

Краснодарский край Выселковский район станица Бузиновская
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 15 станицы Бузиновской
муниципального образования Выселковский район

**Коррекционно-развивающая программа
«Экстрим»
по формированию навыков уверенного поведения
у детей с ограниченными возможностями здоровья**

ст.Бузиновская 2017

На VI Всероссийский конкурс психолого-педагогических программ «Новые технологии для «Новой школы»

**Номинация
«Коррекционно-развивающие психолого-педагогические программы»**

**Коррекционно-развивающая программа
«Экстрим»
по формированию навыков уверенного поведения
у детей с ограниченными возможностями здоровья**

Оглавление

Заявление на участие в Конкурсе.....	3
Аннотация к коррекционно-развивающей программе «Экстрим» по формированию навыков уверенного поведения у детей с ограниченными возможностями здоровья	4
Отзыв на коррекционно-развивающую программу «Экстрим» по формированию навыков уверенного поведения у детей с ограниченными возможностями здоровья».....	6
Коррекционно-развивающая программа «Экстрим» по формированию навыков уверенного поведения у детей с ограниченными возможностями здоровья	7
Материалы, иллюстрирующие реализацию программы.....	89

Аннотация
к коррекционно-развивающей программе «Экстрим» по
формированию навыков уверенного поведения у детей с ограниченными
возможностями здоровья

Актуальной и значимой в настоящее время является проблема формирования коммуникативной компетенции детей с ограниченными возможностями здоровья как средство наиболее полной и успешной социализации учащихся. Коммуникативная компетенция (умение эффективно сотрудничать с другими людьми) названа в современной модели образования одной из базовых компетентностей современного человека. Интеграция и социальная адаптация учащихся с ОВЗ невозможна без речевого общения и взаимодействия с окружающими. Ребенок должен уметь представить себя, владеть способами совместной деятельности в группе, приемами действий в ситуациях общения, умениями искать и находить компромиссы, иметь позитивные навыки общения в обществе.

Воспитание и дополнительное образование школьников с ограниченными возможностями здоровья в условиях бюджетного образовательного учреждения для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи, Вологодской области «Областной центр психолого-медико-социального сопровождения» (далее - Центр) осуществляется через индивидуальные и групповые занятия у специалистов: педагогов-психологов, учителей-дефектологов, учителей-логопедов, педагогов дополнительного образования. Групповая работа педагога-психолога представляет собой одно из направлений психологического сопровождения процесса социализации детей, адаптации их к жизни в обществе, реализации личности в различных социальных кругах.

Коррекционно-развивающая программа «Экстрим» по формированию навыков уверенного поведения у детей с ограниченными возможностями здоровья (далее – дети с ОВЗ) направлена на повышение эффективности организации психолого-педагогической помощи детям с ОВЗ в условиях ППМС центров и образовательных учреждений.

С 2006-2007 учебного года в условиях Центра функционирует группа «Экстрим» (по одноименной коррекционно-развивающей программе «Экстрим»), направленная на коррекцию нарушений эмоционально-волевой сферы, формирование навыков уверенного поведения у детей младшего школьного возраста с ОВЗ. С 2006 по 2014 г.г. по программе прошли обучение 168 детей различных категорий: дети, оставшиеся без попечения родителей, приемные дети; дети с отклонениями в поведении; с нарушениями эмоционально-волевой сферы, дети с задержкой психического развития, с тяжелыми нарушениями речи, дети-инвалиды.

Использование в программе разнообразных методов работы: элементов сказкотерапии, арт-терапии, песочной терапии, полифункционального оборудования темной сенсорной комнаты является важнейшим средством

коррекции нарушений поведения и эмоционально-волевой сферы детей с ограниченными возможностями здоровья.

Эффективность реализации программы доказана применением научно-обоснованных методов экспериментального исследования.

Программа адресована педагогам-психологам, педагогам дополнительного образования, работающим с детьми младшего школьного возраста с эмоционально-волевыми, социально-педагогическими и другими проблемами в условиях ППМС-центров и других образовательных учреждений.

Практическая значимость программы заключается в универсальности её использования с различными категориями детей в условиях образовательного учреждения.

Отзыв
на коррекционно-развивающую программу «Экстрим» по
формированию навыков уверенного поведения у детей с ограниченными
возможностями здоровья

Коррекционно-развивающая программа «Экстрим» по формированию навыков уверенного поведения у детей с ограниченными возможностями здоровья (далее – программа «Экстрим») эффективно используется в бюджетном образовательном учреждении для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи, Вологодской области «Областной центр психолого-медико-социального сопровождения» (далее – БОУ ВО «Областной центр ПМСС») с 2006-2007 учебного года. В настоящее время все педагоги-психологи БОУ ВО «Областной центр ПМСС», работающие с детьми школьного возраста, реализуют данную программу в своей деятельности.

С 2006 по 2014 год по программе «Экстрим» прошли обучение 168 детей различных категорий: дети, оставшиеся без попечения родителей, приемные дети, дети-инвалиды; дети с отклонениями в поведении, с нарушениями эмоционально-волевой сферы, с задержкой психического развития, с тяжелыми нарушениями речи. В 2013-2014 учебном году занятия по программе «Экстрим» проводились с детьми 9-11 лет (3 группы, 18 человек). По показателям итоговой аттестации обучающихся по программе «Экстрим» отмечена стабильная положительная динамика. Оценка результативности реализации программы доказывает ее достаточно высокую эффективность.

Опыт работы педагогов-психологов Шабалиной Т.В., Непеиной А.Н. по данной программе активно транслируется среди участников образовательного пространства г. Вологды и Вологодской области: проводятся мастер-классы, лекции и открытые занятия для родителей, обучающие семинары для начинающих и опытных педагогов-психологов образовательных учреждений. Деятельность педагогов-психологов по программе «Экстрим» получила большое количество положительных отзывов родителей (законных представителей), воспитателей детских домов и других педагогов образовательных учреждений.

Программа «Экстрим» в 2009 году получила Диплом призера областного конкурса программ специалистов служб сопровождения в номинации «Авторский подход к работе», проходившего на базе АОУ ВО ДПО «Вологодский институт развития образования». В 2014 году педагог-психолог Шабалина Т.В. с данной программой заняла 3 место в секции «Воспитание и дополнительное образование детей с ОВЗ» на Межрегиональных заочных Педагогических чтениях по вопросам образования детей с ограниченными возможностями здоровья «Практика образования детей с ограниченными возможностями здоровья: опыт, перспективы».

Директор
БОУ ВО «Областной центр ПМСС»

И.А. Токарева

Коррекционно-развивающая программа «Экстрим» по формированию навыков уверенного поведения у детей с ограниченными возможностями здоровья

Обоснование программы

Воспитание и дополнительное образование школьников с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) в условиях Областного центра ПМСС осуществляется через индивидуальные и групповые занятия у специалистов: педагогов-психологов, учителей-дефектологов, учителей-логопедов, педагогов дополнительного образования.

Групповая работа педагога-психолога представляет собой одно из направлений психологического сопровождения процесса социализации детей, адаптации их к жизни в обществе, реализации личности в различных социальных кругах.

Актуальной и значимой в настоящее время является проблема формирования коммуникативной компетенции детей с ограниченными возможностями здоровья как средство наиболее полной и успешной социализации учащихся.

Коммуникативная компетенция (умение эффективно сотрудничать с другими людьми) названа в современной модели образования одной из базовых компетентностей современного человека. Интеграция и социальная адаптация учащихся с ОВЗ невозможна без речевого общения и взаимодействия с окружающими. Ребенок должен уметь представить себя, владеть способами совместной деятельности в группе, приемами действий в ситуациях общения, умениями искать и находить компромиссы, иметь позитивные навыки общения в обществе.

В рамках психолого-педагогического сопровождения компетентностного подхода востребованным направлением работы педагога-психолога Областного центра ПМСС является проведение групповых коррекционно-развивающих занятий с детьми с ОВЗ по формированию коммуникативных компетенций, в том числе, навыков уверенного поведения.

С 2006-2007 учебного года в условиях Центра функционирует группа «Экстрим» (по одноименной программе «Экстрим»), направленная на коррекцию нарушений эмоционально-волевой сферы, формирование навыков уверенного поведения у детей младшего школьного возраста с ОВЗ.

Актуальность проведения занятий по данной программе обусловлена ростом обращений родителей на консультации к педагогам-психологам Центра. Причинами обращений родителей (законных представителей) было наличие в поведении у детей младшего школьного возраста признаков тревожности, излишней застенчивости, скованности, агрессивности, вспыльчивости и др. перечисленные трудности необходимо проработать у детей данного возраста с целью профилактики возникновения нарушений эмоционально-волевой сферы в подростковом возрасте. Данный период времени является благоприятным для работы над развитием и укреплением у школьников уверенности в себе,

чувства собственного достоинства, поэтому при работе с детьми упор делается на пробуждение интереса и развитие доверия к самому себе, на постепенное понимание своих возможностей, способностей, особенностей характера и поведения.

Вид программы

Программа по формированию навыков уверенного поведения «Экстрим» относится к коррекционно-развивающим психолого-педагогическим программам.

Программа «Экстрим» имеет своей **целью** формирование навыков уверенного поведения через коррекцию тревожности у детей младшего школьного возраста с ОВЗ.

Программа носит *коррекционный характер*, т.к. на занятиях используется специальное оборудование темной сенсорной комнаты, которое положительно влияет на эмоциональное состояние детей, стимулируя зрительные, слуховые анализаторы, мелкую моторику, активизирует речевые проявления.

Коррекционная работа с детьми, имеющими нарушения эмоционально-волевой сферы, традиционно проводится в трех основных направлениях: во-первых, по повышению самооценки ребенка; во-вторых, по обучению ребенка способам снятия мышечного и эмоционального напряжения; в-третьих, по отработке навыков владения собой в ситуациях, травмирующих ребенка [17].

В программе «Экстрим» добавлено такое направление, как отработка навыков эффективного взаимодействия в группе, в результате чего снижается тревожность по поводу взаимоотношений со сверстниками. Работа по этим направлениям коррекционной деятельности с детьми проводится параллельно на каждом занятии.

Развивающий аспект программы направлен на развитие социально-психологических умений и навыков детей, развитие их креативности. Спокойная, доброжелательная обстановка на занятии в сочетании с мощным положительным влиянием интерактивного оборудования способствует появлению у детей ощущения защищенности, спокойствия и уверенности в себе. Создаются условия для тренировки процессов торможения, необходимых при повышенной возбудимости и агрессивности, стимулируется интерес к познавательной деятельности детей.

Занятия по программе служат *профилактическим* средством отклоняющегося поведения детей. Опыт работы показывает, что занятия в темной сенсорной комнате способствуют повышению устойчивости детей к экстремальным ситуациям, улучшению концентрации их внимания, уменьшению эмоционального напряжения, что дает ребенку возможность управлять своим эмоциональным состоянием.

Цель программы реализуется через следующие основные **задачи**, которые традиционно подразделяются на обучающие, воспитательные и коррекционно-развивающие.

Обучающие задачи:

- обучение приемам самоконтроля и саморегуляции;
- формирование способов эффективного взаимодействия со сверстниками (умение договориться, уступить, сделать вклад в общее дело, увидеть успехи других, оценить свои достоинства);
- знакомство с основными эмоциями человека.

Воспитательные задачи:

- формирование нравственных и моральных норм поведения;
- показать важность проявления своих чувств при уважительном отношении к другим.

Коррекционно-развивающие задачи:

- снятие психоэмоционального и мышечного напряжения;
- повышение уверенности в себе, развитие чувства собственной значимости;
- расширение коммуникативных способностей детей;
- развитие воображения и фантазии.

Участники программы - младшие школьники с ограниченными возможностями здоровья, возраст – 9-11 лет.

За время реализации программы «Экстрим» с 2006 по 2014 год занятия по программе посещали 168 детей различных категорий: дети, оставшиеся без попечения родителей, приемные дети; дети с отклонениями в поведении; с нарушениями эмоционально-волевой сферы, дети с задержкой психического развития, с тяжелыми нарушениями речи, дети-инвалиды.

Научно-методическое обоснование используемых методов, приемов, техник

Теоретико-методологической основой разработки программы стали фундаментальные положения физиологии, психофизиологии, специальной психологии и коррекционной педагогики об особенностях разных категорий детей с ограниченными возможностями здоровья, о единстве законов развития нормально развивающегося и ребенка с отклонениями в развитии (Л.С. Выготский); комплексный подход к реабилитации детей-инвалидов (Л.О. Бадалян, Г.И. Белова, И.Ю. Левченко, Н.Н. Малофеев, И.И. Мамайчук, Е.М. Мастюкова, О.Г. Приходько, К.А. Семенова, Т. Г. Шамарин, Л. М. Шипицына); теория дизонтогенеза (Л.С. Выготский); принцип единства диагностики и коррекции развития (Л. С. Выготский, В. И. Лубовский, А. Р. Лурия); учение о зоне ближайшего развития ребенка Л. С. Выготского; учение о компенсации нарушенных функций (П. К. Анохин, Л. С. Выготский, В. И. Лубовский); принцип учета зон актуального и ближайшего развития (Л.С. Выготский); дифференцированный и личностно-ориентированный подход к коррекционно-развивающей работе с детьми (Л. С. Выготский, Т. А. Власова).

Методологической базой занятий с использованием интерактивной среды темной сенсорной комнаты в коррекционно-развивающей работе являются

работы В.П. Озерова, А.В. Запорожец, Дж. Брунер, Ю.Б. Гиппенрейтер, В.П. Зинченко, М.Монтессори, Л.А. Венгер.

Организационные условия проведения занятий, сроки реализации

Учебный план по программе «Экстрим» включает 34 занятия, которые проводятся в течение всего учебного (с сентября по май).

Учебно-тематический план представлен в приложении 1.

Наполняемость группы не более 12 человек, оптимальное количество - 6 - 8 человек.

Занятия проводятся 1 раз в неделю, продолжительность занятия составляет 45 минут.

Основной формой осуществления программы является групповая работа.

Групповая работа является предпочтительнее индивидуальной по следующим причинам:

- а. в группе происходит осознание ребенком того, что другие дети тоже испытывают подобные эмоции и имеют схожие переживания, придает ему силы,
- б. преимущество группы состоит в возможности получить обратную связь и поддержку от других участников,
- в. в рамках группы дети получают возможность для тренировки независимого поведения в безопасной ситуации, предлагаемой ведущими,
- г. в группе ребенку можно быть не только участником событий, но и зрителем,
- д. групповая работа снижает дискомфорт от взаимодействия взрослого и ребенка, имеющий место в процессе индивидуальной работы,
- е. групповая работа дает возможность получить новые социальные навыки – как теоретические, так и практические. Опыт, приобретаемый в группе, может переноситься во внешний мир.



Этапы реализации программы:

- *подготовительный* (предварительное консультирование родителей (законных представителей) об особенностях программы; первичная диагностика; комплектование группы детей данного возраста),

- *этап реализации* (практические занятия с детьми; индивидуальные консультации с родителями (лицами их замещающими); занятия с детьми и их родителями (законными представителями),

- *итоговый* (итоговая диагностика; оформление результатов; оценка эффективности работы группы).

Основные методы и техники работы

Программа «Экстрим» построена в форме большого путешествия: в блоке «Космическое путешествие» дети путешествуют по различным планетам и звездам космоса, в блоке «Путешествие по стране Фантазия» - по карте в волшебной стране. В ходе реализации данной формы занятий решаются основная цель и задачи программы.

В программе используются следующие техники и приемы работы: элементы сказкотерапии, арт-терапии, песочной терапии, релаксационные упражнения (с использованием полифункционального оборудования темной сенсорной комнаты), ролевые игры, подвижные игры и упражнения.



Структура занятий

Каждое занятие состоит из трех этапов и имеет одинаковую структуру:

1. Начальный этап включает в себя:

- приветствие (ритуал приветствия вырабатывается группой на первом занятии и выполняется на протяжении всего цикла);
- создание эмоционального настроения на занятие, атмосферы доверия и принятия; сплочение группы; мотивирование на работу;
- целеполагание (беседа о целях и задачах занятия).



2. Основной этап – совокупность упражнений и приемов, направленных на решение целей и задач занятия.

3. Заключительный этап включает в себя:

- обсуждение и оценку занятия детьми;
- рефлексию эмоционального состояния (дети приклеивают карточки с изображением веселого, грустного, заинтересованного, злого, спокойного лица на карте «Наше настроение»);
- ритуал прощания (ритуал прощания вырабатывается группой на первом занятии и выполняется на протяжении всего цикла).

Содержание занятий представлено в приложении 2.

Конспекты занятий представлены в приложении 3.

Занятия проводятся с использованием полифункционального оборудования темной сенсорной комнаты. Учитывая значительную интенсивность воздействия интерактивного оборудования на психику человека, использовать его в коррекционно-развивающей практике необходимо выполняя

все требования по охране безопасности жизнедеятельности и здоровья тех, кто в ней занимается.

Показаниями к включению занятий детей в темной сенсорной комнате могут являться:

- различные психоневрологические проблемы (неврозы и неврозоподобные состояния; задержки психомоторного и речевого развития; резидуально-органические поражения ЦНС с явлениями заикания, энуреза, энкопреза, тиков и т. п.; аутизм; адаптационные расстройства; школьные проблемы;
- все формы детского церебрального паралича;
- нарушения зрения, слуха, речи;
- нарушения эмоционально-волевой сферы (тревожность, замкнутость и т.п.);
- трудности в поведении (разные формы отклоняющегося поведения).

Противопоказаниями для занятий в сенсорной комнате являются инфекционные заболевания. Ограничивает использование интерактивного оборудования сенсорной комнаты наличие у детей или взрослых астенические проявления, синдром гиперактивности, эпилептический синдром или готовность к эпилепсии, глубокая и умеренная умственная отсталость, психоневрологические заболевания, лечение которых проходит с помощью психотропных препаратов [26].

В то же время в сенсорной комнате разнообразно представлено оборудование, применение которого не имеет противопоказаний: различная мягкая мебель, подушечки с гранулами, треугольное кресло с гранулами, сухие бассейны, сенсорная тропа, сухой душ, настенный и напольный ковер «Млечный путь» и многое другое.

Гарантия прав участников программы обеспечивается соблюдением ряда принципов:

1. Программа проводится с учетом *возрастно-психологических, индивидуальных особенностей развития ребенка*, индивидуальной коррекционно-развивающей программы.
2. *Принцип системности* коррекционных, профилактических и развивающих задач.
3. *Принцип единства диагностики и коррекции*. До проведения занятий в темной сенсорной комнате педагог-психолог должен иметь сведения об особенностях каждого ребенка, а также его медицинских показаниях и противопоказаниях. Такие сведения можно получить с помощью разных методов диагностик: наблюдения, проективных методик, социометрической пробы, педагогической диагностики и т. д. Сбор анамнестических данных и выявление актуального уровня развития познавательной сферы, особенностей эмоционально-волевой сферы ребенка и зоны его ближайшего развития важен для правильного выбора оборудования.

4. *Принцип учета объема и степени разнообразия, эмоциональной сложности материала.*
5. При реализации программы соблюдаются *принципы последовательности и постепенности введения интерактивного оборудования.*
6. *Принцип активного привлечения ближайшего социального окружения к участию в коррекционно-развивающей работе.* Сотрудничество специалистов и родителей гарантирует успешную реабилитацию и социализацию детей с ограниченными возможностями здоровья.

Форма участия других лиц в реализации программы

Следует отметить, что работа психолога ориентирована не только на детей, но и на их ближайшее окружение – семью ребенка в целом. От родителей требуется повышенное внимание к потребностям ребенка, создание обстановки, способствующей формированию у него уверенности в своих силах, поэтому важно, чтобы родители имели возможность получать поддержку специалистов (психолога, психотерапевта и др.). Работая одновременно с детьми и родителями, можно добиться заметных результатов в преодолении признаков неблагополучия, смягчении различных проблем в эмоциональной сфере.

На протяжении всего периода проведения занятий педагогами-психологами, работающими по данной программе, проводятся индивидуальные консультации для родителей (законных представителей), а также групповые детско-родительские занятия. Родители (законные представители) приглашаются на родительский лекторий на протяжении всего периода реализации программы, где специалисты центра выступают с актуальными темами по вопросам обучения, воспитания и развития детей. В нашей практике – это родительские собрания: «Взаимодействие с тревожными детьми», «Если ваш ребенок гиперактивный», «Если ребенок агрессивный», «Разговор по душам», «Сенсорная комната - ресурс развития ребенка» (Шабалина Т.В.), «Как правильно наказывать ребенка» (Непеина А.Н.). Для родителей разработаны памятки с рекомендациями: «Как общаться с ребенком» (Непеина А.Н.), «Если ребенок боится...», «Если мама и папа разводятся...» (Шабалина Т.В.).

Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы

Требования к специалистам, реализующим программу

Занятия по программе проводятся педагогом-психологом. Специалист должен быть знаком с правилами использования полифункционального оборудования темной сенсорной комнаты. Рекомендуется прохождение курсов повышения квалификации, например, «Технологии работы на полифункциональном оборудовании сенсорной комнаты» (Москва, ГОУ ВПО МГПУ), «Методика психолого-педагогической работы в интерактивной среде темной и светлой сенсорной комнаты» (Санкт-Петербург, ООО «ПКФ “АЛЬМА”»).

Отдельные элементы программы могут использовать разные специалисты: врачи-психотерапевты, учителя-логопеды, педагоги-психологи, учителя-дефектологи, социальные педагоги. Сенсорная комната является для них дополнительным инструментом коррекционной работы, повышает ее эффективность.

Материально-техническое обеспечение программы

Занятия проводятся в кабинете психолога и темной сенсорной комнате с использованием специального оборудования.

С 2011-2012 учебного года в Центре функционирует темная сенсорная комната, занятия в которой повышают эффективность коррекционно-развивающей деятельности педагога-психолога. Это кабинет площадью 21,5 кв.м., который звукоизолирован от других помещений, хорошо проветривается.



Оборудование для сенсорной комнаты Центра изготовлено ООО «ПКФ «АЛЬМА»» (Санкт-Петербург).

Полифункциональная среда темной сенсорной комнаты используется в работе психолога как ресурс развития ребенка с ограниченными возможностями здоровья, трудностями в общении, отклонениями в поведении.



Использование сенсорной комнаты в данной программе направлено на релаксацию или активизацию психической деятельности детей, что является одним из важнейших средств коррекции нарушений эмоционально-волевой сферы.

Сенсорная комната — это среда, наполненная множеством различных стимуляторов. К ним относятся аппаратура для создания спецэффектов, пузырьковые колонны, сухие бассейны с подсветкой, генераторы со звуками природы и ароматами, специальная музыка, различные интерактивные настенные панели, сети, настенные и напольные ковры и т. д. Попадая в такую среду, ребенок получает возможность раскрепоститься, стать самим собой.

Сенсорное восприятие часто имеет эмоциональную окраску, которую можно выразить парами слов: приятно — неприятно, комфортно — дискомфортно, прекрасно — безобразно. В темной сенсорной комнате, созданы условия, в которых ребенок получает положительные эмоции. Здесь с помощью различного оборудования создается ощущение комфорта и безопасности, что способствует быстрому установлению тесного контакта между педагогом и детьми [26].



Для занятий также необходимы следующие материалы: акварельные краски, гуашь, кисти, простые и цветные карандаши, фломастеры, стаканчики-

непроливайки, нитки, иголки, материал для шитья, ножницы, песочница и игрушки для песка.

Для проведения релаксационных мероприятий требуется подборка дисков с релаксационными мелодиями, звуками живой природы.

Ожидаемые качественные и количественные результаты реализации программы (по данным диагностического обследования, в ходе наблюдения за поведением ребенка на занятиях):

- снижение уровня тревожности,
- расширение коммуникативных способностей детей,
- овладение детьми приемами самоконтроля и саморегуляции,
- сформированность умения понимать и принимать эмоциональное состояние свое и окружающих,
- снижение тревожности.

В приложении 4 для примера представлена сводная таблица результатов занятий за учебный год. Полученные результаты позволяют судить о положительной динамике у детей в ходе коррекционно-развивающих занятий группы «Экстрим».

Способы определения результативности программы, критерии оценки достижения планируемых результатов

С целью оценки эффективности результатов коррекционно-развивающих занятий проводится начальное и итоговое психодиагностическое обследование детей с использованием диагностических методик:

- шкала явной тревожности СМАС [30],
- методика экспресс-диагностики самоидентичности «Дерево» (интерпретация разработана Пономаренко Л.П.) [26],
- методика измерения самооценки В.Г. Щур «Лесенка» [10],
- анкетирование родителей.

Методика СМАС позволяет выявить уровень явной тревожности младшего школьника: отсутствие тревоги; нормальный уровень тревожности; несколько повышенный уровень тревожности; явно повышенная тревожность; очень высокая тревожность (группа риска).

Методика «Лесенка» состоит в оценивании ребенком у самого себя таких качеств личности, как здоровый, умный, красивый, нравлюсь людям, хороший характер, добрый, трудолюбивый, добросовестный, никогда не лгу. Это позволяет выявить отношение ребенка к самому себе (Я - оценка) и наличие рассогласования самооценки с внешней оценкой окружающих.

Проективная методика «Дерево» представляет собой экспресс-диагностику самоидентичности личности.

В приложении 4 для примера представлена сводная таблица результатов начальной и итоговой психологической диагностики.

Система организации внутреннего контроля за оценкой эффективности реализации программы

Промежуточный контроль проводится при изучении тематического блока «Космическое путешествие» (на 17 занятии) в виде беседы с детьми, индивидуальных консультаций с родителями.

Итоговый контроль представляет собой итоговую диагностику (34 занятие).

Сведения о практической апробации программы

Программа экстрим апробирована в условиях БОУ ВО «Областной центр психолого-медико-социального сопровождения» с 2006-2007 учебного года. Вначале групповой работы цикл занятий включал в себя блок «Космическое путешествие» (10 занятий), с 2009 года – программа была дополнена блоком «Страна Фантазия» (10 занятий), а с 2010 года - функционирует в полном объеме (34 занятия).

За время реализации программы «Экстрим» в занятиях участвовало более сотни детей различных категорий: дети, оставшиеся без попечения родителей, приемные дети; дети с отклонениями в поведении; с нарушениями эмоционально-волевой сферы, дети с задержкой психического развития, с тяжелыми нарушениями речи, дети-инвалиды.

Количественные данные представлены в таблице.

Сроки проведения	Цель занятий	Возраст участников	Количество участников, занимающихся по программе	Количество занятий
2006 – 2007 учеб. год	Коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы	9-10 лет	2 группы по 7 человек	2 цикла по 10 занятий в течение учебного года
Июнь 2007-2010	Коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы	7-12 лет	2 группы по 7 человек	Цикл по 10 занятий
2007-2008 уч.год	Коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы	9 - 11 лет	2 группы по 7 человек	цикл – 20 занятий в течении учебного года
Июнь 2008г.	Коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы	9 - 11 лет	2 группы по 7 человек	Цикл по 10 занятий
2008-2009 учеб.год	Коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы	9 - 11 лет	2 группы по 7 человек	цикл – 20 занятий в течении учебного года
Июнь 2009г.	Коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы	9 - 11 лет	2 группы по 7 человек	Цикл по 10 занятий
2009-2010 учеб.год	Коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы	9 - 11 лет	2 группы по 6 человек	цикл – 20 занятий в течении учебного года
Июль 2010г.	Коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы	9 - 11 лет	2 группы по 7 человек	Цикл по 10 занятий
2010-2011 учеб.год	Формирование навыков уверенного поведения	10 - 12 лет	2 группы по 6 человек	34 занятия в течение учебного года
2011-2012	Формирование навыков	10 - 12 лет	2 группы по 7 человек	34 занятия в течение

учеб.год	уверенного поведения			учебного года
2012-2013 учеб.год	Формирование навыков уверенного поведения у детей с ОВЗ	9 - 11 лет	2 группы по 7 человек	34 занятия в течение учебного года
2013-2014 учеб. год	Формирование навыков уверенного поведения у детей с ОВЗ	9 - 11 лет	3 группы по 6 человек	34 занятия в течение учебного года
Итого			168	256

Трансляция опыта программы

В рамках данного направления работа осуществлялась со всеми участниками образовательного процесса: детьми, родителями (законными представителями), специалистами служб сопровождения.

18.11.2010г. - Лекция психолога «Как предупредить отклонения в поведении ребенка» в рамках «Школы кандидатов в приемные родители» (Служба содействия устройству воспитанников детских домов в семью) в ГОУ «Вологодский детский дом №2», (педагог-психолог Шабалина Т.В.).

22.11.2010г. - Открытое занятие «Планета смелости» (по программе «Экстрим») в рамках методической недели для специалистов Центров ПМСС (педагоги-психологи, Непеина А.Н., Шабалина Т.В.).

20.01.2011г. - Лекция психолога в рамках «Школы кандидатов в приемные родители» «Как предупредить отклонения в поведении ребенка» (Служба содействия устройству воспитанников детских домов в семью) в ГОУ «Вологодский детский дом №2», (педагог-психолог Шабалина Т.В.).

16.05.2011г. - Открытое занятие «Море спокойствия. Тропа Робин Гуда» для родителей детей, посещающих группу «Экстрим - 1», специалистов детского дома, (педагоги-психологи, Непеина А.Н., Шабалина Т.В.).

Сентябрь 2013г. – Родительское собрание «Сенсорная комната – ресурс развития ребенка» в рамках родительского лектория «Помоги своему ребенку» (на базе БОУ ВО «Областной центр ПМСС») (педагог-психолог Шабалина Т.В.).

2011-2012 учебный год - Участие на базе БОУ ВО «Областной центр ПМСС» в работе творческой группы «Работа с различными категориями детей в условиях полифункционального оборудования темной сенсорной комнаты». Выступления на семинаре «Работа с различными категориями детей в условиях полифункционального оборудования ТСК» с докладами: «Структура занятий в темной сенсорной комнате», «Использование интерактивного оборудования ТСК», (педагог-психолог Шабалина Т.В.).

Ежегодно, 2 раза в год - Проведение родительских занятий в рамках лектория «Помоги своему ребенку» на тему: «Сенсорная комната-ресурс развития ребенка», (педагог-психолог Шабалина Т.В.).

Декабрь 2013г. – Организация обучающего семинара «Использование темной сенсорной комнаты в работе специалиста Центра ПМСС» для педагогов-психологов, социальных педагогов БОУ ВО «Областной центр ПМСС», (педагог-психолог Шабалина Т.В.).

Опыт работы педагога-психолога Шабалиной Т.В. по данной программе активно транслируется среди всех участников образовательного пространства г.

Вологды и Вологодской области: проводятся лекции и открытые занятия для родителей, обучающие семинары для начинающих специалистов Центра ПМСС, а также педагогов-психологов образовательных учреждений г. Вологды и Вологодской области.

Программа «Экстрим» в 2009 году получила Диплом призера областного конкурса программ специалистов служб сопровождения в номинации «Авторский подход к работе», проходившем на базе Вологодского института развития образования.

В 2014 году на Межрегиональных заочных Педагогических чтениях по вопросам образования детей с ограниченными возможностями здоровья «Практика образования детей с ограниченными возможностями здоровья: опыт, перспективы», проходивших в Вологодском институте развития образования, программа заняла 3 место в секции «Воспитание и дополнительное образование детей с ОВЗ».

Список литературы

1. Аллан Джон. Ландшафт детской души. Психоаналитическое консультирование в школах и клиниках. Перевод с англ. Ю.М.Донца, Под общей редакцией В.В.Зеленского. - ЗАО «Диалог» - ИП «Лотаць».-СПб-Мн., 1997.-256стр.
2. Алябьева Е.А. Психогимнастика в начальной школе: Методические материалы в помощь психологам и педагогам. – М.: ТЦ Сфера, 2003. – 88 с.
3. Вачков И. Деревья – характеры из волшебного леса // Школьный психолог. – 2004. - № 5.
4. Выготская И.Г., Пеллингер Е.Л., Успенская Л.П. Устранение заикания у дошкольников в игровых ситуациях. – М.: Просвещение, 1993.
5. Громова Т.В. Страна эмоций: Методика как инструмент диагностической и коррекционной работы с эмоционально- волевой сферой ребенка. – М.:УЦ «Перспектива», 2002. – 48 с.: ил.
6. Диагностика эмоционально-нравственного развития / Ред. И сост. И.Б. Дерманова. – СПб.: Издательство «Речь», 2002. – 176 с.: ил.
7. Загоскина Т.В. Обоснование, структура и оформление коррекционных развивающих программ. Методические рекомендации. – Вологда, 2006.
8. Захаров А.И. Предупреждение отклонений в поведении ребенка, СПб., 1997.
9. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д., Грабенко Т.М. Практикум по креативной терапии. – СПб.:Издательство «Речь»; «ТЦ Сфера», 2001 – 400с.: ил.
- 10.Карпова Г.А., Брагина Т.А. Педагогическая диагностика личности ребенка в детском оздоровительном лагере: Метод. Рекомендации / Уральский ин-т молодежи. – Екатеринбург, 1996.
- 11.Клюева Н.В., Устиленцева И.В. Программа личностно-эмоциональных проблем детей младшего школьного возраста / 7-8 лет /. Ярославль, 1995.
- 12.Крайг Г. Психология развития / Г. Крайг. – СПб.: Изд-во «Питер», 2000. – 992 с.
- 13.Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. Популярное пособие для родителей и педагогов / Художники Г.В. Соколов, В.Н. Куров. – Ярославль «Академия развития», 1997. – 208 с., ил. – (Серия «Вместе учимся, играем»).
- 14.Кэдьусон Х., Шефер Ч. Практикум по игровой психотерапии. – СПб.: Питер, 2000.
- 15.Кэррел С. Групповая психотерапия подростков – СПб.: Питер, 2002. – 224 с.: ил. – (Серия «Практикум по психотерапии»)
- 16.Леви В.Л. Искусство быть собой. – М.: Знание, 1991.
- 17.Лютлова Е.К., Моница Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. – СПб.: ООО Издательство «Речь», 2001. – 190 с., ил.
- 18.Мешковская О. Рисование подарка самому себе // Школьный психолог. – 2005 - № 10.

19. Павлова Н.А. Программа психологической помощи детям 7 лет, имеющим затруднения в сфере общения со сверстниками // в рукописи. – Ярославль, 1995.
20. Панфилова М. Страхи в домиках // Школьный психолог. - 1999 - № 8.
21. Прутченков А.С. Социально-психологический тренинг межличностного общения. – М., 1992.
22. Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте. Руководство практического психолога / Под ред. И.В. Дубровиной. – Екатеринбург: Деловая книга, 1998. – 144 с.
23. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога в образовании. – М.: Владос, 1995. – 529 с.
24. Рудестам К. Групповая психотерапия – СПб.: Издательство «Питер», 2000. – 384 с.: (Серия «Мастера психологии»)
25. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома: психотехнические упражнения, коррекционные программы. – Ярославль: Академия развития: Академия Холдинг: 2004. – 208 с.: ил. – (Практическая психология в школе).
26. Сенсорная комната – волшебный мир здоровья: Учебно-методическое пособие / Под ред. В.Л. Жевнерова, Л.Б. Баряевой, Ю.С. Галлямовой. – СПб.: ХОКА, 2007. – Ч. I: Темная сенсорная комната. – 416 с.: ил.
27. Силяева Е.Г. Психология семейных отношений с основами семейного консультирования: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений/ Под ред. Е. Г. Силяевой; Сост. Е.И. Артамонова, Е.В. Екжанова, Е.В. Зырянова и др. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 192с.
28. Субботина Л.Ю. Игры для развития и обучения. Дети 5 – 10 лет / Художники В.Х. Янаев, В.Н. Куров. - Ярославль: Академия развития, Академия, Ко: Академия Холдинг, 2001. – 128 с.: ил.
29. Филиппова Ю.В. Общение. Дети 7 – 10 лет / Художник Янаев В.Х. – Ярославль: Академия развития, 2002. – 144с.: ил. – (ваш ребенок: наблюдаем, изучаем, развиваем).
30. Шкала явной тревожности для детей 8-12 лет (CMAS). Серия: Диагностический банк школьного психолога. М., 1994
31. Шмаков С. А., Безбородова Н.Я.. От игры к самовоспитанию: Сборник игр – коррекций. – М.: Новая школа, 1993. – 80 с.
32. Шмаков С.А. Игры – шутки, игры – минутки. – М.: Новая школа, 1993.

**Учебно-тематический план
коррекционно-развивающей программы «Экстрим» по формированию
навыков уверенного поведения у детей с ограниченными возможностями
здоровья**

№ п/п	Название раздела (блока)	Наименование темы, название занятия	Кол-во часов
1	«Космическое путешествие»	Знакомство членов экипажа	1
2		Неизвестная Звезда	1
3		Планета Фантазеров	1
4		Планета Дружбы	1
5		Планета Творчества (искусств)	1
6		Планета Вулканов	1
7		Планета Злости	1
8		Планета Уверенности	1
9		Планета Смелости	1
10		Планета Радости	1
11		Планета Страхов	1
12		Звезда Успеха	1
13		Комета «Энергия»	1
14		Космическая станция «Надежда»	1
15		Спутник «Мечта»	1
16		Звезда Мудрости	1
17		Родная планета (возвращение домой)	1
18	«Страна Фантазия»	Необитаемый Край (вводное занятие)	1
19		Озеро Мечты	1
20		Болото Страхов	1
21		Река Чувств	1
22		Город Мастеров	3
23		Заколдованная Долина	1
24		Волшебный Лес	1
25		Волшебное Озеро	1
26		Пустыня	1
27		Море Спокойствия	1
28		Тропа Робин Гуда	1
29		Остров Сокровищ	1
30		Сказочное Поле	1
31		Королевство Кривых Зеркал	1
32		Гора Дружбы (итоговое занятие)	1
Итого			34 часа

Содержание программы

№ п/п	Тема, название занятия	Цели, задачи занятия	Содержание
1	Знакомство членов экипажа	Знакомство участников друг с другом, сплочение членов группы	<ol style="list-style-type: none"> 1. «Приветствие» 2. «Снежный ком» 3. «Анкета» 4. «Правила группы» 5. «Представь себя движением» 6. «Блюдце» 7. «Покрывало» 8. Рефлексия настроения, обсуждение 9. Ритуал прощания
2	Неизвестная Звезда	Развитие способности к самопознанию; развитие креативности и воображения; снятие эмоционального напряжения	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ритуал приветствия 2. Беседа о Неизвестной звезде 3. «Интервью» 4. «Кто как поведет?» 5. «Какой Я?» 6. Рисование планет космоса 7. «Поменяйтесь местами» 8. «Космические врата», «космическая тропа» 9. Рефлексия настроения, обсуждение 10. Ритуал прощания
3	Планета Фантазеров	Развитие творческих способностей; обучение способам организации и проведения свободного времени	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ритуал приветствия 2. Беседа о Планете фантазеров 3. «Танцы в космосе» 4. «Планета фантазеров» 5 «Разговор в космосе». 7. Рефлексия настроения, обсуждение 8. Ритуал прощания
4	Планета Дружбы	Знакомство с приемами эффективного общения; формирование умения устанавливать и поддерживать	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ритуал приветствия 2. Беседа о Планете дружбы 3. «Ловкие космонавты» 4. «Не дыши в затылок» 5. «Кто меня тронул?» 6. «Выработка правил дружбы» 7. «Я в лучах солнца» 8. «Я дарю этой группе»

		дружеские отношения	9. Рефлексия настроения, обсуждение 10. Ритуал прощания
5	Планета Творчества (искусств)	Самовыражение и самораскрытие ребенка в условиях группы; развитие воображения и креативного мышления	1. Ритуал приветствия 2. Беседа о Планете творчества 3. «Моя Вселенная» 4. «Восковой рисунок» 5. «Рисунок в несколько рук» 6. «След на планете» 7. Рефлексия настроения, обсуждение 8. Ритуал прощания
6	Планета Вулканов	Обучение приемам саморегуляции; снятие психоэмоционального напряжения	1. Ритуал приветствия 2. Беседа о Планете вулканов 3. «Сорви шапку» 4. «Светофор» 5. «Зеркало» 6. «Волшебный сон» 7. Рефлексия настроения, обсуждение 8. Ритуал прощания
7	Планета Злости	Обучение способам выражения агрессии в социально-приемлемых формах	1. Ритуал приветствия 2. Беседа о Планете злости 3. «Маленькое привидение» 4. «Космическая охота» 5. «Космический мусор» 6. «Утилизация мусора» 7. «Розовый куст» 8. Рефлексия настроения, обсуждение 9. Ритуал прощания
8	Планета Уверенности	Повышение самооценки; формирование позитивного восприятия себя; повышение уверенности в себе; снятие тревожности	1. Ритуал приветствия 2. Беседа о Планете уверенности 3. «Я – уверен!» 4. «Музыка и настроение» 5. «Скульптура» 6. «Звезда и космонавты» 7. «Ладочки с комплиментом» 8. «Талисман уверенности» 9. Рефлексия настроения, обсуждение 10. Ритуал прощания
9	Планета Смелости	Игровая коррекция страхов; снятие	1. Ритуал приветствия 2. Беседа о Планете смелости

		психоэмоционального напряжения	<ol style="list-style-type: none"> 3. «Выполни в темноте» 4. «Страшные истории» 5. «Разыгрывание страшных историй» 6. «Карниз» 7. «Победа над страхом» 8. «Избавление от тревог» 9. Рефлексия настроения, обсуждение 10. Ритуал прощания
10	Планета Радости	Активизация положительных эмоций; создание позитивного образа себя	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ритуал приветствия 2. Беседа о Планете радости 3. «Атомы» 4. «Нас с тобой объединяет» 5. «Смешной рисунок» 6. «Сказка о птицах» 7. Рефлексия настроения, обсуждение 8. Ритуал прощания
11	Планета Страхов	Игровая коррекция страхов	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ритуал приветствия 2. Беседа о Планете страхов 3. «Страшные сны» 4. «Я боюсь – не боюсь» 5. «Дракон ловит свой хвост» 6. Рефлексия настроения, обсуждение 7. Ритуал прощания
12	Звезда Успеха	Отработка навыков уверенного поведения в различных ситуациях; развитие навыков эффективного общения	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ритуал приветствия 2. Беседа о Звезде успеха 3. «Зоопарк» 4. Мультфильм про веру в себя (Барашек и Кролень), обсуждение 5. Релаксация «Звезды» 6. Рефлексия настроения, обсуждение 7. Ритуал прощания
13	Комета «Энергия»	Реализация двигательной активности; обучение способам организации свободного времени	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ритуал приветствия 2. Беседа о Комете Энергия 3. «Грузим космический корабль» 4. «Красивое имя» 5. «Я спокоен» 6. Рефлексия настроения, обсуждение

			7. Ритуал прощания
14	Космическая станция «Надежда»	Развитие умения управлять собственными эмоциями; снятие мышечных зажимов	1. Ритуал приветствия 2. Беседа о Космической станции «Надежда» 3. Рисование мандалы «Цветок надежды» 4. Релаксация «Я расслабляюсь» 5. Рефлексия настроения, обсуждение 6. Ритуал прощания
15	Спутник «Мечта»	Развитие креативности; осознание собственной индивидуальности	1. Ритуал приветствия 2. Релаксация «Путешествие на фиолетовую звезду» 3. «Карта желаний: мои мечты». 4. «Пожелание группе» 5. Рефлексия настроения, обсуждение 6. Ритуал прощания
16	Звезда Мудрости	Развитие навыков самостоятельного принятия решений	1. Ритуал приветствия 2. Беседа о Звезде мудрости 3. «Рюкзак» 4. «Лабиринты мудрости» 5. Мультфильм про толерантное отношение, обсуждение 6. Релаксация «Путешествие на звезду Мудрости» 7. Рефлексия настроения, обсуждение 8. Ритуал прощания
17	Родная планета (возвращение домой)	Создание ситуации безболезненного расставания, подведение итогов работы группы.	1. Ритуал приветствия 2. Беседа о возвращении на родную планету 3. Обсуждение занятий данного цикла 4. «Любимая игра» 5. «Амулет пожеланий» 6. «Комплимент» 7. «Общая фотография» 8. «Салют космонавтам!» 9. Рефлексия настроения, обсуждение 10. Ритуал прощания
18	Необитаемый край	Сплочение группы, создание сказочной	1. Ритуал приветствия 2. Легенда про Страну Фантазию,

	(вводное занятие)	атмосферы	знакомство с картой страны Фантазии 3. Обсуждение правил группы 4. Рисунок «На чем я попаду в страну Фантазию и кого (что) с собой возьму» 5. «Прибытие в страну Фантазию» 6. Рефлексия настроения, обсуждение 7. Ритуал прощания
19	Озеро Мечты	Развитие воображения, творческих способностей детей	1. Ритуал приветствия 2. Беседа об Озере мечты 3. «Волшебная шкатулка» 4. Изготовление коллажа «Наши мечты» 5. «Пожелание» 6. Рефлексия настроения, обсуждение 7. Ритуал прощания
20	Болото Страхов	Игровая коррекция страхов, снятие психоэмоционального напряжения	1. Ритуал приветствия 2. Беседа о Болоте страхов 3. Расселение страхов 4. «Копилка страхов» 5. «Бой с Кикиморой и Лешим» 6. «Кочки» 7. Рефлексия настроения, обсуждение 8. Ритуал прощания
21	Река Чувств	Исследование психоэмоционального состояния, снятие напряжения, обучение приемам саморегуляции	1. Ритуал приветствия 2. Беседа о Реке чувств 3. «Незаконченные предложения» 4. Коллаж «Улыбка» 5. «Принцесса, самурай, дракон» 6. Релаксация «Водопад» 7. Рефлексия настроения, обсуждение 8. Ритуал прощания
22	Город Мастеров	Развитие фантазии и образного мышления, развитие навыков общения. Развитие фантазии и	1. Ритуал приветствия 2. Беседа о Городе мастеров 3. Общий рисунок 4. «Поварята» 5. «Футболка с надписью»

		образного мышления, умения малыми средствами выражать свой характер, способности чувствовать другого	6. Рефлексия настроения, обсуждение 7. Ритуал прощания
23-24	Город Мастеров	Развитие фантазии и образного мышления, развитие навыков общения. Развитие фантазии и образного мышления, умения малыми средствами выражать свой характер, способности чувствовать другого	1. Ритуал приветствия 2. Изготовление, оживление и представление куклы – марионетки 3. Рефлексия настроения, обсуждение 4. Ритуал прощания
25	Заколдованная Долина	Развитие творческого мышления, активизация положительных эмоций	1. Ритуал приветствия 2. Легенда о Заколдованной долине 3. «Марионетки» 4. «Мы – волшебники» 5. «Выведение следствий» 6. «Рисунок волшебниц» 7. «Тропинка» 8. Рефлексия настроения, обсуждение 9. Ритуал прощания
26	Волшебный Лес	Развитие образного мышления, тактильных ощущений.	1. Ритуал приветствия 2. Беседа о Волшебном лесу 3. Релаксация «Лесная прогулка» 4. «Среди деревьев» 5. Рисование «волшебными красками» 6. Рефлексия настроения, обсуждение 7. Ритуал прощания
27	Волшебное Озеро	Развитие коммуникативных навыков, кративности	1. Ритуал приветствия 2. Беседа о Волшебном озере 3. «Подари движение кругу» 4. «Мы танцуем» 5. «Водный карнавал»

			6. Релаксация «Волшебное озеро» 7. Рефлексия настроения, обсуждение 8. Ритуал прощания
28	Пустыня	Коррекция эмоциональной сферы средствами песочной терапии	1. Ритуал приветствия 2. «Мы в пустыне» 3. «Пустыня» 4. «Зыбучие пески» 5. «Хитрый мяч» 6. Релаксация «Волшебный дождь» 7. Рефлексия настроения, обсуждение 8. Ритуал прощания
29	Море Спокойствия	Снятие психоэмоционального напряжения.	1. Ритуал приветствия 2. Беседа о Море спокойствия 3. Релаксация «Море спокойствия» 4. «Рисование мандалы» 5. Рефлексия настроения, обсуждение 6. Ритуал прощания
30	Тропа Робин Гуда	Реализация двигательной активности, обучение примелемым способам выражения негативных эмоций	1. Ритуал приветствия 2. «Лучники» 3. «Прыгуны» 4. «Строим жилище» 5. «Артисты-спортсмены» 6. «Метатели ядра» 7. «Что изменилось?» 8. Рефлексия настроения, обсуждение 9. Ритуал прощания
31	Остров Сокровищ	Развитие навыков сотрудничества; умения договариваться.	1. Ритуал приветствия 2. Беседа об Острове сокровищ 3. «Охота» 4. «Бурная река» 5. «Плот» 6. «Клад» 7. Релаксация «Костер» 8. Рефлексия настроения, обсуждение 9. Ритуал прощания
32	Сказочное Поле	Активизация положительных эмоций;	1. Ритуал приветствия 2. Беседа о Сказочном поле 3. «Ветер-ветерок»

		формирование позитивного отношения к себе и окружающим	<ol style="list-style-type: none"> 4. «Волшебные цветы» 5. «Василек-ромашка» 6. «Горизонт» 7. Релаксация «Полянка» 8. «Сказочный цветок» 9. Рефлексия настроения, обсуждение 10. Ритуал прощания
33	Королевство Кривых Зеркал	Формирование уверенности в себе; повышение самооценки.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ритуал приветствия 2. Беседа о Королевстве кривых зеркал 3. «Маскарад» 4. «Зеркало» 5. «Запрещенные движения» 6. «Загадочные превращения» 7. «Зеркальный танец» 8. Рефлексия настроения, обсуждение 9. Ритуал прощания
34	Гора Дружбы (итоговое занятие)	Сплочение детского коллектива, отработка навыков эффективного взаимодействия со сверстниками, создание ситуации безболезненного расставания	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ритуал приветствия. 2. Беседа о горе Дружбы 3. Упражнение «Ассоциации» 4. «Коллективный рисунок» 5. «Подарок» 6. «Салют» 7. Рефлексия настроения, обсуждение 8. Ритуал прощания

Конспекты занятий по блоку «Космическое путешествие»

Занятие 1. Знакомство членов экипажа

Цель – знакомство участников друг с другом, сплочение членов группы.

Оборудование, материалы: блюдце, карточки с правилами работы в группе, «Карта настроения» (используется на каждом занятии), покрывало, анкеты.

Ход занятия

1. «Приветствие» (повторяется на каждом занятии)

Цель – позитивное начало занятия, настрой на совместную работу.

Выработка ритуала приветствия участников.

2. «Снежный ком»

Цель – раскрепощение участников; сплочение детского коллектива.

Первый участник называет свое имя + любимое занятие, второй повторяет его имя и занятие и называет свое имя и любимое занятие, и так далее по кругу.

3. «Анкета» (авторское)

Цель – дальнейшее знакомство участников.

Каждому ребенку выдается анкета с четырьмя вопросами, на которые он дает ответы. Затем дети группируются по сходным признакам.

Вопросы анкеты:

- цвет глаз;
- любимое блюдо;
- любимый мультфильм;
- знак зодиака.

4. «Правила группы»

Цель – развитие чувства ответственности.

Психолог знакомит участников группы с правилами, которые необходимо соблюдать на каждом занятии:

1. Тайна группы
2. Свобода слова
3. Сохранять оборудование
4. Быть активным
5. Ходить на каждое занятие
6. Уважать друг друга

5. «Представь себя движением» [21]

Цель – знакомство участников друг с другом; развитие самоконтроля и зрительной памяти.

Один участник выходит вперед, демонстрирует какое-либо движение и снова встает в круг. Все участники вместе повторяют это движение. Затем второй участник показывает свое движение и так дальше по кругу.

6. «Блюдце»

Цель – развитие ловкости, диагностика межличностных отношений в группе.

На середине комнаты лежит блюдце. Первый участник выходит в центр, крутит блюдце и называет имя кого-либо из сидящих в кругу. Названный должен быстро подбежать и схватить блюдце до того, как оно остановится и упадет на пол. Поймав его, участник называет следующего и крутит тарелку, игра продолжается.

8. «Покрывало»

Цель – снятие психоэмоционального напряжения; создание благоприятной атмосферы в группе.

Участники по считалке делятся на две группы и встают по разные стороны покрывала, которое держат ведущие. От каждой группы к покрывалу подходят по одному человеку. Когда покрывало опускается, участники должны как можно быстрее назвать имя друг друга.

9. Рефлексия настроения, обсуждение (повторяется на каждом занятии)

Цель – выявление актуального эмоционального состояния каждого участника группы, развитие умения чувствовать собственное настроение.

Каждый член группы высказывается о том, что понравилось и / или не понравилось на занятии, а также отмечает, в каком настроении он уходит с занятия. Детям предлагается выбрать карточки с соответствующим настроением и наклеить их на «Карту настроений».

10. Ритуал прощания (повторяется на каждом занятии)

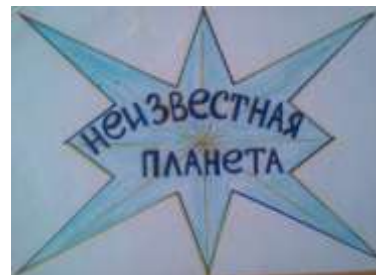
Цель – позитивное завершение занятия.

Вырабатывается на первом занятии участниками группы.

Занятие 2. Неизвестная Звезда

Цель – развитие способности к самопознанию; развитие креативности и воображения; снятие эмоционального напряжения.

Оборудование, материалы: карточки с ситуациями, бланки для методики «Какой Я?», ручки, карандаши, листы А4 по количеству участников, фломастеры.



Ход занятия

1. Ритуал приветствия

2. Беседа о Неизвестной звезде

Цель – создание позитивного настроения на занятие, мотивирование участников группы.

Участникам группы предлагается представить себя на Неизвестной звезде, где им все кажется незнакомым. Жители этой звезды не знакомы между собой, не знают привычек, увлечений и хобби друг друга.

3. «Интервью» [16]

Цель – самораскрытие участников в условиях группы; эмоциональное раскрепощение.

Психолог: «Ребята, для того, чтобы отправиться в полет, нам необходимо узнать друг друга как можно лучше. Сейчас мы будем знакомиться с каждым членом экипажа». Один из участников садится в центр круга, остальные задают сидящему по одному вопросу. Затем следующий участник садится в круг и также отвечает на задаваемые вопросы.

4. «Кто как поведет?» [21]

Цель – осознание своих сильных и слабых сторон; развитие рефлексии.

Психолог: «Наше знакомство продолжается. Теперь вам предлагается несколько сложных ситуаций. Вам необходимо быстро сказать, как вы себя поведете в той или иной ситуации».

Ситуации:

«Вы нашли шапку - невидимку»

«Вас вызывают к директору»

«Вы получили «двойку»

«Одноклассник больно ударил по голове»

«Вы нашли 100 рублей»

«Потерял учебник по математике...»

«Во дворе пристали старшие ребята и требуют денег...»

«Вы поймали золотую рыбку, которая исполнит три ваших желания...»

5. «Какой Я?»

Цель – самопознание и дальнейшее самораскрытие участников.

Психолог: «Сейчас вам необходимо будет подумать и написать 7 – 10 ваших качеств, затем оценить их по признаку «нравится – не нравится». На группе обсуждается только соотношение положительных и отрицательных качеств. Данное упражнение является диагностическим для ведущих групп.

6. Рисование планет космоса

Цель – развитие творческого мышления, самовыражения

Каждый участник группы придумывает и рисует космическую планету.

7. «Поменяйтесь местами»

Цель – реализация двигательной активности, развитие самоконтроля.

Психолог: «Вы знаете, что космонавты должны быть ловкими, сильными, быстрыми. Сейчас мы проверим скорость вашей реакции. Я буду называть какой-нибудь признак, например, поменяйтесь местами те, у кого сегодня хорошее настроение. Те, у кого хорошее настроение должны встать со своих мест и перейти на другие».

8. «Космические врата», «космическая тропа» (знакомство с темной сенсорной комнатой)

9. Рефлексия настроения, обсуждение

10. Ритуал прощания

Занятие 3. Планета Фантазеров

Цель – развитие творческих способностей; обучение способам организации и проведения свободного времени.

Оборудование, материалы: ватман, краски, кисти, карандаши, фломастеры, стаканы с водой, газеты, журналы, ритмичная музыка, цветоменяющий прибор, карточки с ситуациями.



Ход занятия

1. Ритуал приветствия

2. Беседа о Планете фантазеров

Цель – создание позитивного настроения на занятие, мотивирование участников группы.

Участникам группы предлагается представить себе, что сегодня они оказались на Планете Фантазеров, где может происходить много неожиданного, фантастического.

3. «Танцы в космосе» (авторское)

Цель – развитие самоконтроля.

Психолог: «На планете искусств умеют не только рисовать, но и танцевать. Давайте придумаем наш танец. Мы будем делать определенные движения на определенный цвет». Участники встают вокруг прибора, меняющего цвета. На каждый цвет они выполняют строго определенные движения. Как только цвет меняется - нужно поменять движение. Тот, кто ошибается, выходит из игры

4. «Планета фантазеров» (авторское)

Цель – сплочение детского коллектива; развитие творчества.

Психолог: «Давайте создадим карту планеты фантазеров. На этой карте нужно нарисовать, изобразить все, что есть на планете: растения, водоемы и т. д. Можно использовать любые материалы: краски, бумагу, вырезки из журналов и т. д. Главное, чтобы работа была совместной». Дети создают коллаж с изображением планеты.

5. «Разговор в космосе» (авторское)

Цель – освоение невербальных средств общения.

Психолог: «Уважаемые космонавты! А теперь мы посмотрим, как вы сможете передавать друг другу сообщения без помощи слов. Используйте свое воображение».

Каждому ребенку выдается карточка с сообщением, которое он передает группе с помощью мимики и жестов. Остальные стараются отгадать смысл задания.

Темы сообщений:

«У меня кончилось горючее!»

«Я хочу есть!»

«На меня напали марсиане!»

«Мне нечем дышать!»

«Здесь очень темно!»

«Ожидается метеоритный дождь!»

«Завис компьютер – не работает панель управления!»

6. Рефлексия настроения, обсуждение

7. Ритуал прощания

Занятие 4. Планета Дружбы

Цель – знакомство с приемами эффективного общения; формирование умения устанавливать и поддерживать дружеские отношения.

Оборудование, материалы: воздушный шарик с водой, ватман, маркеры, фломастеры, ритмичная музыка, листы с изображением солнца с лучиками.



Ход занятия

1. Ритуал приветствия

2. Беседа о Планете дружбы

Цель – создание позитивного настроения на занятие, мотивирование участников группы.

Участникам группы предлагается представить себе, что сегодня они оказались на Планете Дружбы, где узнают много нового о дружбе и своих друзьях.

3. «Ловкие космонавты» [14]

Цель – развитие творчества; обучение приемлемым способам выражения эмоций.

Психолог: «Сейчас мы с вами будем под музыку передавать капсулу с посланием для наших друзей с планеты Дружбы. Как только музыка закончится – капсула «лопнет», а тот, у кого она окажется в руках, должен будет выполнить задание».

Варианты заданий:

«Прочитать стихотворение: шепотом; как младенец; как робот и т. д.»

«Походить как: старик; маленький ребенок и т.д.»

«Улыбнуться как: кот на солнышке; само солнышко и т.д.»

«Посидеть как: пчела на цветке; наездник на лошади»

«Попрыгать как: кузнечик; зайчик; лягушка; кенгуру и т. д.»

4. «Не дыши в затылок» [24]

Цель – развитие навыков невербального общения.

Психолог: «Представьте, что вы увидели марсианина за спиной вашего товарища. Вам необходимо сказать товарищу при помощи жестов, что у него за спиной стоит марсианин». Два участника встают лицом друг к другу. За спиной одного из них встает третий участник, которого видит только один из партнеров, стоящий к нему лицом. Задача этого партнера изобразить третьего участника тому, кто его не видит.

5. «Кто меня тронул?»

Цель – развитие эмпатии, развитие умения воспринимать и пользоваться средствами невербального общения.

Психолог: «Вам нужно научиться здороваться особым способом». Ведущий стоит спиной к остальным участникам с повернутой к ним ладошкой. Один из участников должен тихо подойти, дотронуться до ладошки и встать на свое место. После этого водящий должен повернуться к участникам и отгадать, кто его тронул.

6. «Выработка правил дружбы» [21, 24]

Цель – формирование умения устанавливать и поддерживать дружеские отношения.

В ходе беседы участники обсуждают приемы и правила, которые помогут им общаться без ссор и конфликтов.

Примеры правил:

1. Помогай товарищу. Если умеешь что-то делать, научи и других. Если товарищ попал в беду – помоги, чем можешь.
2. Делись с друзьями. Не старайся всегда взять себе все самое лучшее.
3. Останови друга, если он делает что-то плохое. Если он не прав, скажи ему об этом.
4. Если ты сам поступил плохо, не бойся признаться в этом, попроси и признай свою ошибку.
5. Умей спокойно принять помощь, советы и замечания других ребят.
6. Не ссорься и не спорь по пустякам.
7. Не зазнавайся, если у тебя что-то получилось лучше, чем у других. Не завидуй – радуйся успехам товарища вместе с ним.

7. «Я в лучах солнца» [22]

Цель – формирование позитивного отношения к себе и окружающим; развитие самопознания; изучение «Я – зеркального».

Психолог: «Напишите в центре круга свое имя. На трех лучиках напишите свои достоинства и передайте ваше солнышко следующему участнику. Получив солнышко соседа, придумайте и напишите 1 или 2 положительных качества вашего соседа». Солнышки передаются по круг до тех пор, пока не вернутся к своим авторам.

8. «Я дарю этой группе» [17]

Цель – развитие эмпатии; закрепление положительных эмоций.

Психолог предлагает детям подарить подарок всей группе. Подарок нужно нарисовать в воздухе. Остальные участники должны догадаться, что за подарок дарит этот участник.

9. Рефлексия настроения, обсуждение

10. Ритуал прощания

Занятие 5. Планета Творчества (искусств)

Цель – самовыражение и самораскрытие ребенка в условиях группы; развитие воображения и креативного мышления.

Оборудование, материалы: бланки «Моя Вселенная», парафиновые свечи, ручки, карандаши, фломастеры, краски, кисти, стаканы с водой, мелки, ватман, листы А4 по количеству участников.



Ход занятия

1. Ритуал приветствия

2. Беседа о Планете творчества

Цель – создание позитивного настроения на занятие, мотивирование участников группы.

Участникам группы предлагается представить себе, что сегодня они оказались на Планете творчества, где каждый может почувствовать себя волшебником, творцом.

3. «Моя Вселенная» [22]

Цель – самопознание и самораскрытие детей.

Участникам раздаются листы с нарисованным солнцем и планетами. В центре солнечного круга ребята пишут букву «Я» и заполняют пустые звезды и планеты соответственно заданиям на лучах:

Мое любимое занятие...

Мой любимый цвет...

Мое любимое животное...

Мой лучший друг...

Моя любимая игра...

Моя любимая одежда...

Мое любимое время года...

Больше всего я люблю делать...

Мой любимый певец или группа...

Мой любимый урок...

Лучше всего я умею...

После заполнения бланка проводится групповое обсуждение. Ведущие делают вывод о том, что заполненный лист каждого участника - это «звездная карта», которая показывает возможности и уникальность каждого.

4. «Восковой рисунок»

Цель – развитие воображения, самовыражение ребенка через рисование.

Каждый участник натирает лист бумаги свечой или парафином. Затем его раскрашивают красками или мелками. Рисунки рассматриваются всей группой.

5. «Рисунок в несколько рук» [24]

Цель - развитие воображения, фантазии детей; положительный эмоциональный настрой группы.

Всем участникам предлагается представить какой-либо образ. Затем на листе бумаги каждый изображает отдельный элемент задуманного образа. Рисунки отправляются по кругу, и каждый участник вносит в них свой вклад. Игра заканчивается, когда рисунок доходит до хозяина.

6. «След на планете» (авторское)

Цель – осознание своего тела, развитие телесных ощущений.

Психолог: «Мы с вами обязательно должны оставить след на планете искусств, чтобы жители этой планеты узнали, что к ним прилетали космонавты с планеты Земля». На ватмане каждый участник обводит свою ступню, подписывает и раскрашивает ее.

7. Рефлексия настроения, обсуждение

8. Ритуал прощания

Занятие 6. Планета Вулканов

Цель – обучение приемам саморегуляции; снятие психоэмоционального напряжения.

Оборудование, материалы: 2 шапки, музыкальное оформление (спокойная мелодия, энергичная мелодия).



Ход занятия

1. Ритуал приветствия

2. Беседа о Планете вулканов

Цель – создание позитивного настроения на занятие, мотивирование участников группы.

Участникам группы предлагается представить себе, что сегодня они оказались на Планете вулканов. Детям предлагается вспомнить, что такое вулкан, как происходит извержение вулкана. Затем ведущий проводит аналогию с тем, что когда человек злится, обижается на кого-то из своего окружения, он может быть похожим на вулкан. Проводится беседа о негативных эмоциях, о приемах саморегуляции, снятия напряжения, волнения.

3. «Сорви шапку» [25]

Цель – реализация двигательной активности.

В игре участвуют два игрока. Левая рука одного из них привязана к туловищу, а правая свободна. На голове у каждого ребенка – шапка (шуточная или настоящая). Необходимо снять шапку с противника и при этом сохранить свою в неприкосновенности.

4. «Светофор»

Цель – развитие самоконтроля, наблюдательности; раскрепощение участников.

По считалке выбирается водящий, который встает спиной к участникам и называет какой-нибудь цвет. Те, у кого есть в одежде этот цвет, переходят на другую сторону площадки. Остальные участники должны перебежать, а задача водящего – дотронуться до кого-нибудь. Тот участник, до которого дотронулся водящий, сам становится водящим.

5. «Зеркало» [23]

Цель – развитие произвольного внимания, раскрепощение участников.

Психолог показывает какое-либо движение, участники должны выполнить это движение наоборот. Ведущий может путать участников, называя одно движение, а делая другое.

6. «Волшебный сон» [1, 13]

Цель – снятие эмоционального напряжения.

Дети ложатся на пол, руки вдоль тела, глаза закрыты. Психолог дает установку: «Начинается игра «Волшебный сон». Вы заснете по-настоящему, будете все слышать и чувствовать, но не сможете двигаться и открывать глаза, пока не «проснетесь». Внимательно слушайте и повторяйте про себя мои слова. Спокойно отдыхайте, закрыв глаза. Пусть каждому приснится хороший, добрый сон.

Реснички опускаются...

Глаза закрываются...

Мы спокойно отдыхаем (2 раза)

Сном волшебным засыпаем.

Дышится легко, ровно, глубоко.

Наши руки отдыхают...

Ноги тоже отдыхают...

Отдыхают, засыпают... (2 раза)

Шея не напряжена,

А расслаблена...

Губы чуть приоткрываются,

Все чудесно расслабляется... (2 раза)

Дышится легко...равно...глубоко...

Напряженье улетело...

И расслаблено все тело...

И расслаблено все тело ...(2 раза)

Будто мы лежим на травке,

На зеленой, мягкой травке...

Греет солнышко сейчас...

Ноги теплые у нас...

Дышится легко...равно...глубоко...

Губы теплые и вялые

И нисколько не усталые.

Мы спокойно отдыхали,

Сном волшебным засыпали.

Хорошо нам отдыхать!

Но пора уже вставать!

Крепче кулаки сжимаем,

Их повыше поднимаем.

Потянуться! Улыбнуться!

Всем открыть глаза и встать!

7. Рефлексия настроения, обсуждение

8. Ритуал прощания

Занятие 7. Планета Злости

Цель – обучение способам выражения агрессии в социально-приемлемых формах.

Оборудование, материалы: мячи, кубики, шашки, газеты, 2 корзины под «мусор», листы А4 на каждого участника, карандаши, фломастеры, спокойная расслабляющая музыка.



Ход занятия

1. Ритуал приветствия

2. Беседа о Планете злости

Цель – создание позитивного настроения на занятие, мотивирование участников группы.

Участникам группы предлагается представить себе, что сегодня они оказались на Планете злости.

Проводится беседа о негативных эмоциях. Психолог выясняет, в каких ситуациях дети испытывали эмоции страха, гнева, злости и др. Озвучиваются способы уменьшения негативных эмоций без вреда для окружающих и самого ребенка.

3. «Маленькое привидение» [29]

Цель – обучение приемлемым способам выражения гнева.

Психолог: «Мы находимся на злобной планете, на которой живут злобные привидения, нам необходимо их обмануть превратиться в сказочных приведений». Дети играют роль привидений, которым захотелось пошалить и попугать друг друга. Привидения летают по комнате, гудят, ухают. По сигналу ведущего звуки, которые издают привидения, становятся то громче, то тише.

4. «Космическая охота» (авторское)

Цель – физическое и эмоциональное раскрепощение детей.

Психолог: «Нам необходимо питаться в космосе. Для этого нужно сходить на охоту и поймать несколько космических животных». Дети делятся на две команды. Участники одной команды становятся добычей, встают в центр. Участники другой команды – охотники. Их задача – «выбить» мячом всех участников первой команды.

5. «Космический мусор» (авторское)

Цель – выражение гнева в социально-приемлемой форме.

Психолог: «Нас догоняют на космическом корабле злые жители этой планеты, необходимо сбросить накопившийся мусор, иначе не уйти от погони».

Каждому участнику выдаются различные предметы: кубики, мячи, скрепки. Все это разбрасывается по комнате. Каждый разрывает газету на мелкие части.

6. «Утилизация мусора» (авторское)

Цель – реализация двигательной активности.

Психолог: «Мы ушли от погони, но вот беда – мы засорили большое пространство вокруг. Нам нужно попытаться собрать как можно больше мусора и сжечь его». Дети делятся на две команды. Им выдается по корзине для сбора «мусора».

Команда, собравшая больше мусора и быстрее за меньшее время признается победителем.

7. «Розовый куст» [1, 24]

Цель – обучение приемам саморегуляции.

Психолог: «А сейчас давайте отдохнем и пофантазируем».

Детям предлагается превратиться в розовый куст и представить какой он.

- Этот куст маленький или большой?
- Сильный или слабый?
- Есть ли на этом кусте цветы? Если есть, то какие?
- Какого они цвета?
- Их много или мало?
- Это распустившиеся цветы или просто бутоны?
- Есть ли на кусте листья?
- Как они выглядят?
- Как выглядят побеги и ветви?
- Есть ли у этого куста корни?
- Какие они: прямые или длинные, изогнутые?
- Как глубоко они проникают в землю?
- Есть ли на кусте шипы?
- Где растет этот куст: во дворе, в парке, в пустыне, а может быть на Луне или на другой планете?
- Он стоит в горшке или растет на земле, а может быть пробивается сквозь бетон или асфальт?
- Что находится вокруг куста?
- Есть ли вокруг него деревья, животные, птицы или люди?
- Кто ухаживает за кустом?
- Есть ли вокруг него ограда, а может быть, камни или скалы?

После выполнения релаксационной части упражнения в темной сенсорной комнате детям предлагается изобразить создавшийся образ куста.

8. Рефлексия настроения, обсуждение

9. Ритуал прощания

Занятие 8. Планета Уверенности

Цель – формирование навыков уверенного поведения.

Оборудование, материалы: ватман (доска в кабинете), маркер, музыкальное оформление (спокойная, взволнованная, уверенная мелодии), листы формата А4 по количеству участников, ручки, карандаши, карточки с эмоциями, 2 газеты.

Ход занятия

1. Ритуал приветствия.

2. Беседа о Планете уверенности.

Цель – создание позитивного настроения на занятие, мотивирование участников группы.

Психолог рассказывает детям о том, что сегодня они прибыли на Планету Уверенности. Здесь каждый участник космического путешествия может почувствовать себя увереннее, смелее, храбрее.

3. Упражнение «Я – уверен!»

Цель – выработка навыков уверенного поведения.

Ватман разделяется на 2 части. В первой части записываются ситуации, в которых участники группы чувствуют неуверенность.

Правый столбик предназначен для способов разрешения данных ситуаций.

Психолог: «А теперь давайте придумаем, что необходимо сделать, чтобы почувствовать себя увереннее».

4. Упражнение «Музыка и настроение» [29]

Цель – уменьшение психоэмоционального напряжения.

Психолог: «Мы попали на планету уверенности и почувствовали себя здесь спокойно и уверенно. А теперь мы послушаем разную музыку и запомним эмоции и чувства, которые она вызовет».

Дети слушают несколько мелодий и выбирают мелодию на каждое настроение: «спокойная мелодия», «взволнованная мелодия», «уверенная мелодия», «страшная мелодия» и т.д.

5. Упражнение «Скульптура» [21, 22]

Цель – обучение невербальным формам выражения уверенности.

Группа делится на две части. Одна должна вылепить скульптуру уверенного человека, а другая – неуверенного человека. Фигура «лепиться» из одного из участников, которому все остальные придают необходимую позу, показывают мимику.

6. Упражнение «Звезда и космонавты» (по аналогии с упражнением «Плот»).

Цель – реализация двигательной активности; сплочение участников группы.

Психолог: «А сейчас вы должны показать, как вы умеете действовать одной командой. Представьте, что вы находитесь на маленькой звезде. Сначала

вы летаете в космосе вокруг нее, а затем по сигналу должны быстро забраться на нее. Звезда тает, и в следующий раз не все смогут забраться на нее».

Звучит музыка, дети двигаются вокруг большого листа бумаги (газеты). Как только музыка заканчивается, все должны встать на бумагу. В следующий раз от листа отрывают кусок и «звезда» становится меньше.

7. Упражнение «Ладочки с комплиментом».

Цель – развитие уверенности в себе; формирование положительной эмоциональной атмосферы в группе.

Психолог: «Мы уже достаточно давно в космосе и уже хорошо знаем членов нашего экипажа. Давайте напишем друг другу комплименты». Все участники группы обводят свою ладонь на листе, в центре ладони каждый пишет свое имя. Затем листочки передаются по кругу, участники пишут на них комплименты хозяину ладони.

8. «Талисман уверенности».

Цель – повышение уверенности в себе

Психолог: «Мы сегодня побывали на уверенной планете, стали увереннее, смелее, поэтому на память каждый возьмет в подарок волшебный талисман уверенности. Этот талисман действует в трудных ситуациях и помогает вам преодолевать страхи. Но каждый должен сам оформить свой талисман, чтобы он обрел волшебную силу».

9. Рефлексия настроения, обсуждение занятия.

10. Ритуал прощания.

Занятие 9. Планета Смелости

Цель – игровая коррекция страхов; снятие психоэмоционального напряжения.

Оборудование, материалы: листы А4, талисманы уверенности из самоклеющейся бумаги, картона и ниток, платки по количеству участников, скакалка, музыкальное оформление (спокойная мелодия), темная сенсорная комната.



Ход занятия

1. Ритуал приветствия

2. Беседа о Планете смелости

Цель – создание позитивного настроения на занятие, мотивирование участников группы.

Психолог рассказывает детям о том, что сегодня они прибыли на Планету смелости. Здесь каждый участник космического путешествия может почувствовать себя увереннее, смелее, храбрее.

3. «Выполни в темноте» [30]

Цель – развитие наблюдательности.

Психолог предлагает играющим в течение 1 – 3 минут осмотреться и запомнить все, что находится в данном помещении. Затем кому-нибудь завязывают глаза и дают задание, скажем, подойти к столу, взять какой-либо журнал, открыть его на какой-либо странице и, вручив одному из участников игры, вернуться на свое место.

Похожее задание дается всем остальным участникам группы.

4. «Страшные истории» [29]

Цель – отреагирование негативных чувств.

Психолог: «Мы с вами прилетели на планету смелости, на которой живут одни храбрецы. Они предлагают нам оставить все страхи на этой планете и вернуться домой храбрыми». Участники по кругу рассказывает о том, чего они боятся, можно рассказать страшную историю.

5. «Разыгрывание страшных историй» [29]

Цель – обучение приемам уверенного поведения.

Психолог: «Чтобы стать настоящим храбрецом, нужно показать свою храбрость в бою». Детям предлагается разыграть одну из рассказанных историй.

6. «Карниз» [21]

Цель – игровая коррекция страхов.

Психолог: «Вам необходимо пройти по краю пропасти, чтобы преодолеть страхи. На пути вам будут мешать препятствия». Водящий должен пройти по краю «карниза», т. Е. между остальными участниками, выстроенными в шеренгу в виде развесистых деревьев, больших камней и т.д. Он не должен вступить ногой в «пропасть», т. Е. за линию, ограничивающую обрыв и пропасть.

7. «Победа над страхом» [11]

Цель – снятие психоэмоционального напряжения, связанного с чувством страха.

Психолог: «А теперь давайте попытаемся победить наш страх». Детям выдается по листу бумаги, карандаши. Предлагается нарисовать свой страх и рассказать о нем, а затем порвать лист, тем самым, победить свой страх.

8. «Избавление от тревог» [11, 13]

Цель - обучение приемам саморегуляции; снятие тревоги, беспокойства и других негативных эмоций.

Психолог: «Мы победили страх и теперь можно полежать и отдохнуть». Дети ложатся на кубики-трансформеры, закрывают глаза.

«Небо озарено радугой, и частица этого сияния принадлежит вам. Оно ярче тысячи солнц. Его лучи мягко и ласково пригревают вашу голову, проникают в тело и разливаются по нему, все оно наполняется очищающим целительным светом, в котором растворяются все огорчения и тревоги, все отрицательные мысли и чувства, страхи и опасения. Все нездоровые частицы покидают ваше тело, превратившись в темный дым, который быстро рассеивает нежный ветер. Вы избавлены от тревог, вы очищены, вам светло и радостно!»

9. Рефлексия настроения, обсуждение

10. Ритуал прощания

Занятие 10. Планета Радости

Цель – создание доброжелательной атмосферы в группе, снятие психоэмоционального напряжения.

Оборудование, материалы: маркеры или фломастеры, платок, музыкальное оформление (спокойная мелодия), темная сенсорная комната.



Ход занятия

1. Ритуал приветствия

2. Беседа о Планете радости

Цель – создание позитивного настроения на занятие, мотивирование участников группы.

Участникам группы предлагается поделиться своими приятными впечатлениями, тем, что им доставляет радость (любимые уроки и занятия, хобби, общение с друзьями и т.д.). Ведущий может записывать ответы участников группы на доске.

3. «Атомы»

Цель – преодоление смущения и застенчивости.

Психолог: «Сейчас вы все закроете глаза, и будете изображать атомы, которые в беспорядке двигаются по комнате, молча. Услышав мои хлопки, вы постараетесь сцепиться с другими «атомами» в молекулу, при этом что-то говорить и открывать глаз не нужно. В «молекуле» должно быть столько «атомов», сколько вы услышите хлопков. Когда я скамандую расцепиться «атомы» снова будут двигаться по комнате до следующих хлопков. У меня глаза останутся открытыми, и я буду обеспечивать вашу безопасность».

4. «Нас с тобой объединяет...»

Цель - проводится для создания атмосферы доброжелательности и доверия в группе.

Участники сидят лицом в круг, у ведущего в руках - мячик.

Психолог: «Сейчас давайте поговорим о том, что у нас общего друг с другом. Я брошу кому-то мяч, назову его по имени и скажу, что нас объединяет. Поймавший бросит мяч кому-то другому, назовет его по имени и скажет: «Нас с тобой объединяет ...». Постараемся быть внимательными и никого не пропустить».

5. «Смешной рисунок» [13]

Цель - развитие креативности и воображения; снятие эмоционального напряжения.

Психолог завязывает глаза первому участнику, подводит его к мольберту, дает в руки фломастер и говорит, что сейчас все будут рисовать одну корову,

слона, зайца, принцессу и т.д. Все по очереди подходят с завязанными глазами и дорисовывают недостающие детали.

6. Сказка о птицах [13]

Цель - снятие тревоги, беспокойства, развитие воображения.

Выполняется в условиях темной сенсорной комнаты, под спокойную музыку.

7. Рефлексия настроения, обсуждение

8. Ритуал прощания

Занятие 11. Планета Страхов

Цель – игровая коррекция страхов; снятие психоэмоционального напряжения.

Оборудование, материалы: листы А4, карандаши и фломастеры, музыкальное оформление (спокойная мелодия и веселая ритмичная музыка).

Ход занятия

1. Ритуал приветствия

2. Беседа о Планете Страхов

Цель – создание позитивного настроения на занятие, мотивирование участников группы.

Психолог: «Мы с вами прилетели на планету страхов. Все прилетающие сюда оставляют здесь свои страхи и опасения, возвращаются домой смелыми, храбрыми и уверенными в себе. Про страхи говорить бывает неудобно, многие дети и взрослые стесняются. Поэтому мы с вами свои опасения и тревоги напишем на листочках и положим их в копилку страхов, а затем их уничтожим».

3. «Страшные сны»

Цель – отреагирование негативных чувств.

Проводится беседа о снах, ведущий рассказывает, что такое сон и сновидения. Детям предлагается вспомнить свои самые страшные сны и нарисовать их. После рисования участники по желанию показывают рисунки и рассказывают о своих снах. Далее всем предлагается дорисовать свой рисунок так, чтобы страшный сон окончился благополучно или стал забавным и смешным. Если остается время, наиболее интересно и смешно «дорисованные» сны разыгрываются по ролям. Кроме того, в процессе коллективного обсуждения дети могут давать «рецепты» друг другу, как победить ночные кошмары.

2. «Я боюсь — не боюсь»

Цель – проговаривание и снятие негативных переживаний, страхов.

Дети передают мячик по кругу и отвечают на вопрос, чего они перестали бояться или стали бояться гораздо меньше.

5. «Дракон ловит свой хвост»

Цель - проводится для физической разрядки и снятия напряжения.

Все играющие становятся друг за другом в одну линию и держат друг друга за талию. Ведущий говорит: «Сейчас мы все будем изображать дракона, который ловит свой хвост. Тот кто стоит первым - это «голова», а тот, кто стоит последним - это «хвост», все остальные - «туловище». Когда я дам команду, «голова» будет ловить «хвост», а мы все побежим за «головой», держа друг друга очень крепко и,

стараясь не расцепиться». Когда «голова» поймает «хвост», или, если «туловище» разорвется, тогда «головой» становится другой участник, и все повторяется. Игра продолжается до тех пор, пока все желающие не побывают «головой». Используется веселая ритмичная музыка.

6. Рефлексия настроения, обсуждение

7. Ритуал прощания

Занятие 12. Звезда Успеха

Цель – повышение самооценки; формирование позитивного восприятия себя; повышение уверенности в себе; снятие тревожности.

Оборудование, материалы: карточки, мультфильм «Барашек и Кролень», музыкальное оформление (спокойная мелодия), темная сенсорная комната.



Ход занятия

1. Ритуал приветствия

2. Беседа о Звезде Успеха

Цель – создание позитивного настроения на занятие, мотивирование участников группы.

Психолог: «Мы с вами прилетели на Звезду Успеха. Все прилетающие сюда становятся увереннее в себе, успешнее, при этом не нарушаются права других людей. Мы сегодня попробуем выполнить разные задания, которые помогут нам быть более уверенными в себе и при этом терпимее относиться к окружающим».

Примерные вопросы, которые можно обсудить на занятии:

Что для меня важно в знакомом человеке? А в незнакомом?

На что я обращаю внимание в людях?

Чем я отличаюсь от других?

Я лучше других...

Я хуже других...

Что я хочу в себе изменить?

3. «Зоопарк»

Цель – способствует формированию установки на партнерство в общении.

Все участники сидят лицом в круг. Психолог говорит: «Сейчас я раздаю вам карточки с названием животных; название одного и того же животного написано на двух карточках. Когда вы прочтете свою карточку, то знайте, что карточки с таким же словом есть у кого-то еще. Свою карточку мы не будем показывать никому, лучше ее спрятать или вообще куда-нибудь убрать. Задача - без слов найти свое животное - то есть объединиться в пары тем, у кого одинаковые карточки».

Если в группе нечетное количество участников, то последнюю карточку тренер оставляет себе, но сам инициативы не проявляет.

4. Мультфильм про веру в себя (Барашек и Кролень), обсуждение

Цель – повышение уверенности в себе.

5. Релаксация «Звезды» [26, с.305]

Цель - снятие психоэмоционального напряжения, обучение приемам саморегуляции.

Психолог: «Посмотрите на наше звездное небо (включается настенный ковер «Млечный путь», общее освещение в комнате выключается либо затеняется»). Как ярко светят чудесные звездочки. Проследите за движениями звезд, за сменой их цвета. Каждый из вас может найти среди них свою звезду, только свою, неповторимую путеводную звезду, которая помогает вам в жизни.

Запомните, какого цвета звезды вам понравились больше всего.

Красный цвет дает нам энергию и тепло. На него хорошо смотреть, когда нам холодно или одиноко. Это цвет любви, привязанности, вдохновения. Красный цвет напоминает нам о радостных, приятных моментах в нашей жизни. Какие мысли возникают у вас, когда вы смотрите на красные звездочки?

Следующий цвет сине-фиолетовый. Он может быть мягким и успокаивающим, как струящаяся вода. Он освежает, как купание в озере или в реке. Это цвет путешествий, он манит и зовет за собой, на поиски своей мечты. Что значит этот цвет для вас, задумайтесь.

Желтый цвет приносит нам радость. Он согревает нас, как солнце, и мы улыбаемся. Если нам грустно он поднимает нам настроение. Желтый — цвет уюта и комфорта. Какие мысли пробуждает у вас желтый цвет?

Зеленый — цвет природы и надежды. Если мы больны или нам не по себе, зеленый помогает нам почувствовать себя лучше. О чем думаете вы, когда смотрите на зеленый?

Замечали ли вы, как разные цвета влияют на наше настроение и самочувствие. На нашем маленьком небе эти цвета плавно переходят один в другой. Какой цвет вам наиболее приятен?

Теперь давайте сядем удобнее и закроем глаза. Представим себя на волшебной звезде Успеха. Какого она цвета? Какие звуки вы слышите? Какие запахи чувствуете?

Постарайтесь расслабиться и представить себе свою звезду Успеха.

Захватите с собой это чувство свободы, уверенности и покоя и возвращайтесь. Несколько раз глубоко вдохните и выдохните.

Сейчас я медленно досчитаю до пяти, и вы откроете глаза. Как вы чувствовали себя на звезде?»

6. Рефлексия настроения, обсуждение

7. Ритуал прощания

Занятие 13. Комета «Энергия»

Цель – игровая коррекция страхов; снятие психоэмоционального напряжения.

Оборудование, материалы: листы А4, карандаши и фломастеры, музыкальное оформление (веселая ритмичная музыка), темная сенсорная комната..

Ход занятия

1. Ритуал приветствия

2. Беседа о Комете Энергия

Цель – создание позитивного настроения на занятие, мотивирование участников группы.

Психолог: «Мы с вами, путешествуя в космосе, сегодня увидим удивительное явление - комету. Что вы знаете о кометах?»

Сегодня мы будем наблюдать комету под названием Энергия. Она быстрая, сильная, энергичная. А что придает энергию, силу каждому из нас?»

Психолог предлагает детям обсудить увлечения, хобби, интересы каждого участника группы.

3. «Грузим космический корабль»

Цель – активизация двигательной активности.

Все участники стоят лицом в круг, и ведущий говорит: «Сейчас мы будем бросать друг другу мячик, и при этом «грузить наш космический корабль» предметами, названия которых начинаются на букву, например, «к». Тот, у кого в руках оказывается мяч, называет предмет на букву «к» и быстро бросает другому игроку, тот называет свое слово на эту же букву и бросает мячик третьему. Не надо передавать ход обратно, то есть бросать мяч тому, кто только что бросил его тебе». Игра продолжается до тех пор, пока у каждого играющего мяч не побывает несколько раз.

4. «Красивое имя»

Цель – самопознание и самораскрытие участников.

Каждый участник группы получает лист бумаги, на котором пишет свое имя. Имя можно украсить различными способами, постараться при этом передать свои интересы и увлечения. Упражнение выполняется под ритмичную музыку.

5. Упражнение «Я спокоен» [26, с.360]

Цель - устранение состояния психомышечного напряжения.

Участники располагаются в креслах «Трансформерах». Звучит спокойная музыка, записи шума моря, пения птиц. Психолог произносит релаксационный текст: «Сделайте три глубоких вдоха и три выдоха. Вдох старайтесь делать так, чтобы в нем активно участвовали мышцы груди и живота. А теперь представьте, что вы находитесь в лесу. Слушайте мои слова. Я хочу

успокоиться. Я очень хочу успокоиться. Я успокаиваюсь. Я отвлекаюсь от всего окружающего. Ничто не мешает мне погружаться в полный покой. Посторонние звуки не мешают мне... я отдыхаю...

В моей правой руке появляется приятное ощущение тепла. Начинает теплеть моя левая рука. В моих руках струится приятное тепло. Мои руки теплые. Теплеют и мои ноги. Ноги теплеют все больше и больше. Приятное тепло окутывает все мое тело. Я все больше погружаюсь в состояние покоя. Но не сплю. Я лишь полностью отдыхаю. Мои мысли меня не беспокоят. Мышцы тела расслабились и отдыхают. Мое сердце бьется спокойно и ровно. Отдыхает каждая клеточка моего тела.

Я отдохнул и успокоился, я бодр, полон сил. Я чувствую прилив сил и энергии. Мне дышится легко и свободно».

А теперь сделайте глубокий вдох и выдох. Откройте глаза, потянитесь, хорошо потянитесь».

6. Рефлексия настроения, обсуждение

7. Ритуал прощания

Занятие 14. Космическая станция «Надежда»

Цель – повышение самооценки; формирование позитивного восприятия себя; повышение уверенности в себе; снятие тревожности.

Оборудование, материалы: мандалы, акварельные краски, гуашь, кисточки, стаканчики-непроливайки, музыкальное оформление (спокойная мелодия), темная сенсорная комната.



Ход занятия

1. Ритуал приветствия

2. Беседа о Космической станции «Надежда»

Цель – создание позитивного настроения на занятие, мотивирование участников группы.

Психолог: «Мы сегодня побываем на космической станции «Надежда», поговорим о наших надеждах, мечтах, о том, кто и что помогает нам надеяться».

Примерные вопросы, которые можно обсудить на занятии:

Что для меня важно в настоящее время?

Чего я хочу достичь в жизни?

На чью помощь я могу рассчитывать?

Кто может оказать мне помощь, помочь советом?

3. Рисование мандалы «Цветок надежды»

Цель – развитие творческих способностей, снятие психоэмоционального напряжения.

Участникам выдаются мандалы с рисунком в виде цветка. Каждому необходимо раскрасить свой цветок, под звучание спокойной музыки. Затем необходимо рассказать о своих ощущениях, мыслях.

4. Релаксация «Я расслабляюсь» [26]

Цель - обучение приемам саморегуляции.

Психолог: «Сядьте так, чтобы вам было удобно, и закройте глаза. Вы дышите спокойно и равномерно. Сейчас ваше внимание остановилось на руках. Представьте, что вы повернули кисти рук ладонями к солнечному свету. Вы как будто ловите ладонями теплые лучи. Ваши ладони становятся теплыми, очень теплыми... Вы отчетливо чувствуете тепло, мягко пульсирующее в каждом пальце, в ладонях... Постепенно теплая волна поднимается вверх по рукам, к плечам. Ваши руки становятся теплыми... Одновременно вы чувствуете мягкую расслабленную тяжесть в руках... Руки отдыхают...

Волна тепла и расслабления достигла плеч — солнечные лучи согревают ваши плечи. Впитывая тепло, плечи становятся мягкими, расслабленными, теплыми... Тепло и расслабление поднимаются от области плеч к основанию

шеи... Мышцы шеи постепенно теплеют, расслабляются... Вы отчетливо чувствуете, как ваши плечи и шея, залитые приятным солнечным светом, расслабляются все больше и больше... Плечи и шея отдыхают.

Вы прислушиваетесь к себе: сейчас все ваше тело, согретое теплыми лучами, мягкое и расслабленное... Приятная теплота, покой и расслабление во всем теле. Вы отдыхаете. А теперь ваше внимание — на области лица. Вы мысленно полулежите на мягкой травке так, что ваше лицо находится в тени дерева. Вы чувствуете только еле заметные солнечные блики, проходящие сквозь крону... Представьте: легкий ветерок чуть колыхает листву, и ваше лицо ласкают нежные отсветы солнечных лучей. Вы улыбаетесь себе... Мышцы лица расслабляются.

5. Рефлексия настроения, обсуждение

6. Ритуал прощания

Занятие 15. Спутник «Мечта»

Цель – развитие воображения, творческих способностей детей, снятие психоэмоционального напряжения.

Оборудование, материалы: листы А4, музыкальное оформление (спокойная мелодия).

Ход занятия

1. Ритуал приветствия

2. Беседа о спутнике «Мечта»

Цель – создание позитивного настроения на занятие, мотивирование участников группы.

Психолог: «Мы сегодня побываем на спутнике «Мечта», поговорим о наших надеждах, мечтах, о том, кто и что помогает нам надеяться».

3. Релаксация «Путешествие на фиолетовую звезду» (на основе релаксации «Корабль») [26, с.310]

Цель - обучение приемам саморегуляции; снятие тревоги, беспокойства и других негативных эмоций.

Психолог: «Посмотрите на звездное небо, как ярко горят звезды. Сегодня ярче всех горит фиолетовая звезда. Это звезда дальних странствий, увлекательных путешествий, звезда, которая зовет вас на поиски своей мечты. Задумайтесь, о чем вы мечтаете... Давайте сегодня отправимся вслед за таинственной фиолетовой звездой в прекрасное загадочное путешествие на поиски своей мечты.

Мы полетим за звездой на спутнике «Мечта». Представьте себе свой спутник...

Пора отправляться в дорогу. Захватите с собой все самое необходимое: запас еды, пресной воды, свежих и сочных фруктов из своего сада... Подумайте, что пригодится в дороге именно вам, возьмите с собой... Собрались?

Теперь отправляемся в космическое путешествие. Вокруг нас столько интересного - планеты, звезды, созвездия, млечный путь...

Спутник приближается к фиолетовой звезде, где исполняются мечты...

Сейчас я досчитаю до пяти, и вы откроете глаза...»

4. «Карта желаний: мои мечты»

Цель - развитие творческих способностей детей.

Каждому ребенку предлагается составить собственную карту желаний (нарисовать, приклеить из журнальных вырезок свою мечту, желание) на листе формата А4.

5. «Пожелание группе»

Цель – развитие доброжелательного отношения.

Каждый участник группы делает пожелание всей группе.

6. «Магический шар» (с использованием оборудования темной сенсорной комнаты)

7. Рефлексия настроения, обсуждение

8. Ритуал прощания.

Занятие 16. Звезда Мудрости

Цель – игровая коррекция страхов; снятие психоэмоционального напряжения.

Оборудование, материалы: бланки с лабиринтами по количеству участников, мультфильм про толерантное отношение, темная сенсорная комната.

Ход занятия

1. Ритуал приветствия

2. Беседа о Звезде мудрости

Цель – создание позитивного настроения на занятие, мотивирование участников группы.

Психолог: «Мы сегодня побываем на звезде Мудрости. Представьте себе эту звезду, ее жителей. Как вы думаете, что отличает жителей этой звезды от других?».

Происходит групповое обсуждение.

3. «Рюкзак»

Цель - создание благоприятного психологического климата, тренировка умения использовать невербальные средства общения.

Все участники сидят лицом в круг. Тренер говорит: «Давайте соберемся в путешествие по звезде Мудрости на несколько дней. Сейчас мы будем укладывать рюкзак. У нас - один рюкзак на всех, и пусть каждый без слов изобразит тот предмет, который он считает необходимым для группы в походе». Все поочередно показывают свои «предметы». Затем ведущий просит всех ребят, кроме автора «предмета», сказать, что же положил в «рюкзак» первый играющий, а после всех говорит сам автор. И так - о каждом «предмете».

Бывает, что все ребята не понимают, что положил в «рюкзак» такой-то ребенок, тогда ведущий просит этого ребенка еще раз показать свой «предмет», но не так, как в первый раз, а по-другому. А потом предлагает остальным ребятам показать этот же предмет каким-то иным способом.

4. «Лабиринты мудрости»

Цель – развитие внимания, мышления.

Каждому ребенку предлагается бланк с лабиринтом, который он должен пройти.

5. Мультфильм про толерантное отношение, обсуждение (на выбор ведущего «Ежик должен быть колючим», «Kiwi»)

Цель – формирование толерантного отношения к друг другу.

6. Релаксация «Путешествие на звезду Мудрости» (на основе упражнения «Путешествие на Голубую звезду) [26, с.278]

Цель - обучение приемам саморегуляции; снятие тревоги, беспокойства и других негативных эмоций.

Психолог: «Располагайтесь удобнее на кубиках-трансформерах. Сожмите руки в кулаки. Как можно сильнее напрягите мышцы. Разожмите кулаки и пошевелите пальцами. Встряхните их. Испытайте чувство освобождения. Напрягите ноги. Расслабьте и пошевелите пальцами. Напрягите туловище: плечи, грудь, живот. Расслабьте живот, грудь, плечи. Несколько раз глубоко вдохните. Вы чувствуете себя спокойно и расслабленно. Проверьте, не ли напряжения в какой-нибудь части тела. Избавьтесь от него, напрягая и расслабляя мышцы.

А теперь начнем путешествие на звезду Мудрости.

Наша родная планета — Земля. На ней живут звери, птицы, насекомые, люди. Люди любят мечтать, хотят знать, а есть ли у нас соседи.

Сейчас помечтаем и мы. Закройте глаза. Представьте темное ночное небо с яркими звездами. Где-то там далеко-далеко тоже есть жизнь. Мы отправляемся в путешествие к загадочной звезде Мудрости.

Сейчас наш звездолет поднимается в небо... Вдох — выдох (3 раза). Почувствуйте, как приятная тяжесть растекается по телу. Звездолет взлетает. Нам становится легко. Мы почти не чувствуем своего тела, оно легкое, невесомое. Мы летим в космосе. На нас приветливо смотрят звезды, но наша цель — звезда Мудрости.

И вот она уже близко, яркая, голубая. Плавно и мягко опускаемся на эту планету. Выходим из звездолета. Перед нами океан, где нет воды. Цветы, всюду цветы: белые, желтые, голубые, синие, розовые... Голубая мягкая трава. Чувствуем нежный аромат цветов. Легкий ветерок касается наших лиц. Мы гуляем по планете.

Мы выходим на прекрасную поляну. Трогаем цветы, вдыхаем их запах и чувствуем, как в наше тело входит тепло, покой, доброта. Пора возвращаться на Землю. Мы возьмем с собой все это: доброту, радость и чистоту. Мы поделимся ими с людьми на своей планете.

Мы улетаем со звезды Мудрости. Мы летим в космосе. Звезда Мудрости становится маленькой звездочкой, ярко светящей нам в просторах космоса.

Мы почти не чувствуем своего тела, оно легкое, невесомое. Мы видим Землю. Медленно опускаемся на нее. Наше тело становится сильным. Вдох — выдох (3 раза). Откройте глаза, потянитесь».

7. Рефлексия настроения, обсуждение

8. Ритуал прощания

Занятие 17. Родная планета. Возвращение домой

Цель – создание ситуации безболезненного расставания, подведение итогов работы группы.

Оборудование, материалы: цветная бумага, разноцветные нитки для вязания, ватман, фломастеры, цветные карандаши.



Ход занятия

1. Ритуал приветствия

2. Беседа о возвращении на родную планету

Цель – создание позитивного настроения на занятие, мотивирование участников группы.

Психолог сообщает о том, что сегодня заканчивается большое космическое путешествие, весь экипаж возвращается на родную планету.

3. Обсуждение занятий данного цикла

Цель – отреагирование эмоций, полученных на протяжении предыдущих занятий.

4. «Любимая игра»

Цель – создание позитивных эмоций.

По кругу каждый называет игру, которая ему больше всего запомнилась. Затем повторяется игра, набравшая больше всего голосов участников.

5. «Амулет пожеланий» (авторское)

Цель – закрепление чувства общности, единства членов группы.

Психолог: «А теперь каждый участник группы получит на память амулет пожеланий, который поможет вам оставаться уверенным, добрым, смелым в любой ситуации». Ведущий раздает детям по длинной нити в виде ожерелья. Каждому ребенку выдается по 3 коротких ниточки и предлагается завязать их трем другим детям из группы, при этом можно делать комплимент. Тем самым, у каждого ребенка получается по разноцветному амулету.

6. «Комплимент»

Цель – развитие эмпатии; переживание положительных эмоций.

Участники по кругу говорят комплимент сначала своему соседу справа. Затем также по кругу своему соседу слева.

7. «Общая фотография» (авторское)

Цель – закрепление чувства общности группы.

Психолог: «Мы прилетели на Родную планету, давайте сфотографируем на память наш экипаж». Все рисуют себя на ватмане.

8. «Салют космонавтам!» (авторское)

Цель – закрепление положительных эмоций.

Участникам выдаются куски разноцветной бумаги, которую необходимо разорвать на мелкие кусочки. Затем по очереди в центр круга выходит один участник и с криком: «Ура!!!» подбрасывает в воздух обрывки бумаги.

9. Рефлексия настроения, обсуждение

10. Ритуал прощания

Конспекты занятий по блоку «Путешествие по стране Фантазия»

Занятие 18. Вводное занятие: Необитаемый край.

Цель – сплочение группы, создание благоприятной атмосферы.

Оборудование, материалы: листы формата А 4, цветные карандаши, фломастеры, музыка из сказок, карта страны Фантазии, большие резиновые мячи, карта настроения.

Ход занятия

1. Ритуал приветствия

2. Легенда про Страну Фантазию, знакомство с картой страны Фантазии

Цель – создание позитивного настроения на занятие, мотивирование участников группы.

Психолог рассказывает детям о том, что есть на свете таинственная страна Фантазия, в которую можно попасть, если очень захотеть. Ведущий показывает нарисованную карту страны Фантазии, знакомит с маршрутом, по которому группа будет следовать в течение занятий.

3. Обсуждение правил группы

4. Рисунок «На чем я попаду в страну Фантазию и кого (что) с собой возьму» [28]

Цель – развитие творческих способностей, воображения.

Детям предлагается представить, на чем бы они попали в страну Фантазию и кого из реальных людей или предметов взяли с собой. После рисования проводится обсуждение рисунков.

5. «Прибытие в страну Фантазию»

Цель – реализация двигательной активности, снятие психоэмоционального напряжения.

Участники на необычных средствах передвижения – мячах должны добраться до страны Фантазии. Дети делятся на пары и соревнуются, кто быстрее доберется на волшебную землю.

6. Рефлексия настроения, обсуждение

7. Ритуал прощания

Занятие 19. Озеро Мечты

Цель – развитие воображения, творческих способностей детей.

Оборудование, материалы: волшебная шкатулка, цветная бумага, ручки, ватман, журналы, краски, цветные карандаши, фломастеры, ножницы, клей, кисти для клея, стаканчики для воды

Ход занятия

1. Ритуал приветствия

2. Беседа об Озере мечты

Цель – создание позитивного настроения на занятие, мотивирование участников группы.

Проводится беседа в кругу о мечтах, желаниях каждого ребенка

3. Упражнение «Волшебная шкатулка» (авторское)

Цель – развитие воображения, создание доброжелательной атмосферы занятия.

Психолог объявляет всем детям, что им встретилась в пути уникальная возможность – загадать желания и положить их в волшебную шкатулку, которая их исполнит, если все этого очень захотят. Каждый ребенок пишет на полоске из разноцветной бумаги свое заветное желание, сворачивает бумажку и бросает в волшебную шкатулку.

4. Изготовление коллажа «Наши мечты»

Цель - развитие творческих способностей детей.

Каждому ребенку предлагается нарисовать (приклеить из журнальных вырезок) свою мечту, желание на листе формата А 4, затем листы соединяются между собой, острые углы обрезаются, тем самым получается «Озеро мечты».

5. Упражнение «Пожелание»

Цель – развитие доброжелательного отношения.

Каждый участник группы делает пожелание своему соседу справа.

6. Рефлексия настроения, обсуждение

7. Ритуал прощания

Занятие 20. Болото Страхов

Цель – игровая коррекция страхов, снятие психоэмоционального напряжения

Оборудование, материалы: по 2 карточки (флажка) с домиками каждому ребенку, плакат с нарисованной копилкой, фломастеры, большой резиновый мяч, парики для исполняющих роли Кикиморы и Лешего, картонные кочки.

Ход занятия

1. Ритуал приветствия

2. Беседа о Болоте страхов

Цель – создание позитивного настроения на занятие, мотивирование участников группы.

Психолог объявляет детям, что сегодня им предстоит преодолеть Болото Страхов страны Фантазии. Вместе это сделать будет проще и увереннее для каждого участника.

3. Расселение страхов (по методике Захарова) [20]

Цель – диагностика страхов у детей и подростков.

Детям выдается по 2 карточки, символизирующих «страшный страх» и «не страшный страх». Можно использовать флажки разных цветов. В нашем случае использовались карточки с домиками: красный домик – нестрашный страх, черный домик – страшный страх. Психолог зачитывает разные детские страхи, а дети поднимают карточки, в зависимости от того, страшный или не страшный для них этот страх. Второй психолог фиксирует, какую карточку поднимает каждый ребенок.

4. «Копилка страхов»

Цель – проговаривание и снятие негативных переживаний, страхов.

Психолог показывает плакат с изображенной копилкой страхов (злая и страшная свинья), детям предлагается поместить в нее все страхи, которые они пережили до сегодняшнего дня. После этого проводится обсуждение, что делать с этой копилкой. Ведущий поддерживает предложение разорвать («разбить») ее и предлагает действительно это сделать. После этого обрывки складываются в какой-нибудь подходящий сосуд и торжественно сжигаются. (Дубровина)

5. «Бой с Кикиморой и Лешим» (авторское)

Цель – игровая коррекция страхов.

Из участников группы по считалке выбираются Кикимора и Леший, которые «прогоняют» с «болота» детей. Они пытаются выбить мячами остальных участников, стоящих в кругу (в «болоте»).

6. Упражнение «Кочки» (авторское)

Цель – игровая коррекция страхов.

На листах написаны различные детские страхи, которые разбрасываются по ковру – это болото страхов. Детям предлагается пройти болото страхов по картонным кочкам.

7. Рефлексия настроения, обсуждение

8. Ритуал прощания

Занятие 21. Река Чувств

Цель – исследование психоэмоционального состояния, снятие напряжения, обучение приемам саморегуляции.

Оборудование, материалы: бланки и ручки по количеству участников, журналы, каталоги, ножницы, клеящие карандаши, цветная бумага, картон, цветные карандаши, музыкальное оформление (спокойная мелодия), темная сенсорная комната.

Ход занятия

1. Ритуал приветствия

2. Беседа о Реке Чувств

Цель – создание позитивного настроения на занятие, мотивирование участников группы.

Психолог предлагает детям отправиться в путешествие по реке Чувств, просит детей вспомнить какие эмоции и чувства они знают, в каких ситуациях люди испытывают перечисленные эмоции.

3. «Незаконченные предложения»[22]

Цель – осознание своего эмоционального состояния в разных ситуациях.

Участники на бланках дописывают незаконченные предложения, затем происходит групповое обсуждение ситуаций, в которых испытываются разные эмоции.

Бланк с незаконченными предложениями:

Мне радостно, когда...

Мне грустно, когда...

Я сержусь, когда...

Я чувствую себя неуверенно, когда...

Я боюсь, когда...

Я чувствую себя смело, когда...

Я горжусь собой, когда...

4. Коллаж «Улыбка» (авторское)

Цель – создание позитивного настроения в группе.

Участники группы изготавливают, используя вырезки из журналов, каталогов, открытки с улыбками.

5. Упражнение «Принцесса, самурай, дракон»

Цель – развитие интуиции.

Психолог изображает определенными движениями принцессу, самурая и дракона. После этого участники делятся на 2 команды и договариваются, кого они будут изображать всей группой. Затем обе команды строятся шеренгой друг перед другом и по команде ведущего изображают свою роль. По правилам игры самурай побеждает дракона, дракон может съесть принцессу, а принцесса может соблазнить самурая.

6. Релаксация «Водопад» [29]

Цель – снятие психоэмоционального и мышечного напряжения.

Психолог: «Вы стоите возле водопада. Чудесный день, голубое небо, теплое солнце. Горный воздух свеж и приятен. Вам дышится легко и свободно. Но водопад наш необычен, вместо воды в нем падает мягкий белый свет. Вы стоите под этим водопадом и чувствуете, как этот прекрасный белый свет струится по вашей голове. Вы чувствуете, как он льется по лбу, затем по лицу, по шее... Белый свет течет по вашим плечам, помогает им стать мягкими и расслабленными... А нежный свет течет дальше по груди... по животу... Пусть свет гладит ваши руки, ваши пальцы... Свет течет и по ногам, и вы чувствуете, как тело становится мягче и вы расслабляетесь. Этот удивительный водопад из белого света обтекает все ваше тело. Вы чувствуете себя совершенно спокойно, и с каждым вдохом вы все сильнее расслабляетесь. Волшебный свет наполнил вас свежими силами и энергией».

7. Рефлексия настроения, обсуждение

8. Ритуал прощания

Занятия 22-24. Город Мастеров

Занятие 22. Город Мастеров

Цель – развитие фантазии и образного мышления, развитие навыков общения.

Оборудование, материалы: ватман, фломастеры, косынка или шарф, листы формата А4, цветные карандаши, ножницы.

Ход занятия

1. Ритуал приветствия

2. Беседа о Городе мастеров

Цель – создание позитивного настроения на занятие, мотивирование участников группы.

Психолог объявляет детям, что сегодня они оказались в городе мастеров, где у каждого проявляются свои способности и таланты.

3. Общий рисунок

Цель – развитие навыков сотрудничества.

Психолог предлагает детям стать строителями. Каждый ребенок с завязанными глазами должен нарисовать дома на общем ватмане. Таким образом, получается целый город, в который дети попали в ходе путешествия по стране Фантазии.

4. Игра «Поварята»

Цель – снятие напряжения, создание позитивного настроения.

Психолог кидает мяч одному из участников группы и называет любой предмет, ребенок должен поймать мяч только в случае, если предмет является съедобным.

5. Упражнение «Футболка с надписью» [22]

Психолог предлагает детям стать дизайнерами и придумать свою модель футболки, а также надпись – девиз на ней. Важно, чтобы она что-нибудь говорила об авторе – о его любимых занятиях и играх, об отношении к другим, о том, что он хочет и т.д.

6. Рефлексия настроения, обсуждение

7. Ритуал прощания.

Занятие 23-24. Город мастеров.

Цель – развитие фантазии и образного мышления, умения малыми средствами выразить свой характер, способности чувствовать другого.

Оборудование, материалы: бусинки, капсулы от «Киндер-сюрприза», вата, чулки, белая ткань 50/50см, цветная ткань на верхнее платье 52/52см, пакля или пряжа, шерстяные нити (для волос), нитки, иголки, ножницы, толстая длинная игла, толстая шерсть, украшения.

Ход занятия

1. Ритуал приветствия

2. Беседа о Городе мастеров

Цель – создание позитивного настроения на занятие, мотивирование участников группы.

Психолог объявляет детям, что сегодня они оказались в городе мастеров, где у каждого проявляются свои способности и таланты. Ведущий предлагает детям стать дизайнерами и придумать сегодня свою куклу-марионетку.

3. Изготовление, оживление и представление куклы – марионетки [9]

Цель – развитие умения малыми средствами выразить свой характер

Ведущий рассаживает детей за общим столом и просит разложить материалы, затем включает спокойную музыку, предлагает детям зажать в кулачке бусинки, закрыть глаза, загадать желание и представить себе, что оно уже сбылось. Далее бусинка помещается ребенком в капсулу от «Киндер - сюрприза», и ведущий просит представить образ куклы, которая сегодня будет вызвана из Страны Фантазии. После этого ведущий объясняет детям, как шьется кукла:

- изготовление «нижнего платья»
- изготовление «верхнего платья»
- изготовление рук
- подвязывание куклы

Этап «оживления» заключается в том, что ребенок берет куклу за нити в руки и начинает «водить».

Этап «представления» - ребенок рассказывает от себя или от имени куклы историю куклы.

4. Рефлексия настроения, обсуждение (на каждом из двух занятий)

5. Ритуал прощания (на каждом из двух занятий)

Занятие 25. Заколдованная Долина

Цель – развитие творческого мышления, активизация положительных эмоций.

Оборудование, материалы: бланки с кружками, с вопросами, ватманы, краски, карандаши, кисти, стаканчики для воды.

Ход занятия

1. Ритуал приветствия

2. Легенда о Заколдованной долине (авторское)

Цель – создание позитивного настроения на занятие, мотивирование участников группы.

Дети попадают в заколдованную долину, выйти из которой можно только тогда, когда будут выполнены все задания злой колдуньи Марры. В пути детям будет помогать добрая волшебница Фанта (детям предлагаются рисунки-изображения волшебниц).

3. «Марионетки»

Цель – развитие доверительных отношений в группе.

«Мы попали в заколдованную долину. Несколько человек заколдовал житель долины Волшебник Марр. Эти дети превратились в марионеток. Чтобы их расколдовать нам нужно перевести их в более безопасное место, где чары Марра не действуют».

Группа делится на 2 команды по 3 человека в каждой. Один из трех становится марионеткой. Задача остальных двух участников перевести марионетку, которая не может двигаться самостоятельно в другой конец комнаты.

4. «Мы – волшебники» [27,28]

Цель – развитие образного мышления, фантазии.

Участникам предлагается целый ряд кружков (12). Задача – из каждого кружка изобразить с помощью дополнительных элементов различные образы. Кто больше нарисует образов, тот и лучший волшебник.

5. «Выведение следствий» [27, 28]

Цель – развитие словесно-логического мышления, воображения.

Предлагается ряд вопросов, начинающихся со слов «Что произойдет...». Задача участника дать как можно более полные оригинальные ответы на поставленные вопросы.

Список вопросов:

«Что произойдет, если дождь будет лить не переставая?»

«Что произойдет, если все животные начнут говорить человеческим голосом?»

«Что произойдет, если все горы вдруг превратятся в сахарные?»

«Что произойдет, если у тебя вырастут крылья?»

«Что произойдет, если солнце не зайдет за горизонт?»

«Что произойдет, если оживут все сказочные герои?»

«Что произойдет, если люди смогут читать мысли друг друга?»

6. «Рисунок волшебниц» [27,28]

2 команды рисуют волшебниц по заданному контуру.

7. «Тропинка»[28]

Цель – активизация воображения и положительных эмоций.

Все дети выстраиваются змейкой и идут по воображаемой тропинке. По команде взрослого они переходят воображаемые препятствия.

Психолог: «Спокойно идем по тропинке... Вокруг кусты, деревья, зеленая трава... Птицы поют... Шелестят листья... Вдруг на тропинке появились лужи. Обходим лужи... Одна... вторая.. третья.. Снова спокойно идем по тропинке... Тропинка пошла через болото. Появились кочки. Прыгаем с кочки на кочку. Раз... два... три...четыре... Перешли болото, снова идем спокойно. Перед нами овраг. Через него переброшено бревно. Переходим овраг по бревну... Осторожно, идем! Ух! Наконец-то перешли... Идем спокойно... Что это? Тропинка вдруг стала липкой от мокрой раскисшей глины. Ноги так и прилипают к ней... Еле-еле отдираем ноги от земли... Идем с трудом...Вновь стала хорошая дорога. Спокойно идем... А теперь через тропинку упало дерево... Да какое огромное! Ветки в стороны!.. Перелезаем через упавшее дерево... Идем спокойно по тропинке... Хорошо вокруг!.. Вот и пришли! Молодцы!»

8. Рефлексия настроения, обсуждение

9. Ритуал прощания

Занятие 26. Волшебный Лес

Цель – развитие образного мышления, тактильных ощущений.

Оборудование, материалы: волшебные краски (из муки, воды, клея, растительного масла, соли), кисти, вода, картон.

Ход занятия

1. Ритуал приветствия

2. Беседа о Волшебном лесе

Цель – создание позитивного настроения на занятие, мотивирование участников группы.

Психолог: «Сегодня мы с вами совершим прогулку в Волшебный лес, по пути нам встретится много интересного, необычного. Мы сделаем много волшебных заданий этого леса».

2. Релаксация «Лесная прогулка» [26, с.314]

Психолог: «Сегодня мы с вами совершим прогулку в лес. Представьте себе, самое начало осени. Днем еще по-летнему тепло, даже жарко. Только вечера стали прохладнее. Сейчас день, теплый и солнечный. Вы идете по неширокой проселочной дороге к лесу. Вот дорожка постепенно превращается в лесную тропинку. Она петляет между высокими соснами, стройными березками, гибкими, беспокойными осинками.

Трава невысокая, кое-где уже лежат опавшие листочки, окрашенные осенью в красноватые и желтые тона. В лесу так тихо. Каждый ваш шаг далеко слышен, но шорох листьев, негромкий треск сучка под ногой не нарушает лесное спокойствие и тишину. Летают птички, вы слышите звуки их песенок. Где-то мелькнул белочий рыжий хвостик, проскакал маленький зайчишка...

Вы идете по лесной тропинке, вам так хорошо и спокойно. Вдыхаете запах смолистых сосен. Их стволы такие шершавые, теплые, кое-где поблескивают на солнце капли свежей смолы.

Если постараться, то можно найти несколько спелых ягод земляники. Аккуратно, чтобы не раздавить сорвите ягоды, подержите их на ладони, вдыхая необыкновенный земляничный аромат. Ягоды такие сладкие, прохладные. Вкус спелой земляники напоминает вам о приятных событиях в вашей жизни.

А сколько в лесу грибов. Яркие шляпки подосиновиков видны издали. Подберезовики и боровики лучше маскируются, их замечаешь, когда подойдешь к ним достаточно близко. Сорвите самый красивый грибок... Вас охватывает чувство радости и гордости от удачной находки. Вы можете набрать целое лукошко грибов, а можете просто ими любоваться, вдыхать ни с чем не сравнимый грибной запах.

Куст дикой, лесной смородины наклонил свои упругие ветви под тяжестью ягод. Попробуйте их яркий вкус, с чуть заметной кислинкой. Так приятно гулять по лесу. Воздух такой чистый, свежий, что немного кружится голова, дыхание глубокое, вы медленно вдыхаете, медленно выдыхаете.

На опушке леса еще много цветов. Это желтоглазые с длинными белыми ресничками ромашки, небесно синие колокольчики. Когда они покачиваются от ветра, кажется, что они тихонько позванивают, и если прислушаться, можно различить красивую мелодию. Здесь еще много других разных цветов. Можно нарвать букет и подарить дорогому для вас человеку. Или оставить себе, поставить в вазу, и он долго еще будет напоминать вам о вашей лесной прогулке.

Давайте развернемся, и будем возвращаться по нашей тропинке обратно. По пути останавливаться там, где вам особенно понравилось. Попрощаться с лесными жителями, погладить шершавые стволы сосен, прижаться щекой к стволу березы, сорвать горсть смородины. Медленно тропинка выводит вас из этого гостеприимного, светлого леса.

По проселочной дороге, к автобусу, который отвезет вас в город. Вы можете вернуться обратно в лес, погулять там когда захотите.

Он всегда поможет вам отдохнуть и восстановить душевные силы, набраться уверенности в себе и завтрашнем дне».

3. Упражнение «Среди деревьев»

Цель – развитие тактильных ощущений.

Участникам предлагается представить себя деревом. Все встают по краю ковра, изображая деревья непроходимой чащи. Каждый участник должен пройти через эту чащу.

4. Рисование «волшебными красками» [9]

Цель - развитие образного мышления, воображения

Детям предлагается воспользоваться волшебными красками, найденными в лесу и сделать свой необыкновенный пейзаж.

4. Рефлексия настроения, обсуждение

5. Ритуал прощания

Занятие 27. Волшебное Озеро

Цель - развитие коммуникативных навыков, креативности.

Оборудование, материалы: картон, ножницы, листы по количеству участников, фломастеры, карандаши, темная сенсорная комната.

Ход занятия

1. Ритуал приветствия

2. Беседа о Волшебном Озере

Цель – создание позитивного настроения на занятие, мотивирование участников группы.

Психолог: «Сегодня мы с вами совершим прогулку по Волшебному Озеру, по пути нам встретится много интересного, необычного».

3. «Подари движение кругу»

Цель – реализация двигательной активности.

Участники в кругу под музыку выполняют разнообразные движения, изображая веселый танец.

4. «Мы танцуем»

Цель – развитие фантазии, моторной ловкости.

Ведущий: На берегу волшебного озера живут русалки. Они достаточно дружелюбны, но иногда бывают и злобными. Задобрить их можно, станцевав необычный танец – танец рук.

Выбирается русалка, которая наблюдает за «танцами» участников и выбирает лучший, автор которого затем становится в роли русалки.

5. «Водный карнавал»

Цель – развитие коммуникативных навыков.

Участники превращаются в сказочных персонажей. Они должны разыграть сценку из какой-либо сказки.

6. Релаксация «Волшебное озеро» [26] (с использованием пузырьковой колонны)

Цель - снятие психоэмоционального напряжения, обучение приемам саморегуляции.

Психолог: «Посмотрите на воду в колонне, вы видите, как она переливается. Как играют в ней разноцветные рыбки.

А теперь закройте глаза и представьте себе тропинку. Медленно вы поднимаетесь по ней в гору. Проходите сквозь кустарник. Чувствуете, как ветки касаются ваших лиц, рук. Чувствуете запах листьев. Медленно выходите из таинственного полумрака, кустарник смыкается за вами. Тропинка, по которой вы поднимались, увлекает вас за собой все выше и выше. Внезапно тропинка обрывается. Вы оказываетесь в горном ущелье с заросшими буйной зеленью склонами, на дне которого находится круглое, как чаша, озеро. Вода его совершенно прозрачная, легкие солнечные блики играют на поверхности, сливаясь с голубовато-серебристым светом, идущим, как кажется, из самых глубин.

Чистое озеро притягивает наши взоры. В нем отражаются деревья, облака. Вы входите в озеро. Чувствуете прохладу воды. Легко отталкиваетесь ногами, и вода поднимает вас, качает...

Вы выходите из озера. Находите тропинку, по которой пришли к нему, проходите через заросли кустарника, и медленно спускаетесь по склону горы. Вдох — выдох (3 раза). Откройте глаза. Потянитесь».

7. Рефлексия настроения, обсуждение

8. Ритуал прощания

Занятие 28. Пустыня

Цель - коррекция эмоциональной сферы средствами песочной терапии

Оборудование, материалы: песок, маленькие фигурки животных, птиц, насекомых, музыкальное сопровождение, темная сенсорная комната.

Ход занятия

1. Ритуал приветствия

2. «Мы в пустыне»

Цель – создание позитивного настроения на занятие, мотивирование участников группы.

Ведущий: «Путешествуя по волшебной стране Фантазии, мы оказались в пустыне. Давайте посмотрим. Какая она? Что может нас окружать?»

3. «Пустыня»

Цель - коррекция эмоциональной сферы средствами песочной терапии

Участники с помощью песка, воды и различных фигурок должны создать картину пустыни.

4. «Зыбучие пески»

Цель – реализация двигательной активности.

Участники делятся на пары. Они должны преодолеть зыбучие пески (препятствия) следующим образом: проползти, сидя, спина к спине, взявшись за руки.

5. «Хитрый мяч»

Цель – реализация двигательной активности.

Участники передают друг другу мяч, стоя в кругу. Участник, не поймавший мяч должен выполнять следующие задания: закрыть один глаз, убрать одну руку, встать на одну ногу и т.д. (таким образом идет усложнение выполнения задания).

Игра идет до двух победителей.

6. Релаксация «Волшебный дождь» (в темной сенсорной комнате)

Цель - обучение приемам саморегуляции; снятие тревоги, беспокойства и других негативных эмоций.

Психолог: «В пустыне часто не хватает воды, дожди здесь проходят очень редко. Во время нашего путешествия по пустыне случился волшебный разноцветный дождь».

Ведущий предлагает всем вместе расчесать волшебные нити дождя, чтобы они стали красивыми, при этом происходит расслабление мышц тела. Затем всем участникам предлагается выполнить плетение волокон в виде косичек. В процессе этой деятельности дети, находясь под воздействием сложного сенсорного потока, могут сконцентрировать свое внимание на определенном световом раздражителе.

7. Рефлексия настроения, обсуждение

8. Ритуал прощания

Занятие 29. Море Спокойствия

Цель - снятие психоэмоционального напряжения.

Оборудование, материалы: кубики-трансформеры, музыкальный центр, диск с релаксационной музыкой, фломастеры, листы с мандалами по количеству участников, темная сенсорная комната.

Ход занятия

1. Ритуал приветствия

2. Беседа о Море спокойствия

Цель – создание позитивного настроения на занятие, мотивирование участников группы.

Психолог: «Сегодня мы с вами совершим прогулку по Мору Спокойствия, по пути нам встретится много интересного, необычного. Сами путешественники тоже должны быть спокойными или успокоиться во время этого путешествия».

Участникам предлагается обсудить способы снятия напряжения.

3. Релаксация «Море спокойствия»

Цель – снятие психоэмоционального напряжения.

Психолог: Наше путешествие привело нас к Мору спокойствия. Давайте отдохнем от испытаний. Дети ложатся на кубики-трансформеры, закрывают глаза.

Представьте, что вы лежите на берегу теплого моря. Дует свежий ветерок, ласкает вашу шею... грудь... тело... руки... ноги... Небо озарено радугой, и частица этого сияния принадлежит вам. Оно ярче тысячи солнц. Его лучи мягко и ласково пригревают вашу голову, проникают в тело и разливаются по нему, все оно наполняется очищающим целительным светом, в котором растворяются все огорчения и тревоги, все отрицательные мысли и чувства, страхи и опасения. Вам легко и спокойно. Вы лежите на берегу Моря Спокойствия...

4. «Рисование мандалы»

Цель – развитие творческих способностей.

Участникам выдаются мандалы. Каждому необходимо раскрасить свой узор, под звучание спокойной музыки. Затем необходимо рассказать о своих ощущениях, мыслях.

5. Рефлексия настроения, обсуждение

6. Ритуал прощания

Занятие 30. Тропа Робин Гуда

Цель - реализация двигательной активности, обучение приемлемым способам выражения негативных эмоций; снятие психоэмоционального напряжения.

Оборудование, материалы: диски с энергичной и релаксационная музыкой, музыкальный центр, корзины, мячи, игра «Дартс» (дротики на магнитах), кубики, большие мячи, кубики-трансформеры.

Ход занятия

1. Ритуал приветствия

2. Беседа о тропе Робин Гуда

Цель – создание позитивного настроения на занятие, мотивирование участников группы.

Психолог: «Путешествуя по Стране Фантазии мы попали на Тропу Робин Гуда. Что вы знаете про него? (Ответы участников). Пройти Тропу Робин Гуда можно лишь преодолев несколько испытаний, которые нас ждут впереди».

3. «Лучники»

Цель – реализация двигательной активности, создание позитивного настроения на занятие.

Психолог: «Как известно, Робин Гуд был очень метким лучником. Давайте и мы с вами проверим нашу меткость».

Участники по очереди с помощью стрел (дротики на магнитах) пытаются попасть в мишень. Самым метким лучником считается участник, набравший большее количество очков-попаданий.

3. «Прыгуны»

Цель - реализация двигательной активности, обучение приемлемым способам выражения негативных эмоций.

Психолог: «Молодцы, вы выполнили эту задачу. Следующее испытание – перебраться через ручей на необычном транспорте – прыгучих лодках».

Участники на больших мячах в парах должны допрыгать от одного «берега ручья» до другого «берега». Выигравшим считается участник первым достигший исходной точки соревнований.

4. «Строим жилище»

Цель – развитие умения работать в команде.

Психолог: «А сейчас наша задача – устроиться на ночлег. Для этого необходимо построить себе дом - башню».

Участники строят дом-башню. Каждый по кругу кладет только один кубик. Задача участников – построить как можно более высокое и прочное сооружение.

5. «Артисты - спортсмены»

Цель – развитие артистических способностей.

Психолог: «Следующее задание Тропы Робин Гуда – демонстрация своих артистических способностей. Необходимо изобразить без слов один из видов

спорта. Участники по очереди демонстрируют мимические этюды. Зрители должны угадать, что за вид спорта изобразил каждый участник».

Виды спорта: плавание, прыжки в высоту, футбол, волейбол, тяжелая атлетика, поднятие штанги, фигурное катание, теннис, ходьба на лыжах и др.

6. «Метатели ядра»

Цель – обучение приемлемым способам выражения негативных эмоций развитие моторной ловкости.

Психолог: «Давайте выполним следующее задание на тропе Робин Гуда и проверим, насколько мы меткие стрелки».

Перед участниками на определенное расстояние ставятся корзины. Необходимо мячами- «снарядами» попасть в корзину. Самым метким стрелком признается участник, попавший в цель наибольшее количество раз.

7. «Что изменилось?»

Цель – развитие наблюдательности, необходимой для эффективного общения.

Психолог: «Как вы знаете, в лесу нужно быть очень наблюдательным. Нам предстоит проверить, насколько это качество развито у каждого из вас. Выбирается водящий. Остальные участники принимают различные позы и замирают. Водящий должен запомнить позы участников до малейших деталей, затем выйти за дверь. В это время участники что-то меняю в своих позах, и зовут водящего, который должен найти изменения в позах каждого игрока. Затем водящий меняется».

8. Рефлексия настроения, обсуждение, подведение итогов прохождения испытаний

9. Ритуал прощания

Занятие 31. Остров Сокровищ

Цель - развитие навыков сотрудничества; умения договариваться.

Оборудование, материалы: большие мячи, газета, коробка или корзинка, школьные принадлежности, темная сенсорная комната.

Ход занятия

1. Ритуал приветствия

2. Беседа об Острове Сокровищ

Цель – создание позитивного настроения на занятие, мотивирование участников группы.

Психолог: «Сегодня мы с вами совершим прогулку по Острову Сокровищ, по пути нам встретится много сложных заданий. Чтобы отыскать сокровища, нам необходимо действовать дружно, сообща».

3. «Охота»

Цель - реализация двигательной активности.

Выбираются двое водящих, которые встают друг напротив друга. Остальные участники становятся между ними. Задача водящих – подстелить «дичь» с помощью мячей - «пушек».

4. «Бурная река»

Цель – развитие моторной ловкости.

Участники должны переместиться по краю пропасти, в которой бурлит река, через несколько препятствий: деревья, камни, кочки и пр.

5. «Плот»

Цель - развитие навыков сотрудничества, умения договариваться; сплочение группы.

Участники совместными усилиями должны удержаться на плоту (газете), который в процессе игры уменьшается в размерах. Цель группы – не потерять ни одного участника

6. «Клад»

Цель – развитие внимания.

Ведущий держит в руках коробку или корзинку, в которой лежат разные предметы. Дети должны отгадать, что находится в коробке, задавая вопросы, на которые можно ответить только словами «да - нет» (в коробку можно положить школьные принадлежности: ручка, точилка, ластик и т.п.).

7. Релаксация «Костер»

Цель – снятие психоэмоционального напряжения.

Психолог: «Наступила ночь на острове сокровищ. Сегодня мы прошли трудный путь. Давайте устроимся на ночлег, будем смотреть на костер и отдыхать. Язычки пламени медленно разгораются у нас на глазах. Пламя становится все ярче. От костра идет тепло по всему телу: по нашей голове...шее...груди...рукам..... ногам... Нам тепло и спокойно. Мы отдыхаем, расслабляемся, набираемся сил»

8. Беседа об Острове Сокровищ

Цель – создание позитивного окончания занятия.

В конце занятия психолог подводит детей к пониманию того, что дружба является сокровищем в отношениях.

9. Рефлексия настроения, обсуждение

10. Ритуал прощания

Занятие 32. Сказочное Поле

Цель - активизация положительных эмоций, формирование позитивного отношения к себе и окружающим, снятие психоэмоционального напряжения.

Оборудование, материалы: музыкальный центр, диски с подвижной и релаксационной музыкой, цветная бумага, карандаши, листы формата А4 по количеству участников, темная сенсорная комната.

Ход занятия

1. Ритуал приветствия

2. Беседа о Сказочном Поле

Цель – создание позитивного настроения на занятие, мотивирование участников группы.

Психолог: «Сегодня мы с вами совершим прогулку по Сказочному Полю, по пути нам встретится много интересного, необычного».

3. «Ветер-ветерок»

Цель – развитие произвольного внимания.

Участники занимают стулья в кругу, остается один водящий и говорит: «Ветер дует на тех, у кого хорошее настроение». Участники с хорошим настроением должны поменяться местами, а водящий должен успеть занять место.

Оставшийся в кругу становится водящим и придумывает новый признак, по которому участники должны поменяться. Игра повторяется несколько раз.

4. «Волшебные цветы»

Цель – развитие творческих способностей, невербальных средств общения.

Психолог: «На сказочном поле растет высокая трава. Иногда она закрывает все цветы. Давайте представим, какие цветы растут на сказочном поле и изобразим их».

Участникам группы предлагается изготовить цветок из цветной бумаги.

5. «Василек-ромашка»

Цель – развитие ассоциативного мышления, активизация положительных эмоций.

Психолог: «На сказочном поле растут удивительные цветы. Но есть там и обычные полевые цветы – ромашка, василек и другие».

Водящий выходит за дверь. Остальные загадывают какое-либо растение. Водящий должен назвать растение, задав три вопроса-подсказки.

6. «Горизонт»

Цель – развитие наблюдательности, моторной ловкости.

Участники делятся на две подгруппы. Первая подгруппа занимает стулья, вторая встает позади стульев. Один участник – водящий, должен остаться с пустым стулом. Он смотрит «на горизонт» и подает сигнал кому-либо из сидящих на стульях. Если сидящий «принимает сигнал», он должен перебежать на стул водящего. Игра повторяется несколько раз.

7. Релаксация «Полянка» (в сенсорной комнате)

Цель – снятие психоэмоционального напряжения.

Психолог: «Представьте, что вы пришли на сказочную полянку. На ней растут удивительные полевые цветы. Они разного цвета: красные, фиолетовые, желтые, синие, зеленые. Подойдите к ним поближе. Рассмотрите каждый цветок: какой у него стебель, лепестки...А теперь вдохните его сказочный аромат...

8. «Сказочный цветок» (в сенсорной комнате)

Психолог: «На волшебной поляне растет один волшебный цветок, который исполняет желания. Давайте все сядем вокруг него. Теперь каждый сосредоточится, подумает о своем заветном желании, затем каждый по очереди дотронется до цветка и его желание исполнится».

9. Рефлексия настроения, обсуждение

10. Ритуал прощания

Занятие 33. Королевство Кривых Зеркал

Цель - формирование уверенности в себе; повышение самооценки.

Оборудование, материалы: музыкальный центр, диски с подвижной и релаксационной музыкой, листы с бесформенными фигурами по количеству участников, фломастеры.

Ход занятия

1. Ритуал приветствия

2. Беседа о Королевстве кривых зеркал

Цель – создание позитивного настроения на занятие, мотивирование участников группы.

Психолог: «Мы оказались в Королевстве кривых зеркал, здесь происходят очень необычные вещи, иногда - все наоборот. Путешествуя по нему, нужно быть очень внимательным и сосредоточенным. Попробуем и мы пройти через королевство, выполняя различные задания».

3. «Маскарад»

Цель - формирование уверенности в себе, повышение самооценки.

Участники по очереди должны изображать различных сказочных персонажей. Остальные должны догадаться, какого сказочного персонажа изображает водящий.

4. «Зеркало»

Цель – развитие наблюдательности, эмпатии.

Участники делятся на пары и соединяют ладони. Водящий в течение двух минут выполняет движения. Ведомый должен постараться подстроиться под ритм водящего. Затем водящий становится ведомым и упражнение повторяется.

5. «Запрещенные движения»

Цель – развитие наблюдательности.

Психолог демонстрирует запрещенное движение. Остальные должны его запомнить и не повторять. Затем водящий демонстрирует различные движения, остальные в точности их повторяют, все, кроме запрещенного. Кто ошибется – выбывает из игры.

6. «Загадочные превращения»

Цель – развитие творческих способностей.

Участникам выдаются листы с бесформенными фигурами, формами. Они должны «превратить» фигуры в предметы.

7. «Зеркальный танец»

Цель – реализация двигательной активности.

Психолог под музыку выполняет движения. Остальные участники должны сделать движение наоборот. Например: водящий – руки вперед, остальные – руки назад.

8. Рефлексия настроения, обсуждение

9. Ритуал прощания

Занятие 34. Итоговое занятие: Гора Дружбы

Цель – сплочение детского коллектива, отработка навыков эффективного взаимодействия со сверстниками, создание ситуации безболезненного расставания.

Оборудование, материалы: пластиковый стаканчик, листы бумаги, ручки, фломастеры.

Ход занятия

1. Ритуал приветствия.

2. Беседа о Горе Дружбы.

Цель – создание позитивного настроения на занятие, мотивирование участников группы.

Психолог: «Сегодня мы с вами совершим последнее путешествие, подъем на Гору Дружбы, по пути нам встретится много интересного, необычного. Но сначала давайте вспомним, где мы с вами были в волшебной стране Фантазии».

3. Обсуждение занятий данного цикла

Цель – отреагирование эмоций, полученных на протяжении предыдущих занятий.

4. Упражнение «Ассоциации»

Цель – развитие интуитивных способностей.

Один участник выходит из аудитории, остальные загадывают любого члена группы. Вышедший участник должен по 3 вопросам догадаться, кого загадала группа.

Примерные вопросы:

- Какого цвета у него волосы?
- Сколько ему лет?
- Есть ли у него брат / сестра?
- На какое животное он похож? и т.д.

3. «Коллективный рисунок»

Цель – развитие навыков сотрудничества.

На одном листе каждый участник рисует деталь заранее выбранного сюжета (чей-то портрет, морское дно, утро в лесу, незнакомую планету и т.д.). Затем все называют картину и придумывают общую историю или сказку.

5. «Подарок»

Цель – создание позитивного настроения

Участники по очереди «дарят подарки» группе, рисуя их в воздухе и не называя. Остальные участники должны догадаться, что им подарили.

6. «Салют»

Цель – закрепление положительных эмоций

Участники группы 3 раза хором кричат «Салют!».

7. Рефлексия настроения, обсуждение

8. Ритуал прощания

Приложение 4

Рефлексия каждого дня занятий осуществляется участниками группы посредством выбора преобладающего в данный момент настроения: радость, интерес, спокойствие, грусть, злость.

Таблица «Наше настроение»

день	1	2	3	4	5	6	7	34
Ф.И.										

Условные обозначения:

😊 - радость

? - интерес

☁ - спокойствие

☹ - грусть

⚡ - злость



Приложение 5

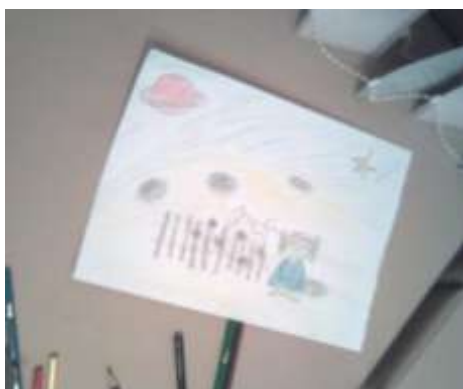
Сводная таблица результатов диагностики в группе «Экстрим - 1»
Начало работы группы 01. 09. 2012г. Окончание группы 18. 04. 2013 г.

Ф.И. ребенка, возраст	До, после цикла занятий	Методика изучения самооценки «Лесенка»		Методика самоидентичности «Дерево»		Шкала явной тревожности CMAS		
		Степень развития положительных качеств (Я-оценка)	Степень соответствия Я-оценки внешней оценке	Реальная позиция	Желаемая позиция	Показатель	Уровень тревожности	достоверность результатов (по шкале лжи)
Влад К., 9 лет	До	средняя	высокая	10	20	5	нормальный	+
	После	высокая	высокая	10	20	4	нормальный	+
Лариса Л., 9 лет	До	средняя	средняя	5	11	7	несколько повышенная тревожность	+
	После	средняя	средняя	10	11	6	нормальный	+
Полина С., 9 лет	До	средняя	средняя	11	11	9	явно повышенная тревожность	+
	После	средняя	высокая	11	12	7	несколько повышенная тревожность	+
Тимофей Ч., 9 лет	До	высокая	высокая	1	20	7	несколько повышенная тревожность	+
	После	высокая	высокая	4	11	4	нормальный	+
Евгений Ш., 9 лет	До	средняя	высокая	9	20	7	несколько повышенная тревожность	+
	После	высокая	высокая	9	20	6	нормальный	+

Материалы, иллюстрирующие реализацию коррекционно-развивающей программы «Экстрим» по формированию навыков уверенного поведения у детей с ограниченными возможностями здоровья

**Фотоматериалы реализации программы «Экстрим»
в 2009-2010 учебном году**

Занятия с воспитанниками детских домов города Вологды



Занятия по программе «Экстрим» на базе летнего лагеря кратковременного пребывания «Солнечная страна»



**Фотоматериалы реализации программы «Экстрим»
в 2010-2011 учебном году**



**Фотоматериалы реализации программы «Экстрим»
в 2011-2012 учебном году**



**Фотоматериалы реализации программы «Экстрим»
в 2012-2013 учебном году**

Блок «Космическое путешествие»



Блок «Страна Фантазия»



Фотоматериалы реализации программы «Экстрим» в 2013-2014 учебном году



Трансляция опыта проведения программы «Экстрим»

Обучающие семинары с педагогами-психологами на Школе начинающего психолога, занятия на методическом объединении педагогов-психологов г.Вологды

