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 3

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 № 5 от 21.04.2014 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. 3. – 40 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.

В методических рекомендациях рассматриваются вопросы развития моторики, навыков ориентации в пространстве 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 3. « ПУТЕШЕСТВИЕ В СКАЗКУ» …… 8

ПРИЛОЖЕНИЕ …….. 23

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК …… 33

Репозиторий ВГУ

ВВЕДЕНИЕ

Данные методические рекомендации являются третьей частью комплексной разработки психолого-педагогического сопровождения процесса адаптации. Первая и вторая части данной программы ориентированы на формирование коммуникативных умений и навыков, снижение гиперактивности, уровня тревожности, страхов, агрессии.

Целью третьей части программы является актуализация и закрепление умений и навыков, приобретенных в ходе предыдущих занятий, основная часть каждого из занятий третьего блока акцентирована на развитие моторики, навыков ориентации в пространстве.

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. Программу 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 ребёнка 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).

Репозиторий ВГУ

– содействие успешной самореализации (формирование коммуникативных навыков, содействие полноценному психологическому и личностному развитию, развитие творческих способностей);

– психолого-педагогическое просвещение родителей с целью полной реализации потенциальных возможностей ребенка.

Ожидаемые результаты:

– оптимизация процесса социально-психологической адаптации;

– сохранение и укрепление психологического здоровья;

– повышение уровня психологической готовности к учебной деятельности, уровня интеллектуального развития, развития внимания, воображения, познавательной и речевой активности;

– улучшение межличностного взаимодействия со сверстниками и взрослыми, коммуникативных умений и навыков, формирование Я–концепции;

– готовность к самоанализу и самооценке, реальному уровню притязаний, развитие навыков самоконтроля, управления гневом, снижение гиперактивности, уровня агрессии, тревожности;

– адаптивность поведения в соответствии с ролевыми ожиданиями других;

– сформированность навыков и умений для дальнейшей эффективной самореализации.

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, рождённых 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

Репозиторий ВГУ

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 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 ц*ель 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 3. «ПУТЕШЕСТВИЕ В СКАЗКУ»

Цель занятий: развитие моторики, навыков ориентации в пространстве. Продолжение работы по снижению уровня тревожности, страхов, агрессии, гиперактивности, расширение адаптационных возможностей.

Занятие 1

Тема: «Учимся ориентироваться в пространстве»

Цель: развитие моторики, навыков ориентации в пространстве, расширение адаптационных возможностей.

План проведения

1. **Приветствие «Доброе животное».**

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

Педагог-психолог: *Сегодня я хочу предложить Вам начать наше занятие с игры «Доброе животное». Мы – одно большое, доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит. А теперь подышим вместе. Вдох – все делают шаг вперед. Выдох – все делают шаг назад. Наше животное дышит очень ровно и спокойно. А теперь, давайте, изобразим и послушаем, как бьется его большое сердце. Отлично!*

2. **Упражнение «Рисование по образцу».**

Цель: развитие моторики, внимания.

Инструкция: Детям предлагается соединить точки, либо фигурки так, как показано на рисунке, или просто продолжить узор. Рисунки могут быть как одинаковые, так и совершенно разные для каждого ребёнка. Упражнение включает в себя задания на прорисовку как простых, так и достаточно сложных, но повторяющихся узоров. Это требует от ребёнка выполнения нескольких последовательных действий: анализа каждого элемента узора, его правильного воспроизведения, удержания последовательности в течение продолжительного времени.

Задание можно дополнить, если попросить ребенка проверить правильность выполнения узора и исправить ошибки (См. Приложение № 1) [88].

3. **Упражнение «Я тебя не боюсь».**

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

Инструкция: Один ребёнок стоит перед психологом, остальные дети начинают его пугать по очереди. Ребёнок громким уверенным голосом говорит: «Я тебя не боюсь!».

4. **Упражнение «Право-лево».**

Цель: развитие навыков ориентации, в пространстве.

Инструкция: Детям предлагается:

- Показать правую руку, левую, ногу
- Левой рукой – правое ухо
- Предмет справа от тебя
- Взять правой рукой книгу и положить её возле левой ноги
- Положить карандаш слева от тетрадки
- положить книгу перед собой, слева от неё – карандаш, справа – ручку.

Репозиторий ВГУ

5. Упражнение « Прогони Бабу-Ягу».

Цель: снижение агрессии, гиперактивности, снятие мышечных зажимов, формирование навыков самоконтроля.

Педагог-психолог: *Ребята, представьте, что в подушку залезла Баба-Яга, её необходимо прогнать громкими криками. Можно громко стучать по подушке палкой. Молодцы! Прогнали Бабу-Ягу. Устали? Давайте теперь отдохнём. Сядьте на стульчики. Сделайте три глубоких вдоха. Поднимите брови максимально и держите их в этом состоянии до полного изнеможения задействованных в этом движении мышц, остальные мышцы свободны. Далее сильно зажмурьте глаза, затем расслабьте их. Улыбнитесь до самых ушей, широко-широко* (время напряжения здесь и далее определяется полным изнурением мышц), *губы целуют, нижняя челюсть максимально «брошена» вниз* (циклы «напряжение-расслабление» делаются по каждому заданию). *Сделайте три глубоких вдоха[5,70].*

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 солнышек* (См. Приложение № 1). *Выберите то, которое наиболее подходит для вашего сегодняшнего настроения и наклейте его в тетради на цифру 1* (См. Приложение № 2; 2.1) *[102].*

7. Прощание «Тучка».

Педагог-психолог: *А теперь сядьте на край стула, прислонитесь к спинке, руки положите на колени, а глазки закройте. Представьте себе тёплый чудесный день (звучит музыка), над вами ярко-голубое небо, мягкие лучи солнца и тёплый ласковый ветерок целуют ваши глазки и щёчки. По небу летит серая тучка. На неё мы поместим все свои обиды, горести и огорчения. Мы всегда будем радостными, добрыми и сильными. А теперь откройте глазки и улыбнитесь друг другу. До свидания!*

Занятие 2

Тема: «Что такое «форма»?»

Цель: развитие моторики, навыков ориентации в пространстве. Продолжение работы по снижению уровня тревожности, страхов, агрессии, гиперактивности, расширение адаптационных возможностей.

План проведения

1. Приветствие «Ладошки».

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

Инструкция: Дети стоят в кругу. Ведущий называет 2 имени, эти ребята выходят в круг и здороваются ладошками.

2. Упражнение «Подбери по форме».

Цель: развитие мышления, восприятия формы геометрических фигур независимо от положения фигуры в пространстве, от цвета и величины.

Инструментарий: набор карточек с геометрическими фигурами, набор карточек с различными предметами, линейка-трафарет.

Педагог-психолог: *Ребята, какую фигуру я сейчас держу в руках? (круг). А какие из знакомых вам вещей имеют такую форму? А в нашей группе есть вещи, имеющие форму круга?*

Репозиторий ВГУ

Так же обсуждаются квадрат, прямоугольник и треугольник. Затем детям предлагаются 15 карточек, на которых изображены знакомые предметы (огурец, портфель, арбуз, яйцо и др.) и линейка-трафарет с геометрическими фигурами, дети должны к каждой фигуре подобрать похожую картинку. После того, как ребенок выполнит задание, можно попросить его нарисовать какую-нибудь фигуру, пользуясь линейкой.

3. Упражнение «Я – художник».

Цель: развитие моторики.

Инструкция: Детям предлагается перевести узор на прозрачную бумагу [88].

4. Упражнение «Где я?».

Цель: развитие навыков ориентации в пространстве.

Инструкция: Выбирается ведущий – Детектив. Ему завязывают глаза, чтобы он мог «видеть» только ушами. Он будет находиться в углу комнаты, а все остальные разойдутся по комнате. Когда каждый займет свое место, Детектив назовет имя одного из детей, этот ребенок с того места, где он стоит, будет стучать по какому-нибудь предмету, который находится рядом с ним. Детектив по звуку должен догадаться, где стоит ребенок, которого он назвал. Затем Детективом становится другой человек.

5. Игра «Да – нет».

Цель: снижение агрессии.

Инструкция: Дети становятся друг перед другом парами. Смотрят друг другу в глаза, кричат, один «Да!», второй – «Нет!». Затем меняются.

Педагог-психолог: Ребята, как вы чувствовали себя?

– Легко ли вам было?

– Вы не устали от этой игры?

– Можно ли долго злиться?

Вывод: если долго злиться, то устаешь.

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 облаков. Выберите то, которое наиболее подходит для вашего сегодняшнего настроения и наклейте его в тетради на цифру 2* (См. Приложение № 2.2) *[102].*

7. Расставание «Обнимашки».

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

Занятие 3

Тема: «Фантазеры».

Цель: развитие моторики, навыков ориентации в пространстве. Продолжение работы по снижению уровня тревожности, страхов, агрессии, гиперактивности, расширение адаптационных возможностей.

План проведения

1. Приветствие «Эхо».

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

Педагог-психолог: *Тот, кто сидит справа от меня назовет свое имя и прохлопает его по слогам в ладоши. Мы должны за ним все повторить хором. Так все называют и прохлопывают свои имена по кругу.*

Репозиторий ВГУ

2. Упражнение «Узнай фигуру на ощупь».

Цель: развитие моторики, навыков определения формы предмета, независимо от его положения в пространстве, цвета и величины.

Инструкция: Раскладываются геометрические фигурки, одинаковые с теми, которые лежат в мешочке. Ребенку показывается любая фигура, а он точно такую же должен достать из мешочка. Затем из коробки с картонными фигурками (круг, полукруг, овал, треугольник, квадрат, прямоугольник, ромб, трапеция, пятиугольник) ребенок с закрытыми глазами должен вынуть, ощупать пальцами и сказать название. Для усложнения ребенку можно предложить вырезанные из картона фигуры (рыбка, птица и др.). Он с закрытыми глазами должен вынуть ее из коробки и узнать. После, развязав глаза, можно попросить его по памяти нарисовать фигуры, сравнить рисунок с контуром, обвести фигуру и заштриховать[2].

3. Упражнение «Плохая погода».

Цель: снижение агрессии, развитие навыков самоконтроля, творческих способностей.

Материалы: Бумага и краски.

Педагог-психолог: *Иногда каждому из нас бывает необходимо побыть наедине с самим собой. Может быть, вы слишком рано встали и чувствуете себя не выспавшимися, может быть, что–то испортило вам настроение. И тогда вполне нормально, если другие оставят вас на некоторое время в покое, чтобы вы смогли восстановить свое внутреннее равновесие. Если с вами случится такое, вы можете дать нам понять, что вам хочется побыть в одиночестве, чтобы к вам никто не подходил. Сделать это можно так: вы можете показать одноклассникам свой «прогноз погоды». Тогда всем будет понятно, что на какое–то время вас нужно оставить в покое.*

Возьмите лист бумаги и краски и нарисуйте рисунок, который будет соответствовать вашему настроению в таких случаях. Таким способом вы можете показать другим, что у вас сейчас «плохая погода», и вас лучше не трогать. Если вы чувствуете, что вам хочется покоя, вы можете положить такой лист перед собой на парту, чтобы все знали об этом. Когда вы почувствуете себя лучше, можете «дать отбой». Для этого нарисуйте небольшую картинку, на которой из-за дождя и туч начинает проглядывать солнце или покажите своим рисунком, что для вас солнце уже светит вовсю.

4. Игра «Сделай также».

Цель: развитие пространственной ориентации, зрительной памяти, слухового восприятия и внимания**,** снижение агрессии**.**

а) Детям предлагается выполнять по показу педагога фигуры руками и различные телодвижения.

б) задание выполняется по устной инструкции, без показа. Дети должны по команде выполнять различные движения: руки вверх, в стороны, правая вверх, левая на пояс, присели, встали, руки на пояс, прыгаем на правой ноге и т.д.

в) выполняется в парах. По команде руководителя: «Рано–рано два барана повстречались на мосту», игроки, широко расставив ноги, склонив туловище, упираются ладонями и лбами друг в друга. Задача столкнуть партнера с места. Дети при этом могут издавать звуки «Бе-е-е». Пары меняются.

5. Упражнение «Внешний вид моего настроения сегодня».

Цель: рефлексия занятия, обратная связь.

Оборудование: Набор рисунков с изображением настроения.

Репозиторий ВГУ

Педагог-психолог: *Посмотрите на выражение лиц волшебных облаков. Выберите то, которое наиболее подходит для вашего сегодняшнего настроения и наклейте его в тетради на цифру 3* (См. Приложение № 2.2) *[102]*.

6. Прощание «Озеро»

Инструкция: Детям предлагается лечь в удобное положение и расслабиться. Закрыть глаза. Мы сегодня очень устали. Представьте, что сейчас мы возле чудесного озера. Здесь тихо и спокойно, вы слышите лишь ваше дыхание и плеск воды. Солнце ярко светит, и это заставляет вас чувствовать себя все лучше и лучше. Вы чувствуете, как солнечные лучи согревают вас. Вы слышите щебет птиц и стрекотанье кузнечика. Вы абсолютно спокойны. Солнце светит, воздух чист и прозрачен. Вы ощущаете всем телом тепло солнца. Вы спокойны и неподвижны. Вы чувствуете себя спокойными и счастливыми, вам лень шевелиться. Каждая клеточка вашего тела наслаждается покоем и солнечным теплом. Вы отдыхаете...

А теперь открываем глаза. Мы снова в детском саду, мы хорошо отдохнули, у нас бодрое настроение. Давайте скажем всем «До свидания!».

Занятие 4

Тема: «Умники и умницы».

Цель: Развитие моторики, навыков ориентации в пространстве. Продолжение работы по снижению уровня тревожности, страхов, агрессии, гиперактивности, расширение адаптационных возможностей.

План проведения

1. Приветствие «Веселые обезьяны».

Цель: создать психологически непринужденную атмосферу, развитие навыков синхронизации движений, мимики, наблюдательности, пластики, фантазии.

Инструкция: Выполняется в парах. Детям предлагается поздороваться несколькими способами, при помощи и жестов и мимики. Один из партнеров делает движения, а другой должен как можно точнее их повторить.

2. Упражнение «Запомни движение».

Цель: снижение гиперактивности, развитие координации**,** пространственной ориентации, зрительной памяти, слухового восприятия и внимания.

Инструкция:

а) Дети идут друг за другом. На сигнал «стоп» все останавливаются, на сигнал «хлоп» подпрыгивают, а на сигнал «раз» поворачиваются и идут в обратном направлении. Повторяется три раза.

б) Дети повторяют движение рук и ног за ведущим. Когда они запомнят очередность упражнений, повторяют их самостоятельно в обратном порядке. Примеры движений: Присесть, встать, поднять руки, опустить руки. Отставить правую ногу вправо, приставить; отставить левую ногу влево, приставить. Присесть, встать, повернуть голову вправо, повернуть голову влево, повернуть голову прямо[5,83].

3. Упражнение «Разложи фигуры».

Цель: развитие восприятия формы**,** умения различать геометрические фигуры по форме, независимо от положения фигуры в пространстве, от цвета и величины.

Инструкция: Игра состоит из 24 карточек (8 на 6 см.) с изображением геометрических фигур четырех видов, трех цветов (синие, красные, зеленые), большого и маленького размера. Хорошо иметь второй аналогичный набор, но с иными фигурами другого цвета.

Репозиторий ВГУ

Психолог и ребенок берут по одинаковой колоде карточек. Психолог кладет на стол любую карточку с фигурой, а ребенок должен выложить карточку с фигурой: а) подходящей по признаку; б) отличающейся только одним признаком. Например, если взрослый кладет маленький красный круг, то ребенок может положить или большой красный круг, или маленький синий круг, или маленький красный квадрат и т.д.

4. Упражнение «Коршун».

Цель: развить внимание, быстроту реакции, умение следовать инструкции взрослого, обучить навыкам взаимодействия с детьми.

Инструкция: Воспитатель надевает шапочку курочки и говорит, что все дети – «цыплята» – живут вместе с мамой-курочкой в курятнике. Курятник можно обозначить мягкими блоками или стульчиками. Затем «курочка» с «цыплятами» гуляют (ходят по комнате). Как только воспитатель говорит: «Коршун» (предварительно с детьми проводится беседа, во время которой им объясняется, кто такой коршун и почему цыплятам следует его избегать), все дети бегут обратно в «курятник». После этого воспитатель выбирает другую «курочку» из числа играющих детей. Игра повторяется.

В заключение воспитатель предлагает всем детям выйти из «курятника» и погулять, тихонько помахивая руками, как крыльями, потанцевать вместе, попрыгать. Можно предложить детям поискать «цыпленка», который потерялся. Дети вместе с воспитателем ищут заранее спрятанную игрушку – пушистого цыпленка. Малыши вместе с воспитателем рассматривают игрушку, гладят ее, жалеют и относят на место.

С целью развития двигательных навыков можно усложнить игру следующим образом. Для того чтобы попасть в домик–курятник, дети должны не просто вбежать в него, а подползти под реечку, которая лежит на высоте 60–70 сантиметров.

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 – «Бесстрашный». Как Вы думаете, что означает это слово? (*Не испытывающий страха, храбрый). А вы являетесь бесстрашными? Помогаете другим не бояться? Своим друзьям? Давайте хором скажем – «Я – бесстрашный!».

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 облаков. Выберите то, которое наиболее подходит для вашего сегодняшнего настроения и наклейте его в тетради на цифру 4* (См. Приложение № 2.2) *[102].*

7. Прощание «Дыши и думай красиво».

Педагог-психолог: Ребята, давайте поможем себе успокоиться. Когда вы волнуетесь, попробуйте красиво и спокойно дышать. Закройте глаза, глубоко вдохните. Мысленно скажите себе:

– Я лев – вдох, выдох.
– Я птица, летящая высоко в небе – вдох, выдох.
– Я камень – вдох, выдох.
– Я цветок – вдох, выдох.
– Я спокоен – вдох, выдох.

Репозиторий ВГУ

- ❖ – Что вы чувствуете?
- ❖ – Что вам помогло успокоиться? До свидания!

Занятие 5

Тема: «Далеко – близко».

Цель: развитие моторики, навыков ориентации в пространстве. Продолжение работы по снижению уровня тревожности, страхов, агрессии, гиперактивности, расширение адаптационных возможностей.

План проведения

1. Приветствие «Два имени».

Цель: настрой на совместную работу, развивать внимание.

Дети стоят в кругу. Ведущий называет 2 имени, эти ребята выходят в круг и здороваются ладошками.

2. Упражнение «Предлоги».

Цель: научить ребенка воспринимать такие характеристики пространства, как расстояние: (далеко – близко, здесь – там, глубокий – мелкий); направление: (верх – низ, справа – слева, впереди – позади, (сзади), север, юг, запад, восток); описывать положение предмета в пространстве относительно других: (на, над, под, перед, за, между, возле, вокруг, около, рядом, внутри, снаружи, напротив); понимать и правильно использовать в устной речи предлоги, описывающие различные пространственные характеристики предмета; ориентироваться в тетради и помещении; читать и самостоятельно составлять схемы.

Инструкция: Психолог предлагает детям выполнить различные действия:

а) с предметами, например, с тетрадью и карандашом.

- положите карандаш на тетрадь;
- поместите карандаш над тетрадью;
- положите карандаш в тетрадь и др.

После этого нужно обсудить с детьми значение маленьких слов (предлогов) в понимании инструкции. Заострите внимание детей на том, что предлоги помогают нам описать положение предмета в пространстве, а также направление его движения.

б) со стулом.

- сядьте на стул;
- залезьте под стул;
- встаньте за стул и т.д.

Чтобы сделать данное задание более интересным, можно предложить детям изобразить то, что предлагает педагог. Например, кошка лежит на печи (ребенок укладывается калачиком на стуле); человек смотрит в окно (ребенок выглядывает из–за спинки стула) и т.д. Дети делятся на 2 команды, которым предлагается для просмотра репродукция. Детям дается задание выписать или назвать (поочередно) как можно больше словосочетаний слов с предлогами[4].

3. Упражнение «Чудо – рисунок».

Цель: развитие моторики, научить ребенка воспринимать такие характеристики пространства, как расстояние: (далеко – близко, здесь – там, глубокий – мелкий); направление: (верх – низ, справа – слева, впереди – позади, (сзади), север, юг, запад, восток); описывать положение предмета в пространстве относительно других: (на, над, под, перед, за, между, возле, вокруг, около, рядом, внутри, снаружи, напротив); понимать и правильно использовать в устной речи предлоги, описывающие различные пространственные характеристики предмета; ориентироваться в тетради и помещении.

Репозиторий ВГУ

Инструкция: Детям предлагается нарисовать рисунок по инструкции:

- ❖ – нарисовать маленький кружок в рабочих строчках;
- ❖ – нарисовать треугольники над строчкой;
- ❖ – нарисовать овалы, с наклоном направо;
- ❖ – нарисовать квадраты сверху вниз.

4. Упражнение « Определи предмет».

Цель: развитие навыков восприятия формы, умения различать предметы по форме, величине, длине, высоте, ширине, толщине; использовать в речи понятия, описывающие различные параметры величины предмета: (большой – маленький, высокий – низкий, длинный – короткий, узкий – широкий, толстый – тонкий.

Инструкция:

А) С помощью этой игры можно научить навыкам зрительного обследования и анализа предметов, а также словесному описанию их формы. В процессе игры ребенку предлагается описать различные предметы, в результате чего он должен овладеть алгоритмом обследования предмета и научиться выделять общую форму предмета, его контур; выявлять основные части предмета и называть их свойства (например, при описании машины – круглые колеса, прямоугольная крыша и т.д.), определять пространственное расположение основных частей; указать пространственное взаимоотношение более мелких частей. Если ребенок затрудняется в описании предмета, можно помочь ему наводящими вопросами.

Б) В мешочке или коробке находятся парные предметы, различающие одним признаком (пуговица большая и маленькая, линейка узкая и широкая и т.д.). Нужно на ощупь узнать предмет и назвать его признаки: длинный–короткий, толстый–тонкий, большой–маленький, широкий–узкий.

5. Упражнение «Тыкалки».

Цель: снижение гиперактивности, развитие навыков самоконтроля.

Инструкция: Дети садятся на стулья, упираются ногами в пол и «замирают». Ведущий медленно считает до десяти, проходит между детьми и легонько щекочет каждого. Детям необходимо сохранить неподвижность и не рассмеяться. При повторном выполнении водящим становится один из детей[5].

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 облаков. Выберите то, которое наиболее подходит для вашего сегодняшнего настроения и наклейте его в тетради на цифру 5* (См. Приложение № 2.2) *[102].*

7.Прощание «Потянулись».

Цель: расслабление всех групп мышц.

Инструкция: Упражнение выполняется стоя в кругу. Дети берутся за руки. По команде руководителя «потянулись» все вытягиваются в струнку, напрягая все мышцы тела, и фиксируют напряжение в течение 30-ти секунд. Затем поднимают руки вверх, не отпуская рук соседа. Тянутся руками вверх. Постепенное расслабление: опустили руки, наклонились, выпрямились, встряхнули одну ногу, другую. Теперь все наше тело отдохнуло, мышцы послушные и сильные.

Занятие 6

Тема: «Познаем мир».

Цель: развитие моторики, навыков ориентации в пространстве. Продолжение работы по снижению уровня тревожности, страхов, агрессии, гиперактивности, расширение адаптационных возможностей.

Репозиторий ВГУ

План проведения

1. **Приветствие «Комплименты».**

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

Инструкция: Стоя в кругу, все берутся за руки. Глядя в глаза соседа, ребёнок говорит: «Мне нравится в тебе….» Принимающий кивает головой и отвечает: « Спасибо, мне очень приятно!»

Упражнение продолжается по кругу. Далее обсуждаются чувства, которые испытали дети при выполнении данного задания.

2. **Упражнение «Разложи правильно».**

Цель: развитие пространственных представлений, восприятия формы, умения различать фигуры по форме, независимо от положения в пространстве, цвета и величины.

А) Детям предлагается сравнить предметы, находящиеся в группе, по длине, ширине, высоте и толщине. Перед началом работы необходимо обсудить с детьми все возможные способы измерения предметов: линейкой, сантиметром, рулеткой, условной единицей (бумажкой, ладонью, веревкой, ростом ребёнка и т.д.).

Б) Разложить предметы или картинки с их изображением в порядке убывающего или возрастающего размера (от большого к маленькому и наоборот).

3. Упражнение «Волшебный лес».

Цель: снижение уровня тревожности**,** развитие моторики, навыков самоконтроля, творческих способностей.

Инструкция: Психолог предлагает детям вылепить лес, в котором живут самые жуткие страхи. Далее обсуждают, что получилось, и чтобы прогнать все страхи, предлагается разрушить лес [13, с. 72]. Работа проводится по принципу манипулирования пластилином путём создания простейших форм и их уничтожения по типу игр «разрушение – строительство» [103].

4. Упражнение «Четыре стихии»

Цель: развитие внимания.

Инструкция: Играющие сидят в кругу, ведущий договаривается с ними, если он скажет слово «земля», все должны опустить руки вниз, если слово «вода» – руки вперед, «воздух» – руки вверх, «огонь» – вращение руками в локтевых суставах. Кто ошибается, выходит из круга. Победителю все дети аплодируют»[72].

5 . Игра «Жужа».

Цель: развитие волевых усилий, направленных на сдерживание собственной активности; развитие эмоционально – волевых механизмов, направленных на самоконтроль и подавление агрессивных проявлений в поведении.

Инструкции: «Жужа» стоит в центре круга с полотенцем в руках. Все остальные бегают вокруг, дразнят, щекочут, строят рожицы. Задача «Жужи» как можно дольше находиться в центре круга и, используя один из приемов саморегуляции, не реагировать на окружающих. Когда «Жуже» надоедает, она машет полотенцем, игра прекращается. Ведущий фиксирует время, которое каждый мог продержаться в центре круга и не сорваться (по истечении 3–х минут ведущий сам останавливает время). В конце упражнения подводится, кто самый выдержанный человек в группе[7].

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 капелек. Выберите то, которое наиболее подходит для вашего сегодняшнего настроения и наклейте его в тетради на цифру 6* (См. Приложение № 2.3) *[102]*.

Репозиторий ВГУ

7. Прощание «Я тебя понимаю»

Цель: формирование умения давать обратную связь; выработка навыков прочтения состояния другого по невербальным проявлениям.

Инструкция: Каждый участник группы выбирает себе партнёра и затем в течение 3–4 мин. в устной форме описывает его состояние, настроение, чувства, желания в данный момент. Тот, чьё состояние описывает партнёр, должен или подтвердить правильность предположений, или опровергнуть их. Работа может происходить как в парах, так и в общем круге

Занятие 7

Тема: «Наши успехи».

Цель: развитие моторики, навыков ориентации в пространстве. Продолжение работы по снижению уровня тревожности, страхов, агрессии, гиперактивности, расширение адаптационных возможностей.

План проведения

1. Приветствие «Передай настроение».

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

Инструкция: 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. При обсуждении упражнения дети озвучивают то, что они показывали, и как это воспринималось остальными.

2. Упражнение «Найти сюрприз».

Цель: развитие пространственных представлений.

Инструкция: Детям предлагается описать местоположение различных предметов, находящихся в комнате (мебели, игрушек и др.) относительно себя и друг друга, используя для этого пространственные понятия. Можно помочь ребенку вопросами. Потом перевести его в другую часть комнаты или повернуть на 180º и повторить игру. Затем детям предлагается по заранее начерченному плану найти спрятанную игрушку.

Ребенок должен научиться пользоваться планом, находясь в любой точке комнаты. Для этого сначала нужно сориентировать план так, чтобы изображения на нем «смотрели» в ту же сторону, что и изображенные предметы. В дальнейшем можно пользоваться планом, перевернутым на 180º[4, 43].

3. Упражнение «Пальчиковые шаги» [94]

Цель: развитие моторики.

Материалы: набор картинок с дорожками для пальчиковых шагов.

Инструкция: Детям предлагается пройти пальчиками по инструкции (См. Приложение № 3).

4. Упражнение «Гармошка».

Цель: снижение уровня тревожности, развитие навыков самоконтроля**.**

Педагог-психолог: *Давайте вспомним, как на прошлых занятиях мы боролись со злостью и страхом? Представьте: ваш страх – гармошка, играющая в груди. Выдохните до предела – гармошка сжата. Теперь, полно вдыхая, с любым звуком, растягивайте ее до отказа... Теперь снова сжимайте, в любом темпе, с любым звуком, чем громче, тем лучше...До отказа сожмите, выдохните, подождите чуть–чуть, снова разожмите... Раз 7–12, с полным сосредоточением. В конце упражнения от страха не останется и следа. Медленно, сильно и глубоко вдохните, можно с небольшими толчками... вдыхайте дальше, до предела, до надувания щек, до «раздувания» всего тела...*

Репозиторий ВГУ

Представьте, что воздух уже в кости входит... Задержите воздух на пике вдоха, почувствуй, как он упирается в диафрагму, поиграйте ею, «помассируйте» нижележащие органы... Все! – Выдыхайте, так же полно, под конец выдоха сложите губы трубочкой. Сильно разогните одни лишь запястья, и растопырить пальцы обеих рук – желательно также и ног (тесная обувь может этому помешать). *Можно в виде последовательных сжатий-разжатий.*

5. Упражнение «Молчу – шепчу – кричу»

Цель: снижение гиперактивности**,** развитие способности осознанно регулировать громкость голоса.

Инструкция: Выбрать действие, ориентируясь на которое, ребёнок будет произносить слова с определённой громкостью голоса либо молчать. Заранее договоритесь об этих знаках. Например, когда вы прикладываете палец к губам, то ребенок должен говорить шепотом и передвигаться очень медленно. Если вы положили руки под голову, как во время сна, ребенку следует замолчать и замереть на месте. А когда вы поднимете руки вверх, то можно разговаривать громко, кричать и бегать.

Примечание: Эту игру лучше заканчивать на этапе «молчу» или «шепчу», чтобы снизить игровое возбуждение при переходе к другим занятиям[7, 65].

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 капелек. Выберите то, которое наиболее подходит для вашего сегодняшнего настроения и наклейте его в тетради на цифру 7* (См. Приложение № 2.3) *[102]*.

7. Прощание «Ритуал добра».

Инструкция: Дети, вместе с психологом садятся в кругу и, передавая символ добра (например, маленькую мягкую игрушку) друг другу, прощаются со всеми, желая им добра.

Занятие 8

Тема: «Право–лево».

Цель: Развитие моторики, навыков ориентации в пространстве. Продолжение работы по снижению уровня тревожности, страхов, агрессии, гиперактивности, расширение адаптационных возможностей.

План проведения

1. Приветствие «Желаю вам сегодня….»

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

Инструкция: Все становятся по кругу и по часовой стрелке здороваются друг с другом «Желаю вам сегодня….»

2. Упражнение «Право-лево».

Цель: развитие пространственных представлений.

Инструкция:

а) Ребенку предлагается макет часов с двигающимися стрелками. Меняя положение стрелок, он должен рассказать, куда направлены стрелки (большая и маленькая): вверх, вниз, вправо, влево. Можно усложнить задание, попросив ребенка обозначить промежуточные положения стрелок: (например, вправо и вверх).

Репозиторий БГУ

б) Детям предлагается полотно с изображением печатных букв русского алфавита. Они должны найти и показать буквы, которые: «смотрят» прямо (А, Ж, И, Й, М, Н, О, П, Т, Ф, Х, Ш); вправо (Б, В, Г, Е, Ё, К, Р, С, Ц, Щ, Ы, Ь, Ю); влево (З, Л, У, Ч, Э, Я) [4].

3. Игра «Угадай настроение»

Цель: формирование коммуникативных умений и навыков, навыка распознавания настроения по мимике.

Материал: наборы пиктограмм**.**

Инструкция: Дети садятся в круг. У каждого участника свой набор пиктограмм. Они по очереди берут пиктограмму и, не показывая ее другим, изображают выбранное настроение. Остальные из своего набора выбирает ту пиктограмму, которая, по его мнению, наиболее соответствует мимике ребёнка. После выбранные картинки-пиктограммы сравниваются. В случае несовпадения, ведущий обсуждает с детьми, почему была выбрана та или иная картинка для определения настроения. Таким образом, по кругу продолжается изображение эмоций, пока все дети не поучаствуют. Затем, ведущий предлагает выбрать из общего набора пиктограмм картинки только с положительными эмоциями. Из числа положительных эмоций дети по очереди называют те, которые хотят взять себе, а после – те, которые хотят «отдать» остальным участникам группы.

4. 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 – «Чудесный». Как Вы думаете, что означает это слово? (*являющийся чудом, необычный, очень хороший). Можно ли назвать человека чудесным? Это комплимент? А как ещё можно применить слово чудесный? (чудесный день, чудесный поступок) Давайте хором скажем – «Сегодня – чудесный день, и у нас – чудесное настроение!!!».

5. Упражнение «Сладких снов».

Цель: снижение гиперактивности, релаксация, развитие навыков саморегуляции.

Педагог-психолог: *Представьте, что вы сидите на краешке своей постели. Вам надо ложиться спасть, но спать совсем не хочется. Закройте глаза**,** вращайте головой 4 раза по часовой стрелке. Затем 4 раза против часовой стрелки. Выполнять движения очень медленно. Теперь ляжте в тёплую, уютную кроватку* (дети ложатся на пол). *Закройте глаза. Приподнимите ногу на величину длины стопы, напрягая ее от кончиков пальцев до бедра***.** (Держать 1 минуту). *Опустите ногу и сбросьте напряжение. Сменить ногу. Не открывая глаза, представьте себе на потолке круг. Нарисуйте его рукой в воздухе. Мысленно обведите его взглядом 4 раза по часовой стрелке и против часовой стрелки. Представьте, что круг – это море. Наполните его водой. Теперь представьте корабль. Проведите рукой маршрут по которому поплывет корабль. Затем «отпустить кораблик» в свободное путешествие по этому маршруту. Скажите себе шёпотом «Сладких снов!».*

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 капелек. Выберите то, которое наиболее подходит для вашего сегодняшнего настроения и наклейте его в тетради на цифру 8* (См. Приложение № 2.3) *[102]***.**

Репозиторий БГУ

7. Прощание «Спасибо за сегодняшний день!»

Инструкция: Дети, вместе с психологом становятся в кругу, и по кругу пожимают руку соседу слева со словами «Спасибо за сегодняшний день!».

Занятие 9

Тема: «Вдоль и поперёк».

Цель: развитие моторики, навыков ориентации в пространстве. Продолжение работы по снижению уровня тревожности, страхов, агрессии, гиперактивности, расширение адаптационных возможностей.

План проведения

1. Приветствие «Давайте поздороваемся».

Цель: снятие мышечного напряжения, переключение внимания, снижение гиперактивности, настрой на совместную работу.

Инструкция: Дети по сигналу ведущего начинают хаотично двигаться по комнате и здороваются со всеми, кто встречается на их пути (а возможно, что кто–либо из детей будет специально стремиться поздороваться именно с тем, кто обычно не обращает на него внимания). Здороваться надо определенным образом:

1 хлопок – здороваемся за руку;
2 хлопка – здороваемся плечиками;
3 хлопка – здороваемся спинками [65].

2. Упражнение « Вдоль и поперёк».

Цель: развитие пространственных представлений, умения различать предметы по форме, величине, длине, высоте, ширине, толщине; использовать в речи понятия, описывающие различные параметры величины предмета.

Инструкция: Ведущий загадывает какой–нибудь предмет (например, стол) и делает узкую бумажную полоску, равную его длине. Чтобы отгадать загаданное, ребенку надо будет сравнить длину разных предметов, находящихся в комнате, с этой полоской. Потом можно загадать другой предмет, измерив его высоту или ширину. Нужно, чтобы ребенок измерял именно тот параметр величины, который задан. Затем ведущий показывает и кладет на видное место палочку длиной в 30–40 см. Затем предлагает играющим поочередно подойти к доске и поставить от левого края доски точку, на расстоянии, равном длине палочки. А другую – на таком же расстоянии от нижнего края доски. После чего проверить.

3. Упражнение «Наши ручки».

Цель: развитие моторики**.**

Инструкция: Дети выполняют движение по команде ведущего **–** «Летят чайки» (волнообразные движения каждой рукой), «Ползёт гусеница» (на поверхности стола), «Играем на пианино» (стучат каждым пальцем с заданным ритмом; в направлении от мизинца к большому и обратно), «Плывёт кораблик» (волнообразные движения «склеенными» ладошками), «Дождик» (барабанят кончиками пальцев по столу), «Моем руки» (трут ладонями друг о друга, протирают каждый палец в отдельности), «Согреть дыханием» (напрячь руки, плотно сжатые в кулак, – 3 сек., а затем резко раскрыть и подуть, согревая ладошки).

4. Упражнение «Улавливающий шепот».

Цель: снижение, развитие внимания, способности к дифференцированию звуков.

Инструкция: Дети сидят по кругу. Ведущий дает команду громким голосом («руки вверх», «повернись» и т.п.), а потом шепотом называет имя того, кто это должен сделать. Если ребенок не расслышал свое имя, то называют имя другого, а

Репозиторий ВГУ

предыдущий ребенок получает штрафное очко. Так по кругу, пока не поучаствуют все. Затем двое детей одновременно произносят по разному слову. Водящий должен сказать, какие именно слова были сказаны. Если ему это удалось, слова произносят одновременно три ребенка. Чтобы усложнить игру, можно увеличивать число детей и количество слов. Наиболее внимательных необходимо поощрить[5].

5. **Игра «Кораблик».**

Цель: повышение самооценки, уверенности в себе.

Инструкция: двое взрослых (психолог и педагог) раскачивают за углы одеяло – это кораблик. При словах: «Тихая, спокойная погода, светит солнышко» – все дети изображают хорошую погоду. При слове: «Буря!» – они начинают создавать шум, кораблик качается все сильнее. Ребенок, находящийся в кораблике, должен перекричать бурю: «Я не боюсь бури, я самый сильный матрос!». Для объяснения этой игры в первое плавание можно отправить игрушку [56].

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 капелек. Выберите то, которое наиболее подходит для вашего сегодняшнего настроения и наклейте его в тетради на цифру 9* (См. Приложение № 2.3) *[102].*

7. **Прощание «Воздушный шарик».**

Цель: снятие напряжения, развитие навыков самоконтроля.

Инструкция: Все играющие стоят или сидят в кругу. Ведущий дает инструкцию: «Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу». Упражнение можно повторить 3 раза. Помашите рукой шарику на прощание «До свидания!»[85,с.83]

Занятие 10

Тема: « Мы – молодцы!».

Цель: развитие моторики, навыков ориентации в пространстве. Продолжение работы по снижению уровня тревожности, страхов, агрессии, гиперактивности, расширение адаптационных возможностей.

План проведения

1. **Приветствие «Корабль и ветер»**

Цель: настрой на совместную работу.

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

2. **Упражнение «Штриховка».**

Цель: развитие моторики, внимания.

Репозиторий ВГУ

Инструкция: Дети рисуют штрихи либо заштриховывают определённый рисунок по указанию психолога (штрихи направо, штрихи налево, прямые, горизонтальные, волнообразные, зигзагообразные) [60,88].

3. Упражнение «Узнай свою карточку».

Цель: развитие моторики, навыков определения формы предмета, независимо от его положения в пространстве, цвета и величины.

Инструкция: Игрокам раздаются карточки, копии которых находятся у ведущего. Он выбирает одну из своих карточек и начинает рассказывать, какие фигуры и где находятся. Игроки смотрят на свои карточки. У кого карточка совпала с описанием, показывает и отдает ее ведущему. Дальше он рассказывает о другой своей карточке. Выигрывает тот, кто первый вышел из игры. Карточки можно использовать несколько раз, меняя их последовательность и используя различные способы и порядок описания (например, на карточке вверху справа треугольник или в правом верхнем углу находится треугольник или вверху, но не слева располагается треугольник и т.п.). Провокации: начинать с той фигуры, которая находится в одном месте на многих карточках. Педагог называет геометрические фигуры или другие значки с указанием их места на листе. Дети должны изобразить их согласно инструкции. (Вверху слева треугольник, справа от него квадрат, в центре круг, под кругом овал и т.д.).

4. Упражнение «Футболист».

Цель: развитие пространственных представлений, навыков ориентации в пространстве, расширение адаптационных возможностей, коммуникативных умений и навыков.

Инструкция: Среди играющих выбирают футболиста. Он выходит на середину комнаты, ему завязывают глаза. Недалеко от него кладут мяч. Кто–нибудь из играющих назначается направляющим для футболиста, он старается словами вести его к мячу и объяснить, что нужно сделать, чтобы попасть точно по мячу.

5. Упражнение «Злой зверь»

Цель: уменьшение гиперактивности, развитие внимания, воображения, навыков самоконтроля.

Инструкция: Дети встают в круг. Психолог показывает картинки, дети – движение: рыба – плавает, птица – летает, зверь – рычит. Представьте себя этим злым зверем. Представьте, что и вы такие. Давайте успокоим в себе этого злого зверя с помощью волшебной резинки. Носите вокруг запястья волшебную резинку. Почувствовав приближение злости или паники, страха оттяните ее. Пусть она с достаточной силой щелкнет вас по руке. Резкое болезненное ощущение отвлечет ваше внимание от подступающих симптомом и даст время применить другие техники для контроля страха и злости. Давайте вспомним какие? [4,70].

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 капелек. Выберите то, которое наиболее подходит для вашего сегодняшнего настроения и наклейте его в тетради на цифру 10* (См. Приложение № 2.3) *[102]*.

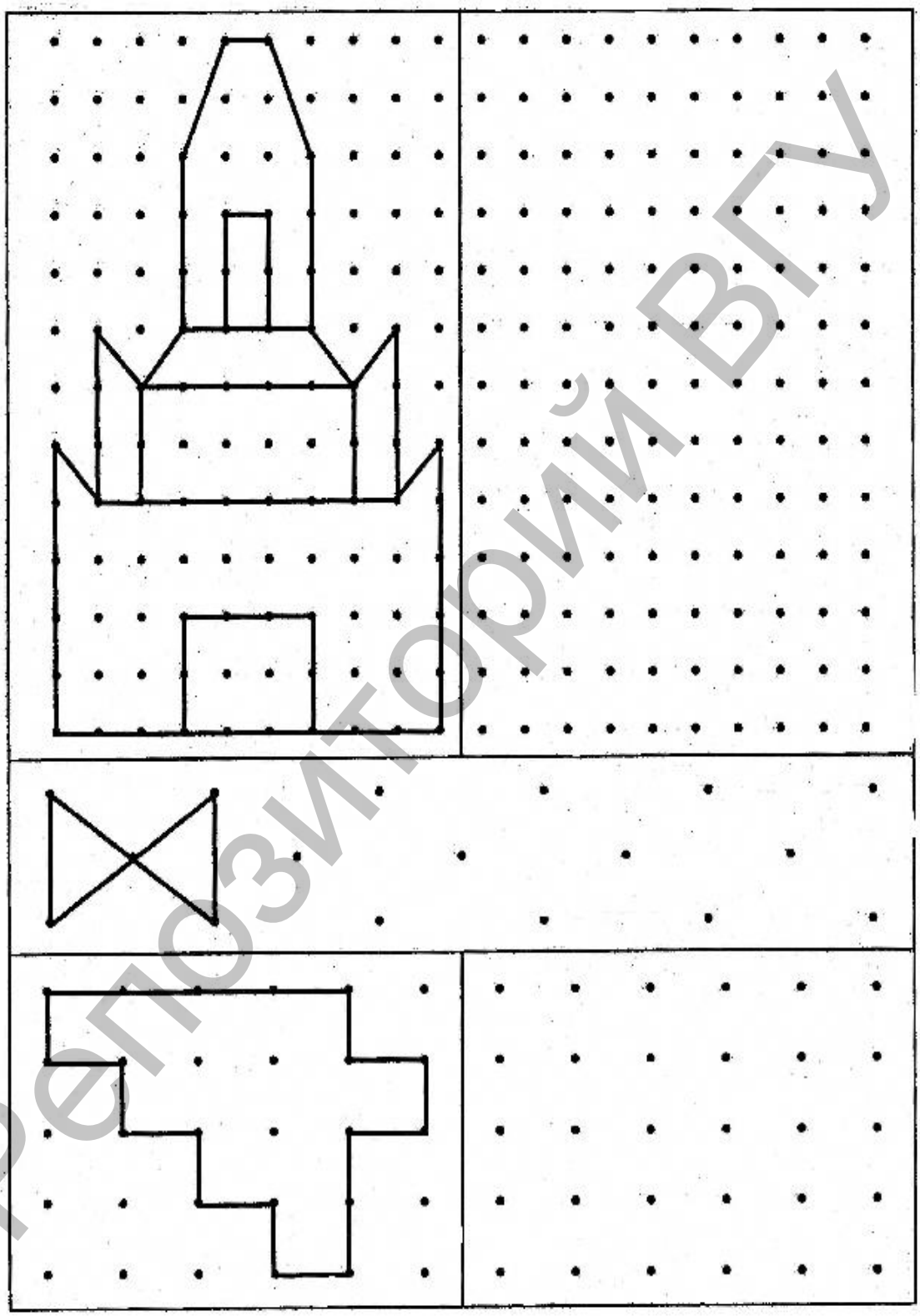
7. Прощание «Прогулка».

Педагог-психолог: «Представьте, что вы в самой любимой нарядной одежде. Вы гуляете по парку. На дорожке лужа. Вам ее надо обойти. И вдруг вы падаете в лужу. Надо почистить костюм и умыться. Вы зашли в химчистку». Теперь дети делятся на пары – один из них «Химчистка», он «чистит одежду, трет, как следует, вытирает, сушит, гладит». Потом они меняются. Действия могут выполняться одновременно. Теперь все чистые. Спасибо! До свидания!

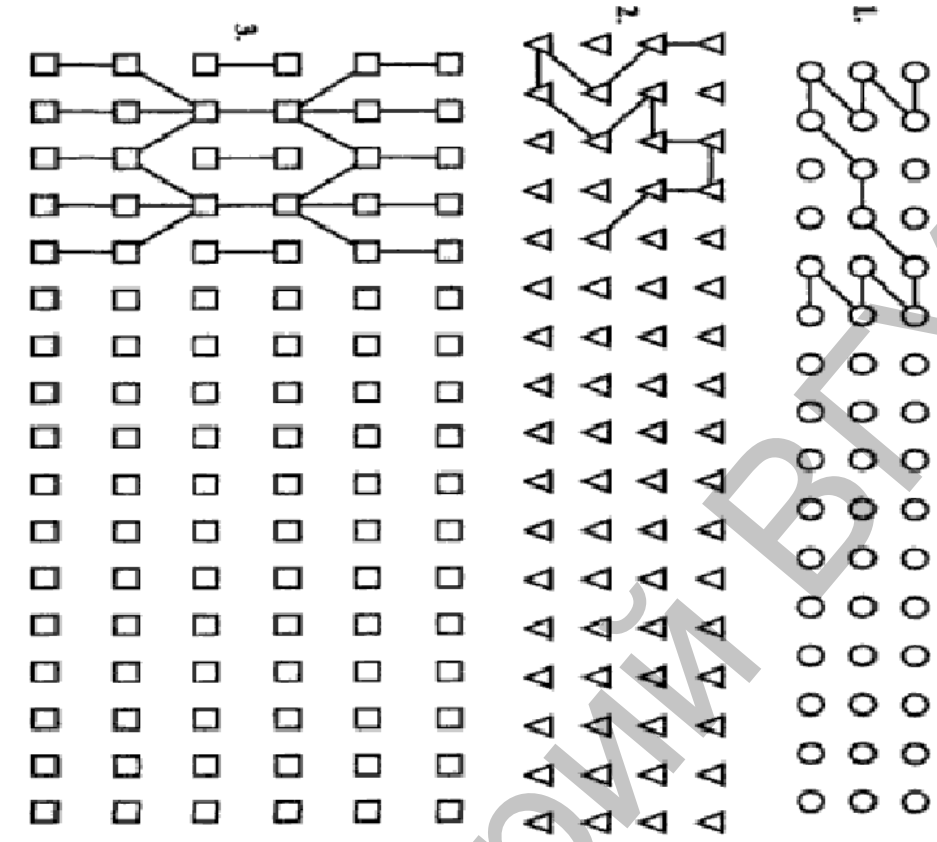
Репозиторий ВГУ

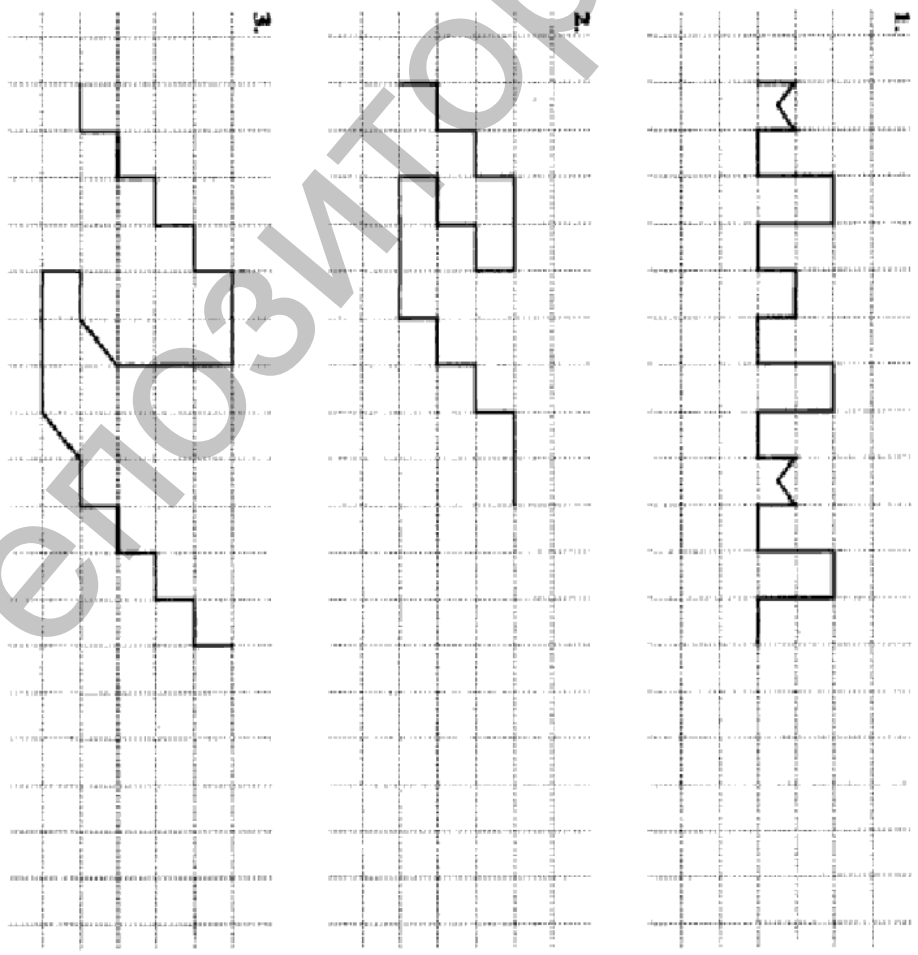
ПРИЛОЖЕНИЯ

ПРИЛОЖЕНИЕ 1



Репозиторий ВГУ



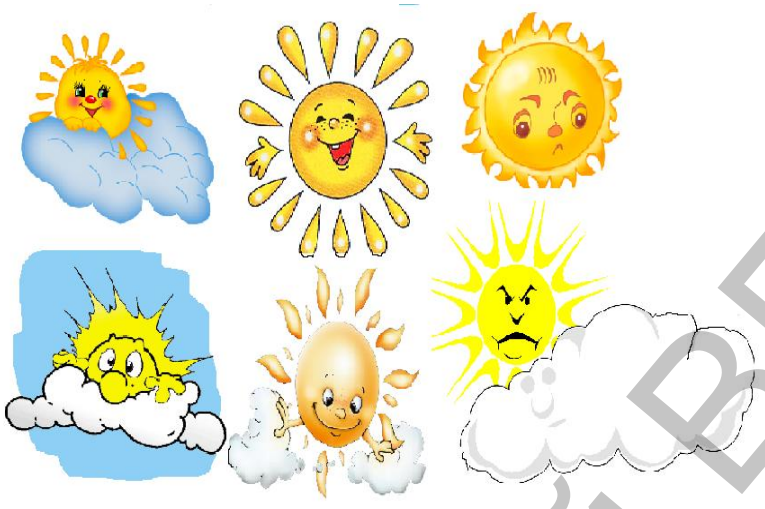


Репозиторий ВГУ

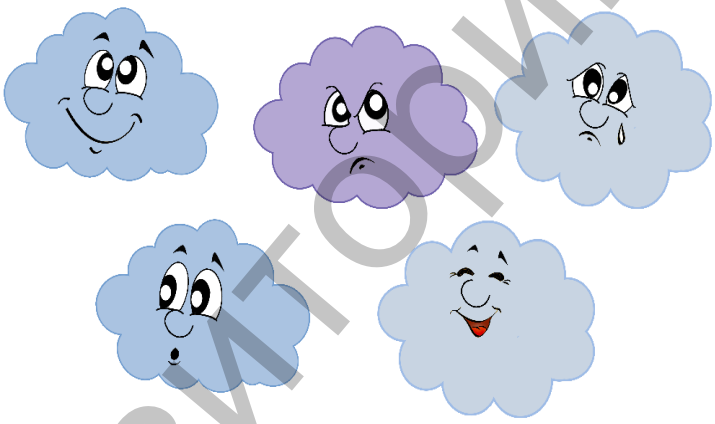
ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Репозиторий ВГУ

ПРИЛОЖЕНИЕ 2.1
Занятие 1.



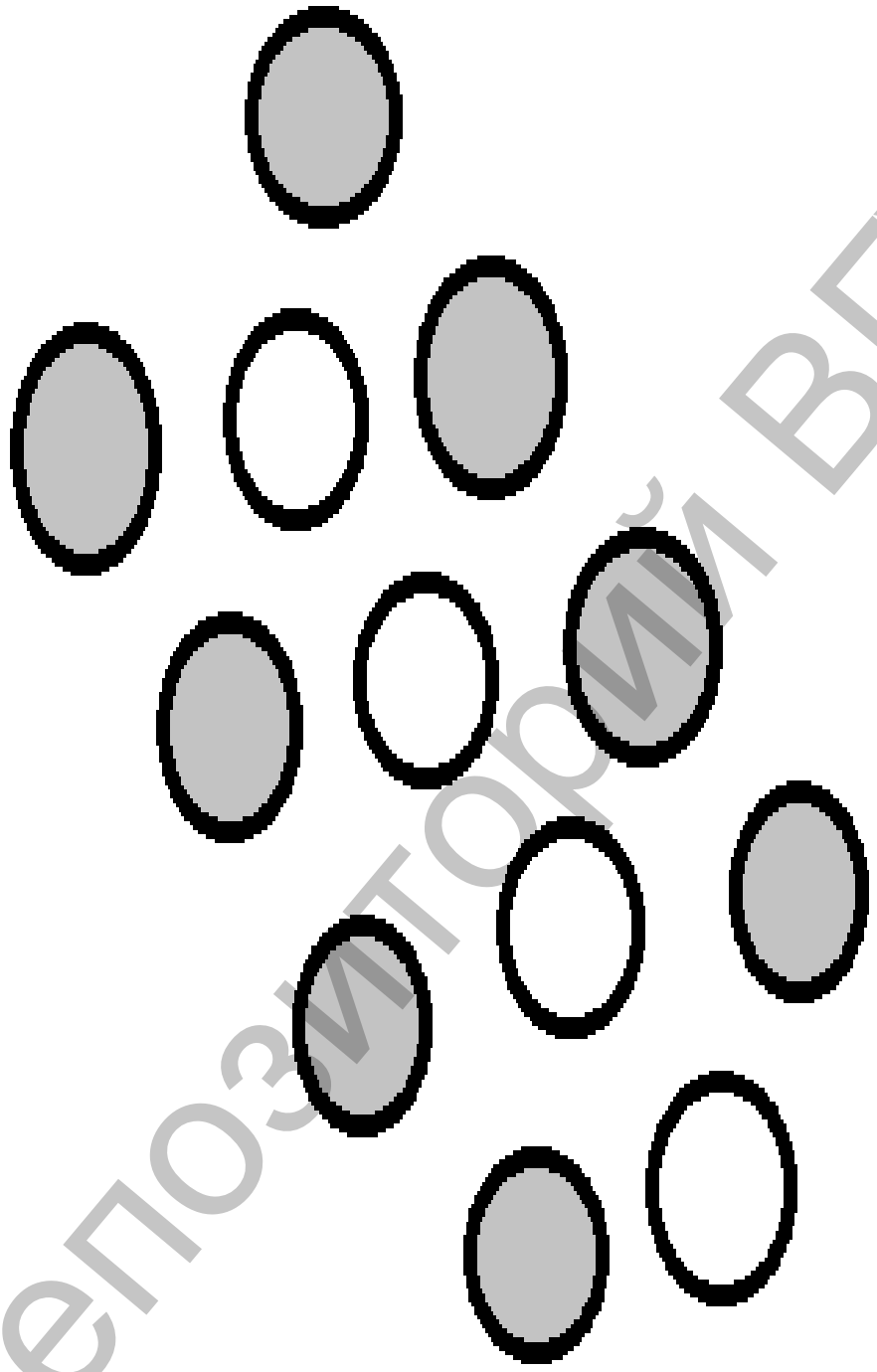
ПРИЛОЖЕНИЕ 2.2
Занятие 2–5



ПРИЛОЖЕНИЕ 2.3
Занятие 6–10

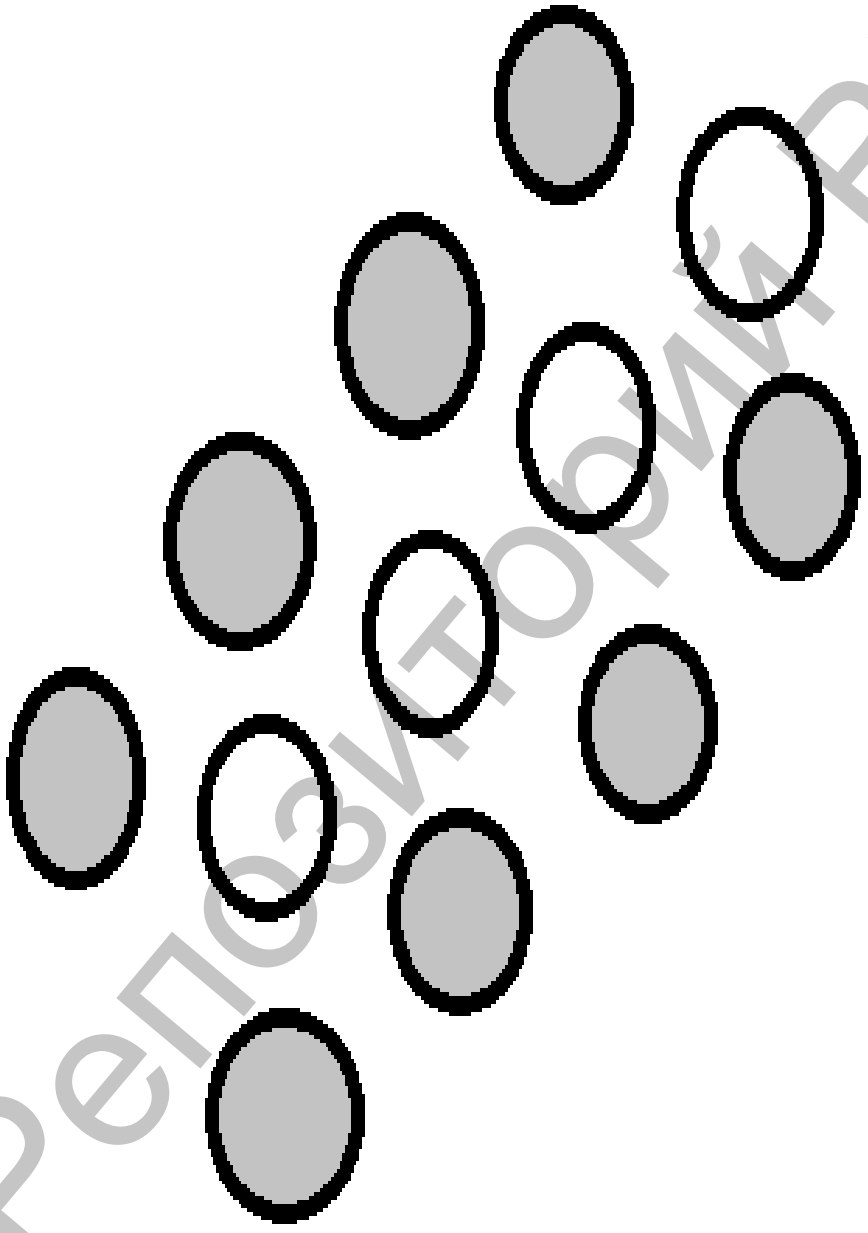
Репозиторий ВГУ

ПРИЛОЖЕНИЕ 3



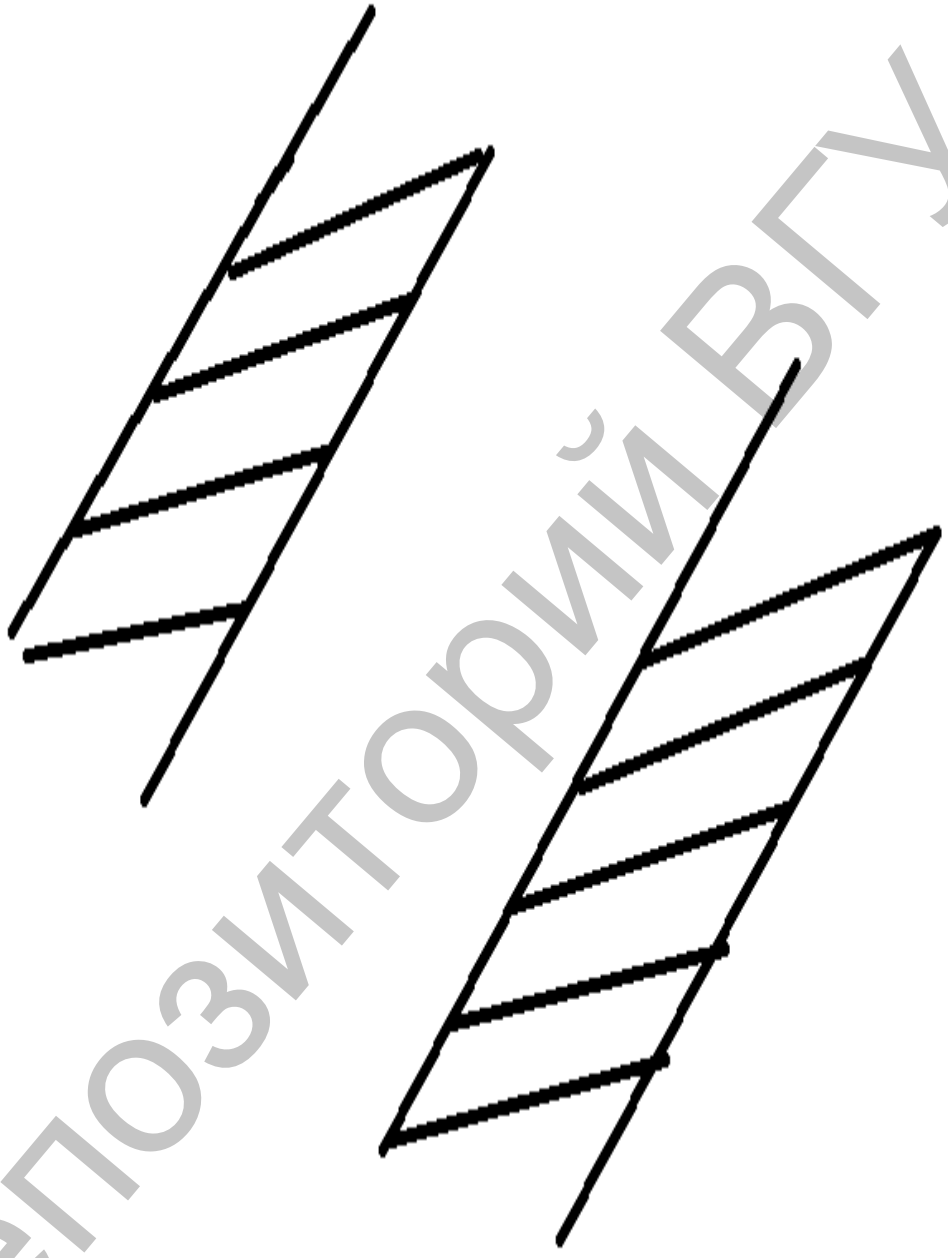
Прошагай тремя пальчиками правой руки по кружочкам:
– указательный, средний, безымянный (в центре средний)
– средний, безымянный, мизинец (в центре безымянный)
– большой, указательный, средний (в центре указательный),

Репозиторий ВГУ



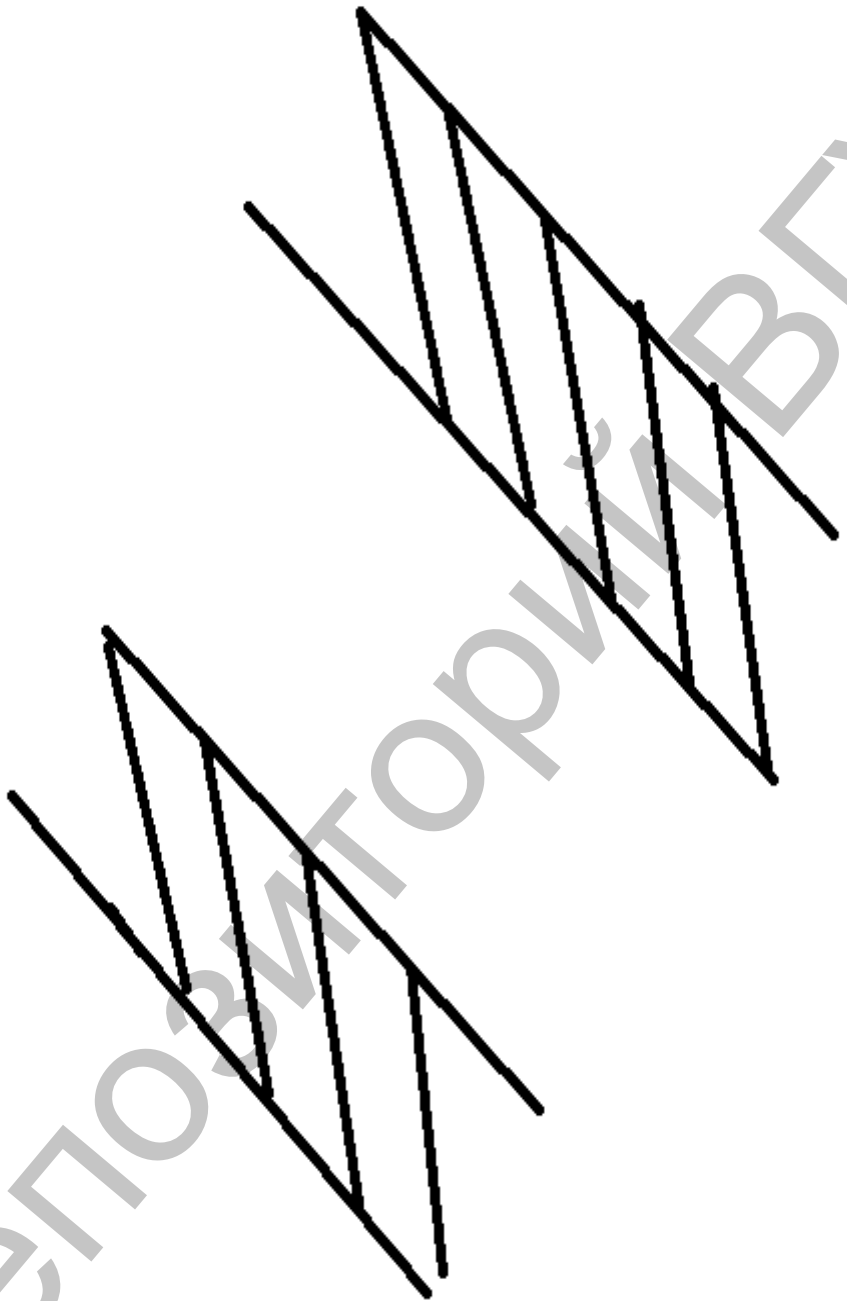
Прошагай тремя пальчиками левой руки по кружочкам:
– указательный, средний, безымянный (в центре средний)
– средний, безымянный, мизинец (в центре безымянный)
– большой, указательный, средний (в центре указательный),

Репозиторий ВГУ



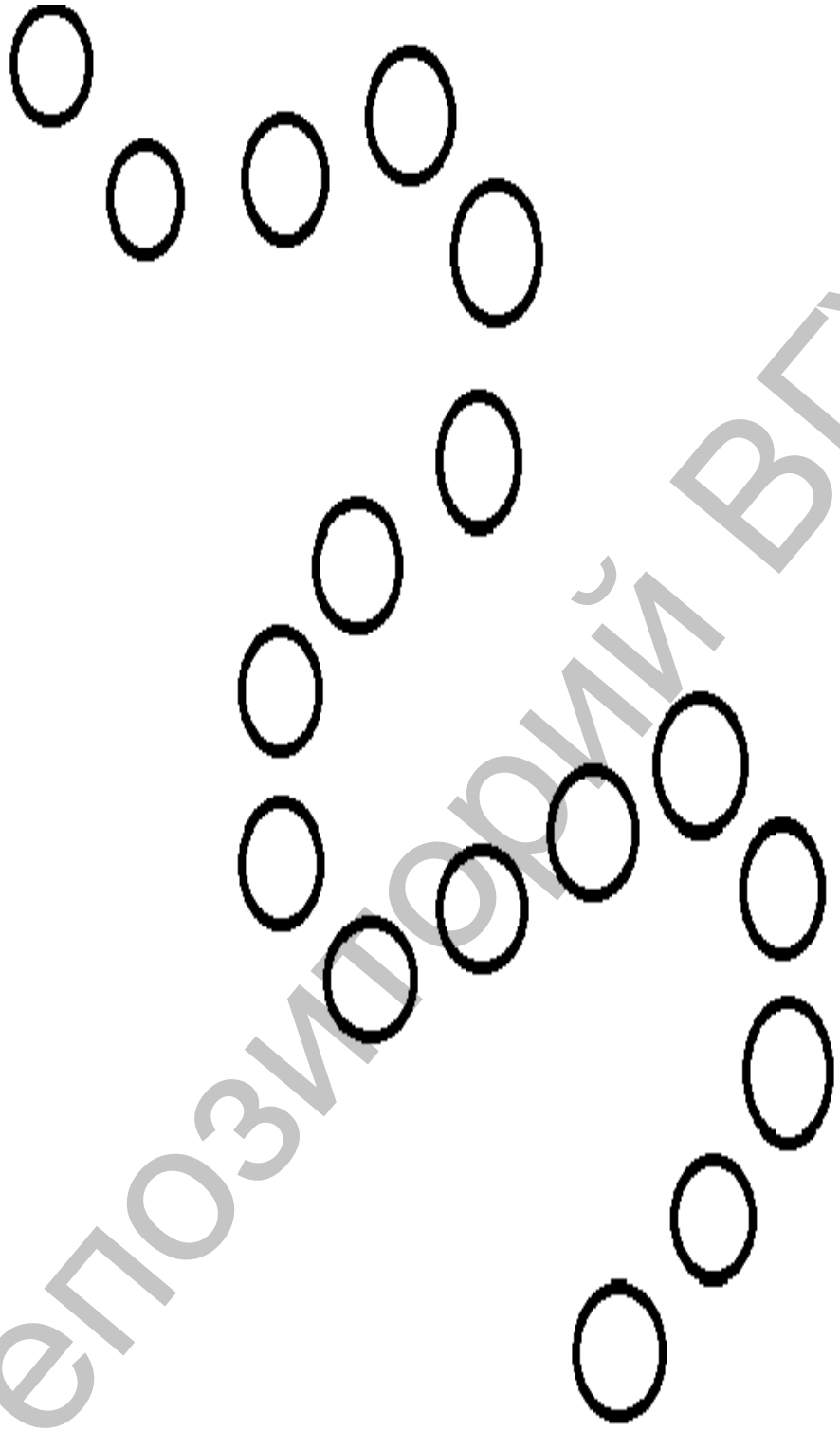
«Прошагай» пальчиками левой руки по дорожкам. У каждого пальчика своя дорожка: большой и указательный, указательный и средний, средний и безымянный, безымянный и мизинец, большой и безымянный, большой и средний.

Репозиторий ВГУ



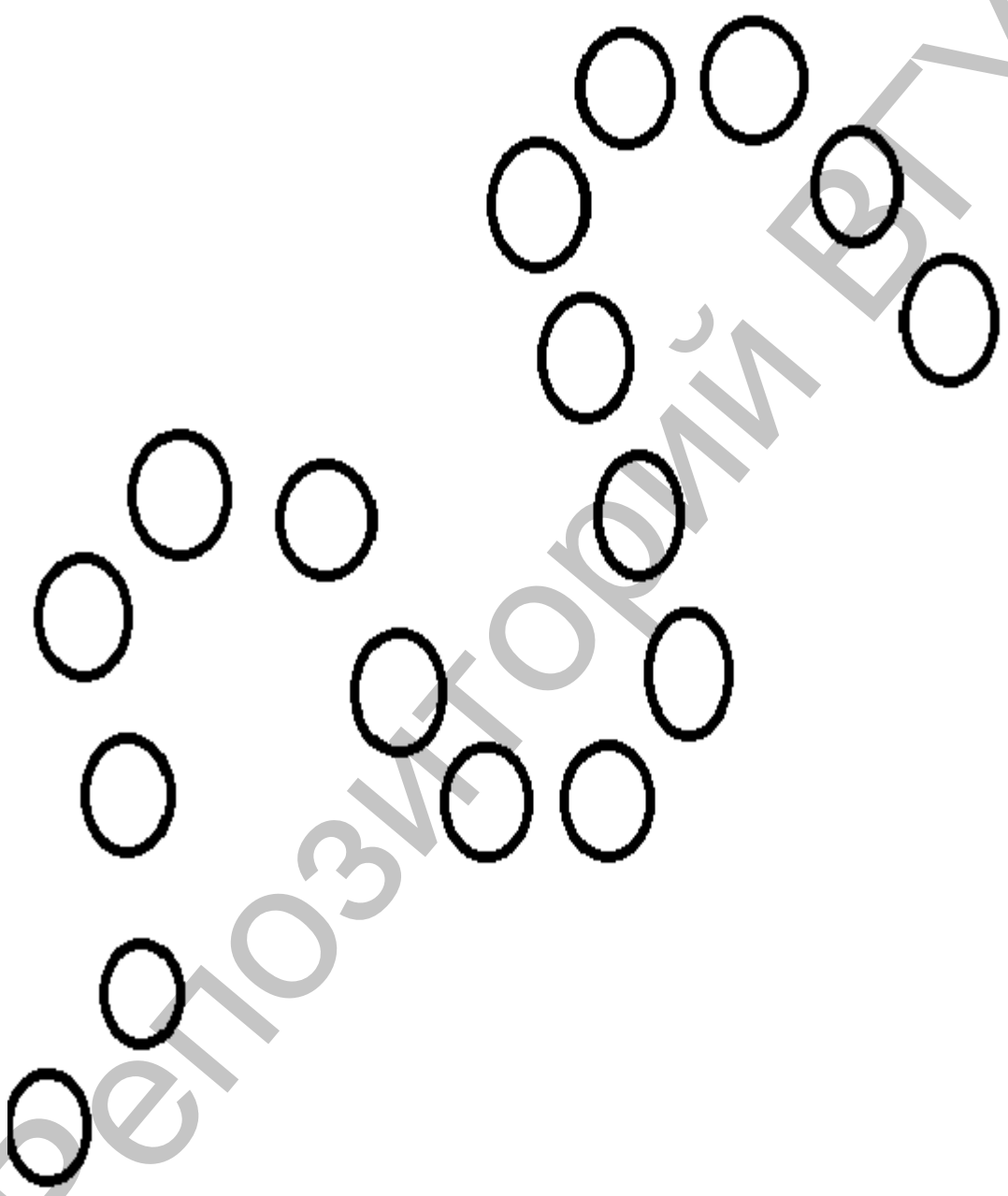
«Прошагай» пальчиками правой руки по дорожкам. У каждого пальчика своя дорожка: большой и указательный, указательный и средний, средний и безымянный, безымянный и мизинец, большой и безымянный, большой и средний.

Репозиторий ВГУ



«Прошагай» пальчиками правой руки по кружочкам. У каждого пальчика своя дорожка: большой и указательный, указательный и средний, средний и безымянный, безымянный и мизинец, большой и безымянный, большой и средний.

Репозиторий ВГУ



«Прошагай» пальчиками левой руки по кружочкам. У каждого пальчика своя дорожка: большой и указательный, указательный и средний, средний и безымянный, безымянный и мизинец, большой и безымянный, большой и средний.

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: учеб. пособ.для студ. высш. учеб. заведений / П. Альтхерр, Л. Берг, А. Вельфль; под ред. М. Пассольт.– 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., Никонорова, М.Ю. 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., Залучёнова, Е.А. 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.

Репозиторий ВГУ

17. Вахромов, Е.Е. Психологические концепции развития человека: теория самоактуализации: учеб.–метод. пособие / Е.Е. Вахромов,– М.: МПА, 2001. – 160 с.

18. Вачков, И.В. Тревожность, тревога, страх: различие понятий/ И.В. Вачков // Школьный психолог.– 2004. – № 8. – С. 9.

19. Венгер, А.Л. Психологическое обследование младших школьников / А.Л. Венгер, Г.А. Цукерман. – М.: Владос–Пресс.– 2007. – 159 с.

20. Вологодина, Н.Г. Детские страхи днём и ночью/ Н.Г. Вологодина. – М.: «Феникс», 2006.– 106с.

21. Вяткин, Б. А., Дорфман, Л. Я. 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–б 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.–182с.

32. Дружилов, С.А. Индивидуальный ресурс человека как основа становления профессионализма / Дружилов С.А. – 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.

Репозиторий ВГУ

35. Епанчинцева, О.Ю. Роль песочной терапии в развитии эмоциональной сферы детей дошкольного возраста/ О.Ю. Епанчинцева. – СПб.: «Детство–Пресс», 2011 – 80 с.

36. Заваденко, Н.Н. Гиперактивность и дефицит внимания в детском возрасте/ Н.Н. Заваденко. – М.: Издательский центр «Академия», 2005. – 256 с.

37. Занько, С.Н. Фетоплацентарная недостаточность (патогенез, диагностика, лечение, профилактика): учеб.–метод. пособие. / С.Н. Занько [и др.]; под ред. С.Н. Занько. – Витебск: Изд–во ВГМУ, 2010. – 145 с.

38. Захаров, А.И. Дневные и ночные страхи у дете / 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.–13с.

49. Клюева, Н.В., Касаткина, Ю.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.

Репозиторий ВГУ

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 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., Осипук, Э.И. 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. – 65с.

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., Монина, Г.Б. 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., Малашинская, Л.И. 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.: Образование, 1995. – 195 с.

Репозиторий ВГУ

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 последствийстихийных 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 последствийстихийных 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. – 32с.

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. – 181с.

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.

87. Соколовская, Н.В. Адаптация ребенка к условиям детского сада: управление процессом, диагностика, рекомендации / Н.В.Соколовская. – Волгоград: «Учитель», 2008. – 188 с.

Репозиторий ВГУ

88. Солнцева, Е.А., Белова, Т.В. 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 / Тонкова–Ямпольская Р.В. [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. – 128с.

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., Чернова, Е.И. 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.–186с.

98. Хохлачёва, Т.В. Недоношенный ребёнок. Сестринский процесс при уходе за недоношенным ребёнком: уч.–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: илл. – (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:в2т. / Н.П.Шабалов.– 3–е изд.,испр.и доп. – М.:МЕДпресс–информ,2004. – Т.1. – 608 с.

107. Шевченко, Ю.С. Коррекция поведения детей с гиперактивностью и психопатоподобным синдромом: практическое руководство для врачей, психологов и педагогов / Ю.С.Шевченко. – 2–ое изд. – М.: Вита–Пресс 1997. – 52 с.

Репозиторий ВГУ

108. Шевченко, Ю.С., Добридень, В.П. Онтогенетически–ориентированная психотерапия (методика ИНТЭКС). Практическое пособие/ Ю.С.Шевченко, В.П. Добридень. – М.: Российское психологическое общество, 1998. –157 с.

109. Широкова, Г.А. Развитие эмоций и чувств у детей дошкольного возраста/ Г.А. Широкова. – Ростов–на–Дону: Феникс, 2005. – 304 с.

110. Ярушина, И.М. Программа социально–психологической коррекционно–развивающей работы с детьми старшего дошкольного возраста / И.М.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 3

Технический редактор *Г.В. Разбоева*

Компьютерный дизайн *И.В. Волкова*

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

Усл. печ. л. 2,32. Уч.-изд. л. 1,91. 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