очками». Расскажите нам, что еще вас удручает.

Дайте детям поэкспериментировать с этими двумя фразами в зависимости от их состояния. Затем обсудите отдельные «камушки», которые будут названы.

3. **Упражнение «Дай мне книгу!».**

Цель: снижение уровня агрессии, формирование коммуникативных навыков, расширение адаптационных возможностей**.**

Педагог-психолог: *Ребята, мы уже знаем, что все мы можем вести себя агрессивно. А бывает ли, что кто-то проявляет агрессию по отношению к Вам? А можно ли каким-то образом вызвать агрессию по отношению к себе? Бывают ли такие дети, которые проявляют свою агрессию не кулаками, а каким-то другим способом? Давайте сейчас поиграем в игру, в ходе которой мы с Вами увидим, как по-разному можно вести себя в одной и той же ситуации.*

Психолог предлагает детям представить себя в следующей ситуации: «Ученик приходит в класс и видит на столе интересную книгу в красивом переплёте. Ему очень хочется взять ее и полистать, взглянуть на картинки. Он приближается к

Репозиторий ВГУ

столу, но в этот момент книгу берет его товарищ. А посмотреть книгу так хочется! Как быть? Как ее заполучить?» Дети проигрывают ситуацию по очереди парами. Наиболее распространенные варианты получения книги: а) попытка отобрать ее силой, вплоть до драки; б) намерение овладеть книгой хитростью, обманом «Давай побежим наперегонки, кто быстрее! Только ты книгу положи...»); в) просьба («Дай, пожалуйста» или «Давай вместе почитаем»). После проигрывания ситуации всеми участниками тренинга обсуждаются варианты ее разрешения, и детьми совместно с психологом делается вывод о том, что наиболее конструктивная форма достижения результата (получения книги) вежливая просьба.

Педагог-психолог: *Как ведет себя жертва агрессии? Как становятся жертвой? Что можно сделать, чтобы не быть жертвой? В чем проявляется равноправие между детьми? Бывает так, что после агрессивного поведения участники ссоры не могут вспомнить, из-за чего все началось? Что же чаще всего служит поводом для драки?* [49, с. 141].

4. Упражнение « Нежность».

Цель: релаксация, развитие навыков саморегуляции**.**

Дети образуют свободный круг. Психолог предлагает им широко расставить ноги, согнуть их немного в коленях, наклонить туловище вперед и свободно опустить руки, расправить пальцы, склонить голову к груди, приоткрыть рот. После этого покачаться из стороны в сторону, податься вперед, назад, а затем резко встряхнуть головой, руками, ногами, телом.

Педагог-психолог: *Вы стряхнули всю усталость. Что–то еще осталось? Тогда повторите еще раз. А сейчас сядьте на стульчики. Закатайте до локтя рукав одежды на одной руке. Сейчас по руке будет ходить «зверек» и касаться ласковыми лапками. Надо с закрытыми глазами угадать, какой «зверек» прикасается к руке – отгадать предмет.*

Взрослый подбирает 6–7 мелких предметов различной фактуры: кусочек меха, кисточку, стеклянный флакон, бусы, вату и т.д. Все это выкладывается на стол. Прикосновения должны быть поглаживающими, приятными. Вариант игры: «зверек» будет прикасаться к щеке, предплечью, ладони [36].

5. Упражнение «Словарь добрых слов».

Цель: расширение словарного запаса, формирование коммуникативных умений и навыков.

Педагог-психолог: *Давайте, сегодня дополним наш словарь добрых слов, ещё каким-нибудь хорошим словом. Какие слова мы с Вами уже выучили на прошлых занятиях? (приветливый, доброжелательный, вежливый).* А что означает слово «ласковый»? (Ласковым называют человека, проявляющего доброту, ласку, нежность, любовь).

6. Упражнение «Внешний вид моего настроения сегодня».

Цель: Рефлексия занятия, обратная связь

Оборудование: Набор рисунков с изображением настроения.

Педагог-психолог: *Посмотрите на изображения звёздочек. Выберите то, которое наиболее подходит для вашего сегодняшнего настроения и наклейте его в тетради на линейке настроения под цифрой 5* (См. Приложение № 1.5) *[102]*.

7. Прощание.

Педагог-психолог: *Мы с вами уже знаем такие слова, как приветливый, доброжелательный, вежливый, ласковый. Давайте по кругу попрощаемся следующим образом: « Я буду рад с тобой завтра встретиться, потому что ты – доброжелательный и ласковый», «….приветливый и вежливый».*

Репозиторий ВГУ

Занятие № 6

Тема: «Наши страхи».

Цель: снижение уровня тревожности, гиперактивности, формирование навыков позитивного общения и поведения, самоконтроля, расширение адаптационных возможностей

План проведения

1. Приветствие «Большой круг – маленький круг».

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

Дети берутся за руки в кругу. Им необходимо, не разрывая рук, попробовать сделать самый большой круг, потом самый маленький. Так повторить несколько раз.

–Всегда у нас получалось не разорвать круг?

–Почему круг разрывался?

2. Упражнение «Страх».

Цели: знакомство с чувством страха, формирование способности распознавать чувства в мимике, движениях, снятие психоэмоционального напряжения.

Материалы: Фотографии из книги П. Экман, У. Фризен. «Узнай лжеца по выражению лица», СПб.: Питер, 2010

Педагог-психолог: *Ребята, давайте вспомним, о каких чувствах мы говорили на прошлых занятиях? Что нам помогает определить какое чувство испытывают люди? Да, это выражение лица, интонация голоса. А теперь посмотрите на этого человека. Как вы думаете, какое чувство испытывает этот человек? Смотрите внимательно. У него широко открыты глаза, рот, он вот–вот закричит. Какое же это может быть чувство? Это чувство страха. Ребята, а какой он Страх? На кого он похож?* [36, с. 38]*Он вползает как змея? Или врывается как птица? Или он подкрадывается как паук? (Ответы детей). Закройте на минуточку глаза. Попытайтесь рассмотреть поподробнее, как входит Страх, как он двигается. Попробуйте показать, как двигается Страх. А если мы потрогаем Страх. Какой он? Мягкий или скользкий, липкий, теплый или холодный, колючий или шершавый.*

– Какие звуки издает страх? (Ш– Ш– Ш, С– С – С, Ф – Ф – Ф.) Какие, слова произносит? (Страшно…. Сейчас поймаю… . Утащу к себе…).А какие цвета любит Страх? Давайте сейчас поиграем в Страх.

Водящий изображает роль Страха. Его задача догнать и дотронуться до игрока. Тот, кто изображает Страх, должен издавать «страшные» звуки, произносить слова: «Утащу! Поймаю!» Тот, которого запятнал Страх, замирает на месте. В конце игры, обсудить какие чувства испытывали игроки.

–Кому было страшно?

–Чего вы боялись?

– Как бороться со страхом?

Репозиторий ВГУ

Сейчас я буду читать вам начало предложения, а вы будите придумывать им окончание: «Я люблю…», «Меня любят…», «Я не боюсь…», «Я верю..», «В меня верят…», «Обо мне заботятся…».

Педагог-психолог: *Таким образом, когда Вам страшно, вы всегда можете вспомнить людей, которые Вас любят, заботятся о Вас, вы можете рассказать им о своих страхах, и они вам помогут, или вспомнить, как сильно они вас любят, и Страх уйдёт, потому что любовь и забота прогоняют Страх* [20, 38].

3. Упражнение « Чего я боялся, когда был маленьким».

Цель: развитие творческих способностей, развитие способности самоанализа, снятие страхов, осознание своих страхов.

Дети рисуют свои страхи, не показывая никому. Рисунки сдают психологу для продолжения работы по теме «Наши страхи» на следующем занятии[62, 110].

4. Игра «Запрещённое движение».

Цель: развитие способности концентрации и переключаемости внимания.

Дети с мячом стоят лицом к педагогу в три или четыре ряда в шахматном порядке и под счёт или под музыку на начало каждого такта повторяют различные движения, которые показывает преподаватель. Далее задаётся одно движение, которое повторять запрещено. Например, движение рук в сторону. Тот, кто делает запрещённое движение, выходит из ряда. Более старших детей в группе можно назначить на роль педагога. Ребёнок сам назначает «запрещённое» движение.

ВОПРОС: Какое движение нельзя повторять?

ОТВЕТ: нельзя повторять движение рук вверх.

ВОПРОС: Кто ошибся?

ОТВЕТ: Коля ошибся: он поднял руки вверх [56, с. 27]

5. Упражнение «Солнышко».

Цель: релаксация, развитие произвольных движений глаз, умение сосредоточиться на объекте, расширение адаптационных возможностей.

Педагог-психолог: *Теперь я Вам предлагаю немного расслабиться. Сядьте удобно, расслабьтесь. Представьте, что сейчас тёплое солнечное лето, прямо перед нами летают красивые птички. Давайте проследим взглядом за ними, но, не поворачивая головы, чтоб не напугать их своим движением.*

Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Начинается отработка движений глаз по четырём основным (вверх, вниз, направо, налево) и четырём вспомогательным направлениям (по диагоналям); сведение глаз к центру. Каждое из движений выполняется сначала на расстоянии вытянутой руки, затем на расстоянии локтя и, наконец, около переносицы. Движения совершаются в медленном темпе (от 3 до 7 сек.) с фиксацией в крайних положениях. Причём удержание должно быть равным по длительности и предшествующему движению.

Педагог-психолог: *А теперь, когда наши глазки отдохнули, давайте представим, что ярко светит солнышко, вам тепло и уютно. Но, вот солнышко зашло за тучку, стало свежо* – сжаться в комок, чтобы согреться. *Солнышко вышло из-за тучи, стало жарко* – расслабиться, потому что разморило на солнце. *Холодно* – бегать, прыгать, чтоб согреться [104].

6. Упражнение «Внешний вид моего настроения сегодня».

Цель: рефлексия занятия, обратная связь

Оборудование: Набор рисунков с изображением настроения.

Педагог-психолог: *Посмотрите на выражение лиц волшебной клубнички. Выберите то, которое наиболее подходит для вашего сегодняшнего настроения и наклейте его в тетради на линейке настроения под цифрой 6* (См. Приложение

Репозиторий ВГУ

№ 1.6) *[102]*.

7. Прощание «Ты – лев».

Педагог-психолог: *Закройте глаза. Представьте льва – царя зверей, спокойного, могучего, уверенного в себе, спокойного и мудрого. Он красив, выдержан, горд и свободен. Этого льва зовут так же, как тебя, у него твое имя, твои глаза, твои ноги, руки, твое тело. Лев – это ты!*

–Получилось у вас представить себя в роли льва?

На этом занятие закончено. До свидания!

Занятие № 7

Тема: «Наши страхи» (продолжение)

Цель: Снижение уровня тревожности, гиперактивности, формирование навыков позитивного общения и поведения, самоконтроля, расширение адаптационных возможностей

План проведения

1. Приветствие «Ласковые слова».

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

Детям необходимо назвать добрые, ласковые слова, обращаясь к сидящему справа (слева).

2. Упражнение «Страх».

Цели: продолжение знакомства с чувством страха, формирование способности распознавать чувства в мимике, движениях, снятие психоэмоционального напряжения.

Педагог-психолог: *Сегодня мы продолжим разговор о Страхе. Давайте, вспомним все, что мы говорили о нем* (Ответы детей.) *Страх отвратительный и ужасный. Пугает, догоняет и опутывает.*

–Ребята, а чего вы боитесь?

– Когда вам бывает страшно? Психолог каждый раз просит поднять руки тех, у кого было что–то похожее, следит, чтобы были упомянуты все возможные детские страхи: темноты, одиночества, смерти, чужих людей, животных, злых сказочных героев и т.д.

Далее рассматриваются с детьми рисунки, сделанные на прошлом занятии, которые предварительно развешаны на стене кабинета

– какой страх изобразили на этом рисунке? Как побороть его? А может, можно пожалеть Страх? Ведь он стал маленьким, если помещается на альбомном листочке? [110].

3. Упражнение «Волшебная палочка».

Цели: снижение уровня тревожности, развитие навыков самоконтроля, развитие эмоциональной сферы, снятие страхов, осознание своих страхов.

Педагог-психолог: *А сейчас давайте попробуем представить: что хочет сказать страх, кого и зачем он хочет напугать? Постарайтесь говорить голосом своего страха. Если он будет спрашивать что–то у тебя, отвечайте ему. Что говорит вам Страх? (дети отвечают, изображая Страх). Будьте смелыми в этом разговоре, ведь у нас есть волшебные палочки, и мы ими можем совершать чудеса. Я сейчас коснусь вас волшебной палочкой. Мы скажем волшебное заклинание, и вы сразу станете бесстрашными и смелыми. Ну, как, появилась у вас сила? Покажите свою силу! Теперь, когда вы сильные и смелые,*

Репозиторий ВГУ

хочется превратить ваш страх в какой-нибудь безопасный образ. Давайте опять воспользуемся волшебной палочкой и нашим заклинанием. А теперь скажите, пожалуйста, что же произошло с образом пугающего страха? Во что превратился ваш Страх? Кто вам помогал справиться со страхом? Какие сейчас вы испытываете чувства? Какое у вас настроение? Вы теперь знаете, что можно сделать, если у вас появится страх. Вы можете рассказать об этом своим друзьям, у которых бывают страхи [20, 38].

4. Сказка-тест «Страх» (Автор – Луиза Дюсс) [44].

Цели: выявить наличие страхов, снижение уровня тревожности, развитие навыков самоконтроля.

Педагог-психолог зачитывает детям 2 или 3 (в зависимости от необходимости и предыдущих ответов детей) сказки Л. Дюсс (См. Приложение № 3), фиксируя ответы. После каждой сказки проводится обсуждение: как можно побороть такой страх? Кто может помочь? К кому можно обратиться за помощью?

5. Рисование на тему «Я тебя больше не боюсь!»

Цель: Развитие навыков преодоления негативных переживаний, снятие страхов.

После прозвучавших предложений о том, как можно побороть свой страх, психолог предлагает нарисовать картину на эту тему. Он раздает детям рисунки с их страхами, снятые с доски, и чистые листочки бумаги, чтобы у каждого был выбор – на чем рисовать (на старом рисунке или изобразить страх снова и способ избавления от него: закрасить, нарисовать рыцаря, превратить в смешной рисунок и т.д.), или просто порвать рисунок со страхом и выбросить его и таким образом от него избавиться. Перед началом работы проводится обсуждение, как можно дорисовать картинку, чтобы стало не страшно, а смешно. Тем детям, которые порвали старую картинку, предлагается нарисовать другой страх и побороть его [86, 91].

6. Упражнение «Внешний вид моего настроения сегодня».

Цель: Рефлексия занятия, обратная связь

Оборудование: Набор рисунков с изображением настроения.

Педагог-психолог: *Посмотрите на выражение лиц мальчика. Выберите то, которое наиболее подходит для вашего сегодняшнего настроения и наклейте его в тетради на линейке настроения под цифрой 7*(См. Приложение № 1.7) *[102]*.

7. Прощание «Свеча».

Посередине круга ставится свеча. Играет спокойная музыка.

Педагог-психолог: *Сегодня вы хорошо поиграли. Теперь вы заслуживаете отдых. Всем ли видна свеча?Прежде чем я ее зажгу, проверьте, как вы сидите. В комнате должно быть очень тихо… посмотрите на пламя свечи и сделайте глубокий и спокойный вдох, а потом выдох…. Обратите внимание на цвета пламени… на движения огня… его танец…. Пока горит свеча, вы можете зевнуть, потянуться, и даже закрыть глаза на несколько секунд.*

А теперь наблюдайте, как мерцает пламя свечи. Расслабьтесь и насладитесь спокойствием. А когда потухнет свеча, вы снова будете чувствовать себя свежими и бодрыми.

До свидания!

Занятие № 8

Тема: «Навстречу миру».

Цель: Снижение уровня тревожности, гиперактивности, формирование навыков позитивного общения и поведения, самоконтроля, расширение адаптационных возможностей

Репозиторий ВГУ

План проведения

1. **Приветствие «Я рада вас приветствовать!».**

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

Дети по кругу передают фразу: «Я рад тебя приветствовать сегодня!» (при желании подкрепляя её жестом – рукопожатием, касанием по плечу, объятьями).

2. **Упражнение «Неопределённые фигуры».**

Цель: снижение уровня тревожности, развитие творческих способностей.

Педагог-психолог: *На прошлых занятиях мы с Вами уже выяснили, что страх – нормальное человеческое чувство и его не надо стыдиться. Все испытывают страх, и взрослые и дети. Давайте подумаем, чего обычно бояться люди.*

Детям предлагается закончить фразы: Взрослые обычно боятся….; дети обычно боятся….; мамы обычно боятся….; папы обычно боятся….[100].

Затем, психолог на доске рисует различные фигуры, дети говорят, на какие страшные существа они похожи. После чего детям предлагается, используя предметы с рельефной поверхностью, изобразить на листе белой бумаги отпечатки и создать из отпечатков образ. (Используйте предметы, найденные на природе, рельефные игрушки, крышечки, баночки с рельефным дном и т.д.) [40, с. 153].

Педагог-психолог: *На какой Страх похож ваш рисунок? На что безопасное, хорошее похож ваш рисунок? Какими способами можно побороть свой Страх?* (вспомнить о любящих людях, пожалеть Страх, который поместился на маленький лист бумаги, превратить его в безопасный предмет, рассказать о нём, нарисовать и порвать). *Выберите один из них и прогоните свой Страх, изображённый на этом рисунке* [38, 62].

3.Упражнение «Тропинка».

Цель: снижение уровня тревожности**,** расширение адаптационных возможностей.

Дети выстраиваются в затылок и идут змейкой по воображаемой тропинке. По команде психолога по команде они преодолевают воображаемые препятствия. « Спокойно идём по тропинке … Вокруг кусты , деревья, зелёная травка… Вдруг на тропинке появились лужи …Одна…Вторая…Третья.. Спокойно идём по тропинке… Перед нами ручей. Через него перекинут мостик. Переходим по мостику, держась за перила. Спокойно идём по тропинке… Подходим к садику (школе)…Это не наш садик, это новый сад и новые дети…спокойно идём….вокруг новые люди.. спокойно идём…улыбаемся…здороваемся… спокойно идём… и т. д. [110].

4. Игра « Баба-Яга».

Цель: снятие психоэмоционального напряжения, формирование навыков управления собственной активностью.

По считалке выбирается Баба-Яга. В центре комнаты рисуем круг. Баба-Яга берёт веточку – помело и становится в круг. Дети бегают вокруг Бабы-Яги и дразнят её. Баба-Яга, костяная нога. С печки упала, ногу сломала. Пошла в огород, испугала весь народ. Побежала в баньку испугала зайку!» Баба-Яга выпрыгивает из круга и старается коснуться ребят помелом [91].

5. Упражнение «Словарь добрых слов».

Цель: расширение словарного запаса, формирование коммуникативных умений и навыков.

Репозиторий ВГУ

Педагог-психолог: *Давайте сегодня внесём в наш словарик добрых слов, ещё одно слово – «Мужественный». Как Вы думаете, что означает это слово? Мужественным называют человека, который не испытывает страха и не теряет присутствия духа в опасной ситуации. Это значит – смелый, храбрый, который ничего не боится.*

6. Упражнение «Внешний вид моего настроения сегодня».

Цель: Рефлексия занятия, обратная связь

Оборудование: Набор рисунков с изображением настроения.

Педагог-психолог: *Посмотрите на выражение лиц девочки. Выберите то, которое наиболее подходит для вашего сегодняшнего настроения и наклейте его в тетради на линейке настроения под цифрой 8.*(См. Приложение № 1.8) *[102]*.

7. Прощание «Сказочная шкатулка»

Педагог-психолог: *Давайте мы с Вами, положим в эту шкатулку свой самый большой Страх, и закроем его на ключ, чтоб он не выбрался отсюда и не пугал больше нас. Дети со словами «Я отдаю свой страх. Закрываю его в этой шкатулке. Теперь я мужественный!»* кладут в шкатулку воображаемый Страх, психолог закрывает шкатулку [110].

Занятие № 9

Тема: <u>«Навстречу миру (продолжение).</u>

Цели: снижение уровня тревожности, гиперактивности, формирование навыков позитивного общения и поведения, самоконтроля, расширение адаптационных возможностей.

План проведения

1. Приветствие « Принц и принцесса».

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

Дети стоят по кругу по 4–6 человек. В центр каждого круга ставится стул – это трон. По очереди каждый ребёнок становится принцем (принцессой), садится по желанию на трон. Остальные из его круга оказывают ему знаки внимания, говорят что-то хорошее[95,с.39].

2. Упражнение « Придумай весёлый конец».

Цель: снижение уровня тревожности**,** расширение адаптационных возможностей, формирование навыков самоконтроля, навыков преодоления негативных переживаний.

Педагог-психолог: *Ребята, давайте вспомним какими способами можно побороть Страх?* (вспомнить о любящих людях, пожалеть Страх, который стал маленьким, превратить его в безопасный предмет, рассказать о нём, нарисовать и порвать, закрыть в шкатулке). *А как Вы думаете, как ещё можно побороть Страх? Давайте попробуем превратить его в Смех.*

Психолог читает ребятам начало детской страшной сказки. Необходимо придумать смешное продолжение и окончание[86].

3. Упражнение «Иностранец».

Цель: снижение уровня тревожности**,** расширение адаптационных возможностей, формирование коммуникативных умений и навыков.

Дети разбиваются на пары «иностранец–хозяин» и объясняются только с помощью мимики и жестов. Ситуация: «иностранец» приезжает на вокзал, ему надо узнать у прохожего дорогу к нужному дому. Он приезжает в гости. Хозяева показывают свое гостеприимство: они рады его видеть, приглашают «иностранца

Репозиторий ВГУ

в комнату», показывают свои любимые игрушки, заботятся о его удобстве, приглашают пообедать. Следующий этап игры – объясниться с «иностранцем» при помощи мимики, жестов и интонации. После происходит смена ролей.

4. Упражнение «Штанга».

Цель: релаксация, снятие мышечных зажимов, снижение импульсивности.

Педагог-психолог: *Представьте, что перед вами тяжелая штанга. Наклонитесь, возьмите ее. Сожмите кулаки. Медленно поднимаем руки. Они напряжены Тяжело! Руки устали, бросаем штангу* (руки резко опускаются вниз и свободно повисают вдоль туловища). *Они расслаблены, отдыхают. Дышится легко, вдох–выдох! Станьте прямо. Дотянись плечом до мочки уха, голова не наклоняется. Расслабьтесь. То же самое со вторым плечом. Появилось ощущение тяжести в плечах, плечи становятся всё тяжелее. Расслабьтесь. Обе кисти крепко сожмите в кулаки. Задержитесь в таком положении. Расслабьтесь. Должна появиться теплота и покалывание в пальцах.*

Теперь наши мышцы крепкие, послушные. Мы готовы прогонять Страх и Злость [14, 59].

5. Упражнение «Словарь добрых слов».

Цель: расширение словарного запаса, формирование коммуникативных умений и навыков.

Педагог-психолог: *Давайте вспомним, какие слова мы с Вами уже внесли в наш словарик добрых слов* (ласковый, мужественный, приветливый, вежливый и т.д.) *Сегодня внесём в наш словарик добрых слов, ещё одно слово – «Отзывчивый». Как Вы думаете, что означает это слово? (*Легко отзывающийся на чужие нужды, готовый помочь). А вы являетесь отзывчивыми? Помогаете другим людям? Своим друзьям? Всегда ли Вас нужно просить о помощи или Вы помогаете сами, когда видите, что человек нуждается в помощи?

6. Упражнение «Внешний вид моего настроения сегодня».

Цель: рефлексия занятия, обратная связь

Оборудование: Набор рисунков с изображением настроения.,

Педагог-психолог: *Посмотрите на выражение лиц волшебных цветков. Выберите то, которое наиболее подходит для вашего сегодняшнего настроения и наклейте его в тетради на линейке настроения под цифрой 9* (См. Приложение № 1.9) *[102]*.

7. Прощание «Клубочек».

Педагог-психолог: *Давайте возьмемся за руки, мы теперь «ниточка». Тот, кто стоит первым, будет держаться за стул – это «катушка». Я возьму за руку последнего из вас, и буду водить всех по кругу до тех пор, пока вся нитка не «намотается» на катушку.*

Теперь почувствуйте, какой крепкий, дружный получился у нас клубок. Давайте немножко поживем в нем, вместе подышим. А сейчас руки не отпускаем, я снова беру последнего ребенка за руку, и мы начинаем разматываться. На этом наше занятие заканчивается, всем – большое спасибо!

Занятие № 10

Тема: «Настоящие герои».

Цели: снижение уровня тревожности, гиперактивности, формирование навыков позитивного общения и поведения, самоконтроля, расширение адаптационных возможностей.

Репозиторий ВГУ

План проведения

1. Приветствие «Передай настроение».

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

Все становятся по кругу и по часовой стрелке здороваются друг с другом без слов, стараясь при этом только мимикой и пантомимикой передать свои самые добрые чувства. Сразу же проводится обсуждение, что именно хотел показать участник, и как это воспринималось остальными.

2. Упражнение «В паутине страха».

Цель: снижение уровня тревожности, снятие страхов, формирование навыков самоконтроля, снятия психоэмоционального напряжения.

Педагог-психолог: *Давайте вспомним, какими способами можно побороть Страх? Как сделать так, чтобы Страх не смог нам навредить?* (предположения детей). *Сегодня мы с Вами попробуем поиграть со Страхом в ещё одну игру, в которой мы его обязательно победим. Расположитесь лежа на ковре. Закройте глаза. Глубоко вдохните и медленно выдохните. Представьте себе, что вы – муха. Муха, опутанная паутиной. Этой паутиной вас опутал гигантский паук, так он приготовил себе ужин. Паук отлучился ненадолго, но скоро он вернется очень голодным и примется за еду. У вас есть лишь несколько минут. Представьте себе, что вы будете делать? Как освободитесь? По моему хлопку начинайте действовать, освобождаться от паутины. По второму хлопку вы прекращаете все движения, мы узнаем, кто выбрался, а кто нет. Глубоко вздохните, медленно выдохните, откройте глаза.*

–Расскажите, какие действия вы предприняли?

–Смогли вы освободиться? Почему?

– Убежали или дождались паука, чтобы с ним расправиться?

–Кто–то из вас оставался недвижимым, не распутанным? Если да, то, что помешало начать борьбу за свое освобождение?

–Кто бы мог помочь в этой ситуации?

– Кто победил Страх с помощью Смеха?

Давайте теперь возьмемся за руки и улыбнемся друг другу*[61, 66]*.

3. Упражнение «Хороший Страх».

Цель: развитие эмоциональной сферы, снижение тревожности, расширение адаптационных возможностей.

Педагог-психолог: *Ребята, а как вы думаете, зачем нам нужен страх? Какая польза от Страха? Чувство Страха необходимо нам в некоторых ситуациях. Как вы думаете, в каких?*

– Все ли страхи плохие?

– Бояться — это плохо или хорошо?

– А бывает ли страх «хорошим»? Например, если мама боится за тебя — это плохо? Почему мамы, папы за нас бояться? Давайте по кругу продолжим фразу: За что меня любит мама…папа…сестра…и т. д.

– Бывают ли полезные страхи? Например? Когда мы переходим дорогу, чувство Страха говорит нам, что надо быть внимательным и посмотреть по сторонам, не едет ли машина…Это хороший Страх? Значит Страх может быть нашим помощником?! Давайте теперь ещё раз вспомним свои Страхи, и скажем им, что мы их больше не боимся, потому что Страх может быть хорошим и помогать нам.

Дети по кругу передают мяч. Получивший должен назвать тот или иной страх, произнося при этом громко и уверенно « Я….. этого не боюсь!». При возможности, можно проговорить, почему этот Страх может быть хорошим, чем

Репозиторий ВГУ

этот страх может помочь. (Страх темноты – помогает не натолкнуться на невидимый в темноте предмет, не получить травму; страх животных – хочет помочь правильно вести себя с животными, чтобы они не навредили нам, а мы – им и т.д.) [62, с. 27].

4. Упражнение «Что спрятано в песке?»

Цель: снятие тревожности, расширение адаптационных возможностей.

Дети разбиваются на пары. Один прячет что – то в песке, другой пытается найти[35, 58, 43].

5. Упражнение « Волшебные зеркала».

Цель: развитие эмоциональной сферы, творческих способностей, снижение тревожности, формирование навыков самоанализа.

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

После задаются вопросы: какой человек симпатичнее? На кого ты сейчас похож? В какое зеркало ты чаще смотришься? После рисования еще раз проговорить о страхах каждого ребенка.

Педагог-психолог: Ребята, а кто хочет избавиться от своего страха? Страх можно разрезать на мелкие кусочки. Когда Страх рассыплется на мелкие кусочки, его собрать уже будет не возможно. Теперь эти мелкие кусочки мы выбросим в мусорное ведро, как ненужный мусор. Его увезут и сожгут, а вместе с мусором сожгут и Страх, и больше его никогда не будет[64, 66].

6. Упражнение «Внешний вид моего настроения сегодня».

Цель: Рефлексия занятия, обратная связь

Оборудование: Набор рисунков с изображением настроения.

Педагог-психолог: *Посмотрите на выражение лиц волшебных звездочек. Выберите то, которое наиболее подходит для вашего сегодняшнего настроения и наклейте его в тетради на линейке настроения под цифрой 10* (См. Приложение № 1.10) *[102]*.

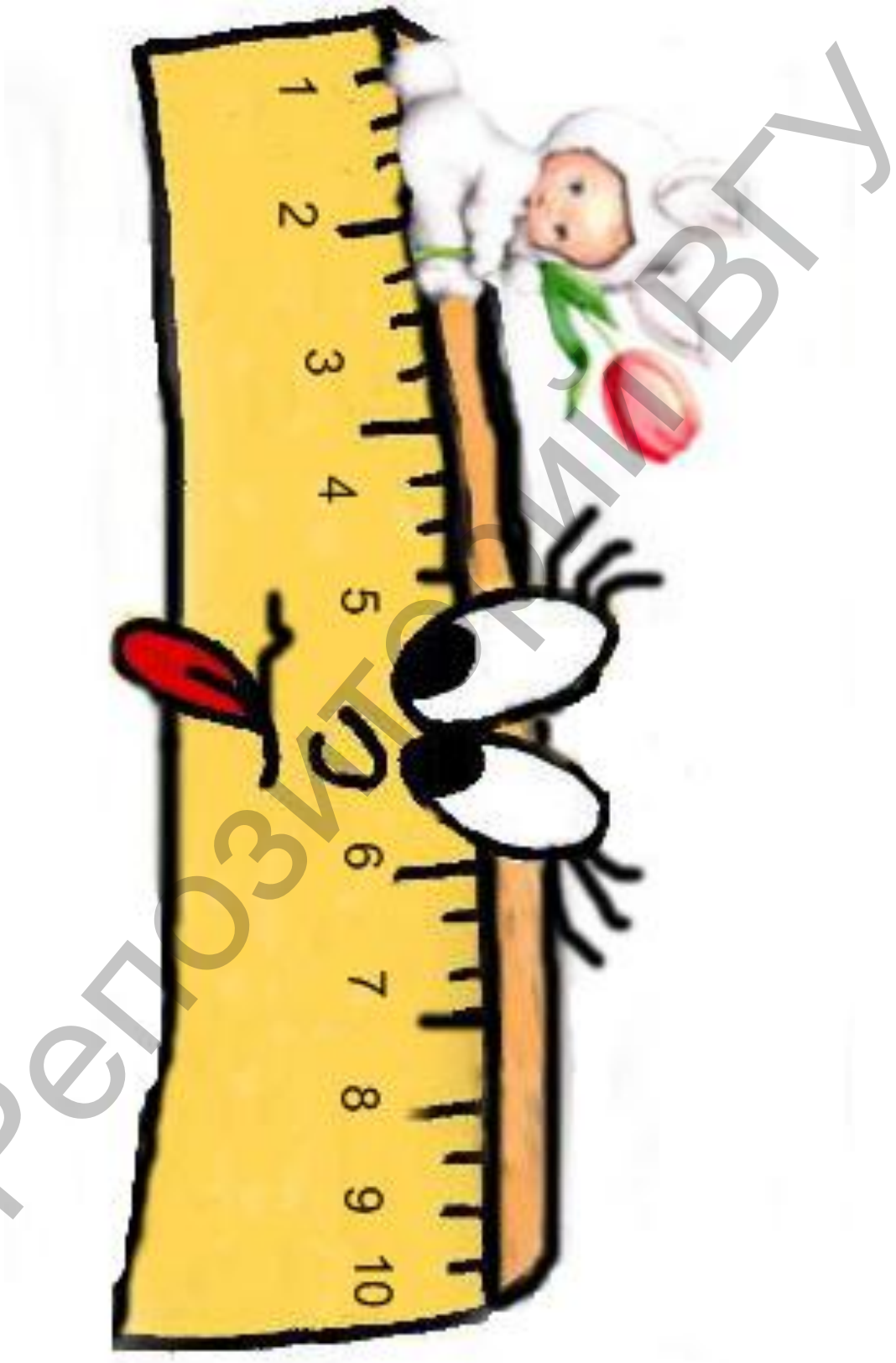
7. Прощание «Не бойся! Я тебе помогу!».

Дети по кругу передают фразу «Ничего не бойся! Я тебе помогу!».

Репозиторий ВГУ

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1



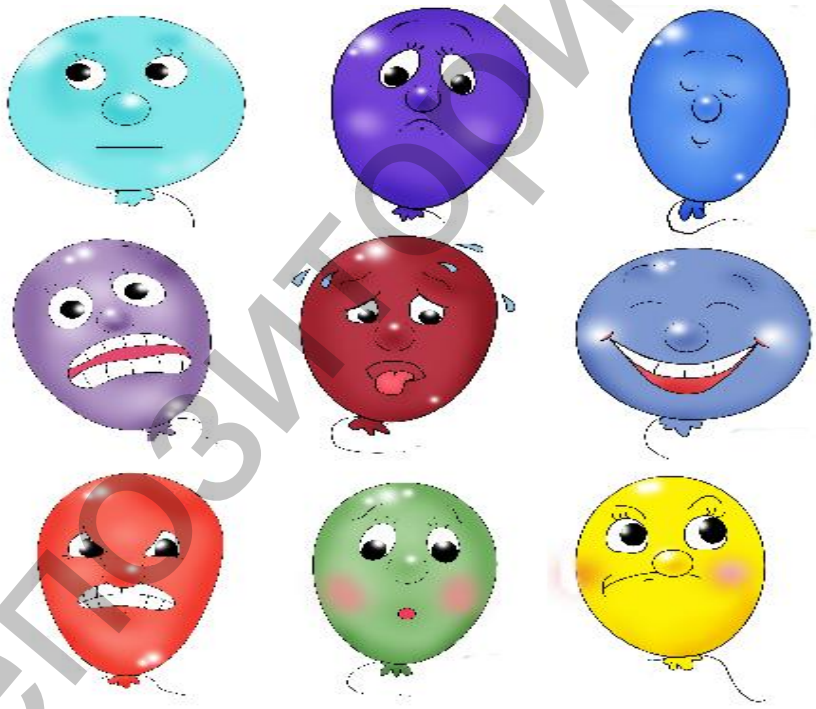
Репозиторий ВГУ

Приложение 1.1

Занятие № 1

Приложение 1.2

Занятие № 2



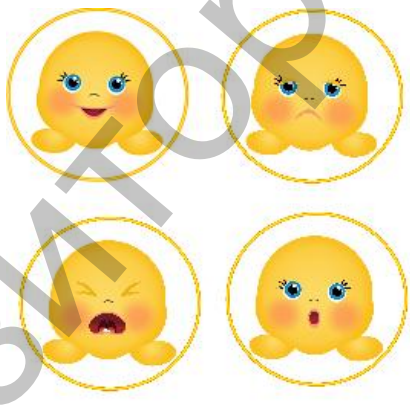
Репозиторий ВГУ

Приложение 1.3

Занятие № 3

Приложение 1.4

Занятие № 4



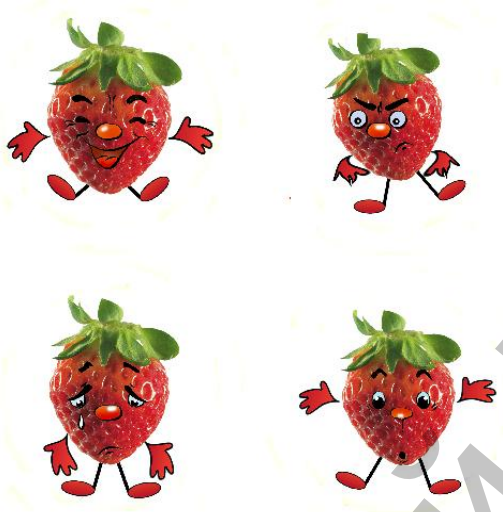
Приложение 1.5

Занятие № 5

Репозиторий ВГУ

Приложение 1.6

Занятие № 6

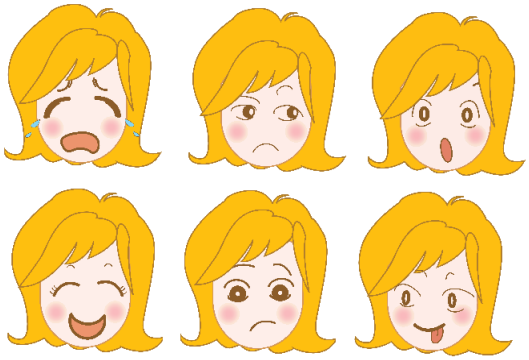


Приложение 1.7

Занятие № 7

Приложение 1.8

Занятие № 8



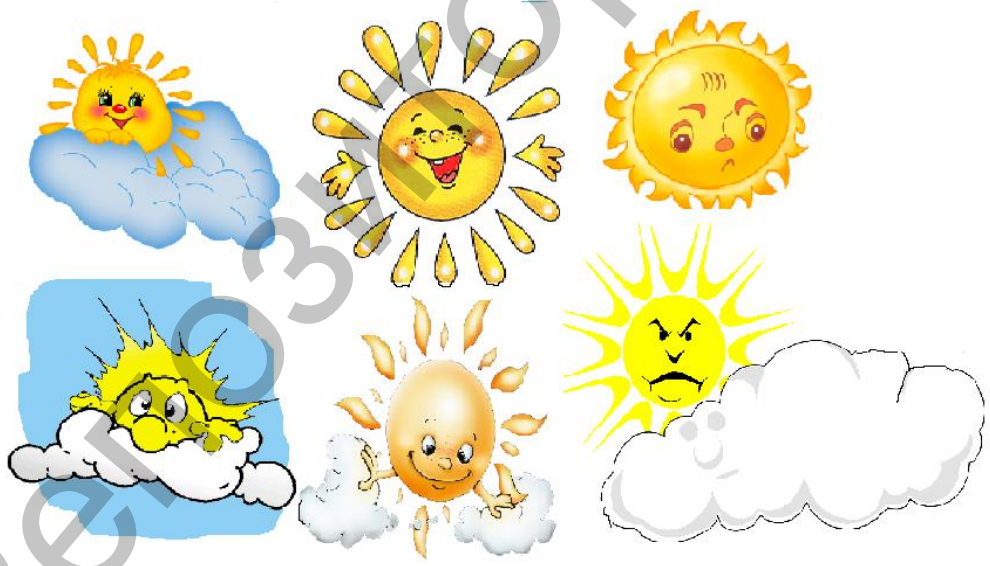
Репозиторий ВГУ

Приложение 1.9

Занятие № 9

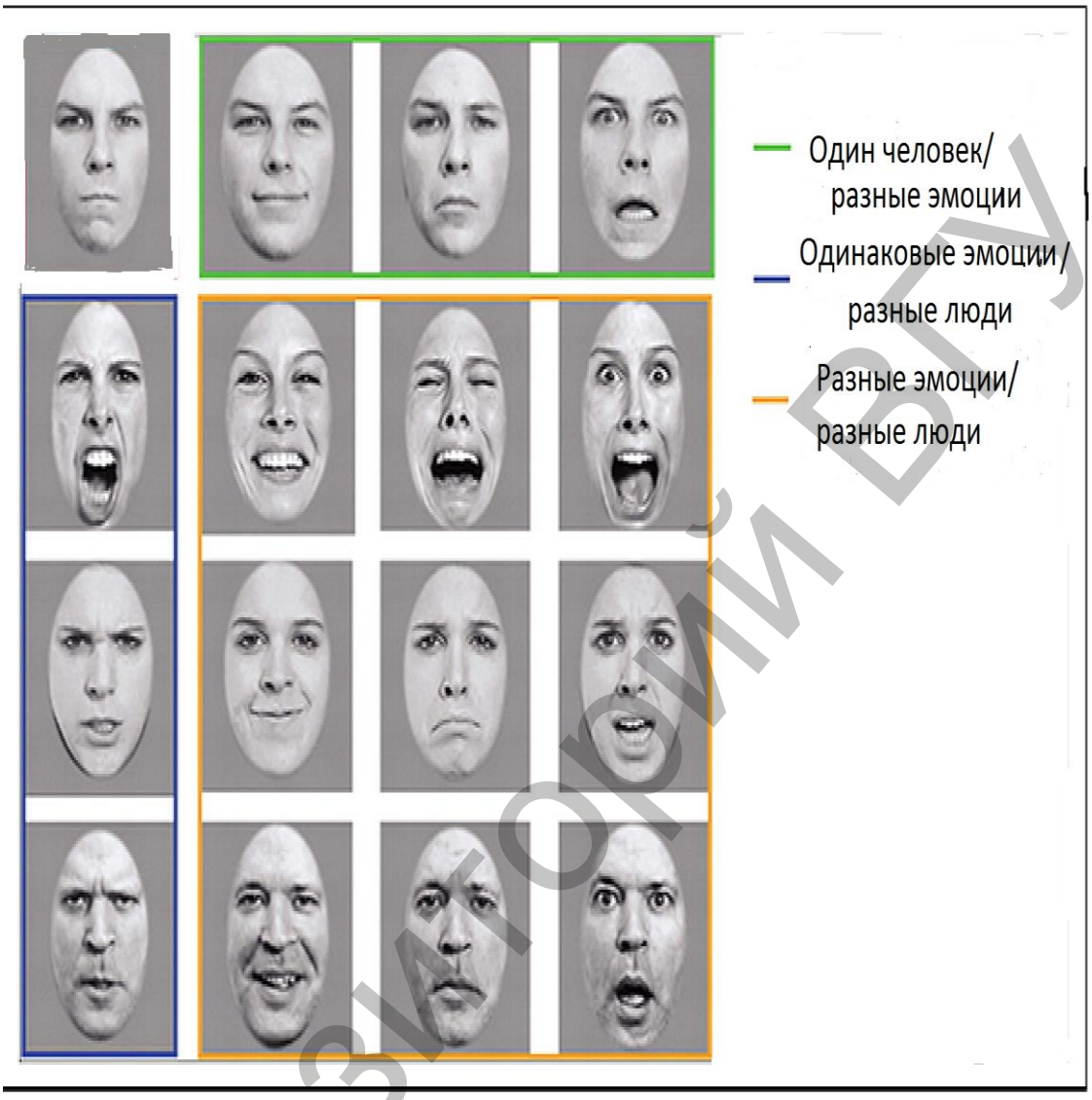
Приложение 1.10

Занятие № 10



Репозиторий ВГУ

Приложение 2



Репозиторий ВГУ

Приложение 3

Занятие № 7

Сказка «Страх».

Один мальчик сказал себе тихо-тихо: «Как страшно!» Чего он боится?

Обычные ответы.

- «Вел себя плохо и теперь боится, что его накажут»;
- «Прогулял урок в школе, поэтому боится, что мама будет его ругать»;
- «Боится темноты»;
- «Боится собаки»;
- «Ничего не боится, просто пошутил» и т.д.

Ответы, которые требуют внимания.

- «Боится, что его украдут»;
- «Боится чудовища, которое хочет украсть его и съесть»;
- «Боится, что его оставят одного»;
- «Боится дьявола»;
- «Боится, что какой-нибудь зверь залезет в кровать»;
- «Боится, что придет вор и ударит его ножом»;
- «Боится, что умрет мама (папа)» и т.д.

Столкнувшись с подобными ответами, вам следует задать дополнительные, наводящие вопросы, чтобы получить от ребенка более детальное описание и объяснение его страхов.

Сказка «Новость».

Цель: попытаться выявить у ребенка наличие тревожного состояния, невысказанного беспокойства и чувства страха, а также скрытых желаний и ожиданий, о существовании которых взрослые родители могут не догадываться.

Один мальчик (девочка – в варианте для девочек) вернулся домой с прогулки (здесь возможны различные варианты, из которых рассказчику следует выбрать тот, который будет наиболее близок конкретному ребенку, например: пришел из школы, со двора, где играл в футбол, от своего друга, в гостях у которого он был, и т.д.), и мама ему говорит: «Хорошо, что ты пришел. Мне надо сказать тебе кое-что». Что именно хочет сообщить ему мама?

Типичные нормальные ответы.

- «Сегодня к нам придут гости»;
- «Вечером мы пойдем к бабушке»;
- «Папа принес тебе щенка»;
- «По радио объявили, что будет гроза»;
- «Позвонила учительница и сказала, что завтра ваш класс едет на экскурсию»;
- «Мама хотела, чтобы мальчик сходил в магазин за молоком» и т.д.

Ответы, на которые следует обратить внимание.

- «Кто-то умер»;
- «Мама хочет наказать мальчика, за то, что он ушел гулять без разрешения»;
- «Мама хочет запретить ему играть с соседом с 3 этажа»;
- «Мама и папа уезжают»;
- «Они с папой идут в кино, а его оставляют дома»;
- «Папа пришел домой пьяный и ударил маму»;

Репозиторий ВГУ

- «Завтра его поведут к врачу»;
- «Мама сказала, что пойдет завтра вместе с ним в школу» и т.д.

Сказка «Дурной сон».

Цель: данная сказка дает полную свободу самовыражения, что должно стимулировать его к тому, чтобы затронуть здесь важную и актуальную тему. Степень этой актуальности будет выражаться в том, была ли затронута данная тема в предыдущих ответах ребенка. Связав ответы, полученные ранее с реакцией ребенка на эту историю, можно будет получить более объективную картину детских проблем, переживаний и т.д. С этой целью можно попробовать не ограничиваться в данной сказке одним ответом, а с помощью дополнительных вопросов получить несколько его вариантов.

Однажды одна девочка внезапно проснулась и сказала: «Мне приснился очень плохой сон». Что увидела во сне девочка?

Типичные нормальные ответы.

- «Не знаю, что ему приснилось»;
- «Сначала помнил, а потом забыл, что снилось»;
- «Один страшный фильм ужасов»;
- «Ему приснился страшный зверь»;
- «Ему приснилось, как он падал с высокой горы» и т.д.

Ответы, на которые следует обратить внимание.

- «Ему приснилось, что мама (любой другой член семьи) умерла»;
- «Ему приснилось, что он умер»;
- «Его забрали незнакомые люди»;
- «Ему приснилось, что его оставили одного в лесу» и т.д.

Следует иметь в виду, что страшные сны снятся всем детям. Основное внимание в ответах следует обратить на повторяющиеся мотивы. Если в ответах затрагиваются темы, уже озвученные в предыдущих сказках, значит, вероятно, мы имеем дело с тревожным фактором. [44]

Репозиторий ВГУ

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., исправленное и дополненное. – 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. Брязгунов, И.П.Непоседливый ребенок, или все о гиперактивных детях / И.П. Брязгунов. – 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. трудов / 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 /

Репозиторий ВГУ

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., Зинкевич–Евстигнеева, Т. Д. 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, Зинкевич–Евстигнеева, Т.Д. Коррекционные, развивающие и адаптирующие игры Т.М. Грабенко, Т.Д. Зинкевич–Евстигнеева. – СПб.: «Детство–Пресс», 2004г. – 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. Сельченок. – 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.

Репозиторий ВГУ

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., Грабенко, Т.М. 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. Клюева, Н.В. Учим детей общению / Н.В. Клюева, Ю.В. Касаткина. – Ярославль: Академия развития, 1996. – 240 с.
50. Копытин, А.И. Пракиткум 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., Слободяник, Н. П. 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: уч.–метод.пособие / Н.Л. Кряжева. – Ярославль: Академия развития, 2000. – 160 с.
57. Кудинов, С.И. Функционально–стилевой подход в исследовании

Репозиторий ВГУ

самореализации личности / С.И. Кудинов // Наука. Образование. Практика: материалы региональной межвузовской научн.–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. Монина. – 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. Защиринская, Т.А. Нилова.– СПб.:

Репозиторий ВГУ

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. 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.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 г.– 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 г. – 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 / Ром, М.В. – 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., Семаго М.М. 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: илл. (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.

Репозиторий ВГУ

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: уч.–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. Черноваю. – 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:уч.пособие: в 2 т. / Н.П. Шабалов. – 3-е изд.,

Репозиторий ВГУ

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 н/Д: Феникс, 2005. – 304 с.
110. Ярушина, И.М. Программа социально–психологической коррекционно–развивающей работы с детьми старшего дошкольного возраста/ И.М. Ярушина // 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 shamble 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 Stoerungen/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 Ed2009;94:F196–F200. doi:10.1136/adc.2007.135095

Репозиторий ВГУ

Учебное издание

КОВАЛЕВСКАЯ Татьяна Николаевна

СОПРОВОЖДЕНИЕ ПРОЦЕССА СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ ЛИЧНОСТИ

Методические рекомендации

В 4 частях

ЧАСТЬ 2

Технический редактор *Г.В. Разбоева*

Компьютерный дизайн *И.В. Волкова*

Подписано в печать .2014. Формат 60x84 $^{1}/_{16}$. Бумага офсетная.

Усл. печ. л. 2,56. Уч.-изд. л. 2,31. 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.

Репозиторий ВГУ