

Согласовано на
заседании МС
Протокол №____
«____»_____20__г.

Директор школы С.В.Быкова
Утверждаю _____
«____»_____20__г.

**Рабочая программа
внеурочных занятий
«Тропинка к своему Я»
(социальное направление)**

Составитель:

Чиркина Людмила Ивановна,

Педагог - психолог МБОУ

«Бакчарская СОШ»

Срок освоения программы: 4 года.

Возраст детей: 6,5 – 10 лет.

Пояснительная записка

Данная программа является составной частью основной образовательной программы начального общего образования образовательного учреждения, разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и направлена на формирование общей культуры обучающихся, на их духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие, на создание основы для самостоятельной реализации учебной деятельности, обеспечивающей социальную успешность, развитие творческих способностей, саморазвитие и самосовершенствование, сохранение и укрепление психического здоровья обучающихся.

Нормативно-правовой и документальной основой программы «Тропинка к своему Я» являются Закон Российской Федерации «Об образовании», Стандарт, Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.

Начальная школа — особый этап в жизни ребёнка, связанный:

- с изменением при поступлении в школу ведущей деятельности ребёнка — с переходом к учебной деятельности при сохранении значимости игровой, имеющей общественный характер и являющейся социальной по содержанию;
- с освоением новой социальной позиции, расширением сферы взаимодействия ребёнка с окружающим миром, развитием потребностей в общении, познании, социальном признании и самовыражении;
- с принятием и освоением ребёнком новой социальной роли ученика, выражающейся в формировании внутренней позиции школьника, определяющей новый образ школьной жизни и перспективы личностного и познавательного развития;
- с формированием у школьника основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности; планировать свою деятельность, осуществлять её контроль и оценку; взаимодействовать с учителем и сверстниками в учебном процессе;
- с изменением при этом самооценки ребёнка, которая приобретает черты адекватности и рефлексивности;
- с моральным развитием, которое существенным образом связано с характером сотрудничества со взрослыми и сверстниками, общением и межличностными отношениями дружбы, становлением основ гражданской идентичности и мировоззрения.

Учитываются также характерные для младшего школьного возраста (от 6,5 до 11 лет):

- **центральные психологические новообразования**, формируемые на данной ступени образования: словесно-логическое мышление, произвольная смысловая память, произвольное внимание, письменная речь, анализ, рефлексия содержания, оснований и способов действий, планирование и умение действовать во внутреннем плане, знаково-символическое мышление, осуществляемое как моделирование существенных связей и отношений объектов;

- развитие целенаправленной и мотивированной активности обучающегося, направленной на овладение учебной деятельностью, основой которой выступает формирование устойчивой системы учебно-познавательных и социальных мотивов и личностного смысла учения.

В основе реализации образовательной программы лежит системно-деятельностный подход, который предполагает:

- воспитание и развитие качеств личности, отвечающих требованиям информационного общества, инновационной экономики, задачам построения российского гражданского общества на основе принципов толерантности, диалога культур и уважения его многонационального, полилингвального, поликультурного и поликонфессионального состава;
- переход к стратегии социального проектирования и конструирования на основе разработки содержания и технологий образования, определяющих пути и способы достижения социально желаемого уровня (результата) личностного и познавательного развития обучающихся в конкретном образовательном учреждении, реализующем основную образовательную программу;
- ориентацию на достижение цели и основного результата образования — развитие личности обучающегося на основе освоения универсальных учебных действий, познания и освоения мира;
- признание решающей роли содержания образования, способов организации образовательной деятельности и учебного сотрудничества в достижении целей личностного и социального развития обучающихся;
- учёт индивидуальных возрастных, психологических и физиологических особенностей обучающихся, роли и значения видов деятельности и форм общения при определении образовательно-воспитательных целей и путей их достижения;
- обеспечение преемственности дошкольного, начального общего, основного общего, среднего (полного) общего и профессионального образования;
- разнообразие индивидуальных образовательных траекторий и индивидуального развития каждого обучающегося (включая одарённых детей и детей с ограниченными возможностями здоровья), обеспечивающих рост творческого потенциала, познавательных мотивов, обогащение форм учебного сотрудничества и расширение зоны ближайшего развития.

Актуальность данной программы заключается в том, что она позволяет решать проблему психопрофилактики психологического состояния здоровых детей-школьников в образовательных учреждениях, снизить риск отрицательно влияющих факторов (социально-психологических, социально-культурных и социально-экономических) на психологическое здоровье ребенка.

Курс психологических занятий с младшими школьниками направлен на формирование у них следующих умений и способностей: -осознание себя с позиции школьника,

- умение адекватно вести себя в различных ситуациях,
- умение различать и описывать различные эмоциональные состояния,
- способность справляться со страхами, обидами, гневом,
- умение отстаивать свою позицию в коллективе, но в то же время дружески относиться к одноклассникам,
- умение справляться с негативными эмоциями,
- стремление к изучению своих возможностей и способностей,
- успешная адаптация в социуме.

Занятия ориентированы на возрастную группу обучающихся от 6,5 лет до 10 лет.

Данная программа составлена на основе программы О.В. Хухлаевой «Тропинка к своему «Я»» В соответствии с федеральным базисным учебным планом и примерными программами начального общего образования курс психологических занятий «Тропинка к своему Я» изучается с 1 по 4 класс по одному часу в неделю (34ч. в год).

Общий объём учебного времени составляет 136 часов.

Цель курса психологических занятий: формирование и сохранение психологического здоровья младших школьников через создание условий для их успешной адаптации к школьной жизни.

Задачи:

1. Мотивировать детей к самопознанию и познанию других людей. Пробудить интерес к внутреннему миру другого человека.
2. Учить детей распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу, понимать чувства другого человека.
3. Формировать адекватную установку в отношении школьных трудностей - установку преодоления.
4. Развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений друг с другом и учителем.
5. Повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения. Формировать терпимость к мнению собеседника.
6. Корректировать у детей нежелательные черты характера и поведения.
7. Расширять пассивный и активный словарь обучающихся.

Отличительные особенности, формы и методы:

В основе реализации программы лежит теоретическая модель групповой работы с младшими школьниками, которая включает три основных компонента:

аксиологический (связанный с сознанием), **инструментально-технологический и потребностно - мотивационный.**

Аксиологический компонент содержательно представлен ценностями «Я»: собственного «Я» человека, его связи с «Я» других людей и с природными объектами. Он предполагает осознание ребёнком ценности, уникальности себя и окружающих, идентификацию как с живыми, так и неживыми объектами, осознание единства с миром во всей его полноте.

Инструментальный компонент предполагает овладение рефлексией как средством самопознания, способностью концентрировать сознание на самом себе, внутреннем мире и своём месте во взаимоотношениях с другими.

Потребностно-мотивационный компонент обеспечивает появление у ребёнка потребности в саморазвитии, самоизменении, побуждает к последующей самореализации.

Задачи развития являются четвёртым компонентом в данной модели. Работа с ними осуществляется параллельно, т.е. при построении каждого занятия учитываются все направления, но, в зависимости от целей, делается акцент на одном из них.

Для успешной реализации учебного процесса используются групповые и индивидуальные занятия. Индивидуальные занятия необходимы для отработки важных моментов поведения и деятельности ребёнка, которые по тем или иным причинам он не усвоил в группе.

Индивидуальные занятия являются продолжением групповой работы, т.к. помогают ребёнку более эффективно справиться со своими проблемами.

Формы контроля: входная, промежуточная, итоговая диагностика.

Для отслеживания результативности образовательного процесса используется итоговый контроль (май) – диагностика по критериям психологического здоровья (методика «Цветик-семицветик», методика «Какой я?», методика на исследование самосознания и др., смотри приложение № 10)

Тематическое планирование

Первый класс Раздел 1. Мои чувства (занятия 1 – 13)

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения	Характеристика деятельности учащихся	Примечания	Универсальные учебные действия (УУД)
1.	Знакомство. Введение в мир психологии	1		Познакомиться с новым предметом, учителем и одноклассниками. Познакомиться с понятиями «мимика», «жесты»,	Беседа «Введение в мир психологии» Упр. « Знакомство», «Имя оживает», «Рисунок имени», «Зоопарк», «Зайчик	Овладевать навыками самоконтроля в общении со сверстниками. (Р) Уметь распознавать и описывать свои
2.	Радость. Что такое мимика	1				
3.	Радость. Как её доставить другому человеку.	1				
4.	Жесты.	1				

5.	Радость можно передать прикосновением	1		«эмоции», «чувства». Описывать свои чувства и состояние и сравнивать их с чувствами партнёров по общению. Осваивать правила общения со сверстниками ..	испугался- зайчик рассмеялся», «Собираем добрые слова», «Передай сообщение», «Пойми меня», «Страшное и смешное», «Придумай весёлый конец». Работа со сказкой.	чувства и чувства других людей. Различать эмоции радости, страха. гнева.(П) Доверительно и открыто говорить о себе и своих чувствах (К)
6.	Радость можно подарить взглядом	1				
7.	Страх.	1				
8	Страх. Его относительность	1				
9.	Как справиться со страхом.	1				
10	Гнев. С какими чувствами он дружит?	1				
11	Как справиться с гневом?	1				
12	Может ли гнев принести пользу?	1				
13	Разные чувства.	2				

Раздел2. Чем люди отличаются друг от друга (занятия 14 – 17)

14	Качества людей	1		Познакомиться с понятием «качества людей» Анализировать свои поступки и поступки других людей и учиться объяснять их с помощью учителя. Работать с пословицами о лучших человеческих качествах.	Упр. «Отношения», «Придумай и отгадай», «Снежная королева», «Ладошка», «Мы похожи - мы отличаемся». Работа со сказкой.	Извлекать с помощью учителя необходимую информацию из текста сказки.(Р) Учиться исследовать свои качества и свои особенности(П) Учиться работать в парах (К)
15	Люди отличаются друг от друга своими качествами	2				
16	В каждом человеке есть «светлые» и «тёмные» качества	1				
17	Как мы видим друг друга	2				

Раздел 3. Какой Я – какой Ты? (занятия 18 – 22)

18	Какой Я?	2		Описывать своё настроение.	Разминка «Противоположные чувства»	Уметь оценивать свой результат с помощью учителя (Р) Учиться находить положительные качества у себя и у других людей (П) Учиться договариваться и уважать разные мнения (К)
19	Мой автопортрет	1				
20	Моё настроение	1				
21	Какой ты?	2				
22	Я и другие	2				
				Учиться правильно выражать свои чувства в общении с другими людьми.	Упр. «Психологическая разгадка», «Цыганка», «Заяц-Хвоста».	
					Работа со сказкой.	

Раздел 4. Трудности первоклассника (занятия 23-27)

23	Трудности первоклассника в школе, дома, на улице.	1		Осваивать правила поведения в разных ситуациях: в школе, дома, на улице, в общественных местах.	Разминка «Разнообразные характеры».	Учиться осознавать свои трудности и стремиться преодолеть их (Р) Учиться рассуждать, строить логические умозаключения (П)
24	Школьные трудности	1				
25	Домашние трудности	1				
26	На улице (поведение и общение)	1				
27	В магазине (поведение в общественных местах)	1				
28	Итоговое занятие	1				
				Работать с иллюстрациями.	Упр. «Копилка трудностей», «Театр».	
				Находить необходимую информацию.	Рисование «Трудные ситуации первоклассника».	
				Моделировать ситуацию.	Работа со сказкой.	
					Конкурс достижений.	
						Уметь договариваться и приходить к общему решению (К)

Второй класс **Раздел 1. Я – фантазёр** (занятия 1 – 7)

1	Я - второклассник	1		Угадывать партнёра по описанию его качеств. Угадывать и описывать ситуацию по её пластическому представлению. Придумывать невероятные истории по заданию учителя и обсуждать их в группе.	Разминка «Мы снова вместе». Упр. « Небылицы», «Кто это?». Рисование «Мой сон». Работа со сказкой.	Строить речевое высказывание в устной форме(Р) Осознавать ценность умения фантазировать(П) Учиться выполнять разные роли(К)
2	Кого можно назвать фантазёром?	1				
3	Я умею фантазировать	2				
4	Мои сны	1				
5	Я умею сочинять	1				
6	Мои мечты	2				
7	Фантазии и ложь	2				

Раздел 2. Я и моя школа (занятия 8 – 12)

8	Я и моя школа	2		Участвовать в учебной игре о правилах поведения в школе. Моделировать ситуацию по заданию учителя и обсуждать её.	Разминка «слова и действия». Упр. «Мешок хороших качеств», «Школьные ситуации». Работа со сказкой «О ленивой звёздочке»	Учиться отреагировать свои чувства в отношении учителя и одноклассников(Р) Осознавать особенности позиции ученика и учиться вести себя в соответствии и с этой позицией(К)
9	Я и мой учитель	2				
10	Я и мои одноклассники	2				
11	Что такое лень?	1				
12	Как справиться с «Немогучками»?	2				

Раздел 3. Я и мои родители (занятия 13 – 16).

13	Я и мои родители	1		Познакомиться с	Конкурс	Извлекать
----	------------------	---	--	-----------------	---------	-----------

14	«Урок мудрости» (уважение к старшим)	1		историей своей семьи. Участвовать в групповой работе по составлению родословной. Обсуждать и анализировать полученный	рисунков «Моя семья», «История моей семьи». Составление родословной Этюд «Дружная семья» Подвижные	необходимую информацию из различных источников(текст, фото, рисунок) (Р) Учиться графически оформлять изучаемый материал(П)
15	Я умею просить прощения	1		результат. Участвовать в беседе «Почему родители наказывают детей?»	игры: «Бабушка Маланья», «Ловишки»	Овладевать способами разрешения конфликтов с родителями (К)
16	Почему родители наказывают детей?	2				

Раздел 4. Я и мои друзья (занятия 17– 23).

17	Настоящий друг	2		Выполнять различные роли в играх. Передавать черты характера через выразительные движения и позы. Участвовать в беседе о дружбе.	Разминка «Добрые дела и отношения».	Учиться прогнозировать последствия своих поступков(Р)
18	Умею ли я дружить?	1				
19	Трудности в отношениях с друзьями	1		Анализировать полученный результат.	Беседа» Нужно ли уметь дружить?».	Осознавать качества настоящего друга(П)
20	Я и мои «колочки»	1				
22	Ссора и драка	2			Работа со сказкой.	Учиться понимать эмоции и поступки других людей(К)
23	Что такое одиночество?	1				
24	Итоговое занятие	1				

Третий класс **Раздел 1. Умение владеть собой** (занятия 1 -5)

1	Я – третьеклассник	1		<p>Передавать внутренние черты характера через выразительные движения, позы.</p> <p>Моделировать положительные черты характера.</p>	<p>Разминка «Запретный номер».</p> <p>Этюды «Эгоист», «Злюка».</p> <p>Игры на расслабление «Кулачки», «Штанга», «Пружинки».</p>	<p>Осознавать свои телесные ощущения, связанные с напряжением и расслаблением(Р)</p> <p>Планировать своё действие в соответствии с поставленной задачей(П)</p> <p>Контролировать свою речь и поступки(К)</p>
2	Я – это мои цели.	1				
3	Хозяин своего Я	2				
4	Не хочу быть плохим	2				
5	Умей расслабиться	2				

Раздел 2. Фантазия характеров. Оценка человеческих поступков и отношений

(занятия 6 -9)

6	Мой любимый герой (примеры для подражания)	2		<p>Работать с литературными текстами.</p> <p>Объяснять и обосновывать сделанный выбор.</p> <p>Моделировать и оценивать своё поведение в различных ситуациях</p>	<p>Разминка « Чувства и ассоциации».</p> <p>Упр. « Агрессивные чувства», «Изобрази ситуацию».</p> <p>Работа с текстами литературных произведений</p>	<p>Извлекать необходимую информацию из текста(Р)</p> <p>Учиться наблюдать, сравнивать по признакам, сопоставлять (П)</p> <p>Учиться толерантному отношению к другому</p>
7	Добро и зло (совесть)	2				
8	Что такое хорошо и что такое плохо(хорошие и дурные привычки)	2				
9	Конфликт. Моё поведение в трудных ситуациях	2				

						мнению (К)
--	--	--	--	--	--	------------

Раздел 3. Культура общения (занятия 10 -15)

10	Волшебные слова	1		Познакомиться с понятием «этикет»	Игра-драматизация «Кот, петух и лиса», «Теремок». Беседы «Ваши добрые поступки», «Мнения». Упр. на развитие речи и доброго отношения друг к другу: «День рождения», «Уроки сказки».	Правильно строить речевое высказывание в устной форме(Р) Обогатить своё представление о культуре общения людей(П) Соблюдать правила этикета(К)
11	Учимся вежливо говорить	1		Познакомиться с правилами поведения в обществе.		
12	Я вам пишу	1		Участвовать в игре-драматизации.		
13	Мой день рождения	1		Обсуждать особенности поведения в различных ситуациях.		
14	Мы смеёмся	1				
15	Мальчик и девочка	2				

Раздел 4. Что такое сотрудничество (занятия 16 – 20)

16	Что такое сотрудничество?	2		Участвовать в групповой работе.	Разминка «Умей сказать приятные слова». Упр. «Передай чувство», «Извини меня». Этюды: «Кто лишний?», «Что значит понимать другого?», «Я умею договариваться». Работа со сказкой	Определять и формулировать цель в совместной работе (Р) Расширить своё представление о понятии «сотрудничество» (П) Уметь работать в группе, договариват
17	Я умею понимать другого	2		Обсуждать полученный результат.		
18	Я умею договариваться с людьми	2		Сравнивать полученный результат с предполагаемым, делать выводы.		
19	Мы умеем действовать сообща	2		Передавать разные чувства с помощью мимики.		
20	Что такое коллективная работа?	2				
21	Итоговое занятие	1				

					«Чтобы тебя любили».	ься и приходиться к общему решению (К)
--	--	--	--	--	----------------------	--

Четвёртый класс Раздел 1. Кто я? Мои силы, мои возможности (занятия 1 – 10)

1	Моё лето	1		<p>Познакомиться с понятием «способности».</p> <p>Исследовать свои способности и возможности в различных видах деятельности. Участвовать в составлении и обсуждении устных рассказов о лете и конкурсе рисунков с последующим обсуждением.</p> <p>Исполнять различные роли.</p> <p>Моделировать и анализировать ситуации.</p>	<p>Разминка «Летние впечатления».</p> <p>Упр. «Я-четвероклассник», «Роли», «Конкурс портретов».</p> <p>Беседа «Что такое способности».</p> <p>Этюды «Отгадай, кто я?», «Отражение в озере».</p> <p>Рисование «Мой автопортрет».</p> <p>Работа со сказкой.</p>	<p>Учиться делать осознанный выбор в сложных ситуациях(Р)</p> <p>Обогатить представления о собственных возможностях и способностях(П)</p> <p>Учиться самостоятельно решать проблемы общения(К)</p>
2	Кто я?	2				
3	Какой я? Большой или маленький?	1				
4	Мои способности	1				
5	Мой выбор, мой путь	1				
6	Мой внутренний мир	1				
7	Кто в ответе за мой внутренний мир?	1				
8	Уникальность моего внутреннего мира, уникальность твоего внутреннего мира.	1				
9	Кого я могу впустить в свой внутренний мир?	1				
10	Что значит верить?	1				

Раздел 2. Я расту, я изменяюсь (занятия 11 – 13)

11	Моё детство	1		Выполнять различные роли. Отгадывать по заданию учителя главного героя сказок по описанию. Участвовать в беседе.	Разминка «Вспомним детство». Упр. «Маленькое имя», «Любимый сказочный герой», «Неопределённые картинки» Рисование «Любимая фотография» Беседа «Раньше и сейчас».	Осознавать свою долю ответственности за всё, что с ним происходит(Р) Учиться наблюдать и осознавать происходящие в самом себе изменения(П)
12	Нужно ли человеку изменяться?	2		Моделировать различные жизненные ситуации.	Рисование «Любимая фотография» Беседа «Раньше и сейчас».	Формулировать своё собственное мнение и позицию(К)
13	Я расту, я изменяюсь	2			Работа со сказкой	

Раздел 3. Моё будущее (занятия 14 – 16)

14	Моё будущее	2		Познакомиться с понятием «жизненный выбор». Обсуждать возможные варианты будущего.	Разминка «Заглянуть во взрослый мир». Упр. «Я в будущем», «Хочу в будущем – делаю сейчас».	Планировать цели и пути самоизменения(Р) Оценивать правильность выполнения действий и корректировать при необходимости(П)
15	Кем бы я хотел стать?	1		Обсуждать правила ЗОЖ. Раскрывать потенциально опасные ситуации для жизни и здоровья	Рисование: «Я в настоящем и в будущем».	При работе в группе учитывать мнение товарищей(К)
16	Хочу вырасти здоровым человеком.	2			Беседа о взаимосвязи физического и психологического здоровья	

Раздел 4. Хочу вырасти интеллигентным человеком. Что для этого нужно?

(занятия 17 – 19.)

17	Кто такой интеллигентный человек?	1		Познакомиться с понятиями «интеллигентный человек», «идеал»	Разминка «Качества человека и поведение» Упр.»Улыбнись как...», «Антонимы». Этюд «В ресторане». Беседа «Кто может стать интеллигентным человеком?».	Соотносить результат с целью и оценивать его(Р)
18	Хочу вырасти интеллигентным человеком.	1		Участвовать в беседе. Моделировать ситуации, где необходимы согласие, взаимопомощь, личная ответственность.	Упр.»Улыбнись как...», «Антонимы». Этюд «В ресторане». Беседа «Кто может стать интеллигентным человеком?».	Учиться моделировать новый образ на основе личного опыта(П)
19	Что такое идеальное «Я»?	1			Работа со сказкой	Учиться формулировать собственное понимание смысла текста сказки(К)

Раздел 5. Хочу вырасти свободным человеком. Что для этого нужно?(занятия 20 - 25)

20	Кто такой свободный человек?	1		Произносить заданную фразу с разными интонациями	Разминка «Наладить контакт». Упр. «Должен и имею право», «Синонимы».	Осознавать, что свобода не может быть безграничной(Р)
21	Права и обязанности школьника	1		Составлять устные сочинения на заданную тему.	Беседа «Кто такой свободный человек». «Пять главных прав»	Учиться находить ответы на вопросы в тексте, перерабатывать информацию(П)
22	Что такое «право на уважение»?	1		Участвовать в беседе о правах и обязанностях человека.	Этюд «Ссора друзей».	Осознавать необходимость признания и
23	Права и обязанности	1			Работа со сказкой. Игра-	
24	Нарушение прав других людей может привести к конфликтам	2		Обсуждать описанные в тексте ситуации и строить предположения о том, как могут		
25	Как разрешить конфликты мирным путём?	2				

26	Итоговое занятие	1		поступать герои.	драматизация «Я так хочу».	уважения прав других людей(К)
----	------------------	---	--	------------------	-------------------------------	-------------------------------------

Краткое содержание программы

Содержание программы для каждого класса отражает основные направления работы и включает следующие разделы:

Первый класс Раздел 1. Мои чувства (14 часов)

Что такое психология и зачем она нужна человеку? Психология изучает чувства и мысли людей, чтобы научиться понимать себя и окружающих, уметь жить дружно, помогать друг другу.

Радость. Радость можно выразить мимикой. Мимика выражает наши мысли и чувства. Мимика помогает лучше понять собеседника.

Жесты. Передать радость другому человеку можно с помощью жестов. Мимика и жесты – наши первые помощники в общении.

Страх. Какие бывают страхи? Как справиться со страхом?

Гнев. Гнев как выражение чувств: страх и обида часто вызывают гнев.

Как справиться с гневом?

Может ли гнев принести пользу?

Разные чувства . Как можно выразить свои чувства?

Раздел 2. Чем люди отличаются друг от друга (6 часов)

Что такое качества людей и какие они бывают? Какие качества окружающим нравятся, а какие –нет?

Как мы видим друг друга?

Способность поставить себя на место другого помогает лучше понять друг друга.

В каждом человеке есть «тёмные» и «светлые» качества. Самое важное качество.

Кто такой сердечный человек.

Кто такой доброжелательный человек. Трудно ли быть доброжелательным человеком?

Раздел 3. Какой Я – какой Ты (8 часов)

Люди отличаются друг от друга своими качествами. У каждого человека есть много разных положительных качеств.

Как научиться находить положительные качества у себя?

Как правильно оценить себя?

Как распознать положительные качества у других людей?

Когда стараешься лучше понять другого человека, возникает чувство симпатии, сопереживания. А это важно при общении с окружающими.

Какие качества нужны для дружбы?

Раздел 4. Трудности первоклассника (5 часов)

Школьные и домашние трудности. Как с ними справиться?

Какие я знаю способы борьбы с трудностями: обратиться за помощью, вспомнить свой прошлый опыт, договориться, изменить своё отношение к проблеме, понять, что трудности встречаются в жизни всех первоклассников. Главное- помнить, что я живу среди людей, и каждый мой поступок и желание отражается на людях, где бы я ни находился: в школе, дома, на улице.

Второй класс. Раздел 1. Я – фантазёр (10 часов)

Я – второклассник. Что интересно второкласснику? Что случится, если на свете не будет ни одной школы?

Школа моей мечты - какая она?

Что такое фантазия и зачем она нужна человеку?

Все ли дети умеют фантазировать? Нужно ли учиться фантазировать? Кого можно назвать фантазёром?

Мои сны: что в них правда, а что –фантазии?

Мои мечты. О чём я мечтаю? Мечты и фантазии.

Фантазии и ложь. Как отличить ложь от фантазии. Ложь может приносить вред окружающим, а фантазии не вредят никому.

Раздел 2. Я и моя школа (9 часов)

Учителя и ученики. Что делает учитель? Что делает ученик? Какие чувства вызывают у учеников школьные занятия? Когда ученики любят учителя? Когда ученики боятся учителя?

Школа на планете «Наоборот». Что произойдёт, если мы будем учиться в такой школе?

Я и мои одноклассники. Мы такие разные, но вместе мы –коллектив!

Что такое лень и откуда она берётся? Какие у меня есть «Немогучки»? Как можно победить лень и справиться с «Немогучками»? Справиться с ними помогает формула : «Хочу – могу», «Не хочу – не могу».

Раздел 3. Я и мои родители (6 часов)

Я и мои родители. В чём мы похожи? История моей семьи. Моя родословная.

Какие чувства я испытываю по отношению к своим родителям?

Правила поведения и общения со взрослыми. Почему нужно относиться к старшим с уважением? «Урок мудрости».

Почему родители наказывают детей?

Я понимаю, что родители, как и все люди, могут ошибаться, могут уставать и не всегда поступают правильно. Главное – это научиться прощать друг друга.

Раздел 4. Я и мои друзья (8 часов)

Каким должен быть настоящий друг.

Умею ли я дружить и можно ли этому научиться?

Ссора. Почему друзья иногда ссорятся и даже дерутся?

Какие у меня есть «колючки» и как избавиться от «колючек» в моём характере?

Какие чувства возникают во время ссоры и драки? Как нужно вести себя, чтобы избежать ссоры?

Что такое одиночество? Как не стать одиноким среди своих сверстников?

Третий класс Раздел 1. Умение владеть собой (8 часов)

Я – третьеклассник. Как я изменился за лето?

Умение владеть собой. Что это значит? Уметь управлять своим поведением, следить за своей речью и поступками, внимательно слушать собеседника – это и есть умение владеть собой. Это умение очень важно для общения с другими людьми.

Что значит быть хозяином своего «Я»? Какого человека называют ответственным.

Что значит «уметь расслабиться», и в каких случаях это нужно делать?

Раздел 2. Фантазия характеров. Оценка человеческих поступков и отношений (8 часов)

Мой любимый герой. Кто он? Почему я хотел бы на него походить, и какие качества меня в нём привлекают?

Добро и зло. Всегда ли добро побеждает зло? Что значит «делать добро»?

Что такое хорошо и что такое плохо? Какие привычки можно назвать полезными, а какие вредными? Как избавиться от плохих привычек, которые мне мешают?

Конфликт. Как он возникает? Моё поведение в трудных ситуациях

Раздел 3. Культура общения (7 часов)

Что такое «этикет»? Для чего нужно соблюдать правила общения? Правила общения, которые вырабатывались людьми в течение многих веков, необходимо соблюдать, чтобы не обидеть собеседника и самому не попасть в неловкую ситуацию. Всегда важно помнить, что есть граница между тем, что хочется, и тем, что можно.

Волшебные слова: приветствие, благодарность. Как правильно начать, поддержать и вести разговор.

Правила хорошего тона. Как вести себя в различных ситуациях: в школе, в театре, дома, на улице, в магазине. Как эти правила помогают в общении.

Мальчик и девочка. Культура общения полов. Внешний вид мальчика. Внешний вид девочки.

Как правильно познакомиться?

Как правильно держать себя, чтобы понравиться?

Раздел 4. Что такое сотрудничество? (10 часов)

Сотрудничество – это умение делать дело вместе. Оно складывается из многих умений:

-из умения понять другого;

- из умения договориться;

- из умения уступить, если это нужно для дела;

--из умения правильно распределить роли в ходе работы.

Что значит понимать другого и как можно этому научиться?

Как научиться договариваться с людьми?

Что такое коллективная работа?

Четвёртый класс Раздел 1. Мои силы, мои возможности (11 часов)

Моё лето. Как я провёл лето и чему научился за время летних каникул. После лета меня называют по-новому –четвероклассник. Чем четвероклассник отличается от первоклассника? А от второклассника и третьеклассника?

Кто Я? Из каких маленьких частичек я состою: Боялка, Добрушка, Капризулька, Хохотушка, Злючка, Ленюшка...это все мои друзья. Но команду здесь Я. Я – человек! Я – житель планеты Земля!

Какой Я – большой или маленький? Что я умею и чем горжусь?

Мои способности. Что такое способности и какие нужны способности для успеха в том или ином деле? У каждого человека есть какие-то способности, но некоторые люди не знают о своих способностях и не используют их. Что нужно для успеха? «Успех = способности + трудолюбие».

Мой выбор, мой путь.

Способности моих родителей. Как эти способности помогали им в жизни.

Не всегда самый лёгкий путь приводит к успеху. Часто от нас самих, от нашего выбора зависит, по какой дороге мы пойдём, как сложится наша жизнь.

Мой внутренний мир.

Вокруг нас много удивительного. Надо только суметь заметить это. Мой внутренний мир тоже уникален и неповторим. В свой внутренний мир я могу впустить только того человека, которому доверяю.

Значение взгляда: взгляд может сказать больше слов. Взглядом можно поддержать человека или, наоборот, расстроить, можно приласкать или сделать больно.

Что значит верить?

Человек, который свято верит в свою мечту, стремится к успеху и верит в него, обязательно своего добьётся!

Раздел 2. Я расту, я изменяюсь (5часов)

Моё детство.

Вспомним детство. Что я чувствую в роли маленького ребёнка, чему радуюсь, о чём мечтаю?

Я – это моё детство, потому что именно детство делает нас такими, какие мы есть.

Я изменяюсь. Что я умел раньше и что умею сейчас. Что я знал раньше и что знаю сейчас.

Каким я буду, когда вырасту? Почему важно решить для себя, каким ты хочешь стать и что хочешь изменить в себе?

Раздел 3.Моё будущее (5часов)

Как заглянуть во взрослый мир?

Я в настоящем, я в будущем. «Хочу в будущем – делаю сейчас». Чтобы получить какой-то результат в будущем, надо что-то делать для этого уже сейчас.

Хочу вырасти здоровым человеком. Что для этого нужно? Что такое «эмоциональная грамотность» и как она связана со здоровьем человека?

Раздел 4. Хочу вырасти интеллигентным человеком и что для этого нужно? (3 часа)

Поведение человека зависит от его качеств.

Кто такой интеллигентный человек и какие качества должны у него присутствовать? Портрет интеллигентного человека.

Хочу вырасти интеллигентным человеком. Кто может стать интеллигентным человеком? Каким должен быть ученик сейчас, чтобы из него получился интеллигентный человек в будущем?

Что такое идеальное Я?

У многих людей есть некий идеальный образ самого себя - то, каким бы ему хотелось стать.

Раздел 5. Хочу вырасти свободным человеком: Что для этого нужно? (8часов)

Кто такой свободный человек? Можно ли поступать всегда так, как хочется?

Права и обязанности школьника. «Должен и имею право: в школе, дома, на улице».

Что такое « право на уважение»? Как я должен поступить, если нарушено моё «право на уважение»?

В реальности количество прав и обязанностей человека примерно одинаковое. Главные права и обязанности ученика. «Билль о правах ученика и учителя в школе».

Нарушение прав других людей может привести к конфликтам. Как можно разрешать конфликты мирным путём?

Результативность курса, включая УУД

Ожидаемые результаты к концу обучения:

- ребёнок принимает своё имя, возраст, пол, своё прошлое, настоящее, будущее, себя и других людей, адекватно воспринимает свои и чужие достоинства и недостатки умеет строить планы на будущее;
- ребёнок осознаёт свои эмоции, чувства, уметь обсуждать их;
- ребёнок умеет избавляться от обид, находить выход из конфликтных ситуаций;
- ребёнок контролирует своё поведение адекватно обстановке, проявляет выдержку, самостоятельность, инициативность;
- у ребёнка преобладают значимые мотивы поведения над личными;
- ребёнок умеет находить в трудных ситуациях силы внутри самого себя, принимать ответственность за свою жизнь на самого себя;
- у ребёнка сформировано уважительное отношение к сверстникам, взрослым;
- ребёнок использует навыки конструктивного, ненасильственного взаимодействия со сверстниками, саморегуляции;
- у ребёнка сформирован устойчивый познавательный интерес, познавательная активность, потребность в самоизменении;
- ребёнок свободно и естественно проявляет свои чувства, эмоции, осознанно регулирует и контролирует эмоциональные состояния;
- ребёнок оказывает помощь и поддержку сверстнику, если тот огорчён, опечален, расстроен, рассержен;
- ребёнок принимает на себя роли, даже отрицательные;
- ребёнок принимает свои права и обязанности.

Формы подведения итогов работы по программе:

- итоговые занятия,
- открытые занятия для педагогов, родителей,
- анализ диагностики психологического здоровья школьников, наблюдения за деятельностью, общением детей в повседневной жизни.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД).

1 класс

Регулятивные УУД:

- овладевать навыками самоконтроля в общении со сверстниками и взрослыми;
- извлекать с помощью учителя необходимую информацию из литературного текста
- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя

- учиться осознавать свои трудности и стремиться к их преодолению
- строить речевое высказывание в устной форме

Познавательные УУД:

- уметь распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей с помощью учителя
- учиться исследовать свои качества и свои особенности
- учиться рассуждать, строить логические умозаключения с помощью учителя
- учиться наблюдать
- моделировать ситуацию с помощью учителя

Коммуникативные УУД:

- учиться доверительно и открыто говорить о своих чувствах
- учиться работать в паре и в группе
- выполнять различные роли
- слушать и понимать речь других ребят
- осознавать особенности позиции ученика и учиться вести себя в соответствии с этой позицией.

2 класс

Регулятивные УУД:

- учиться отреагировать свои чувства в отношении учителя и одноклассников
- учиться прогнозировать последствия своих поступков
- определять и формулировать цель в совместной работе с помощью учителя
- учиться высказывать своё предположение в ходе работы с различными источниками информации.
- строить речевое высказывание в устной форме

Познавательные УУД:

- находить ответы на вопросы в различных источниках информации (текст, рисунок, фото)
- делать выводы в результате совместной работы в группе
- учиться графически оформлять изучаемый материал
- моделировать различные ситуации

- усваивать разные способы запоминания информации

Коммуникативные УУД:

- учиться позитивно проявлять себя в общении
- учиться договариваться и приходить к общему решению
- учиться понимать эмоции и поступки других людей
- овладевать способами позитивного разрешения конфликтов

3 - 4 класс

Регулятивные УУД:

- осознавать свои телесные ощущения, связанные с напряжением и расслаблением
- извлекать необходимую информацию из текста
- определять и формулировать цель в совместной работе
- учиться делать осознанный выбор в сложных ситуациях
- осознавать свою долю ответственности за всё, что с ним происходит
- реалистично строить свои взаимоотношения друг с другом и взрослыми
- планировать цели и пути самоизменения с помощью взрослого
- соотносить результат с целью и оценивать его.

Познавательные УУД:

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей
- наблюдать, сравнивать по признакам, сопоставлять
- обогатить представление о собственных возможностях и способностях
- учиться наблюдать и осознавать происходящие в самом себе изменения
- оценивать правильность выполнения действий и корректировать при необходимости
- учиться моделировать новый образ на основе личного жизненного опыта
- находить ответы на вопросы в тексте, перерабатывать информацию
- адекватно воспринимать оценку учителя

Коммуникативные УУД:

- ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии
- учиться контролировать свою речь и поступки
- учиться толерантному отношению к другому мнению

- учиться самостоятельно решать проблемы в общении
- осознавать необходимость признания и уважения прав других людей
- формулировать своё собственное мнение и позицию
- учиться грамотно задавать вопросы и участвовать в диалоге.

Средствами формирования УУД служат психогимнастические и ролевые игры, психодрама, дискуссионные игры, эмоционально-символические, релаксационные и когнитивные методы. Основной формой работы является психологический тренинг.

Информационно - методическое обеспечение программы

Ведение курса психологических занятий обеспечивается следующими пособиями:

1. О.В. Хухлаева «Тропинка к своему Я». Программа формирования психологического здоровья у младших школьников.

Москва, «Генезис», 2011.

2. Р.В. Овчарова «Практическая психология в начальной школе», Москва, «Сфера», 2001.

Список литературы

1. Ананьев В.А. Введение в психологию здоровья.- СПб., 1998

2. Дубровина И.В. «Психическое здоровье детей и подростков». -М.: Академия, 2000. - 256 с.

3. Дьяченко О.М., Лаврентьева Т.Н. Психическое развитие дошкольников. - М.: Педагогика, 1984.

4. Мухина В.С. Возрастная психологии :Учебник для студ. Вузов.-7-е изд. Стереотип.- М.:Издательский центр «Академия»,»2003.- 456с.

5. Обухова Л.Ф. Детская психология. -М.: Российское педагогическое агентство, 1999, -285 с.

6. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога в образовании. - М., 1996.- 425 с.

7. Смирнова Е.О. Психология ребенка: от рождения до 7 лет. - М., 1994.- 264

8. Хухлаева О.В. Формирование психологического здоровья у школьников: Автореф. дис. ... докт. психол. наук. М., 2001.- 142с.

9. Эльконин Д.Б. Психическое развитие в детском возрасте. - М.: Просвещение, 1995

10. Юраш А.Г. Актуальность охраны психологического и психического здоровья детей на современном этапе развития общества// Психологическая газета, 1997, № 10(25)

Тезаурус

Здоровье - комплексный, многоаспектный феномен, включающий в себя медицинские, психологические, педагогические и другие аспекты.

Психологическое здоровье - оптимальное функционирование всех психических структур, необходимых для текущей жизнедеятельности.

Психологически здоровый человек разумен, открыт к сотрудничеству, защищен от ударов жизни и вооружен необходимым инструментарием, чтобы справляться с жизненными вызовами.

Термин «психологическое здоровье» был введен И.В. Дубровиной. И.В.Дубровина в книге «Психическое здоровье детей и подростков» определяет *«психическое здоровье»* как нормальную работу отдельных психических процессов и механизмов, а термин *«психологическое здоровье»* относит к личности в целом, к проявлениям человеческого духа.

Синоним психического здоровья – психическое благополучие.

Психическое благополучие – это целостное состояние личности, которое часто описывается в понятиях «эмоциональное самочувствие», «эмоциональное благополучие», «внутренний духовный комфорт» (Я. Л. Коломинский, Е. А. Панько, 2000). Для его обеспечения в ДОУ необходимо создать благоприятную среду для каждого воспитанника в «детском обществе» в системах отношений «ребенок-ребенок», «ребенок– взрослый».

Согласно исследованиям Л. А. Абромян, М. И. Лисиной, Т. А. Репиной, А. А. Рояк и других «эмоциональное благополучие» можно определить как устойчивое эмоционально-положительное самочувствие ребенка, основой которого является удовлетворение основных возрастных потребностей: биологических и социальных. **Об эмоциональном благополучии ребенка свидетельствуют:**

- Физическое здоровье;
- Самореализация в деятельности, которая основана на активности и позволяет пережить «гордость за достижения»;
- Наличие референтного круга общения, к котором ребенок получает признание своей личности и достижении со стороны сверстников и взрослых;
- Адекватно высокая самооценка, обеспечивающая ребенку самоуважение;

Эти показатели внутренне взаимосвязаны и в комплексе указывают на эмоциональное благополучие или неблагополучие ребенка в детском саду.

Факторы, оказывающие влияние на психологическое здоровье ребенка

Большинство из этих факторов носят *социально-психологический, социально-культурный и социально-экономический характер.*

Социально-культурный характер факторов, оказывающих неблагоприятное влияние на психологическое здоровье, обусловлен ускорением темпа современной жизни, дефицитом времени, недостаточными условиями для снятия эмоционального напряжения и для расслабления. Следствием этого являются чрезмерная загруженность родителей, их невротизация, появление множества личностных проблем в сочетании с недостаточной осведомленностью о путях решения внутрличностных конфликтов и о возможностях психологической и психотерапевтической помощи. Подобная личностная дисгармония родителей находит свое отражение в развитии детей и оказывает негативное влияние на их психику.

На эмоциональную атмосферу в семье и на психологическое состояние ее членов влияют также *социально-экономические* факторы, среди которых выделяют такие, как неудовлетворительные жилищно-бытовые условия, занятость родителей, ранний выход матери на работу и помещение ребенка в ясли. Помещение детей в раннем возрасте (до 3-х лет) в детские дошкольные учреждения или привлечение няни для их воспитания является сильным психотравмирующим событием, поскольку такие дети еще не готовы к разлуке с матерью. В ситуации нормального эмоционального общения ребенка с матерью к трем годам у детей формируется чувство «Я», т.е. восприятие себя как отдельного индивида, постепенно уменьшается чувство зависимости от родителей. При частых и длительных разлуках с матерью у детей раннего возраста нарастает потребность в привязанности, что может привести к появлению невротических реакций. В среднем лишь к трем годам у ребенка появляется желание «расстаться» с матерью и стать более независимым. Кроме того, в этом возрасте уже возникает стойкая потребность в общении со сверстниками, в совместных играх с другими детьми. Поэтому ребенка в возрасте трех лет можно помещать в детский сад, не рискуя его психическим здоровьем.

Основывая свои выводы на анализе исследований, проведенных в различных странах мира, эксперты Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) констатировали, что нарушения психического здоровья гораздо чаще отмечаются у детей, живущих в ситуации дисгармоничных отношений со взрослыми. Преобладающая часть нарушений психического здоровья в детском возрасте имеет две характерные черты: во-первых, они представляют собой лишь количественные отклонения от нормального процесса психического развития, во-вторых, многие их проявления можно рассматривать как реакцию на психотравмирующие ситуации.

К *социально-психическим* факторам, влияющим на психологическое здоровье детей, относятся, прежде всего, такие, как дисгармония семейных отношений и дисгармония семейного воспитания или нарушения в сфере детско-родительских отношений.

В связи с тем, что именно в дошкольном возрасте наиболее часто встречаются дети, страдающие различными психологическими заболеваниями, весьма актуальной является проблема психопрофилактики психологического состояния здоровых детей-дошкольников. Безусловно, самым лучшим профилактическим средством являются хорошие отношения родителей с детьми, понимание родителями внутреннего мира своего ребенка, его проблем и переживаний, умение поставить себя на место своих детей.

Педагогические условия становления психологического здоровья**(по О.В. Хухлаевой)****· *Наличие трудных ситуаций, препятствий в жизни детей.***

По мнению О.В.Хухлаевой, такие ситуации способствуют развитию воли, накоплению опыта преодоления препятствий, мотивируют к саморазвитию. Следует добавить, однако, что интенсивность психоэмоционального напряжения в таких ситуациях не должна превышать индивидуальный порог адаптации, иначе воздействия трудных ситуаций могут привести к негативным последствиям в личностном развитии.

· *Наличие положительного фона настроения.*

Здесь предполагается наличие способности к самостоятельному сохранению душевного равновесия, то есть способности в различных ситуациях приходить к состоянию внутреннего покоя. Здесь речь идет о развитии саморегуляции у ребенка, в частности, регуляции собственных состояний.

· *Обучение детей умению быть счастливым.*

Следует как можно раньше формировать у ребенка установку на позитивное мировосприятие, учить находить разные источники положительных эмоций. Здесь велика роль ближайшего окружения, прежде всего родителей. Способность человека к управлению своими психическими состояниями (саморегуляция на психологическом уровне) может целенаправленно развиваться. Процесс целенаправленного формирования способности произвольной саморегуляции у детей должен включать в себя следующие компоненты: формирование у детей мотивации к самопознанию, к саморазвитию, к возможности управлять собой; предоставление первичной информации об их психических процессах, о психических возрастных закономерностях, об особенностях протекания психических состояний в разных ситуациях жизни и деятельности; формирование способности распознавать текущие психические состояния, обозначать их; обучение основам саморегуляции и самоконтроля эмоционального состояния. Эффективность психорегуляции обеспечивается системностью и взаимосвязанностью психического и физического уровней здоровья. Механизмы благотворного влияния психорегуляции на здоровье человека обоснованы работами И.П. Павлова, И.М.Сеченова, П.К.Анохина. Все вышеизложенное свидетельствует, что существует необходимость формирования основ психологического здоровья у детей, начиная с дошкольного возраста. Такое обучение будет служить эффективным средством профилактики психологического нездоровья и иметь адаптивный эффект. Одним из способов профилактики психологического нездоровья может являться обучение детей основам психорегуляции.

Уровни психологического здоровья детей

(По данным И.В.Дубровиной, О.В.Хухлаевой)

1. Креативный уровень (ребенок - творец, идеальный уровень, выражающий совершенную степень психологического здоровья его высший уровень, созидательный). Это дети, счастливо получившие в наследство здоровую генетику, здоровых в психологическом плане родителей, хорошую развивающую среду. Таких детей около 5-7% в детском коллективе.

2. Адаптивный уровень. В целом это адаптивные дети, но в результате тестирования выявляющие отдельные признаки дезадаптации, обладают повышенной тревожностью, конформностью. Это группа относительного риска, составляет около 80% учащихся, представляет средний уровень психического здоровья.

3. Ассимилятивно-аккомодативный уровень. Это низкий уровень психологического здоровья. Это дети, не способные к гармоничному взаимодействию с окружающими, не владеющие системой, механизмами защиты. Они бесконечно меняют мир вокруг себя и при этом не способны к самоизменению в связи с требованиями социума (ассимиляционное преобладание). Или же имеют эпатажное поведение, аффектированные капризы (аккомодативное преобладание). Их скрытая дезадаптация часто приводит к соматическим нарушениям. Это дети с высоким индивидуальным развитием и очень низким социально-адаптивным уровнем. По данным исследований Н.В. Масловой, занимающейся вопросами формирования у детей Ноосферного мышления (целостного), их ежегодно становится в школах и детских садах на 3-5% больше.

Педагогические показатели психического здоровья и благополучия школьников

(Е. В. Агафонова, И. Б. Куркина, Т. К. Марченко):

- Поведение, мысли и чувства ребенка, адекватные окружающим условиям и событиям.
- Социально приемлемые способы самоутверждения и самовыражения.
- Положительный эмоциональный фон, оптимистичный настрой, способность к эмоциональному сопереживанию.
- Равномерное и своевременное развитие основных психических процессов, устойчивая познавательная активность.
- Доброжелательное отношение к окружающим, полноценное общение, характер которого соответствует возрастным нормам.

Тест-опросник родительского отношения к ребенку

Если вы согласны с высказыванием, то обведите в кружок его номер.

1. Я всегда сочувствую своему ребенку.
2. Я считаю свои долгом знать все, что думает мой ребенок.
3. Я уважаю своего ребенка.
4. Мне кажется, что поведение моего ребенка значительно отклоняется от нормы.
5. Нужно подольше держать ребенка в стороне от реальных жизненных проблем, если он его травмирует.
6. Я испытываю к ребенку чувство расположения.
7. Хорошие родители ограждают ребенка от трудностей жизни.
8. Мой ребенок часто неприятен мне.
9. Я всегда стараюсь помочь своему ребенку.
10. Бывают случаи, когда издевательское отношение к ребенку приносит ему большую пользу.
11. Я испытываю досаду по отношению к своему ребенку.
12. Мой ребенок ничего не добьется в жизни.
13. Мне кажется, что дети потешаются над моим ребенком.
14. Мой ребенок часто совершает такие поступки, которые, кроме презрения, ничего не стоят.
15. Для своего возраста мой ребенок немножко незрелый.
16. Мой ребенок ведет себя плохо специально - чтобы досадить мне.
17. Мой ребенок впитывает в себя все дурное как "губка".
18. Моего ребенка трудно научить хорошим манерам при всем старании.
19. Ребенка следует держать в жестких рамках, тогда из него вырастет порядочный человек.
20. Я люблю, когда друзья моего ребенка приходят к нам в дом.
21. Я принимаю участие в своем ребенке.
22. К моему ребенку "липнет" все дурное.
23. Мой ребенок не добьется успеха в жизни.
24. Когда в компании знакомых говорят о детях, мне немного стыдно, что мой ребенок не такой умный и способный, как мне бы хотелось.
25. Я жалею своего ребенка.
26. Когда я сравниваю своего ребенка со сверстниками, они кажутся мне взрослее и по поведению и по суждениям.
27. Я с удовольствием провожу с ребенком все свободное время.
28. Я часто жалею о том, что мой ребенок растет и взрослеет, и с нежностью вспоминаю его маленьким.
29. Я часто ловлю себя на враждебном отношении к ребенку.
30. Я мечтаю о том, чтобы мой ребенок достиг всего того, что мне не удалось в жизни.
31. Родители должны приспособливаться к ребенку, а не только требовать этого от него.
32. Я стараюсь выполнить все просьбы моего ребенка.
33. При принятии семейных решений следует учитывать мнение ребенка.
34. Я очень интересуюсь жизнью своего ребенка.
35. В конфликте с ребенком я часто могу признать, что он по-своему прав.
36. Дети рано узнают, что родители могут ошибаться.
37. Я всегда считаюсь с ребенком.
38. Я испытываю к ребенку дружеские чувства.
39. Основная причина капризов моего ребенка - эгоизм, упрямство и лень.
40. Невозможно нормально отдохнуть, если проводить отпуск с ребенком.
41. Самое главное - чтобы у ребенка было спокойное и беззаботное детство.
42. Иногда мне кажется, что мой ребенок не способен ни на что хорошее.
43. Я разделяю увлечения своего ребенка.
44. Мой ребенок может вывести из себя кого угодно.

45. Я понимаю огорчения своего ребенка.
46. Мой ребенок часто раздражает меня.
47. Воспитание ребенка - сплошная нервотрепка.
48. Строгая дисциплина в детстве развивает сильный характер.
49. Я не доверяю своему ребенку.
50. За строгое воспитание дети потом благодарят.
51. Иногда мне кажется, что я ненавижу своего ребенка.
52. В моем ребенке больше недостатков, чем достоинств.
53. Я разделяю интересы своего ребенка.
54. Мой ребенок не в состоянии что-либо сделать самостоятельно, а если и сделает, то обязательно не так.
55. Мой ребенок вырастет не приспособленным к жизни.
56. Мой ребенок нравится мне таким, какой он есть.
57. Я тщательно слежу за состоянием здоровья моего ребенка.
58. Нередко я восхищаюсь своим ребенком.
59. Ребенок не должен иметь секретов от родителей.
60. Я невысокого мнения о способностях моего ребенка и не скрываю этого от него.
61. Очень желательно, чтобы ребенок дружил с теми детьми, которые нравятся его родителям.

Ключи к опроснику

1. шкала. "Принятие - отвержение"

"да" - 4,8,10,12,14,15,16,18,23,24,26,29,39,40,42,44,46,47,49,51,52,55,60;

"нет" - 3,20,27,37,38,43,45,53,56;

Баллы за положительные и отрицательные ответы суммируют.

По остальным шкалам учитывают только положительные ответы.

2 шкала. **"Кооперация"** 4, 6, 9, 21, 25, 31, 33, 34, 35, 36.

3 шкала. **"Симбиоз"**: 1, 5, 7, 28, 32, 41, 58.

4 шкала. **"Авторитарная гиперсоциализация"**: 2, 19, 30, 48, 50, 57, 59.

5-я шкала. **"Маленький неудачник"**: 9, 11, 13, 17, 22, 28, 54, 61.

Высокий тестовый балл по соответствующим шкалам интерпретируются как:

1 - отвержение, 2- социальная желательность, 3 – симбиоз, 4 – гиперсоциализация, 5 - инфантилизация.

"Принятие - отвержение" - отражает интегральное эмоциональное отношение к ребенку. Содержание одного полюса шкалы: родителю нравится ребенок таким, какой он есть. Родитель стремится проводить много времени вместе с ребенком, одобряет его интересы и планы. На другом полюсе шкалы: родитель воспринимает своего ребенка плохим, неприспособленным, неудачливым. Ему кажется, что ребенок не добьется успеха в жизни из-за низких способностей, небольшого ума, дурных наклонностей. По большей части родитель испытывает к ребенку злость, досаду, раздражение, обиду. Он не доверяет ребенку и не уважает его.

"Кооперация" - социально желательный образ родительского отношения. Содержательно эта шкала раскрывается так: родитель заинтересован в делах и планах ребенка. Старается во всем помочь ребенку, сочувствует ему. Родитель высоко оценивает интеллектуальные и творческие способности ребенка, испытывает чувство гордости за него. Он поощряет инициативу и самостоятельность ребенка, старается быть с ним на равных. Родитель доверяет ребенку, старается встать на его точку зрения в спорных вопросах.

"Симбиоз" - отражает межличностную дистанцию в общении с ребенком. При высоких баллах по этой шкале можно считать, что родитель стремится к симбиотическим отношениям с ребенком, т.е. родитель ощущает себя с ребенком единым целым, стремится удовлетворить все потребности ребенка, оградить его от трудностей и неприятностей жизни. Родитель постоянно ощущает тревогу за ребенка, ребенок ему кажется маленьким и незащищенным. Тревога родителя повышается, когда ребенок начинает

автономизироваться волей обстоятельств, так как по своей воле родитель не предоставит ребенку самостоятельности никогда.

"Авторитарная гиперсоциализация" - отражает форму и направление контроля за поведением ребенка. При высоком балле по этой шкале в родительском отношении данного родителя отчетливо просматривается авторитаризм. Родитель требует от ребенка безоговорочного послушания и дисциплины. Он старается навязать ребенку во всем свою волю, не в состоянии встать на его точку зрения. За проявление своеволия ребенка сурово наказывают. Родитель пристально следит за социальными достижениями ребенка, его индивидуальными особенностями, привычками, мыслями, чувствами.

"Маленький неудачник" - отражает особенности восприятия и понимания ребенка родителем. При высоких значениях по этой шкале в родительском отношении данного родителя имеются стремления инфантилизировать ребенка, приписать ему личную и социальную несостоятельность. Родитель видит ребенка младше по сравнению с реальным возрастом. Интересы, увлечения, мысли и чувства ребенка кажутся родителю детскими, несерьезными. Ребенок представляется не приспособленным, не успешным, открытым для дурных влияний. Родитель не доверяет своему ребенку, досадует на его успешность и неумелость. В связи с этим родитель старается оградить ребенка от трудностей жизни и строго контролировать его действия.

Приложение № 7

Карта проведения наблюдения

Ф.И.О., возраст _____

Дата проведения наблюдения _____ время проведения _____

Воспитатель _____

Вид деятельности: игровая, режимный момент (какой?), прогулка, вид занятия, свободная и т.д. _____

Дополнительные сведения (период адаптации, после болезни, обычно) _____

Дополнительный фон (после праздника, эмоционального занятия, досуга, другое _____)

Если параметр проявляется, то указывается в какой ситуации

1. Ориентирование на требования педагога

Не подчиняется _____

Ситуативно (когда) _____

Полностью подчинён _____

2. Избирательность в отношении к разным педагогам

Не проявляется _____

Проявляется (как?) _____

3. Умение регулировать эмоции

Не владеет регуляцией _____

Импульсивность в пределах нормы (указать ситуацию) _____

Может «отложить» эмоциональное проявление _____

4. Зависимость от оценки других

Не зависим от оценок _____

Зависим от оценки педагога _____

Зависим от оценки сверстников _____

5. Включённость в деятельность группы

Играет один (какое время дня) _____

Наблюдает со стороны _____

Играет избирательно _____

Играет со всеми (вид игры, длительность) _____

6. Целенаправленность поведения

Мало целенаправленное _____

В основном цель удерживает, хотя отвлекается _____

Целенаправленное поведение _____

7. Адекватность бытовым, игровым ситуациям

Адекватен _____

Отказ от игры (интуитивное понимание отторжения) _____

Неадекватность, импульсивность _____

Манера действий адекватна, хотя импульсивна _____

8. Импульсивность

Наличие выраженной импульсивности, непоследовательность _____

Ситуативно регулируется внешним контролем _____

Регулируется внешним контролем _____

Расторможенность _____

Присутствует некоторый уровень произвольности _____

Высокий уровень психической активности _____

9. Особенности аффективного и эмоционального поведения

Психический тонус пассивный _____

Психический тонус активный, требует динамичности _____

Часто сниженное настроение _____

Эмоциональный фон ровный, чуть повышен _____

Чрезмерно повышенное настроение _____

10. Адекватность аффективных реакций

Адекватность _____

Не типичная (при агрессии молчит, не реагирует) _____

Проявляет агрессию в ответ на обиду _____

Старается построить отношения _____

Эмоциональная пассивность, подчиняемость _____

Нет дистанции в общении со взрослым _____

Умеет понять эмоции другого, попытка объяснить _____

11. Появление утомления

Постоянно утомлён _____

Утомление проявляется в начале недели, дня _____

Утомление в конце недели, дня _____

Особые отметки _____

Общие выводы _____

Тест Пиктограммы

Цель: изучение восприятия детьми графического изображения эмоций

Наблюдение

Наблюдая определенные ситуации, воспитатель может понять, какие эмоции испытывает ребенок, и какое влияние могут иметь обнаруженные эмоциональные состояния на развитие его личности. В процессе наблюдения за детьми воспитателю необходимо обращать внимание на следующее:

- хотят ли дети поиграть вместе или стараются избегать друг друга,
- как дети включаются в игровое обучение,
- принимают чужую инициативу или сопротивляются ей,
- кто из детей находился в центре игры, а кто молча наблюдает издали,
- какие отношения преобладают - добрые или конфликтные,
- какие эмоции преобладают - положительные или отрицательные.

Методика Изучение социальных эмоций

Диагностический материал: Вопросы и жизненные ситуации.

Проведение исследования: Сначала за детьми 3-7 лет наблюдают в разных видах деятельности. Затем проводят индивидуально 2 серии.

Первая серия. Экспериментатор задает ребенку вопросы:

1. Можно ли смеяться, если твой товарищ упал?

Почему?

2. Можно ли обижать животных?

Почему?

3. Нужно ли делиться игрушками с другими детьми?

Почему?

4. Если ты сломал игрушку, а воспитатель подумал на другого ребенка, нужно ли сказать, что это ты виноват?

Почему?

5. Можно ли шуметь, когда другие отдыхают?

Почему?

6. Можно ли драться, если другой ребенок отобрал у тебя игрушку?

Почему?

Вторая серия. Ребенку предлагают закончить несколько ситуаций.

1. Маша и Света убрали игрушки. Маша быстро сложила кубики в коробку. Воспитатель ей сказал: «Маша, ты сделала свою часть работы. Если хочешь, иди играй или помоги Свете закончить уборку». Маша ответила... Что ответила Маша? Почему?
2. Петя принес в детский сад новую игрушку - самосвал. Всем детям хотелось поиграть с этой игрушкой. Вдруг к Пете подошел Сережа, выхватил машину и стал с ней играть. Тогда Петя... Что сделал Петя? Почему?
3. Катя и Вера играли в пятнашки. Катя убежала, а Вера догоняла. Вдруг Катя упала. Тогда Вера... Что сделала Вера? Почему?
4. Таня и Оля играли в «дочки-матери». К ним подошел маленький мальчик и попросил: «Я тоже хочу играть». «Мы тебя не возьмем, ты еще маленький», - ответила Оля. А Таня сказала,... Что сказала Таня? Почему?
5. Коля играл в «лошадки». Он бегал и кричал «Но, но, но!» В другой комнате мама укладывала спать его маленькую сестренку Свету. Девочка никак не могла заснуть и плакала. Тогда мама подошла к Коле и сказала: «Не шуми, пожалуйста. Света никак не может заснуть». Коля ей ответил... Что ответил Коля? Почему?
6. Таня и Миша рисовали. К ним подошел воспитатель и сказал: «Молодец, Таня. Твой рисунок получился очень хорошим». Миша тоже посмотрел на Танин рисунок и сказал... Что сказал Миша? Почему?
7. Саша гулял около дома. Вдруг он увидел маленького котенка, который дрожал от холода и жалобно мяукал. Тогда Саша... Что сделал Саша? Почему?

Обработка данных: При обработке результатов серий особое внимание обращают не только на правильность ответа ребенка, но и на его мотивировку. Данные наблюдения и эксперимента сопоставляют. Делают вывод о сформированности социальных эмоций и их влиянии на поведение детей.

Приложение № 9

Методика «Древо желаний» В.С. Юркевич

Цель: изучение познавательной активности детей (используются картинки и словесные ситуации)

Волшебник может исполнить 5 твоих желаний. Чтобы ты у него попросил? (6 мин.)

Мудрец может ответить на любые твои вопросы. О чем бы ты спросил у него? (регистрируются первые 5 ответов) – 6 мин.

Ковер-самолет в мгновение ока доставит тебя куда ты захочешь. Куда бы ты хотел слетать? (регистрируются первые 5 ответов) – 6 мин.

Чудо-машина умеет все на свете: шить, печь пироги, мыть посуду, делать любые игрушки. Что должна сделать чудо-машина по твоему приказанию? – 5 мин.

Главная книга страны Вообразии. В ней любые истории обо всем на свете. О чем бы ты хотел узнать из этой книги? – 5 мин.

Ты очутился вместе с мамой в таком месте, где все разрешается. Ты можешь делать все, что твоей душе угодно. Придумай, что бы ты в таком случае делал? – (регистрируются первые 5 ответов) – 4 мин.

Из ответов выбираются ответы познавательного характера.

Высокий уровень познавательной потребности – 9 ответов и выше.

Средний уровень познавательной потребности – от 3 до 8 ответов.

Низкий уровень познавательной потребности – 2 и меньше ответов.

Качественный анализ:

Высокий уровень – стремление проникнуть в причинно-следственные связи явлений, отчетливо проявляется исследовательский интерес к миру.

Средний уровень – потребность в знаниях имеется, но привлекает только конкретная информация, причем достаточно поверхностная.

Низкий уровень – дети удовлетворяются односложной информацией, например их интересует реальность услышанной когда-то сказки, легенды и т.д.

Все эти суждения носят познавательный характер, но различаются разным уровнем сложности.

Ответы «потребительского» содержания – иметь игрушки, проводить досуг без познавательных целей.

Креативные ситуации – 2, 3, 4, 5.

Тест для определения эмоционального благополучия ребёнка (6 лет) в группе

1. Уверен ли ребенок, что его каждое утро ждут в группе, рады?
2. Имеет ли ребенок возможность самостоятельно, свободно выбирать материалы, пособия, игрушки?
3. Имеет ли ребенок право на выбор деятельности?
4. Имеет ли ребенок право на отказ от коллективной (совместной) деятельности?
5. Может ли ребенок выбрать свой индивидуальный способ действий с материалами, пособиями, игрушками?
6. Имеет ли ребенок право на свой индивидуальный темп работы?
7. Имеет ли ребенок возможность проявлять активность, в том числе двигательную?
8. Есть ли у ребенка необходимое жизненное пространство для реализации потребности как в общении, так и уединении?
9. Ощущает ли ребенок себя членом «семьи-группы» и может ли предложить что-то изменить в интерьере, переставить или переоборудовать?
10. Ощущает ли ребенок свою значимость для вас, для всех взрослых, работающих в детском саду?
11. Ощущает ли себя достойным человеком?
12. Ощущает ли себя виноватым, если что-то не получилось?
13. Ощущает ли зависимость от настроения старших, воспитателей?
14. Уверен ли ребенок в том, что послушание — его главное достоинство в детском саду?
15. Понимает ли ребенок, что в присутствии «проверяющих» надо вести себя образцово, «прилично», не как всегда?
16. Понимает ли, что нельзя задавать «неприличных» вопросов воспитателю?

Если на большинство вопросов с 1 по 11 Вы ответили утвердительно, а на вопросы с 12 по 16 ответили отрицательно то ребёнок в Вашей группе испытывает эмоциональное благополучие, что является основой и физического, и психического здоровья. Если же Вы утвердительно ответили на вопросы с 12 по 16, а на вопросы с 1 по 11 отрицательно, то ни о каком эмоциональном благополучии не стоит и говорить. Вероятно Ваши дети часто плаксивы, обидчивы или агрессивны, раздражительны? Это результат травмирующей эмоциональной обстановки. ЗАДУМАЙТЕСЬ.

Исследование самооценки ребенка с помощью методики «Лесенка»

Ребенку показывают нарисованную лесенку с семью ступеньками, где средняя ступенька имеет вид площадки, и объясняют задание.

Инструкция: «Если всех детей рассадить на этой лесенке, то на трех верхних ступеньках окажутся хорошие дети: умные, добрые, сильные, послушные — чем выше, тем лучше (показывают: «хорошие», «очень хорошие», «самые хорошие»). А на трех нижних ступеньках окажутся плохие дети — чем ниже, тем хуже («плохие», «очень плохие», «самые плохие»). На средней ступеньке дети не плохие и не хорошие. Покажи, на какую ступеньку ты поставишь себя. Объясни почему?» После ответа ребенка, его спрашивают: «Ты такой на самом деле или хотел бы быть таким? Пометь, какой ты на самом деле и каким хотел бы быть». «Покажи, на какую ступеньку тебя поставила бы мама».

Используется стандартный набор характеристик: «хороший — плохой», «добрый — злой», «умный — глупый», «сильный — слабый», «смелый — трусливый», «самый старательный — самый небрежный». Количество характеристик можно сократить. В процессе обследования необходимо учитывать, как ребенок выполняет задание: испытывает колебания, раздумывает, аргументирует свой выбор. Если ребенок не дает никаких объяснений, ему следует задать уточняющие вопросы: «Почему ты себя сюда поставил? Ты всегда такой?» и т.д.

Наиболее характерные особенности выполнения задания, свойственные детям с завышенной, адекватной и заниженной самооценкой.

Способ выполнения задания	Тип самооценки
1. Не раздумывая, ставит себя на самую высокую ступеньку; считает, что мама оценивает его также; аргументируя свой выбор, ссылается на мнение взрослого: «Я хороший. Хороший и больше никакой, это мама так сказала».	Неадекватно завышенная самооценка
2. После некоторых раздумий и колебаний ставит себя на самую высокую ступеньку, объясняя свои действия, называет какие-то свои недостатки и промахи, но объясняет их внешними, независящими от него, причинами, считает, что оценка взрослых в некоторых случаях может быть несколько ниже его собственной: «Я, конечно, хороший, но иногда ленюсь. Мама говорит, что я неаккуратный».	Завышенная самооценка
3. Обдумав задание, ставит себя на 2-ю или 3-ю ступеньку, объясняет свои действия, ссылаясь на реальные ситуации и достижения, считает, что оценка взрослого такая же либо несколько ниже.	Адекватная самооценка
4. Ставит себя на нижние ступеньки, свой выбор не объясняет либо ссылается на мнение взрослого: «Мама так сказала».	Заниженная самооценка

Если ребенок ставит себя на среднюю ступеньку, это может говорить о том, что он либо не понял задание, либо не хочет его выполнять. Дети с заниженной самооценкой из-за высокой тревожности и неуверенности в себе часто отказываются выполнять задание, на все вопросы отвечают: «Не знаю». Дети с задержкой развития не понимают и не принимают это задание, действуют наобум.

Неадекватно завышенная самооценка свойственна детям младшего и среднего дошкольного возраста: они не видят своих ошибок, не могут правильно оценить себя, свои поступки и действия.

Самооценка детей 6-7-летнего возраста становится уже более реалистичной, в привычных ситуациях и привычных видах деятельности приближается к адекватной. В незнакомой ситуации и непривычных видах деятельности их самооценка завышенная.

Заниженная самооценка у детей дошкольного возраста рассматривается как отклонение в развитии личности

Приложение № 10

Методика «Цветик-семицветик»

Цель: диагностика направленности личности, ценностных ориентаций детей.

Порядок исследования. Детям читают (вспоминают) сказку В.Катаева «Цветик-семицветик». Возможен просмотр мультфильма. Затем индивидуально у каждого ребенка спрашивают, какие желания загадал бы он.

Обработка результатов: выписать желания, суммируя повторяющиеся или близкие по смыслу, сгруппировать по -

материальные желания –

нравственные –

познавательные -

разрушительные -

Методика «Какой Я?»

Цель: предназначена для определения самооценки ребенка 5-6 лет.

Экспериментатор, пользуясь представленным далее протоколом, спрашивает у ребенка, как он сам себя воспринимает и оценивает по десяти различным положительным качествам личности. Оценки, предлагаемые ребенком самому себе, предоставляются экспериментатором в соответствующих колонках протокола, а затем переводятся в баллы. Оценка результатов.

Ответы типа «да» оцениваются в 1 балл, ответы типа «нет» оцениваются в 0 баллов, ответы типа «не знаю» или «иногда» оцениваются в 0,5 балла. Уровень самооценки определяется по общей сумме баллов, набранной ребенком по всем качествам личности.

Выводы об уровне развития самооценки:

Протокол методики «Какой я»

№ п/п	Оцениваемые качества личности	Оценки по вербальной шкале			
		да	нет	иногда	не знаю
1	Хороший				
2	Добрый				
3	Умный				
4	Аккуратный				
5	Послушный				
6	Внимательный				
7	Вежливый				
8	Умелый (способный)				
9	Трудолюбивый				
10	Честный				

- 10 баллов – очень высокий
- 8-9 баллов – высокий
- 4-7 баллов – средний
- 2-3 балла – низкий
- 0-1 балл – очень низкий

Согласно возрастной норме, самооценка дошкольника высокая. Следует отметить, что ответы ребенка на некоторые вопросы (например, послушный, честный) могут свидетельствовать об адекватности самооценки. Так, например, если наряду с ответами «да» на все вопросы ребенок утверждает, что он «послушный всегда», «честный всегда», можно предположить, что он не всегда достаточно критичен к себе. Адекватность самооценки можно проверить, сравнив ответ ребенка по данной шкале с ответами родителя о ребенке по тем же личностным качествам.

Методика на исследование самосознания (Непомнящая Н.И.)

Эксперимент проводится в форме свободной, непринужденной беседы взрослого с ребенком. К этому времени у детей возникает достаточно доверительное отношение к экспериментатору, с которым они уже не раз занимались, общались в группе.

Перед началом беседы создается доброжелательная атмосфера, взрослый демонстрирует положительное отношение к любым ответам ребенка, побуждая его этим к искренности. Всякий ответ экспериментатор просит ребенка обосновать, разъяснить, что тот понимает, употребляя те или иные обозначения. Тем самым выясняются причины предпочтений, оценок, трудностей ребенка, характер его отношений с другими. Особенности самосознания в основных сферах жизнедеятельности ребенка выявлялись через сопоставление с соответствующими особенностями поведения детей в реальных ситуациях. Вопросы группировались по основным сферам жизнедеятельности ребенка. Первую группу (А и Б) составили вопросы, относящиеся к ценностной сфере, вторую (В) – вопросы из сферы деятельности, третью (Г) – вопросы из сферы межличностных отношений.

А. Осознание своих предпочтений, при ответах на общие вопросы:

1. Что ты больше всего на свете любишь?
2. Что для тебя самое главное?
3. Что ты больше всего любишь делать?
4. Как ты считаешь, ты хороший мальчик (девочка)? Почему?
5. А как считает воспитательница?
6. Другие дети? Почему?

Ответы на вопросы 4–6 и их обоснования выявляют содержание, которое вкладывает ребенок в такое постоянно употребляемое понятие, как «хороший». Кроме того, через различия в ответах на такие вопросы, заданные в общей и более конкретной форме, а затем заданные: а) в прямой, открытой и б) скрытой (косвенной форме), выявлялись особенности оценки себя самим ребенком и представлений о такой оценке другими лицами.

7. Ты себя считаешь умным мальчиком (девочкой)?

Ответы на этот вопрос и их обоснования позволяли раскрыть, что 6-летний ребенок понимает под словом «умный». Например, вкладывает в него типично «дошкольное» содержание (слушается, не дерется и т. д. либо хорошо занимается, все правильно делает, умеет читать и т. д.) как качеств, значимых для подготовки к школе или начала обучения в ней.

Б. Осознание предпочитаемой сферы, жизнедеятельности

(«Неопределенный рассказ»)

Экспериментатор, чтобы создать мотивировку, говорит ребенку: «Ты уже большой, можешь многое делать, много умеешь. Вашей группе хотят поручить сделать разные дела. Но для этого нужно:

1. узнать хорошенько, для кого надо делать, что делать, какие вещи, какими они должны быть;
2. подумать о том, что и как делать, что для этого нужно;
3. затем все это надо как следует сделать;
4. сделав, отнести тем, для кого эти вещи делались».

Ребенок должен повторить рассказ взрослого. Уже при повторении часто ребенок невольно акцентирует наиболее значимые для себя моменты ситуации, представленной в достаточно общей и неопределенной форме. Воспроизводя рассказ, дети могут часто что-то пропустить и добавить то, чего не было, скажем при значимости отношений с другими добавляют: «Отнести вещи тем, кому делали, и послушать, что те скажут, как их похвалят» и т.п. В таких случаях экспериментатор повторяет свой рассказ до тех пор, пока ребенок не начнет воспроизводить его, ничего не пропуская.

После этого у ребенка спрашивают: «Что бы ты больше всего из этого хотел делать?» Одни дети хотят делать одно, другие – другое, а некоторые – все. По ответу на такой вопрос можно судить, какая сторона неопределенной ситуации, моделирующей возможную реальную ситуацию, наиболее значима для ребенка. Узнать, для кого делаешь, и отдать – при значимости отношений; делать все, обычно еще добавляются подробности, – при значимости деятельности или «делания»; подумать – при значимости сферы познания, осознания.

При ответе ребенка, что он хочет делать все, экспериментатор варьирует свой рассказ, говоря, что то-то сделают ребята из другой группы. При ответе ребенка, что он будет делать все остальное, в зависимости от его обоснования своего ответа можно говорить о значимости для ребенка всех сфер жизнедеятельности, универсальности его ценности.

В. Осознание своей деятельности. Общие вопросы:

1. Что ты любишь больше всего делать? Почему? А что еще ты любишь делать? Почему? И т.д.
2. Что у тебя лучше всего получается?
3. Что у тебя хуже всего получается?

По всем вопросам проводится беседа, выясняется, почему ребенок отвечает именно так, что позволяет выяснить особенности осознания своей деятельности при таких общих вопросах. Конкретные вопросы.

Экспериментатор просит ребенка рассказать все, что дети делают дома, в детском саду, в школе. Помогает ему вспомнить разные дела и занятия. После этого взрослый спрашивает, что из перечисленного ребенок любит больше всего (меньше всего), и просит обосновать свой ответ. Взрослый задает также и альтернативные вопросы: «Что ты больше любишь – убирать, или дежурить, занятия или играть?» и т.д. Предлагаются альтернативные вопросы, и когда выясняется, почему ребенку нравится делать одно и не нравится делать другое. В ответах ребенка обращается внимание на то, как он обосновывает свое позитивное или негативное отношение. Например, нравится лепка потому, что как хочешь, так и сделаешь; математика – потому, что нужно отвечать как следует; конструирование – потому, что люблю руками делать, а на других занятиях надо думать, это я не люблю; не нравится «Родное слово» потому, что стесняюсь перед всеми ребятами придумывать рассказ.

После такой беседы экспериментатор по очереди называет каждое из занятий, спрашивая ребенка, нравится ли ему этим заниматься. И опять-таки просит обосновать, почему что-то нравится или не нравится. Затем ребенка спрашивают, какие игры он больше любит, почему, какое из домашних дел ему нравится.

В ответах ребенка фиксируется устойчивость предпочтений определенных видов деятельности, выявляются последовательность дел — от наиболее предпочитаемых к

наименее, степень осознания предпочтений и их причины, осознание ребенком своих возможностей, трудностей (т. е. осознание соотношения между «Я» идеальным и «Я» реальным). Полученные в беседе данные сопоставляются с особенностями реальной деятельности, выявленными с помощью наблюдений и анализа поведения ребенка в группе, характеристик воспитателей и родителей и по данным специальных экспериментов.

Г. Осознание себя и других в отношениях с другими.

Вопросы о личностных качествах:

1. Как ты считаешь, ты добрый мальчик (девочка)? Почему?
2. Что такое добрый человек?
3. Что такое злой человек?
4. Тебя хвалят? Кто? За что?
5. Бывает, что тебя ругают? Кто? Когда? Почему?
6. Кто тебе в группе больше всех нравится?
7. Меньше всех нравится?
8. Кого ты больше всего жалеешь?
9. Если бы ты увидел(а), что мальчик (девочка) плачет, что ты сделал(а) бы? Что почувствовал(а) бы?
10. Кто у вас в группе самый добрый?
11. Кто у вас в группе самый злой?
12. Есть такой человек, на которого ты хотел(а) бы быть похожим(ей)? Если ребенок понимает этот вопрос как внешнее сходство, то объясняется, что имеется в виду. После этого задаются такие вопросы: а ты такой(ая) же? Чем не такой(ая) же?

Все свои ответы ребенок должен обосновать. При этом выясняется осознание им своих личностных качеств и отношения к себе, что понимает ребенок под такими словами, как «добрый» и «злой» и т.п., предпочтение им определенных лиц, сопоставление себя с ними, наличие идеала, осмысляется или нет другой человек, а если осмысляется, то что при этом оказывается значимым, какие личностные качества, например заступиться за друга для ребенка важнее, чем то, что другой не шалит.

После беседы и ответов на вопросы взрослый просит ребенка вообразить ситуации, аналогичные тем, которые имели место реально в эксперименте на отношение «Я – другой». Ребенку напоминает о том, как он помогал малышу убрать и помыть детали «Конструктора». Затем ему говорится: «Если тебя спросят, ты хочешь помочь малышам или...» При этом перечисляются дела в порядке усиления их значимости для ребенка. По значимости при всех различиях предлагаемые дела можно выстроить следующим образом (от менее значимых к более):

1. что-то доделать; предлагается, например, доделать вертушки, дописать палочки и кружочки и т.п.;
2. писать буквы, чтобы в школе успевать;
3. дело, которое ребенок делать не хочет, но взрослый просит его сделать, говоря, например: «У тебя лучше получается» и т.п.;
4. дело, от которого ребенок отказывается, но взрослый говорит, что об этом просили воспитательница, один из родителей, дети, тот, на которого ребенок хотел походить (дается в последовательности от более значимого к менее значимому лицу).

Наиболее типичные приемы усиления значимости таковы: «Воспитательница будет недовольна, если ты этого не сделаешь», «Петя скажет, что ты плохой мальчик, потому что...», «Тебя будут ругать», «Тебе не разрешать играть с ребятами». (При ценности отношений с другими и значимости отношения Других к себе такая оценка очень важна.)

Воображаемые ситуации аналогичны реальным, имевшим место в эксперименте на отношении «Я – другой», в них также вводится дефицит времени, конфликт ситуаций своей и другого. Но в данном эксперименте можно более тонко проанализировать значимость для ребенка отношения к нему разных лиц. Скажем, вводятся такие ситуации:

1. Ребята писали палочки и не закончили. Что ты хочешь – закончить писать палочки или учиться буквы писать, чтобы в школе успевать?
2. Воспитательница сказала, что нужно сделать то-то и то-то. (Предлагается дело, которое ребенок отказывается делать.)
3. Предлагается сделать то, о чем просила воспитательница, или то, что хотела бы мама ребенка (два дела несовместимы), т.е. задается конфликт ситуаций.
4. Предлагается сделать то, о чем просила воспитательница или мама (в зависимости от выбора в ситуации 3), и то, что понравится детям, а ребенок этого делать не хочет, т.е. конфликт ситуаций усиливается.
5. Предлагается сделать то, что ребенок делать отказывается, но что понравится тому, на кого хотел бы походить ребенок.

Конфликт ситуаций может усиливаться и за счет роста негативной оценки значимых для ребенка лиц. Например, ребенку говорится, что воспитательница будет недовольна, будет ругать, скажет, что он плохой мальчик, если не сделает этого, или что дети не станут играть с ним.

При конфликте ситуаций очень важно, чтобы ребенок ответил на вопрос: «А что бы в такой-то ситуации предпочел бы тот, на кого ребенок хотел бы быть похожим?» При этом фиксируется, как меняется выбор испытуемого. и меняется ли он вообще. При исследовании самосознания важно также фиксировать, как меняются выбор ребенком ситуаций, содержание в степень осознанности этого выбора в зависимости от уровня неопределенности ситуации: от сугубо идеальных, общих ко все более конкретным. Следует иметь в виду, что расхождения, противоречия в самосознании в зависимости от указанного движения являются одной из специфических характеристик детей 6-ти лет.

(заполняется родителями)

Уважаемые родители! Для наиболее эффективной работы социально-педагогической службы с Вашим ребенком нам необходимо знать некоторые особенности его жизни и развития. Это поможет нашим специалистам подобрать для Вашего ребенка адекватные методы обучения и коррекции с учетом его индивидуальных особенностей. Пожалуйста, постарайтесь ответить на все вопросы анкеты подробно, ничего не пропуская. Заранее благодарим Вас за ваш труд.

1 часть

1. Ф.И.О. ребенка

2. Дата рождения ребенка

3. Возраст ребенка на момент заполнения анкеты

4. Кем заполняется анкета

5. Родители: мать, Ф.И.О.

возраст профессия

род занятий в настоящее время

хронические заболевания (если есть) отец, Ф.И.О.

возраст профессия

род занятий в настоящее время

хронические заболевания (если есть)

6. Кто еще живет с ребенком или принимает участие в его жизни

7. Жилищно-бытовые условия: а) квартира (комната) -- (количество комнат) б) кв. метров на человека

в) что есть у ребенка (отд. комната, вместе с другими детьми, уголок и т. д.)

2 часть 1. Были ли осложнения во время беременности (нужное подчеркнуть): *да нет не помню* Если «да», то какие и на каком сроке?

2. Роды (нужное подчеркнуть): *в срок преждевременные запоздалые*. Какие по счету роды

3. Были ли осложнения при родах (нужное подчеркнуть): *да нет не помню*.

4. Раннее развитие (нужное подчеркнуть): *соответствовало возрасту раннее с задержкой*. сидеть начал с мес. ползать начал с мес., *активно мало не ползал* стоять начал с мес. ходить начал с мес.

5. Речевое развитие (с какого возраста): *гуканье, гуление, лепет первое слово первая простая фраза развернутая фраза*

6. Соблюдает ли ребенок режим дня? Укажите какой: *времени сна приема пищи прогулок*.

7. Обращались ли к невропатологу? Когда и по какой причине? в возрасте в связи

8. Наблюдались ли у других специалистов (Каких?)

9. Дополнительные занятия в этом возрасте (нужное подчеркнуть): *массаж лечебная гимнастика плавание другие*

10. Какие особенности раннего развития Вашего ребенка (до 3-х лет) Вы еще могли отметить:

11. Посещал ли ребенок другие дошкольные учреждения? Укажите, какие: обычный детский сад с ____ лет по ____ лет; логопедический с ____ лет по ____ лет; санаторного типа с ____ лет по ____ лет; другое с ____ лет по ____ лет.

12. Как относится ребенок к детскому саду (нужное подчеркнуть): *положительно негативно безразлично.*

13. Чем болел в этот период и как часто?

14. Занимался ли ребенок с логопедом?

В каком возрасте

15. Какие любимые игры есть у Вашего ребенка?

16. Наблюдаете ли Вы какие-либо особенности общения ребенка с окружающими людьми (детьми или взрослыми)?

17. В какое время засыпает ребенок? 18. Требуется ли ребенку присутствие близких при засыпании? *Да Нет* 19. Как Ваш ребенок спит (подчеркните все пункты, которые относятся к Вашему ребенку): *спит крепко / беспокойно; легко засыпает; долго засыпает; вскрикивает, разговаривает, стонет во сне; ходит во сне.* Укажите, как часто это происходит

20. Что, с Вашей точки зрения, может представлять для ребенка опасность в детском саду или служить причиной травматизма

21. Отметьте некоторые особенности поведения Вашего ребенка, если они есть (нужное подчеркнуть): часто беспокоен и возбужден; часто вял, апатичен и пассивен; много беспокоится по поводу своих успехов и неудач на занятиях в детском саду; много беспокоится по поводу своих отношений с другими людьми; много беспокоится по поводу своей внешности; неорганизован, разболтан, несобран; часто без повода раздражается; легко выходит из себя из-за неудач и замечаний; не в меру плаксив. 22. Были ли какие-либо чрезвычайные ситуации в семье?

23. Какова была реакция ребенка на эти события?

24. Есть ли у ребенка обязанности по дому? Какие?

25. Охарактеризуйте взаимоотношения в семье (нужное подчеркнуть): *благополучные; неблагоприятные; равные; сложные.* 26. Конфликтует ли ребенок (нужное подчеркнуть): со сверстниками; со взрослыми. Укажите причины конфликтов

27. Где, кроме детского сада, бывает Ваш ребенок, как Вы любите проводить свободное время, выходные дни?

28. С кем Ваш ребенок чаще проводит свободное время?

29. Есть ли у ребенка друзья? Знакомы ли Вы с ними? Приходят ли они к Вам домой? 30. К кому ребенок чаще обращается со своими проблемами?

31. Наказываете ли Вы ребенка и каким образом? 32. Какие для Вашей семьи характерны способы поощрения детей?

3 часть 1. Какие серьезные заболевания есть у Вашего ребенка в настоящее время (нужное отметить): нарушения слуха

нарушения зрения

нарушения опорно-двигательного аппарата _____ нарушения
сердечнососудистой системы

желудочно-кишечные заболевания поражение центральной нервной системы

нарушение деятельности дыхательной системы

нарушения эндокринной системы

другое 2. Принимает ли ребенок в настоящее время лекарства? Какие? 3. Бывают ли реакции на пищу, запахи, пыль, лекарства (сыпь, отеки, затруднение дыхания)?

4. Бывают ли реакции на прививки (нужное подчеркнуть): *да нет не знаю* 5. Бывает ли слабость, головные боли? В каких ситуациях? 6. Отмечается ли при волнении повышенная потливость, появление красных пятен, бледность?

7. Часто ли пугается ребенок, дрожит, заикается при испуге, возбуждении, волнении?

8. Какие особенности состояния здоровья или развития ребенка Вы могли бы добавить?

4 часть 1. К моменту поступления ребенка в детский сад он самостоятельно умеет (нужное подчеркнуть): *одеваться, завязывать шнурки, мыть посуду, убирать игрушки, стелить постель, поливать цветы, другое*

2. На какие особенности Вашего ребенка Вы хотели бы обратить особое внимание сотрудников детского сада?

Приложение № 12

Тематический вечер с родителями

«ИГРЫ НА РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВОЙ СФЕРЫ»

Цель: повышение педагогической культуры родителей, пополнение арсенала их знаний по вопросу развития эмоционально-волевой сферы.

Задачи: создать благоприятный эмоциональный настрой родителей; познакомить с особенностями развития эмоционально-волевой сферы ребенка дошкольного возраста; научить с помощью игровых упражнений развивать эмпатию детей, умение выражать собственные эмоции и понимать эмоции других, умение снижать эмоциональное и мышечное напряжение, умение регулировать свое состояние и поведение.

Ход:

«Давайте познакомимся!». Участники по очереди называют свое имя и дают себе две характеристики по первой и на любую другую букву своего имени. Например, имя Вероника – веселая, настойчивая.

Мини-лекция «Развитие эмоционально-волевой сферы дошкольника»

Все мы постоянно испытываем различные эмоции: радость, грусть, печаль и т.д. К классу эмоций относятся также чувства, аффекты, страсти, стрессы. Эмоции помогают нам лучше понимать друг друга. Люди, принадлежащие к различным нациям, способны безошибочно воспринимать выражения человеческого лица.

Эмоции с одной стороны, являются «индикатором» состояния человека, с другой – сами существенным образом влияют на его познавательные процессы и поведение, определяя направленность его внимания, особенности восприятия окружающего мира, логику суждений.

Психологический практикум: Игра «Продолжи фразу»

Цель. Развитие умения выражать собственные эмоции.

Дети передают по кругу мяч, при этом продолжают фразу, рассказывая, когда и в какой ситуации он бывает таким: «Я радуюсь, когда ...», «Я злюсь, когда ...», «Я огорчаюсь, когда ...», «Я обижаюсь, когда ...», «Я грущу, когда ...» и т.д.

Большинство ученых, как и обычные люди, неспециалисты, делят эмоции на положительные и отрицательные, на позитивные и негативные. Подобная несколько обобщенная классификация эмоций в целом правильна и полезна, и все-таки понятия “положительное”, “отрицательное”, “позитивное” и “негативное” в отношении к эмоциям требуют некоторого уточнения. Такие эмоции, как гнев, страх и стыд, за частую безоговорочно относят к категории отрицательных или негативных. И в то же время известно, что вспышка гнева может способствовать выживанию индивида или чаще — защите личного достоинства, сохранению личностной целостности, исправлению социальной несправедливости. Полезным для выживания может стать и страх; он, как и стыд, выступает регулятором агрессивности и служит утверждению социального порядка. Неоправданные, беспричинные вспышки гнева или страха могут привести к негативным последствиям, как для человека, испытывающего гнев или страх, так и для его окружения, но к таким же последствиям может привести и радость, если в ее основе лежит злорадство, если радостное переживание связано с чрезмерным возбуждением или вызвано скрытыми мотивами.

Эмоции воздействуют на тело и разум человека, они сказываются на различных аспектах биологического, физиологического и социального функционирования человека. У человека, переживающего эмоцию, можно зафиксировать изменение электрической активности мышц

лица. Некоторые изменения наблюдаются при этом и в электрической активности мозга, в функционировании кровеносной и дыхательной систем (Симонов, 1975). Пульс разгневанного или испуганного человека может на 40—60 ударов в минуту превышать нормальный. Столь резкие изменения соматических показателей при переживании человеком сильной эмоции указывают на то, что в этом процессе задействованы практически все нейро-физиологические и соматические системы организма. Эти изменения неизбежно сказываются на восприятии, мышлении и поведении индивида, и в крайних случаях могут приводить к соматическим и психическим нарушениям. Если же адекватное эмоции поведение по тем или иным причинам невозможно для индивида, ему грозят психосоматические расстройства.

Если вы покопаетесь в своей памяти, то наверняка вспомните мгновения, когда вам приходилось испытывать страх — и у вас бешено колотилось сердце, прерывалось дыхание, дрожали руки, а ноги становились ватными. Может быть, вам удастся припомнить, как вас охватывал гнев. В такие мгновения вы ощущали каждый удар гулко бьющегося сердца, кровь прилиwała к лицу, а все мышцы были напряжены и готовы к действию. Вам хотелось броситься на обидчика с кулаками, чтобы дать выход этому напряжению. Вспомните минуты горя или печали, — наверняка тогда вы ощущали непонятную, необъяснимую тяжесть во всех членах, а ваши мышцы были вялыми и безжизненными. Вы чувствовали тупую, ноющую боль в груди, слезы тек ли у вас по лицу, или вы, стараясь сдержать их, вздрагивали от беззвучных рыданий.

Какой бы ни была эмоция, переживаемая человеком, — мощной или едва выраженной — она всегда вызывает физиологические изменения в его организме, и эти изменения порой столь серьезны, что их невозможно игнорировать. Разумеется, при сглаженных, неотчетливых эмоциях соматические изменения выражены не столь ярко, — не достигая порога осознания, они часто остаются незамеченными. Но не стоит преуменьшать значения подобных безотчетных, подпороговых процессов для организма. Соматические реакции на умеренную эмоцию не столь интенсивны, как бурная реакция на яркое эмоциональное переживание, но продолжительность воздействия подпороговой эмоции может быть очень долгой. То, что мы называем “настроением”, обычно формируется под воздействием именно таких эмоций.

Поэтому очень важно развивать эмоционально-волевую сферу ребенка.

В настоящее время, к сожалению, в процессе воспитания и обучения детей доминирует тяга взрослых к интеллектуальному развитию дошкольников? Однако только согласованное функционирование двух систем — интеллекта и эмоциональной сферы — может обеспечить успешное выполнение любого вида деятельности.

Исследования отечественных специалистов показали, что возрастной период от пяти до семи лет является сенситивным (чувствительным) для развития эмоциональной сферы. Поскольку ведущим видом деятельности (деятельности, в процессе которой развитие ребенка происходит «семимильными шагами») в этом возрасте является игра, именно в игре целесообразно развивать эмоциональную сферу ребенка-дошкольника.

Психологи отмечают, что «ребенок научается понимать других и только потом научается понимать себя». Поэтому развитие эмоциональной сферы ребенка должно начинаться не со знакомства ребенка с собственными эмоциями, а со знакомства с различными эмоциями, с постепенного научения малыша распознавать, улавливать состояние близких ему людей. Задача взрослого — дать детям еще один ключ к пониманию эмоций других людей.

Для отработки навыка понимания эмоций (своих и сверстников) дети в игровой форме могут демонстрировать различные эмоциональные состояния и отгадывать изображенные другими эмоции и чувства («Тренируем эмоции», «Лото настроений», «Продолжи фразу»). По мнению специалистов, имитация детьми разных эмоциональных состояний может служить психопрофилактическим средством, поскольку выполнение мимических и пантомимических упражнений помогает предотвратить перерастание некоторых эмоций в патологию. Кроме того, поскольку детям зачастую еще довольно трудно вербализовать собственные эмоции, необходимо дать им возможность отреагировать эмоции на невербальном уровне.

Психологический практикум: Игра «Лото настроений»

Цель. Развитие умения понимать эмоции других людей и выражать собственные эмоции.

На столе раскладываются картинкой вниз схематичные изображения эмоций. Ребенок берет одну карточку, не показывая ее никому. Затем ребенок должен узнать эмоцию и изобразить ее с помощью мимики, пантомимики, голосовых интонаций. Остальные отгадывают изображенную эмоцию.

Нужно помогать ребенку понимать его эмоции и чувства, показывать ему, как можно справляться с неприятными состояниями, расширять запас слов, соответствующих его переживаниям. С такой задачей может справиться и педагог, и родители.

Одним из способов взаимодействия с ребенком становится работа по формированию эмпатии. ЭМПАТИЯ (от греч. – сопереживание) — способность человека представить себя на месте другого человека, понять его состояние, переживания.

Психологи считают, что развивать эмпатию можно в процессе совместной деятельности с ребенком. Особенно полезным может стать совместное чтение. Обсуждая прочитанное, взрослый поощряет выражение ребенком своих чувств и переживаний. Очень важно дать ребенку возможность проявить именно переполняющие его чувства, а не те, которых ждут от него взрослые. Полезно поговорить с ребенком о том, какие чувства могут испытывать, по его мнению, герои сказки, причем не только главные герои и не только положительные персонажи.

Еще одним способом развития эмпатии является ролевая игра, в процессе которой ребенок получает возможность поставить себя на место другого, оценить свое поведение со стороны.

Подобные методы (чтение, беседы, разыгрывание ситуаций) помогут детям осознать, как важно побыть на месте обидчика, чтобы понять, почему он поступил именно так, а не иначе. Научившись сопереживать другим, ребенок научится понимать их поступки, брать на себя ответственность за свои действия, а не сваливать вину на сверстников.

Эмоциональные дети (боязливые или шумные) нуждаются в двигательной физической активности. Можно использовать «агрессивные игры» («Уходи, злость, уходи», «Подушечные бои», «Необычное сражение», «Обзывалки» и др.). Ввести дома правило «Часа тишины» и «Часа можно» (как ритуал).

Психологический практикум: Игра «Обзывалки»

Цель. Обучение выплескиванию негативных эмоций, формирование навыка регуляции эмоционального состояния.

Дети передают по кругу мяч, при этом называют друг друга разными необходимыми словами. Это могут быть (по договоренности с группой) названия деревьев, фруктов, мебели, грибов, овощей и др.

Каждое обращение обязательно должно начинаться со слов «А ты...» и сопровождаться взглядом на партнера. Например: «А ты — морковка!». В заключительном круге играющие должны сказать соседу что-то приятное, например: «А ты — солнышко!»

После прохождения последнего круга необходимо обсудить, что было приятнее слушать и почему. Часто дети приходят к выводу, что приятнее говорить товарищу добрые слова, в этом случае и самому становилось хорошо. Кроме того, дети отмечают, что иногда даже необходимое слово, если оно сказано грубым голосом или сопровождается угрожающими жестами, может быть неприятным для человека.

Дошкольный возраст — это период формирования произвольности поведения (сознательного управления своим поведением, своими внешними и внутренними действиями). У ребенка в процессе воспитания и обучения, под влиянием требований взрослых и сверстников формируется возможность подчинять свои действия той или другой задаче, добиваться цели, преодолевая возникающие трудности. Он овладевает умением контролировать свою позу, например, сидеть спокойно на занятиях так, как этого требует воспитатель, не вертеться, не вскакивать. Управление собственным телом нелегко дается ребенку. Вначале это особая задача, которая требует внешнего контроля за собой, — ребенок может оставаться относительно неподвижным только в то время, когда он смотрит на положение своих рук, ног, туловища, следит, чтобы они не вышли из подчинения. Только постепенно дети переходят к контролю за положением своего тела на основании мышечных ощущений.

Также дошкольник начинает управлять своим восприятием, памятью, мышлением. С помощью взрослого ребенок учится ставить перед собой специальные цели — запомнить поручение взрослого, понравившийся ему стишок, решить поставленную задачу определенным способом и т.п.

Однако в течение еще не скольких лет (младшего школьного возраста) невозможно требовать от ребенка, чтобы он полностью подчинял поведение собственным волевым усилиям или приказаниям и просьбам взрослых. Обучение детей навыкам саморегуляции желательно проводить в процессе ведущей для дошкольного возраста деятельности — игры. Именно в игре дети могут научиться соподчинять мотивы, следовать общепринятым нормам поведения.

Необходимо помнить то, что игры, развивающие саморегуляцию, являются именно играми (Игра «Повтори движения», Игра «Час тишины – час можно», Игра «Молчание», Игра «ДА и НЕТ», Игра «Говори»), а не физическими упражнениями, и перед игрой необходимо задать образ и словесно описать ситуацию. Важно, чтобы движение сопровождалось положительными эмоциями.

И еще немаловажное условие коррекционной и профилактической работы по формированию навыков саморегуляции: после проведения игры необходимо поговорить с детьми (в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями) об их эмоциональном состоянии, об изменениях, которые произошли в процессе или после игры. В противном случае игра может стать не коррекционным инструментом, а только лишь развлечением

(хотя и в этом случае ребенок имеет возможность расслабиться, получить удовольствие, стабилизировать свое состояние).

Психологический практикум: Игра «ДА и НЕТ»

Цель. Развитие умения контролировать импульсивные действия.

При ответе на вопросы слова «ДА» и «НЕТ» говорить нельзя. Можно использовать любые другие ответы.

Ты девочка?	Соль сладкая?
Птицы летают?	Гуси мяукают?
Сейчас зима?	Кошка – это птица?
Мячик квадратный?	Зимой шуба греет?
У тебя есть нос?	Игрушки живые?

Умение регулировать собственное эмоциональное состояние— одно из важнейших в жизни каждого человека. Психологи рекомендуют для снижения эмоционального напряжения стремиться к устранению мышечных зажимов. Мышечная деятельность связана с эмоциональной сферой, и мышечное напряжение — это проявление неприятных эмоций (страха, гнева и др.). Поэтому расслабление мышц — это внешний показатель положительных эмоций, спокойного состояния ребенка, уравновешенности, удовлетворенности.

Расслабление мышц (релаксация) является как фактором снижения эмоциональной напряженности, так и фактором подготовки условий для перехода от бодрствования ко сну.

Игры и упражнения на релаксацию помогают тренировать подвижность основных нервных процессов и особенно полезны для нерешительных, тревожно-мнительных, склонных к длительным переживаниям людей.

Регулярное выполнение подобных упражнений, как правило, не требующих длительной подготовки и не отнимающих много времени, поможет детям научиться регулировать свое состояние, обрести состояние душевного покоя и равновесия.

Для того чтобы релаксационные упражнения оказались более эффективными, необходимо соблюдать при их выполнении некоторые условия:

перед тем как почувствовать расслабление, необходимо напрячь мышцы;

напряжение следует выполнять плавно, постепенно, а расслабление — быстро, чтобы лучше почувствовать контраст;

напряжение надо осуществлять на вдохе, а расслабление — на выдохе.

Дети-дошкольники, если взрослые помогают им в этом, в состоянии овладеть приемами саморегуляции, применять в сложных ситуациях приемлемые способы выражения негативных эмоций. Для этого с детьми необходимо говорить о том, что такое гнев, страх, обида и другие негативные эмоции. О том, почему с эти ми эмоциями так трудно жить, почему надо работать над собой, управлять и владеть собой.

Психологический практикум. Эффективные техники речевого общения с ребенком.

Упражнение «Я – сообщение».

Цель: научить родителей создавать условия для доверительного общения, выражать свои негативные чувства приемлемым способом.

Например: «Я тебя пони маю, ты сейчас чувствуешь (печаль радость, страх...) или хо чешь (играть, гулять, кричать ...), но ты пойми и меня, я чувствую ...».

Инструкция: используя технику «Я – сообщение», передайте свое отношение к происходящему, искренне выражая свои чувства в необходимой для ребенка форме.

Ситуации:

По дороге из детского сада, ребенок бежит по проезжей части, не прислушиваясь к вашим просьбам вести себя спокойно на дороге.

Ребенок, стоя в магазине, капризно требует купить ему игрушку, которую.

Ребенок шалил за столом и пролил молоко, несмотря на предупреждение.

Ребенок играет. Вы сообщаете, что пора идти на прогулку и убирать игрушки. А он отвечает: «А я еще не успел поиграть».

Вы зовете ребенка садиться за стол. А он отвечает: «Сейчас» - и продолжает заниматься своими делами. Вы начали сердиться.

У вас важный разговор с подругой. А ребенок то и дело вас перебивает.

Таким образом, хотелось бы подвести итоги, что именно в игре целесообразно развивать эмоционально-волевую сферу ребенка-до школьника, поскольку она является ведущим видом деятельности (деятельности, в процессе которой развитие ребенка происходит «семиимильными шагами»).

Чаепитие за столом с подведением итогов.

Анкетирование родителей «Мое отношение к тематическому вечеру».

