

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**
(Н И У « Б е л Г У »)

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

КАФЕДРА ВОЗРАСТНОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ

**СФОРМИРОВАННОСТЬ УНИВЕРСАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ
МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ТРЕВОЖНОСТИ**

Выпускная квалификационная работа
обучающегося по направлению
44.03.02 Психолого-педагогическое образование,
профиль Психология образования
заочной формы обучения, группы 02061457
Стрыжакowej Алины Игоревны

Научный руководитель:
канд. психол. наук, доцент
Чеботарев С.С.

БЕЛГОРОД 2019

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ИЗУЧЕНИЕ СФОРМИРОВАННОСТИ УНИВЕРСАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ТРЕВОЖНОСТИ	7
1.1 Психолого-педагогическая характеристика младшего школьного возраста	7
1.2 Особенности универсальных учебных действий младших школьников.....	14
1.3. Особенности проявления тревожности у младших школьников.....	21
ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИЗУЧЕНИЕ СФОРМИРОВАННОСТИ УНИВЕРСАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ТРЕВОЖНОСТИ.....	30
2.1 Организация и методы исследования.....	30
2.2. Анализ результатов исследования универсальных учебных действий младших школьников с разным уровнем тревожности.....	31
2.3. Программа по коррекции тревожности детей младшего школьного возраста.....	43
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	54
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	57
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	62
ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Диагностические методики в порядке их предъявления.....	
ПРИЛОЖЕНИЕ 2. Сводные таблицы полученных данных.....	
ПРИЛОЖЕНИЕ 3. Результаты статистической обработки данных.....	
ПРИЛОЖЕНИЕ 4. Программа по развитию у подростков межличностных отношений со сверстниками.....	

ВВЕДЕНИЕ

В психологическом сопровождении обучающихся младшего школьного возраста проблема формирования универсальных учебных действий является чрезвычайно важной. В Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования формирование универсальных учебных действий рассматривается в качестве собственно психологической составляющей фундаментального ядра содержания образования наряду с традиционным изложением предметного содержания конкретных дисциплин.

Способность ребенка самостоятельно успешно усваивать новые знания, формировать умения и компетентности, включая самостоятельную организацию этого процесса, т. е. умение учиться, обеспечивается тем, что универсальные учебные действия как обобщённые действия обеспечивают возможность ориентироваться в различных предметных областях учебной деятельности, понимании её цели и смысла.

Развитие ребенка осуществляется в деятельности. В школе ведущим видом деятельности детей младшего школьного возраста является учебная деятельность. Её успешность зависит от многих психологических и педагогических факторов, одним из которых является тревожность, понимаемая как психологическое состояние повышенного беспокойства, эмоционального напряжения в ситуации возможной опасности.

Актуальность проблемы исследования. Способствуя формированию универсальных учебных действий, педагог помогает обучающимся стать субъектами учебного процесса, приобрести очень важное умение – «умение учиться». В то же время, выполнение учебных действий связано с переживанием интенсивных и длительных эмоциональных состояний, эмоциональным напряжением, волнением, тревогой. Острое переживание тревоги снижает эффективность деятельности, затрудняет формирование учебных компетенций.

Таким образом, требования Стандарта к формированию у обучающихся универсальных учебных действий и зависимость эффективности деятельности от личностных особенностей ребенка, в том числе его тревожности делают тему «Сформированность универсальных учебных действий младших школьников с разным уровнем тревожности» актуальной.

В то же время, в ходе теоретического анализа литературы нами было выделено противоречие между необходимостью и востребованностью практики педагогической деятельности в знании роли уровня тревожности для формирования универсальных учебных действий и отсутствия научных знаний по этому вопросу.

Проблема исследования: какова сформированность универсальных учебных действий младших школьников с разным уровнем тревожности?

Цель: изучить сформированность универсальных учебных действий младших школьников с разным уровнем тревожности.

Объект исследования – универсальные учебные действия младших школьников.

Предмет исследования – сформированность универсальных учебных действий младших школьников с разным уровнем тревожности.

Гипотеза исследования: универсальные учебные действия младших школьников с разным уровнем тревожности имеют различия, а именно: для младших школьников с высоким уровнем тревожности характерны более низкие значения по таким показателям, как программирование, планирование, установление аналогий и коммуникация как кооперация по сравнению с младшими школьниками со средним и низким уровнем тревожности.

Задачи исследования:

- 1) Выявить особенности универсальных учебных действий;
- 2) Определить уровень тревожности младших школьников;
- 3) Рассмотреть универсальные учебные действия младших школьников с разным уровнем тревожности;

4) Разработать программу по коррекции тревожности детей младшего школьного возраста.

Теоретической основой данного исследования является концепция универсальных учебных действий детей, изложенная в федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, также были проанализированы концепции Битяновой М.Р., Асмолова А.Г.

Подходы к изучению психолого-педагогических особенностей младшего школьного возраста предложены Выготским Л.С., Давыдовым В.В., Слободчиковым В.И., Цукерман Г.А., Элькониным Д.Б., Божович Л.И.

Особенности проявления тревожности у младших школьников изучали Давыдов В.В., Мерлин В.С., Петровский А.В., Прихожан А.М., Силяева Е.Г., Спилбергер Ч.Д. и Ханин Ю.Л. Виды тревожности были выделены Прихожан А.М., Спилбергер Ч.Д. и Ханиным Ю.Л., Давлетчиной С.Б.

В исследовании использовались следующие **методы исследования**:

- организационный метод: сравнительный;
- эмпирические методы: опрос, тестирование;
- методы обработки данных: методы количественного и качественного анализа, методы математико-статистического анализа данных (критерий Крускала-Уоллиса);
- метод интерпретации: структурный.

В данном исследовании использовались методики:

– «Методика скрининговой диагностики УУД», предложенная в методических рекомендациях из опыта работы педагогов-психологов общеобразовательных учреждений г. Белгорода;

– «Проективная методика для диагностики школьной тревожности» (А.М. Прихожан).

Практическая значимость исследования заключается в том, что полученные эмпирические результаты показали, что универсальные учебные действия младших школьников с разным уровнем тревожности имеют различия. Данные результаты могут быть использованы в деятельности педагога-

психолога общеобразовательного учреждения. Разработанная программа, направленная на коррекцию тревожности детей младшего школьного возраста может быть использована в работе педагогов-психологов общеобразовательных учреждений.

Выборка и база исследования: эмпирическое исследование проводилось на базе МБОУ «СОШ 37» г. Белгорода. Общее количество респондентов составило 54 ребенка.

Структура выпускной квалификационной работы обусловлена предметом, целью и задачами исследования. Текст выпускной квалификационной работы состоит из введения, двух глав (теоретической и эмпирической), заключения, списка использованных источников, приложений. Работа изложена на 61 листах.

ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ИЗУЧЕНИЕ СФОРМИРОВАННОСТИ УНИВЕРСАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ТРЕВОЖНОСТИ

1.1. Психолого-педагогическая характеристика

младшего школьного возраста

Ведущие отечественные педагоги и психологи (Выготский Л.С. [9], Давыдов В.В., Слободчиков В.И., Цукерман Г.А. [13], Зеньковский В.В. [15], Эльконин Д.Б., [49]) называют младший школьный возраст, вершиной детства, отмечая возрастные границы этого периода от 6 (7) до 10 (11) лет. Переломным моментом в развитии личности ребенка является кризис 7 лет, который может начаться как в 7 лет, так и в 6 или 8 лет, его главной чертой Л.С. Выготский называет потерю детской непосредственности, дифференциацию внешней и внутренней жизни ребенка [9].

Ведущим видом деятельности детей младшего школьного возраста является учебная деятельность, в ходе которой не только происходит формирование учебных компетенций, но и меняется социальный статус, мотивационно-потребностная, личностная и познавательная сферы. Поэтому если ребенок испытывает чувство некомпетентности в учебной деятельности, это негативно сказывается на развитии его личности. Младшие школьники открывают для себя значение новой социальной позиции - школьника, связанной с выполнением высоко ценимой взрослыми учебной работы. Не случайно Божович Л.И. называет кризис 7 лет периодом рождения социального «Я» ребенка [8].

Вследствие изменения самосознания происходит переоценка ценностей ребенка. Интересы, мотивы, имеющие актуальность в дошкольном возрасте, теряют свою побудительную силу, заменяются новыми. В первую очередь, это проявляется в том, что снижается значимость всего, что связано с игрой, а все, что имеет отношение к учебной деятельности, оказывается важным. Тем не менее, детям младшего школьного возраста еще присущи многие дет-

ские качества – легкомыслие, наивность, взгляд на взрослого снизу вверх, интерес к игре. Однако игра перестает быть основным содержанием их жизни.

Переживания, которые начали осознаваться в конце дошкольного возраста, у детей младшего школьного возраста образуют устойчивые аффективные комплексы. Это явление Выготский Л.С. называл обобщением переживаний [9]. Переживание ребенком чувства относительно той или иной деятельности (в учебе, спорте, межличностном взаимодействии) приводит к формированию устойчивых аффективных комплексов – чувства неполноценности в случае переживания цепи неудач или чувства собственной значимости в случае переживания достижений.

Некоторые из этих аффективных образований при условии подкрепления соответствующими событиями и оценками, будут фиксироваться в структуре личности, накладывая отпечаток на формирование самооценки и уровня притязаний; другие – изменяться, исчезать, если не будут получать соответствующего подкрепления. Появление обобщения переживаний способствует тому, что младший школьник способен к борьбе переживаний.

Давыдов В.В., Слободчиков В.И., Цукерман Г.А. выделяют ряд особенностей эмоциональной сферы детей младшего школьного возраста:

- 1) психическая деятельность окрашена эмоциями;
- 2) внешние проявления чувств сдерживаются слабо;
- 3) эмоциональная неустойчивость (частая смена настроений, склонность к аффектам, кратковременным и бурным проявлениям эмоций) [13].

Зимняя И.А. выделяет такую особенность характера младших школьников, как импульсивность и связывает её «с потребностью детей в выражении своих эмоций и низким уровнем волевой регуляции поведения. Недостаточность воли, в свою очередь, связана с недостатком опыта длительной борьбы за намеченную цель, преодоления трудностей» [16, с. 87].

В структуре поведения детей младшего школьного возраста появляется смысловая ориентировочная основа поступка, связывающая желание что-то сделать и действия ребенка, что позволяет учиться оценивать возможные результаты и последствия поступка. В то же время, в поведении детей могут иметь место кривляние, манерность, искусственная натянутость поведения, капризы, аффекты. Перечисленные поведенческие проявления являются следствием кризиса 7 лет и при правильном воспитании исчезают, когда ребенок выходит из него.

Чижишева О.В. отмечает, что в связи с началом учебной деятельности для детей младшего школьного возраста характерны новые отношения с взрослыми и сверстниками, включение в новый коллектив [48]. Поэтому младший школьный возраст является сензитивным для воспитания коллективистских отношений, приобретения детьми опыта деятельности в коллективе и для коллектива. Это, по мнению Бобровой И.И. способствует формированию новой системы отношений к людям, коллективу, воли, ответственности, расширению интересов, усвоению моральных норм и правил поведения, развитию общественной направленности личности [7]. Эти особенности являются фундаментом нравственного поведения.

Рассмотрим особенности познавательных процессов детей младшего школьного возраста, выделенные Зинченко В.П. (Таблица 1.1.) [17].

Таблица 1.1.

Особенности познавательных процессов детей младшего школьного возраста

Познавательные процессы	Особенности
Мышление	Преобладает наглядно-образное, активно формируется словесно-логическое мышление, мыслительные операции осуществляются только на конкретном, наглядном материале, а не в гипотетическом плане, активное формирование научных понятий, на которых основано понятийное или теоретическое мышление
Восприятие	В начале младшего школьного возраста восприятие недостаточно дифференцированно, преобладает анализирующее восприятие, к концу возраста (при соответствующем обучении)- синтезирующее восприятие

Память	Развивается в двух направлениях — произвольности и осмысленности (непроизвольно запоминают интересный, преподнесенный в игровой форме, наглядный учебный материал, но могут произвольно запоминать интересный материал), хорошая механическая память, совершенствование смысловой памяти (рациональных способов запоминания)
Внимание	Могут концентрировать внимание на неинтересных действиях, но непроизвольное внимание преобладает, легкая отвлекаемость, внимание отличается небольшой объем и устойчивость, распределение и переключение. В учебной деятельности развивается произвольное внимание
Воображение	За счёт всё более правильного и полного отражения действительности совершенствуется воссоздающее воображение, связанное с представлением ранее воспринятого или созданием образов по описанию, макету, иллюстрации и т. д. Развивается творческое воображение, связанное с преобразованием впечатлений прошлого опыта

Таким образом, познавательные процессы детей младшего школьного возраста формируются на основе мышления, восприятия, памяти, внимания, и воображения.

Кулагина И.Ю. называет мышление доминирующей функцией в младшем школьном возрасте и отмечает «интенсивное развитие самих мыслительных процессов и зависимость развития других психических функций от уровня мышления» [21, с.54]. В связи с этим происходят перестановки в иерархической мотивационной системе детей.

Рассмотрим особенности развития мотивационной сферы детей младшего школьного возраста, которое связано с начавшимся в дошкольном возрасте соподчинением мотивов и становлением самосознания. В связи с включением в общественно значимую учебную деятельность, её положительные или отрицательные оценки близких взрослых непосредственно влияют на развитие личности детей младшего школьного возраста. Ядром личности Леонтьев А.Н. называл мотивационную сферу [22].

При переходе от дошкольного к младшему школьному возрасту мотивационная сфера ребенка изменяется следующим образом:

1) появляются новые, различные по характеру мотивы, обогащающие мотивационную сферу;

- 2) выделяются ведущие мотивы, определяющие поведение и направленность ребенка, что приводит к переструктурированию мотивационной сферы;
- 3) смена относительной выраженности различных мотивов, их иерархизация и соподчинение.

В начале обучения в школе, имея внутреннюю позицию обучающегося, ребенок хочет учиться, однако мотивы учения у детей могут быть разными (Таблица 1.2.).

Таблица 1.2.

Виды мотивов учения у детей младшего школьного возраста по Якобсон П.М. [50]

Виды	Содержание мотива	Значение
Познавательные		
Широкие познавательные	Ориентация на овладение новыми знаниями (интерес к новым занимательным фактам, явлениям, к свойствам явлений, к первым дедуктивным выводам, к закономерностям)	Обеспечивают наличие мотива достижения (стремления к успеху, желания добиваться новых, все более высоких результатов по сравнению со своими предыдущими результатами); преодоления школьных трудностей; проявлении познавательной активности, инициативности, стремления быть компетентным
Учебно-познавательные	Ориентация на усвоение способов добывания знаний (интерес к приемам самостоятельного приобретения знаний, к методам научного познания, к способам рациональной организации своего труда)	
Самообразование	Направленность школьников на самостоятельное совершенствование способов добывания знаний	
Социальные		
Широкие социальные	Стремление учиться на благо общества, осознание социальной необходимости, должностования, стремление в будущем работать	Побуждают к общению, установлению отношений с другими людьми, эмоционально окрашенному взаимодействию
Узкие социальные (позиционные)	Стремление занять определенное место в отношениях с окружающими, получить их одобрение, заслужить у них авторитет: мотивация благополучия (стремление получать только одобрение) мотивация престижа (стремление быть лучшим) мотивация самоутверждения (стремление оказывать влияние на других учеников, доминировать)	
Мотивы социального сотрудничества	Стремление осознавать, совершенствовать способы взаимодействия с учителем и одноклассниками	

ства		
------	--	--

По мнению Марковой А.К., для гармоничного развития личности необходимо сочетание разных мотивов [24]. Кроме этого, и познавательные и социальные мотивы могут иметь положительное или отрицательное значение. Например, познавательный мотив способствуют формированию коллективистической направленности личности. Если для ребенка важно, чтобы все одноклассники были успешны в учебе, он не только переживает за свои успехи. Если познавательные мотивы проявляются в стремлении только к личному благополучию, это может привести к формированию эгоистических тенденций. Таким образом, не само по себе наличие социальных или познавательных мотивов, а их качество определяет сущность личности школьника и ее направленность.

Загвязинский В.И. [14], Маркова А.К. [24] основным показателем характера мотивации учения называют совокупность реальных поступков детей в учебных и вне учебных ситуаций; а не отдельные эпизоды школьной жизни, словесные ответы детей. В целом, мотивационная сфера в период младшего школьного возраста характеризуется не просто усложнением (появлением новых мотивов), но и возникновением доминирующих мотивов, которые могут подчинять себе все иные побуждения.

Индивидуальные различия в структуре мотивации младших школьников были описаны Кулагиной И.Ю. [21]. Ведущим социальным мотивом учения, по мнению исследователя, является мотив получения высоких отметок. Это связано с тем, что высокие отметки для детей младшего школьного возраста являются залогом эмоционального благополучия, источником чувства гордости. Отметка является реально действующим мотивом. Чтобы получить высокую отметку дети старательно занимаются. Другие широкие социальные мотивы учения (долг, ответственность, необходимость получить образование), по мнению Леонтьева А.Н. являются только «знаемыми» [22, с.35]. Широкие социальные мотивы соответствуют ценностным ориентациям

взрослых, окружающих ребенка. Мотивация младших школьников с разной успеваемостью отличается. Так, хорошо успевающие дети ценят учебное содержание и школьные правила, слабо успевающие дети – не существенные стороны обучения (перемены, каникулы), процесс выполнения отдельных, частных действий.

В младшем школьном возрасте познавательные мотивы чаще бывают не достаточно высокого уровня. Поскольку младший школьник развивается в ведущей для данного возраста деятельности – учебной, то именно в этом возрасте поведение, ориентированное на достижение, становится для школьников актуальным. Матюхина М.В. указывает, что мотивация достижения в младшем школьном возрасте часто становится доминирующей (стремление хорошо, правильно выполнить задание, получить нужный результат) [25]. Мотивация достижения часто доминирует у хорошо успевающих детей. Мотивация престижа встречается реже, как правило, у детей с завышенной самооценкой и лидерскими наклонностями. У неуспевающих учеников мотивация престижа не развивается.

Мотивация достижения успеха, получения высокой оценки характерна для начала обучения в школе. Если на протяжении младшего дошкольного возраста ребенок испытывает много неудач в учебной деятельности, у него формируется мотивация избегания неудачи в виде стремления избежать последствий плохой отметки (будут ругать, запретят гулять, играть в компьютер). Если потребность в самоутверждении удовлетворяется в каком-то другом виде деятельности, низкая успеваемость не становится источником негативных эмоциональных переживаний ребенка.

В младшем школьном возрасте от школьных отметок во многом зависит самооценка. У хорошо успевающих детей складывается завышенная самооценка. У неуспевающих учеников систематические неудачи и низкие оценки способствуют формированию низкой самооценки.

К концу младшего школьного возраста развивается рефлексия, что способствует появлению более обоснованных суждений о себе, повышению

адекватности и дифференцированности самооценки. Выготский Л.С. называет рефлексию, внутренний план действий и произвольность новообразованиями младшего школьного возраста [9].

Таким образом, психолого-педагогические особенности детей младшего школьного возраста связаны с началом обучения в школе. Учебная деятельность становится ведущей. У детей формируется внутренняя позиция школьника, учебная мотивация, появляются новые мотивы, происходит перестройка в иерархической мотивационной системе. Интенсивно развивается теоретическое мышление; создающее необходимую базу для развития других психических функций и дальнейшего обучения. От результативности учебной деятельности непосредственно зависит развитие личности младшего школьника (формирование самооценки, самоуважения и самопринятия). Успешная учебная деятельность способствует становлению чувства компетентности - нового аспекта самосознания, который, наряду с теоретическим рефлексивным мышлением, является новообразованием младшего школьного возраста.

1.2. Особенности универсальных учебных действий младших школьников

Приказом Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. N373 утвержден Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования [44]. Среди требований к результатам освоения обучающимися основной образовательной программы начального общего образования в Стандарте сформулированы личностные, предметные и метапредметные результаты. Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися универсальные учебные действия, обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться и межпредметными понятиями.

Битянова М.Р. определяет универсальные учебные действия (УУД) как способы осуществления деятельности, обеспечивающие готовность и способность учиться и самостоятельно строить свою жизнь [5].

Рассмотрим специфику УУД, описанную Асмоловым А.Г. [4].

1. По своей природе УУД представляют собой способы осуществления разных видов деятельности, понятный обучающемуся алгоритм выполнения той или иной деятельности.

2. Масштаб УУД связан не с отдельными учебными предметами, а с жизнедеятельностью человека в целом – обеспечения эффективного общения, социальной адаптации, работы с информацией, способности к осмысленному и творческому преобразованию действительности и т.д. Несмотря на масштаб УУД, они формируются внутри учебника на основе предметных знаний, опыта учебной деятельности и взаимоотношений в рамках учебной деятельности. Так, например, умение сравнивать лежит в основе чрезвычайно важной способности – осуществлять сознательный выбор. Если человек умеет выбирать признаки для сравнения и на их основе определять сходства и различия, то он способен к осознанному выбору. Начало формирования этой способности лежит на уроках начальной школы при выполнении заданий предметов или явлений. Владение универсальными способами действия позволяет эффективно выполнять все этапы деятельности (целеполагание, планирование, выбор рационального действия, контроль, оценку и рефлексию).

3. УУД существуют развиваются в деятельности и обеспечивают её эффективность. Поскольку деятельность человека представляет собой сознательную активность, направленную на достижение поставленной цели, УУД имеют значение только внутри определенной цели. Поэтому УУД формируются только в том случае, если обучающийся может проанализировать цель и ответить на вопросы: «Зачем, для чего я это делаю? Что в каком порядке делаю? Как я это делаю? Верным ли способом я делаю? Как я оце-

ниваю то, что я сделал? Как я оцениваю то, как я это делал? Какие новые задачи передо мной встают теперь?».

На основании перечисленного Блинов В.И. делает вывод о том, что универсальное учебное действие – это путь достижения цели, опирающийся на культурно выработанный способ, основанный на конкретном алгоритме [6].

По мнению Г.С. Ковалевой, О.Б. Логиновой, использование обучающимся того или иного УУД основано на понимании его предназначения, выделении его главных и второстепенных признаков, обязательных и необязательных этапов выполнения [31]. Поэтому формирование УУД заключается в овладении обучающимся различными способами действия регулятивного, коммуникативного, познавательного характера. Формирование УУД осуществляется в рамках возрастного развития личностной и познавательной сфер ребенка, в ходе обучения в зоне ближайшего развития.

Перейдем к рассмотрению классификации универсальных учебных действий. В Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования выделяются виды УУД, представленные в таблице 1.3.

Таблица 1.3.

Виды УУД

№	Вид УУД	Характеристика
1.	Регулятивные	Принятие и удержание учебных целей, планирование, контроль, оценка и рефлексия
2.	Коммуникативные	Применение для решения коммуникативных и познавательных задач речевых средств и средств ИКТ, поиск (в литературе, сети Интернет), сбор, обработка, анализ, организация, передача и интерпретация информации; умение вести диалог; учитывать другие точки зрения, сотрудничать в ходе решения конфликтов, совместной деятельности; адекватная оценка своего и чужого поведения
3.	Познавательные	Способы решения проблем творческого и поискового ха; использованию знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, составление схем решения; умение сравнивать, анализировать, синтезировать, обобщать, классифицировать по существенным признакам, устанавливать аналогии и причинно-следственные связи, рассуждать, с использованием понятий

4.	Личностные	Обеспечивают ценностно смысловую ориентацию обучающихся (умение соотносить поступки и события с принятыми этическими принципами, знание моральных норм и умение выделить нравственный аспект поведения) и ориентацию в социальных ролях и межличностных отношениях
----	------------	--

Битянова М.Р. выделяет классификацию УУД, основанную на специфических путях их формирования (Таблица 1.4.) [5].

Таблица 1.4.

Классификация УУД, основанная на специфических путях их формирования

№	Виды УУД	Характеристика	Что входит	Подходы к формированию
1.	Универсальные способы действия, мышления, коммуникации, самопознания	Наиболее точные, правильные, нормативные алгоритмы выполнения тех или иных действий, например, логических операций, доказательства	Познавательные УУД (логические и информационные) и часть коммуникативных (способность обозначить и аргументировать свою точку зрения, задать вопрос, найти нужную информацию)	Передача обучающимся способа действий и формирования на его основе умения (разработка заданий, построенных на том или ином метапредметном способе)
2.	Структурные элементы учебной деятельности.	Способы, обеспечивающие осуществление учебной деятельности (обнаружение проблемы и постановка цели; формулирование задач; планирование последовательности действий; выбор рационального способа действия; контроль; оценивание результата; рефлексия собственной деятельности).	Регулятивные УУД и часть коммуникативных (которые обеспечивают осуществление групповой деятельности: определение общей цели, распределение обязанностей, определение способов достижения цели)	Урок, выстроенный по деятельностной технологии

Таким образом, УУД, описанные в Стандарте и Битяновой М.Р., имеют различное происхождение, следовательно, различные пути формирования. Умение учиться предполагает полноценное освоение обучающимися всех

компонентов учебной деятельности – наличие познавательных и учебных мотивов, умение поставить учебную цель, сформулировать учебную задачу, выполнить учебные действия и операции (ориентировка, преобразование материала, контроль и оценка). Умение учиться повышает эффективность освоения предметных знаний, формирование умений и компетенций, образа мира и ценностно-смысловых оснований личностного морального выбора.

Функции универсальных учебных действий (по Асмолову А.Г.) [30]:

- 1) обеспечение самостоятельной учебной деятельности обучающихся (освоения всех её компонентов);
- 2) создание условий для развития и самореализации обучающихся.

В нашем исследовании мы будем ориентироваться на следующие виды универсальных учебных действий:

- 1) регулятивные УУД - обеспечивают организацию обучающимися своей учебной деятельности;
- 2) коммуникативные УУД - обеспечивают социальную компетентность и социальное взаимодействие (вести диалог с учетом позиции других людей, интегрироваться в группу сверстников, организовывать продуктивное взаимодействие);
- 3) познавательные УУД - обеспечивают логические действия в рамках всех областей знания;
- 4) личностные УУД – обеспечивают оценку поступков с точки зрения морали, этики, социальных ролей и т.д.) (Таблица 1.5.).

Таблица 1.5.

Виды универсальных учебных действий

Виды	Компоненты	Характеристика
Регулятивные УУД	Целеполагание	Постановка учебной задачи на основе соотнесения известного и неизвестного
	Планирование	Определение последовательности действий; составление плана
	Прогнозирование	Предвосхищение результата и уровня усвоения; его временных характеристик
	Контроль	Сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений от него

	Коррекция	Внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения ожидаемого результата действия и его реального продукта
	Оценка	Выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению
	Саморегуляция	Способность к мобилизации сил и волевому усилию в ситуации мотивационного конфликта преодоление препятствий
Коммуникативные УУД	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками	Определение целей, способов взаимодействия
	Постановка вопросов	Инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации
	Разрешение конфликтов	Выявление проблемы, поиск и оценка способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация
	Управление поведением партнера	Контроль, коррекция, оценка действий партнера
	Умение выражать свои мысли	Грамотная монологическая и диалогическая речь
Познавательные УУД	Общеучебные универсальные действия	Самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели, поиск и выделение необходимой информации, структурирование знаний; осознанное и произвольное построение устного и письменного высказывания, выбор наиболее эффективных способов действия в соответствии с условиями, рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности, осмысленное чтение, понимание и адекватная оценка информации, постановка и формулирование проблемы, самостоятельное создание алгоритмов деятельности при решении проблем
	Знаково-символические действия	Моделирование, преобразование модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область
	Логические универсальные действия	Анализ; синтез; сравнение, классификация объектов по выделенным признакам; подведение под понятие, выведение следствий; установление причинно-следственных связей; построение рассуждений; доказательств; выдвижение гипотез и их обоснование.
	Постановка и решение проблемы	Формулирование проблемы; самостоятельное создание способов решения проблем
Личностные УУД	Самоопределение	Личностное, профессиональное, жизненное самоопределение
	Смыслообразование	Установление связи между целью учебной деятельности и ее мотивом, между результатом учения и тем, ради чего она осуществляется. Ребенок знает, какое значение имеет для него учение

Нравственно-этическая ориентация	Наличие действий нравственно — этического оценивания усваиваемого содержания, обеспечивающее личностный моральный выбор на основе социальных и личностных ценностей
----------------------------------	---

Рассмотрим структуру универсальных учебных действий детей младшего дошкольного возраста, которой мы будем придерживаться в нашем исследовании (Таблица 1.6.).

Таблица 1.6.

Структура универсальных учебных действий детей младшего дошкольного возраста

№	Компонент	Показатели сформированности	Критерии
1.	Регулятивные УУД	Умение учиться и организовывать деятельность	Способность принимать цели и действовать в соответствии с ними, умение действовать по плану и планировать свою деятельность. преодоление импульсивности, непроизвольности, умение контролировать процесс и результаты своей деятельности, оценивать правильность выполненного действия и вносить коррективы в исполнение
2.	Коммуникативные УУД	Общение	Умение устанавливать дружеские отношения
		Кооперация	Согласование усилий по достижению общей цели, совместной деятельности
		Интериоризация	Способность передать информацию другим людям, рефлексия
3.	Познавательные УУД	Логические действия	Сравнение; анализ и синтез; сериация (упорядочение объектов по выделенному признаку), классификация, обобщение, установление аналогий
4.	Личностные УУД	Самоопределение: внутренняя позиция школьника	Положительное отношение к школе, потребность учиться, предпочтение классных занятий индивидуальным занятиям дома
		Самооценка	Адекватное суждение о причинах своего успеха/неуспеха в учении, понимание связи успеха с усилиями, трудолюбием, старанием
		Смыслообразование (мотивация учебной деятельности)	Наличие познавательных мотивов, интерес к новому, интерес к способу решения и общему способу действия, сформированность социальных мотивов, стремление выполнять социально-значимую и социально-оцениваемую деятельность, быть полезным обществу, сформированность учебных мотивов, стремление приобретать новые знания, связывать учение и будущую профессию
		Нравственно-	Следование моральной норме, дифференциация

		этическая ориентация	ция конвенциональных и моральных норм, оценка действий с точки зрения нарушения/соблюдения моральной нормы, умение аргументировать необходимость выполнения моральной нормы
--	--	----------------------	---

Блинов В.И. критериями оценки сформированности УУД у учащихся выделяет:

- 1) соответствие возрастно-психологическим нормативным требованиям;
- 2) соответствие свойств УУД заранее заданным требованиям [6].

Таким образом, универсальные учебные действия представляют собой совокупность различных способов действий учеников, обеспечивающих способность самостоятельному усвоению новых знаний и умений. Назначение УУД связано не с учебной, а жизненной успешностью человека. В структуру универсальных учебных действий детей младшего дошкольного возраста входят регулятивные, коммуникативные, познавательные, личностные УУД.

1.3. Особенности проявления тревожности у младших школьников

В настоящее время тревожность рассматривается как один из основных параметров индивидуальных различий. Многие психологи изучали проявление тревожности - Давыдов В.В. [13], Мерлин В.С. [26], Петровский А.В. [32], Прихожан А.М. [35], Силяева Е.Г. [39], Спилбергер Ч.Д. и Ханин Ю.Л. [40] и др.

Прихожан А.М. определяет тревожность как переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, с предчувствием грозящей опасности [35].

Силяева Е.Г. определяет тревожность как устойчивое отрицательное переживание беспокойства и ожидания неблагополучия со стороны окружающих [39, с. 58].

Давыдов В.В. рассматривает тревожность как индивидуальную психологическую особенность, заключающуюся в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых различных жизненных ситуациях [13, с. 164].

Точку зрения Давыдова В.В. разделяет Петровский А.В., рассматривает тревожность в качестве склонности человека к переживанию тревоги, характеризующуюся низким порогом возникновения реакции тревоги [32]. Давыдов В.В. и Петровский А.В. называют тревожность одним из параметров индивидуальных различий.

Давлетчина С.Б. рассматривает тревожность как психологическое состояние повышенного беспокойства, эмоционального напряжения человека [12].

В работах Митиной Л.М. тревожность рассматривается как свойство человека приходить в состояние повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях [30].

То есть в отечественной психологии тревожность понимается как состояние человека, которое характеризуется повышенной склонностью к переживаниям, опасениям и беспокойству, имеющей отрицательную эмоциональную окраску. Большинство исследований сходятся во мнении о том, что тревожность необходимо рассматривать дифференцированно – как ситуативное явление и как личностную характеристику с учетом переходного состояния и его динамику.

Перейдем к рассмотрению видов тревожности. Ряд психологов (Давлетчина С.Б. [12], Прихожан А.М. [36], Спилбергер Ч.Д. и Ханин Ю.Л. [40]) различают тревожность как эмоциональное состояние и как устойчивое свойство, черту личности или темперамента.

Спилбергер Ч.Д. и Ханин Ю.Л. выделяют следующие виды тревожности:

- 1) личностная - устойчивая индивидуальная характеристика, отражающая предрасположенность к тревоге и тенденцию воспринимать многие жизненные ситуации как угрожающие, отвечая на каждую из них опре-

деленной реакцией и активизирующаяся при восприятии определенных стимулов, расцениваемых человеком как опасные для самооценки, самоуважения;

- 2) ситуативная (реактивная) – состояние, характеризующееся субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью и возникающее как эмоциональная реакция разной интенсивности и динамичности на стрессовую ситуацию [40].

Тревожность как психическое свойство находится в конфронтации с базовыми личностными потребностями: потребностью в эмоциональном благополучии, чувстве уверенности, безопасности.

Также Прихожан А.М. выделяет следующие виды тревожности:

- 1) беспредметная тревожность, которая характеризуется неспособностью соотнести возникающие переживания с конкретными объектами;
- 2) тревожность как склонность к ожиданию неблагополучия в различных видах деятельности и общения [36].

По мнению Прихожан А.М., существует несколько вариантов переживания и преодоления тревожности (Таблица 1.7.).

Таблица 1.7.

Варианты переживания и преодоления тревожности

Варианты	Открытая тревожность	Скрытая тревожность
Определение	Сознательно переживаемая и проявляющаяся в деятельности в виде состояния тревоги	Неосознаваемая, проявляющаяся либо в чрезмерном спокойствии, нечувствительности к реальному неблагополучию и даже отрицании его, либо косвенным путем через специфические формы поведения (почесывание, подергивание ногой):
Формы	Острая, нерегулируемая или слабо регулируемая тревожность, чаще всего дезорганизующая деятельность человека Регулируемая и компенсируемая тревожность, которая может использоваться человеком в качестве стимула для выполнения соответствующей деятельности	Неадекватное спокойствие, имеющее компенсирующий характер («У меня все хорошо») Уход от ситуации

	Культивируемая тревожность, связанная с поиском «вторичных выгод» от собственной тревожности, проявляется у подростков	
--	--	--

Кочубей Б.А. отмечает, что у детей тревожность возникает в определенных неблагоприятных условиях в ходе его деятельности и общении «ребенок - ребенок», «ребенок - взрослый», поэтому представляет собой явление скорее социальное, чем биологическое [20]. Рассмотрим психолого-педагогические причины возникновения тревожности (Таблица 1.8.).

Таблица 1.8.

Психолого-педагогические причины возникновения тревожности

Причины	Характеристика	Проявления в поведении
Семейное воспитание	Центральная, «базовая» причина тревожности, основа возникновения эмоциональных нарушений и неврозов. Возникает в семьях с непредсказуемым, непоследовательным поведением родителей, авторитарным стилем воспитания, навязыванием ребенку занятий, не интересных ему, но высоко ценимых родителями, частыми упреками в отсутствии результатов, вызывающие чувство вины	Неуверенное поведение в семье по сравнению с эмоционально благополучными сверстниками
Школьная успешность	Неудовлетворенность своей успеваемостью не связанная с оценками Характерно для младших школьников	Дети связывают свои отметки с внешними причинами («несправедливость», «случайность»), берут во внимание отношение родителей к этой оценке и одновременно осмысливают ее через призму отношения к себе учителя
Взаимоотношения с учителями	Непрофессиональное поведение педагога влияет на общий уровень тревожности всего класса, существенно повышая его. Характерно для младших школьников	Дети становятся беспомощными, не имеют защиту и не в состоянии сопротивляться
Взаимоотношения со сверстниками	Отчетливо прослеживается влияние тревожности на особенности и характер общения. Мотивом порождения повышенной зависимости от сверстников выступает сама тревожность	Чаще, чем эмоционально благополучные сверстники, оценивают группу сверстников как ненадежную, доминантную, отвергающую, испытывают беззащитность, зависи-

Внутренний конфликт	Конфликт связан с отношением к себе, самооценкой, Я-концепцией. Отношение ребенка к себе бывает самым разным. Это зависит от отношений в системе взаимодействия «ребенок-ребенок», также устойчивая связь тревожности и конфликтности самооценки может возникать в системе взаимодействия «ребенок-взрослый»	мость Конфликтное поведение
---------------------	--	--------------------------------

Устойчивая связь тревожности и неблагоприятного эмоционального опыта наблюдается в связи с запоминанием преимущественно неблагоприятных, неуспешных событий, в результате чего накапливается отрицательный эмоциональный опыт, который постоянно увеличивается по закону «замкнутого психологического круга» и находит свое выражение в относительно устойчивом переживании тревожности.

Как было описано в параграфе 1.1., в школьном возрасте происходит соподчинение мотивов, произвольное поведение начинает доминировать над непроизвольным. Тревожность может выполнять в поведении и развитии личности мотивирующую функцию. По данным исследований Имеладзе Н.В. обучающиеся с высоким уровнем тревожности используют менее эффективные формы выполнения учебных заданий, чем обучающиеся с нормальным уровнем тревожности [18]. Процесс социализации в школьном возрасте придает большую мотивационную ценность тревожности как социализированной эмоции. Исследование Имеладзе Н.В. показывает, что тревожность оказывает сильное влияние на процесс обучения, затрудняет формирование учебных и социальных компетенций, обучающиеся, имеющие высокий уровень тревожности, нуждаются в психологическом сопровождении.

Нормальный уровень тревожности, по данным Макшанцевой Л.В., делает обучение эффективнее: активизирует внимание, память, восприятие, интеллектуальные способности. Повышение уровня тревожности вызывает па-

нику, отстранение от учебы, страх отвечать на уроках, переживания, нежелание ходить в школу [23].

Каждый человек обладает определенным уровнем тревожности, кроме того, у каждого человека есть свой оптимальный, или желательный, уровень тревожности, который Мерлин В.С. называет полезной тревожностью, побуждающей человека к проявлению активности, самоконтроля, осуществлению самовоспитания [26]. То есть в этом случае тревожность имеет собственную побудительную силу.

Хорни К. связывает возникновение и закрепление тревожности с неудовлетворением ведущих возрастных потребностей ребенка, которые приобретают гипертрофированный характер [45]. Возникающая в процессе деятельности тревожность частично снижает ее эффективность, приводит к негативной оценке результата деятельности окружающими и самим человеком, что, в свою очередь, подтверждает правомерность тревоги в подобных ситуациях. Таким образом, тревожность опосредует поведение человека либо в различных ситуациях.

Поступление ребенка в школу, по результатам исследований Прихожан А.М., сопровождается повышением его ответственности, изменением социального статуса, представлений о себе, что часто приводит к повышению уровня тревожности [35].

По данным исследований Хухлаевой О.В., смена социальных отношений, обусловленная поступлением в школу, представляет для ребенка значительные трудности и может стать причиной развития тревожности [47].

Молочкова И.В. считает школьную тревожность сравнительно мягкой формой проявления эмоционального неблагополучия ребенка и описывает следующие проявления школьной тревожности:

- 1) волнение, повышенное беспокойство в учебных ситуациях;
- 2) повышенное беспокойство в отношениях, ожидание плохого отношения к себе, отрицательной оценки со стороны педагогов, сверстников;

- 3) чувство собственной неадекватности, неполноценность, неуверенность в правильности своего поведения;
- 4) страхи;
- 5) уязвимость;
- 6) мнительность;
- 7) чрезмерно серьезное отношение ко всему происходящему [28].

О том, что тревожность окрашивает в мрачные тона отношение к себе, другим людям и действительности также пишет Немов Р.С. [29]. Ребенок становится неуверенным в себе и недоверчивым, он не ожидает ничего хорошего, окружающие воспринимаются им как угрожающие, конфликтные, не способные оказать поддержки.

Тревожность может выражаться либо реальным неблагополучием школьника в учебной деятельности и общении, либо существовать как бы вопреки объективно благополучному положению, являясь следствием определенных личностных конфликтов, что часто не замечается педагогами и родителями. Это состояние часто испытывают обучающиеся с хорошей успеваемостью, активным участием в школьной жизни, дисциплинированные и ответственные. У таких школьников отмечаются выраженные вегетативные реакции, неврозы, психосоматические нарушения. Тревожность в этих случаях часто порождается конфликтностью самооценки, наличием в ней противоречия между высокими притязаниями и достаточно сильной неуверенностью в себе. Стремление добиваться успеха порождает неудовлетворенность собой, эмоциональную неустойчивость, напряженность, нарушения внимания, снижение работоспособности, повышение утомляемости.

Специфика коррекции тревожности во многом зависит от реального социометрического статуса обучающегося, его успешности в учебной деятельности и т.д. Если высокий уровень тревожности связан с действительно низким социометрическим статусом ребенка, коррекционная работа во многом должна быть направлена на развитие коммуникативных способностей, социальную адаптацию, коррекцию самооценки, преодоление внутренних

конфликтов. Вместе с этим необходимо обучать ребенка, как справляться с повышенной тревогой. Поскольку у детей младшего школьного возраста тревожность еще не является устойчивой чертой характера, она обратима, если педагоги и родители соблюдать необходимые рекомендации.

Таким образом, тревожность является эмоциональным состоянием, которое возникает в результате неудовлетворения важных потребностей и определяется как устойчивое отрицательное переживание беспокойства и ожидания неблагополучия со стороны окружающих. Тревожность может выступать как ситуативное, т.е. временное, состояние человека и как устойчивая черта его личности. Соответственно, различают ситуативную и личностную тревожность. Тревожность оказывает сильное влияние на процесс обучения, затрудняет формирование учебных и социальных компетенций.

Выводы по первой главе

Психолого-педагогические особенности детей младшего школьного возраста обусловлены началом обучения в школе. У детей формируется внутренняя позиция школьника, учебная деятельность становится ведущей, появляются новые мотивы, происходит перестройка в иерархической мотивационной системе. Базой для развития психических функций и дальнейшего обучения является интенсивное развитие теоретического мышления. От результативности непосредственно зависит развитие личности младшего школьника. Успешная учебная деятельность способствует формированию новообразований младшего школьного возраста – чувства компетентности, теоретического рефлексивного мышления, внутреннего плана действий.

Универсальные учебные действия представляют собой совокупность различных способов действий учеников, обеспечивающих способность самостоятельному усвоению новых знаний и умений. Назначение УУД связано не с учебной, а жизненной успешностью человека. В структуру универсальных

учебных действий детей младшего дошкольного возраста входят регулятивные, коммуникативные, познавательные, личностные УУД.

Тревожность является эмоциональным состоянием, возникающим в результате неудовлетворения важных потребностей и определяется как устойчивое отрицательное переживание беспокойства и ожидания неблагоприятия со стороны окружающих. Тревожность бывает ситуативным, т.е. временным, состоянием человека и устойчивой чертой его личности. Тревожность оказывает сильное влияние на процесс обучения, затрудняет формирование учебных и социальных компетенций.

ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СФОРМИРОВАННОСТИ УНИВЕРСАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ТРЕВОЖНОСТИ

2.1. Организация и методы исследования универсальных учебных действий младших школьников с разным уровнем тревожности

Основной целью исследования являлось изучить сформированность универсальных учебных действий младших школьников с разным уровнем тревожности.

Для достижения поставленной цели были определены следующие задачи:

- 1) Выявить особенности универсальных учебных действий;
- 2) Определить уровень тревожности младших школьников;
- 3) Рассмотреть универсальные учебные действия младших школьников с разным уровнем тревожности;
- 4) Разработать программу по коррекции тревожности детей младшего школьного возраста.

Для достижения цели и решения, поставленных в работе задач были использованы следующие методы:

- организационный метод: сравнительный;
- эмпирические методы: опрос, тестирование;
- методы обработки данных: методы количественного и качественного анализа, методы математико-статистического анализа данных (критерий Крускала-Уоллиса);
- метод интерпретации: структурный.

База исследования и объем выборки: исследование проводилось на базе МБОУ СОШ 37 г. Белгорода. В исследовании приняли учащиеся 4 классов в возрасте 10-11 лет, в количестве 54 человек.

Методики исследования:

1. Для диагностики сформированности УУД использовалась методика скрининговой диагностики УУД, предложенная в методических рекомендациях из опыта работы педагогов-психологов общеобразовательных учреждений г. Белгорода [37]. В качестве показателей личностных универсальных учебных действий младших школьников были проанализированы – самооценка, мотивация, нравственно-этическая ориентация; регулятивных универсальных учебных действий – целеполагание, планирование, прогнозирование, контроль, коррекция, оценка, саморегуляция; познавательных универсальных учебных действий – сравнение, анализ и синтез, сериация, классификация, обобщение, установление аналогий; коммуникативных универсальных учебных действий - коммуникация как общение, коммуникация как кооперация, коммуникация как условие интериоризации.

2. Для диагностики уровня тревожности использовалась проективная методика диагностики школьной тревожности А.М. Прихожан [27].

Описание стимульного материала, процедуры проведения и обработки данных представлены в Приложении 1.

Математическая обработка данных осуществлялась с помощью компьютерной программы статистического анализа SPSS-17, включающей сравнительный (критерий Краскала-Уоллиса). Теперь перейдем непосредственно к описанию полученных данных.

2.2. Анализ результатов исследования универсальных учебных действий младших школьников с разным уровнем тревожности

В этом параграфе представлены результаты изучения универсальных учебных действий младших школьников с разным уровнем тревожности.

В первую очередь мы рассмотрим результаты исследования уровня развития личностных УУД. Данные представлены на рис.2.2.1 (Прил. 3, табл. 1).

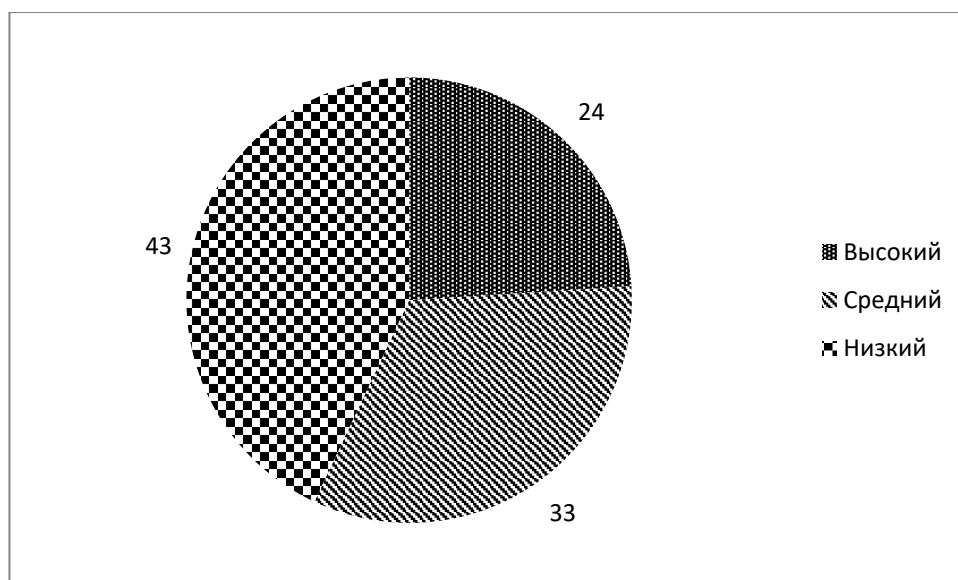


Рис. 2.2.1 Распределение младших школьников по уровню развития личностных УУД (%)

Как показано на рис.2.2.1 у 24 % испытуемых наблюдается высокий уровень развития личностных УУД. Такие испытуемые отличаются принятием позиции школьника, осознанием значимости учения, осуществлением морального выбора на основе социальных и личностных ценностей. У 33% младших школьников выражен средний уровень развития личностных УУД. У 43% респондентов преобладает низкий уровень развития личностных УУД. Данная группа респондентов отличается не знанием моральных норм, не умением соотносить поступки и события с принятыми этическими принципами, не умеют выделить нравственный аспект поведения и ориентацию в социальных ролях и межличностных отношениях.

На рис.2.2.2 показано, что у 15 % младших школьников высокий уровень развития регулятивных УУД. Детей данной группы отличает способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию и к преодолению препятствий, к составлению плана и последовательности действий. 35% детей наблюдается со средним уровнем развития регулятивных УУД. И 50% респондентов с низким уровнем развития регулятивных УУД.

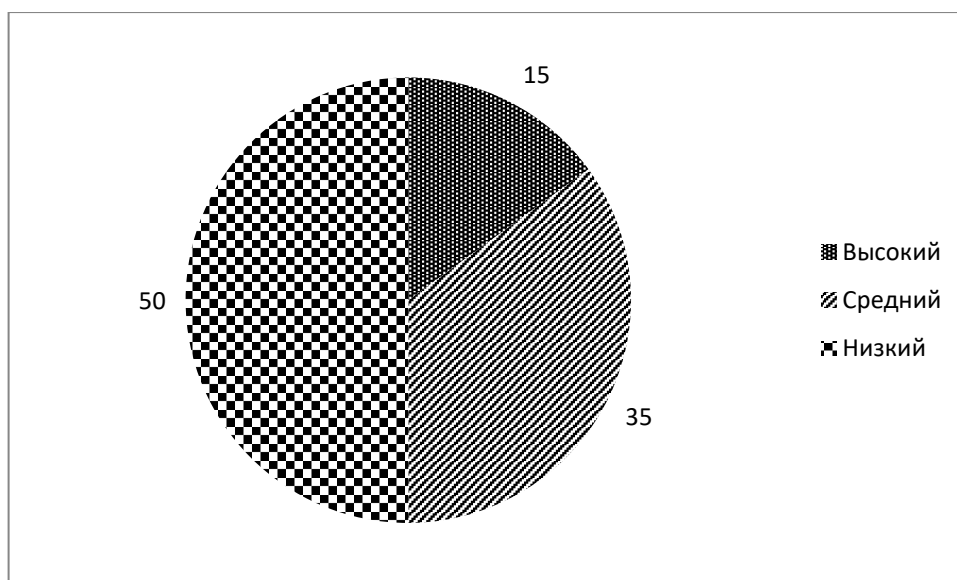


Рис. 2.2.2 Распределение младших школьников по уровню развития регулятивных УУД (%)

Младшие школьники данной группы испытывают затруднения в постановке учебной задачи, составлении плана действий, предвосхищении результата деятельности. Они не могут соотносить способ действия и его результат с целью, изменять план и способ действия в случае расхождения ожидаемого и реального результата, оценивать качество и уровень усвоения, прикладывать волевое усилие в ситуации препятствий.

Далее рассмотрим распределение младших школьников по уровню развития познавательных УУД. Результаты представлены на рис. 2.2.3. (Прилож.3, табл. 2).

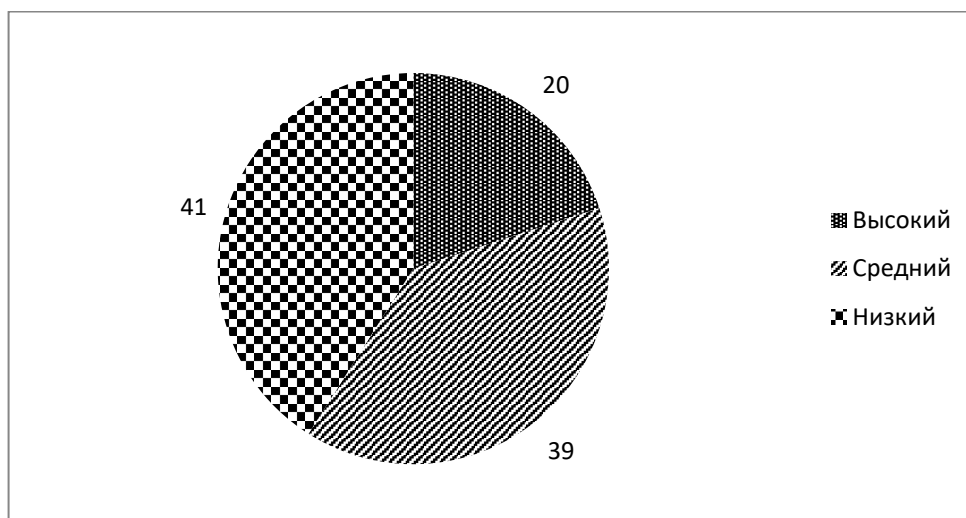


Рис. 2.2.3 Распределение младших школьников по уровню развития познавательных УУД (%)

На рисунке 2.2.3 показано, что у 20% младших школьников познавательные универсальные учебные действия сформированы на высоком уровне, у 39% детей на среднем уровне и у 41% - респондента на низком уровне. Как отмечает Чикишева О.В. познавательные УУД младших школьников включают «осуществление поиска и выделение необходимой информации, структурирование знаний; осознанное построение устного и письменного высказывания, выбор наиболее эффективных способов действия в соответствии с условиями, моделирование, преобразование модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область, умение сравнивать, анализировать информацию, упорядочивать объекты по выделенному основанию; классифицировать; обобщать, устанавливать аналогии, сформулировать проблему; найти способы её решения» [48, с.91].

Перейдем к описанию результатов изучения уровня развития коммуникативных УУД, которые представлены на рис.2.2.4.

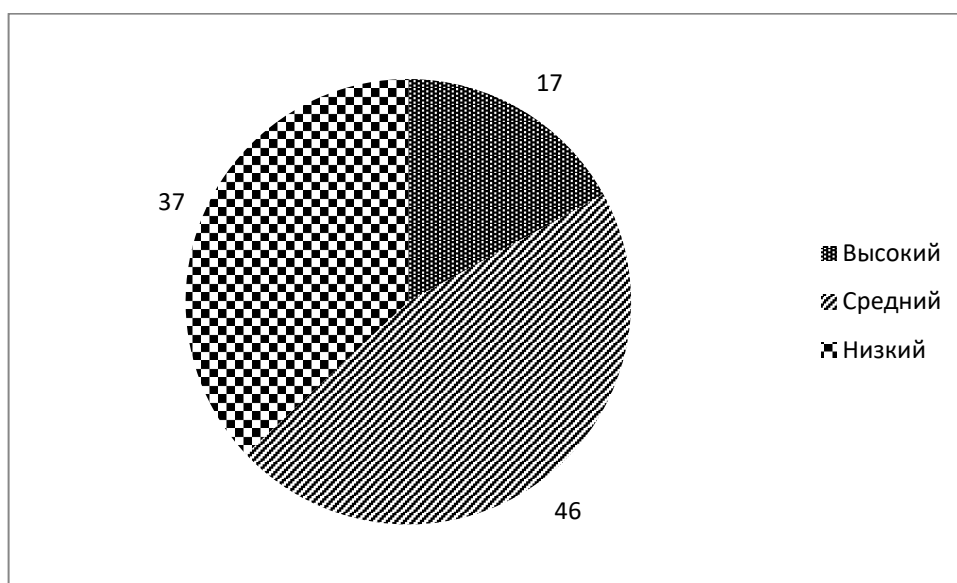


Рис. 2.2.4 Распределение младших школьников по уровню развития коммуникативных УУД (%)

Анализ результатов, отображенных на рисунке 2.2.4 показал, что у 17% респондентов наблюдается высокий уровень развития коммуникативных УУД, у 46% респондентов – средний уровень развития коммуникативных УУД и у 37% респондентов – низкий уровень развития коммуникативных

УУД. Силяева Е.Г. понимает под «коммуникативными УУД умение учащихся слушать и вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблем, умение формулировать и доносить до других свои мысли, умение сравнивать разные точки зрения и отстаивать свою позицию. Коммуникативные действия обеспечивают социальную компетентность и учёт позиций других людей, партнёров по общению или деятельности; умение интегрироваться в группу сверстников; умение работать с информацией и конструктивно решать конфликты, умение планировать общие способы работы» [39, с.18].

Далее рассмотрим подробно показатели универсальных учебных действий, которые представлены в таблице 2.2.1. (Прил. 3, табл. 1).

Представленные результаты в таблице 2.2.1. показывают, что высокий уровень развития по показателю личностных УУД «самооценка» выражен у 36,4 % младших школьников. Завышенная самооценка может подтверждать личностную незрелость, неумение правильно оценить результаты своей деятельности, сравнивать себя с другими; такая самооценка может показывать на существенные искажения в формировании личности – «закрытости для опыта», нечувствительности к своим ошибкам, неудачам, замечаниям и оценкам окружающих. Средний уровень 45,4% младших школьников, что дети склонны реалистично оценивать свои способности и возможности, критически относиться к успехам и неудачам, одобрению и неодобрению и у 18,2% младших школьников – низкий уровень развития. данные результаты говорят, что «у детей с заниженной и низкой самооценкой часто возникает чувство собственной неполноценности и даже безнадежности. Снижает остроту этих переживаний компенсаторная мотивация — направленность не на учебную деятельность, а на другие виды занятий. Утверждаясь в посильных для него видах деятельности, ребенок приобретает неадекватно завышенную самооценку, имеющую компенсаторный характер» [20,27].

Таблица 2.2.1

Распределение младших школьников по уровню развития показателей универсальных учебных действий (%)

Уровень развития	Показатели универсальных учебных действий младших школьников																		
	Личностные УУД			Регулятивные УУД							Познавательные УУД					Коммуникативные УУД			
	Самооценка	Мотивация	Нравственно-этическая ориентация	Целеполагание	Планирование	Прогнозирование	Контроль	Коррекция	Оценка	Саморегуляция	Сравнение	Анализ и синтез	Серияция	Классификация	Обобщение	Установление аналогий	Коммуникация как общение	Коммуникация как кооперация	Коммуникация как условия интериоризации
Высокий	36,4	19,5	15,7	29,3	11,2	19,8	38,3	25,8	19,8	29,1	26,8	12,1	18,5	31,2	11,3	29,7	41,3	11,5	17,9
Средний	45,4	39,2	63,9	58,3	34,4	34,6	44,9	50	64,6	52,3	60,1	41,7	60,6	38,2	54,5	14,6	52,8	48,8	36,4
Низкий	18,2	41,3	20,4	12,4	54,4	45,6	16,8	24,2	15,6	18,6	13,1	46,2	20,9	30,6	34,2	55,7	5,9	39,7	45,7

Интересным, на наш взгляд является исследование Т.В. Ермолова, С.Ю. Мещерякова, Н.И. Гоношенко, которые считают, что «основанием для успешного развития личности, служит адекватность самооценки, которая лежит в основе формирования у ребенка уверенности в себе, своих возможностях, обеспечивая психическое и психологическое здоровье индивида».

По показателю личностных УУД «мотивация» высокий уровень характерен для 19,5% респондентов. Данные результаты говорят о том, что такие ученики успешно справляющихся с учебной деятельностью, а при ответах на вопросы проявляют меньшую зависимость от жёстких требований и норм. Средний уровень мотивации учения выражен у 39,2% детей. Такие дети достаточно благополучно чувствуют себя в школе, однако чаще ходят в школу, чтобы общаться с друзьями, с учителями. Им нравится ощущать себя учениками, но наблюдается преобладание позиционных мотивов, а познавательные мотивы у таких детей сформированы в меньшей степени, и учебный процесс их мало привлекает. И низкий уровень развития мотивации учения выражен у 41,3% младших школьников. Соответственно, такие дети неохотно посещают школу, предпочитают пропускать занятия, испытывают серьёзные затруднения в учебной деятельности, проблемы в общении с одноклассниками, во взаимоотношениях с учителями и находятся в состоянии неустойчивой адаптации к школе. У таких детей преобладают оценочные мотивы, иногда присутствуют позиционные и игровые (внешние). Л.И. Божович и ее сотрудники выделили такие основные потребности, определяющие содержание и структуру мотивации учения в младшем школьном возрасте, как, «для учащихся младших классов ведущим становится стремление к положению школьника — новому для них общественному положению; к среднему школьному возрасту эта потребность ослабевает, на смену ей приходит желание занять определенное место в коллективе сверстников, завоевать авторитет».

В таблице 2.2.1. показано, что высокий уровень развития по показателю «целеполагание» регулятивных УУД выражен у 29,3 % младших школьников, средний уровень у 58,3% младших школьников и у 12,4% младших школьников

наблюдается низкий уровень развития. Данные результаты характеризуют постановку учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимся, и того, что еще неизвестно у младших школьников.

Высокий уровень по показателю с регулятивных УУД младших школьников «планирование» характерен для 11,2%, средний уровень – 34,4% и низкий уровень выражен у 54,4% респондентов. Полученные результаты по показателю «планирование» свидетельствуют о том, что наблюдается сформированность составления плана и последовательности действий.

По показателю регулятивных УУД «контроль» высокий уровень характерен для 38,3% респондентов, средний уровень у 44,9% и низкий уровень – у 16,8% младших школьников. Эти результаты показывают нам развитость сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.

По показателю регулятивных УУД «коррекция» высокий уровень характерен для 25,8% респондентов, средний уровень у 50% и низкий уровень – у 24,2% младших школьников. Полученные данные, показывают нам внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.

Высокий уровень по показателю с регулятивных УУД младших школьников «оценка» характерен для 19,8%, средний уровень – 64,6% и низкий уровень выражен у 15,6% респондентов. Полученные результаты по показателю «оценка» свидетельствуют о том, что у младших школьников формируется выделение и осознание того, что уже усвоено и что еще нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.

Обращаясь к результатам, отображенным в таблице 2.2.1, можно наблюдать, что по параметру «сравнение» познавательных УУД высокий уровень выявлен у 26,8% респондентов, средний уровень – 60,1 % и низкий уровень характерен для 13,1% испытуемых. Полученные результаты, свидетельствуют о том, что у младших школьников достаточный уровень сформированности способностей к логическому обобщению.

Высокий уровень по параметру «сериация» познавательных УУД выявлен у 18,5% респондентов, средний уровень – 66,6 % и низкий уровень характерен для 20,9% испытуемых. Данные результаты также, подтверждают оптимальное развитие выявления умений строить умозаключения на основе жизненного опыта.

По показателю познавательных УУД «классификация» высокий уровень характерен для 31,2% респондентов, средний уровень у 38,2% и низкий уровень – у 30,6% младших школьников, по показателю «обобщения» высокий уровень характерен для 11,3% респондентов, средний уровень у 54,5% и низкий уровень – у 34,2% младших школьников, что соответствует возрастной норме. Исследования Бекетовой А.К. показывают, что «словесно-логическое мышление, являющееся фундаментальным для гуманитарной направленности, в большой мере является основой интеллектуального развития».

По показателю познавательных УУД «установление аналогий» высокий уровень характерен для 29,7% младших школьников, средний уровень у 14,6% и низкий уровень – у 55,7% младших школьников. Данные по этой шкале показывают развитие изучение чувства языка, индуктивного речевого мышления, способности точного выражения словесных значений, изучение способности к абстрагированию, образованию понятий, умственной образованности, умения грамотно выражать и оформлять содержание своих мыслей. Отметим, что овладение в процессе обучения системой научных понятий, как утверждает Н.В. Лебедева, «дает возможность говорить о развитии у младших школьников основ понятийного, или теоретического, мышления. Теоретическое мышление позволяет ученику решать задачи, ориентируясь не на внешние, наглядные признаки и связи объектов, а на внутренние, существенные свойства и отношения» [33,117].

По показателю коммуникативных УУД «коммуникация как общение» высокий уровень характерен для 41,3% младших школьников, средний уровень для 52,8% и низкий уровень для 5,9% респондентов. Эти результаты показывают нам развитость определения целей, способов взаимодействия, умение про-

явить инициативу, осуществление поиска способов разрешения конфликта, контроль, коррекция, оценка действий партнера, грамотную монологическую и диалогическую речь.

По показателю коммуникативных УУД «коммуникация как кооперация» высокий уровень выражен 11,5% младших школьников, средний уровень для 48,8% и низкий уровень для 39,7% респондентов. Данные результаты позволяют говорить нам о достаточно развитых усилиях по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности; учет позиции собеседника либо партнера по деятельности у младших школьников.

И по показателю коммуникативных УУД «коммуникация как условие интериоризации» высокий уровень характерен для 17,9% младших школьников, средний уровень для 36,4% и низкий уровень для 45,7% младших школьников. Данные результаты отражают коммуникативно-речевые действия, служащие средством передачи информации другим людям и становления рефлексии.

Всех младших школьников, принимавших участие в исследовании, мы условно разделили на три группы по уровню развития тревожности. Данные представлены на рис.2.2.1 (Прил. 3, табл. 5).

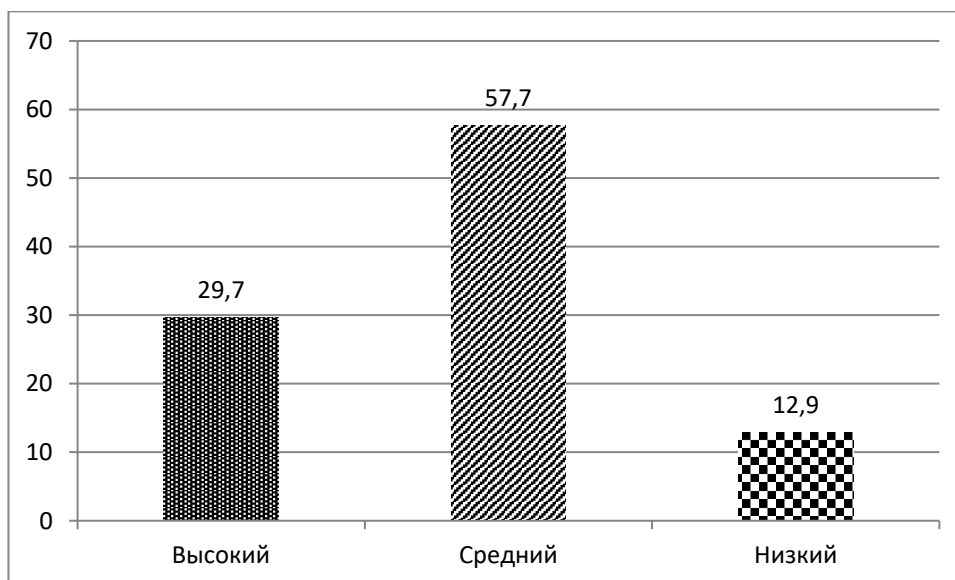


Рис. 2.2.5 Распределение младших школьников по уровню проявления тревожности (%)

Как показано на рис.2.2.5 у 57,7% младших школьников преобладает средний уровень тревожности, у 29,7 % детей выражен высокий показатель

тревожности и 12,9% школьников характеризуются низким уровнем тревожности. «Высокотревожные индивиды эмоционально острее, чем низкотревожные, реагируют на сообщения о неудаче. Высокотревожные люди хуже, чем низкотревожные, работают в стрессовых ситуациях или в условиях дефицита времени, отведенного на решение задачи. Боязнь неудачи – характерная черта высокотревожных людей. Эта боязнь у них доминирует над стремлением к достижению успеха. Мотивация достижения успехов преобладает у низкотревожных людей. Обычно она перевешивает опасение возможной неудачи. Для высокотревожных людей большей стимулирующей силой обладает сообщение об успехе, чем о неудаче. Низкотревожных людей больше стимулирует сообщение о неудаче. Личностная тревожность предрасполагает индивида к восприятию и оценке многих, объективно безопасных ситуаций как таких, которые несут в себе угрозу. Деятельность человека в конкретной ситуации зависит не только от самой ситуации, от наличия или отсутствия у индивида личностной тревожности, но и от ситуационной тревожности, возникающей у данного человека в данной ситуации под влиянием складывающихся обстоятельств» [48, с.25].

Далее мы проанализируем выраженность показателей универсальных учебных действий у младших школьников с разным уровнем тревожности с помощью непараметрического статистического метода для независимых выборок – Н-критерия Крускала-Уоллиса, которые представлены в таблице 2.2.2.

При сравнении показателей универсальных учебных действий у младших школьников с разным уровнем тревожности, были обнаружены следующие статистически значимые различия:

1) у младших школьников с высоким уровнем тревожности существуют статистически значимые различия в выраженности таких показателей универсальных учебных действий, как программирование ($H=7,868$ при $p < 0,05$), планирование ($H=8,522$ при $p < 0,05$), установление аналогий ($H=7,456$ при $p < 0,01$), коммуникация как кооперация по сравнению с младшими школьниками со средним и низким уровнями тревожности;

Таблица 2.2.2.

Значение Н-критерия Крускала-Уоллиса при сравнении показателей универсальных учебных действий у младших школьников с разным уровнем тревожности

Универсальные учебные действия		Уровень тревожности			Н-эмп
		Высокий	Средний	Низкий	
Личностные	Самооценка	41,1	38,7	35,1	2,59
	Мотивация	9,7	10,8	6,9	5,61**
	Нравственно-этическая ориентация	8,3	7,9	7,2	2,89
Регулятивные	Целеполагание	5,4	5,9	5,1	2,85
	Планирование	7,8	6,1	5,4	3,98**
	Прогнозирование	7,5	6,9	5,3	3,77**
	Контроль	6,3	6,4	6,6	2,85
	Коррекция	7,2	7,6	7,1	2,84
	Оценка	5,6	5,7	5,2	1,19
	Саморегуляция	6,8	6,2	6,4	2,77
Познавательные	Сравнение	5,9	5,8	5,3	2,59
	Анализ и синтез	6,9	6,9	5,7	4,19**
	Сериация	5,2	5,7	5,5	2,98
	Классификация	6,7	6,9	6,2	2,77
	Обобщение	5,6	5,3	5,7	1,0
	Установление аналогий	7,9	7,5	5,7	3,68**
Коммуникативные	Коммуникация как общение	5,9	5,3	5,8	1,34
	Коммуникация как кооперация	7,5	7,1	7,9	4,54**
	Коммуникация как условие интериоризации	6,2	5,1	4,9	3,02**

Усл. обозначения: * - $p \leq 0,1$; ** - $p \leq 0,05$; *** - $p \leq 0,01$.

2) у младших школьников со средним уровнем тревожности существуют статистически значимые различия в выраженности таких показателей универсальных учебных действий, как классификация ($N=6,257$ при $p < 0,01$), комму-

никация как условие интериоризации ($N=7,521$ при $p < 0,05$) по сравнению с младшими школьниками с высоким и низким уровнями тревожности;

3) у младших школьников со средним уровнем тревожности существуют статистически значимые различия в выраженности таких показателей универсальных учебных действий, как мотивация ($N=6,257$ при $p < 0,01$), анализ и синтез ($N=7,521$ при $p < 0,05$) по сравнению с младшими школьниками с высоким и средним уровнями тревожности.

2.3. Программа по коррекции тревожности детей младшего школьного возраста

Пояснительная записка

Наше исследование показало, что на формирование универсальных учебных действий младших школьников зависит от выраженности уровня тревожности. Следовательно, разрабатывая данную программу, мы предполагали, что можем в определенной степени повлиять на развитие универсальных учебных действий путем снижения уровня тревожности, окажет регулирующее влияние практически на все аспекты поведения школьника, играя важнейшую роль в развитии универсальных учебных действий, в постановке и достижении целей, в способах формирования и разрешения конфликтных и проблемных ситуаций.

Процесс коррекции тревожности должен способствовать развитию универсальных учебных действий младших школьников, удовлетворению потребности личности в саморазвитии, стремлению получать новые знания, самораскрытию, что является центральной идеей данной программы.

Именно поэтому, программа по коррекцию тревожности у детей младшего школьного возраста характеризуется актуальностью и практической значимостью. При разработке данной программы использовались материалы развивающих психолого–педагогических программ таких авторов, как В.П. Озерова [13].

Участники программы – обучающиеся (младшие школьники) МБОУ СОШ 37 г. Белгорода в возрасте 10-11 лет, в количестве 16 человек.

Цель программы - формирование универсальных учебных действий через коррекцию тревожности у детей младшего школьного возраста.

Задачи программы:

Обучающие задачи:

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

Воспитательные задачи:

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

Коррекционно-развивающие задачи:

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

Программа базируется на теоретико-методологических положениях физиологии, психофизиологии, специальной психологии и коррекционной педагогики об особенностях разных категорий детей (Л.С. Выготский); теория дигенеза (Л.С. Выготский); принцип единства диагностики и коррекции развития (Л. С. Выготский, В. И. Лубовский, А. Р. Лурия); учение о зоне ближайшего развития ребенка Л. С. Выготского; учение о компенсации нарушенных функций (П. К. Анохин, Л. С. Выготский, В. И. Лубовский); принцип учета зон актуального и ближайшего развития (Л.С. Выготский); дифференцированный и

лично-ориентированный подход к коррекционно-развивающей работе с детьми (Л. С. Выготский, Т. А. Власова).

Методологической базой занятий с использованием интерактивной среды темной сенсорной комнаты в коррекционно-развивающей работе являются работы В.П. Озерова, А.В. Запорожец, Дж. Брунер, Ю.Б. Гиппенрейтер, В.П. Зинченко, М.Монтессори, Л.А. Венгер.

Структура программы: программа состоит из 32 занятий. Продолжительность занятия 45 минут. Занятия проводятся во вне учебное время, 1 раз в неделю.

Структура программы

Таблица 2.3.1

№ п/п	Тема, название занятия	Цели, задачи занятия	Содержание
1	Знакомство членов экипажа	Знакомство участников друг с другом, сплочение членов группы	«Приветствие» «Снежный ком» «Анкета» «Правила группы» «Представь себя движением» «Блюдце» «Покрывало» Рефлексия настроения, обсуждение Ритуал прощания
2	Неизвестная Звезда	Развитие способности к самопознанию; развитие креативности и воображения; снятие эмоционального напряжения	Ритуал приветствия Беседа о Неизвестной звезде «Интервью» «Кто как поведет?» «Какой Я?» Рисование планет космоса «Поменяйтесь местами» «Космические врата», «космическая тропа» Рефлексия настроения, обсуждение Ритуал прощания
3	Планета Фантазеров	Развитие творческих способностей; обучение способам организации и про-	Ритуал приветствия Беседа о Планете фантазеров «Танцы в космосе» «Планета фантазеров»

		ведения свободного времени	«Разговор в космосе». Рефлексия настроения, обсуждение Ритуал прощания
4	Планета Дружбы	Знакомство с приемами эффективного общения; формирование умения устанавливать и поддерживать дружеские отношения	Ритуал приветствия Беседа о Планете дружбы «Ловкие космонавты» «Не дыши в затылок» «Кто меня тронул?» «Выработка правил дружбы» «Я в лучах солнца» «Я дарю этой группе» Рефлексия настроения, обсуждение Ритуал прощания
5	Планета Творчества (искусств)	Самовыражение и самораскрытие ребенка в условиях группы; развитие воображения и креативного мышления	Ритуал приветствия Беседа о Планете творчества «Моя Вселенная» «Восковой рисунок» «Рисунок в несколько рук» «След на планете» Рефлексия настроения, обсуждение Ритуал прощания
6	Планета Вулканов	Обучение приемам саморегуляции; снятие психоэмоционального напряжения	Ритуал приветствия Беседа о Планете вулканов «Сорви шапку» «Светофор» «Зеркало» «Волшебный сон» Рефлексия настроения, обсуждение Ритуал прощания
7	Планета Злости	Обучение способам выражения агрессии в социально-приемлемых формах	Ритуал приветствия Беседа о Планете злости «Маленькое привидение» «Космическая охота» «Космический мусор» «Утилизация мусора» «Розовый куст» Рефлексия настроения, обсуждение Ритуал прощания
8	Планета Уве-	Повышение само-	Ритуал приветствия

	ренности	оценки; формирование позитивного восприятия себя; повышение уверенности в себе; снятие тревожности	Беседа о Планете уверенности «Я – уверен!» «Музыка и настроение» «Скульптура» «Звезда и космонавты» «Ладошки с комплиментом» «Талисман уверенности» Рефлексия настроения, обсуждение Ритуал прощания
9	Планета Смелости	Игровая коррекция страхов; снятие психоэмоционального напряжения	Ритуал приветствия Беседа о Планете смелости «Выполни в темноте» «Страшные истории» «Разыгрывание страшных историй» «Карниз» «Победа над страхом» «Избавление от тревог» Рефлексия настроения, обсуждение Ритуал прощания
10	Планета Радости	Активизация положительных эмоций; создание позитивного образа себя	Ритуал приветствия Беседа о Планете радости «Атомы» «Нас с тобой объединяет» «Смешной рисунок» «Сказка о птицах» Рефлексия настроения, обсуждение Ритуал прощания
11	Планета Страхов	Игровая коррекция страхов	Ритуал приветствия Беседа о Планете страхов «Страшные сны» «Я боюсь – не боюсь» «Дракон ловит свой хвост» Рефлексия настроения, обсуждение Ритуал прощания
12	Звезда Успеха	Отработка навыков уверенного поведения в различных ситуациях; развитие навыков эффектив-	Ритуал приветствия Беседа о Звезде успеха «Зоопарк» Мультфильм про веру в себя (Барашек и Кролень), обсуждение

		ного общения	Релаксация «Звезды» Рефлексия настроения, обсуждение Ритуал прощания
13	Комета «Энергия»	Реализация двигательной активности; обучение способам организации свободного времени	Ритуал приветствия Беседа о Комете Энергия «Грузим космический корабль» «Красивое имя» «Я спокоен» Рефлексия настроения, обсуждение Ритуал прощания
14	Космическая станция «Надежда»	Развитие умения управлять собственными эмоциями; снятие мышечных зажимов	Ритуал приветствия Беседа о Космической станции «Надежда» Рисование мандалы «Цветок надежды» Релаксация «Я расслабляюсь» Рефлексия настроения, обсуждение Ритуал прощания
15	Спутник «Мечта»	Развитие креативности; осознание собственной индивидуальности	Ритуал приветствия Релаксация «Путешествие на фиолетовую звезду» «Карта желаний: мои мечты». «Пожелание группе» Рефлексия настроения, обсуждение Ритуал прощания
16	Звезда Мудрости	Развитие навыков самостоятельного принятия решений	Ритуал приветствия Беседа о Звезде мудрости «Рюкзак» «Лабиринты мудрости» Мультфильм про толерантное отношение, обсуждение Релаксация «Путешествие на звезду Мудрости» Рефлексия настроения, обсуждение Ритуал прощания
17	Родная планета (возвращение домой)	Создание ситуации безболезненного расставания, подведение итогов рабо-	Ритуал приветствия Беседа о возвращении на родную планету Обсуждение занятий данного

		ты группы.	цикла «Любимая игра» «Амулет пожеланий» «Комплимент» «Общая фотография» «Салют космонавтам!» Рефлексия настроения, обсуждение Ритуал прощания
18	Необитаемый край (вводное занятие)	Сплочение группы, создание сказочной атмосферы	Ритуал приветствия Легенда про Страну Фантазию, знакомство с картой страны Фантазии Обсуждение правил группы Рисунок «На чем я попаду в страну Фантазию и кого (что) с собой возьму» «Прибытие в страну Фантазию» Рефлексия настроения, обсуждение Ритуал прощания
19	Озеро Мечты	Развитие воображения, творческих способностей детей	Ритуал приветствия Беседа об Озере мечты «Волшебная шкатулка» Изготовление коллажа «Наши мечты» «Пожелание» Рефлексия настроения, обсуждение Ритуал прощания
20	Болото Страхов	Игровая коррекция страхов, снятие психоэмоционального напряжения	Ритуал приветствия Беседа о Болоте страхов Расселение страхов «Копилка страхов» «Бой с Кикиморой и Лешим» «Кочки» Рефлексия настроения, обсуждение Ритуал прощания
21	Река Чувств	Исследование психоэмоционального состояния, снятие напряжения, обучение приемам само-	Ритуал приветствия Беседа о Реке чувств «Незаконченные предложения» Коллаж «Улыбка» «Принцесса, самурай, дракон»

		регуляции	Релаксация «Водопад» Рефлексия настроения, обсуждение Ритуал прощания
22	Город Мастеров	Развитие фантазии и образного мышления, развитие навыков общения. Развитие фантазии и образного мышления, умения малыми средствами выразить свой характер, способности чувствовать другого	Ритуал приветствия Беседа о Городе мастеров Общий рисунок «Поварята» «Футболка с надписью» Рефлексия настроения, обсуждение Ритуал прощания
23-24	Город Мастеров	Развитие фантазии и образного мышления, развитие навыков общения. Развитие фантазии и образного мышления, умения малыми средствами выразить свой характер, способности чувствовать другого	Ритуал приветствия Изготовление, оживление и представление куклы – марионетки Рефлексия настроения, обсуждение Ритуал прощания
25	Заколдованная Долина	Развитие творческого мышления, активизация положительных эмоций	Ритуал приветствия Легенда о Заколдованной долине «Марионетки» «Мы – волшебники» «Выведение следствий» «Рисунок волшебниц» «Тропинка» Рефлексия настроения, обсуждение Ритуал прощания
26	Волшебный Лес	Развитие образного мышления, тактильных ощущений.	Ритуал приветствия Беседа о Волшебном лесе Релаксация «Лесная прогулка» «Среди деревьев» Рисование «волшебными красками» Рефлексия настроения, обсуждение

			Ритуал прощания
27	Волшебное Озеро	Развитие коммуни- кативных навыков, креативности	Ритуал приветствия Беседа о Волшебном озере «Подари движение кругу» «Мы танцуем» «Водный карнавал» Релаксация «Волшебное озеро» Рефлексия настроения, обсужде- ние Ритуал прощания
28	Пустыня	Коррекция эмоцио- нальной сферы средствами песоч- ной терапии	Ритуал приветствия «Мы в пустыне» «Пустыня» «Зыбучие пески» «Хитрый мяч» Релаксация «Волшебный дождь» Рефлексия настроения, обсужде- ние Ритуал прощания
29	Море Спокой- ствия	Снятие психоэмо- ционального напряжения.	Ритуал приветствия Беседа о Море спокойствия Релаксация «Море спокойствия» «Рисование мандалы» Рефлексия настроения, обсужде- ние Ритуал прощания
30	Тропа Робин Гуда	Реализация двига- тельной активности, обучение приемле- мым способам вы- ражения негативных эмоций	Ритуал приветствия «Лучники» «Прыгуны» «Строим жилище» «Артисты-спортсмены» «Метатели ядра» «Что изменилось?» Рефлексия настроения, обсужде- ние Ритуал прощания
31	Остров Со- кровищ	Развитие навыков сотрудничества; умения договари- ваться.	Ритуал приветствия Беседа об Острове сокровищ «Охота» «Бурная река» «Плот» «Клад» Релаксация «Костер» Рефлексия настроения, обсужде-

			ние Ритуал прощания
32	Сказочное Поле	Активизация положительных эмоций; формирование позитивного отношения к себе и окружающим	Ритуал приветствия Беседа о Сказочном поле «Ветер-ветерок» «Волшебные цветы» «Василек-ромашка» «Горизонт» Релаксация «Полянка» «Сказочный цветок» Рефлексия настроения, обсуждение Ритуал прощания
33	Королевство Кривых Зеркал	Формирование уверенности в себе; повышение самооценки.	Ритуал приветствия Беседа о Королевстве кривых зеркал «Маскарад» «Зеркало» «Запрещенные движения» «Загадочные превращения» «Зеркальный танец» Рефлексия настроения, обсуждение Ритуал прощания
34	Гора Дружбы (итоговое занятие)	Сплочение детского коллектива, отработка навыков эффективного взаимодействия со сверстниками, создание ситуации безболезненного расставания	Ритуал приветствия. Беседа о горе Дружбы Упражнение «Ассоциации» «Коллективный рисунок» «Подарок» «Салют» Рефлексия настроения, обсуждение Ритуал прощания

Выводы ко второй главе

1) у младших школьников выражен низкий уровень развития личностных, познавательных и регулятивных универсальных учебных действий, средний уровень коммуникативных универсальных учебных действий;

2) в личностных УУД младших школьников в наибольшей степени выражены такие показатели, как Нравственно-этическая ориентация, в регулятивных

УУД - контроль и саморегуляция, в познавательных УУД – сравнение и классификация, в коммуникативных УУД - коммуникация как общение;

3) у младших школьников преобладает средний уровень тревожности;

4) 1) у младших школьников с высоким уровнем тревожности существуют статистически значимые различия в выраженности таких показателей универсальных учебных действий, как программирование, планирование, установление аналогий, коммуникация как кооперация по сравнению с младшими школьниками со средним и низким уровнями тревожности;

5) у младших школьников со средним уровнем тревожности существуют статистически значимые различия в выраженности таких показателей универсальных учебных действий, как классификация, коммуникация как условие интериоризации по сравнению с младшими школьниками с высоким и низким уровнями тревожности;

6) у младших школьников со средним уровнем тревожности существуют статистически значимые различия в выраженности таких показателей универсальных учебных действий, как мотивация, анализ и синтез по сравнению с младшими школьниками с высоким и средним уровнями тревожности;

7) нами была разработана программа по коррекцию тревожности у детей младшего школьного возраста.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Психолого-педагогические особенности детей младшего школьного возраста обусловлены началом обучения в школе. У детей формируется внутренняя позиция школьника, учебная деятельность становится ведущей, появляются новые мотивы, происходит перестройка в иерархической мотивационной системе. Базой для развития психических функций и дальнейшего обучения является интенсивное развитие теоретического мышления. От результативности непосредственно зависит развитие личности младшего школьника. Успешная учебная деятельность способствует формированию новообразований младшего школьного возраста – чувства компетентности, теоретического рефлексивного мышления, внутреннего плана действий.

Универсальные учебные действия представляют собой совокупность различных способов действий учеников, обеспечивающих способность самостоятельному усвоению новых знаний и умений. Назначение УУД связано не с учебной, а жизненной успешностью человека. В структуру универсальных учебных действий детей младшего дошкольного возраста входят регулятивные, коммуникативные, познавательные, личностные УУД.

Тревожность является эмоциональным состоянием, возникающим в результате неудовлетворения важных потребностей и определяется как устойчивое отрицательное переживание беспокойства и ожидания неблагоприятия со стороны окружающих. Тревожность бывает ситуативным, т.е. временным, состоянием человека и устойчивой чертой его личности. Тревожность оказывает сильное влияние на процесс обучения, затрудняет формирование учебных и социальных компетенций.

У младших школьников выражен низкий уровень развития личностных, познавательных и регулятивных универсальных учебных действий, средний уровень коммуникативных универсальных учебных действий; в личностных УУД младших школьников в наибольшей степени выражены такие показатели, как Нравственно-этическая ориентация, в регулятивных УУД - контроль и са-

морегуляция, в познавательных УУД – сравнение и классификация, в коммуникативных УУД - коммуникация как общение.

У младших школьников преобладает средний уровень тревожности.

Младшие школьники с высоким уровнем тревожности обнаруживают статистически значимые различия в выраженности таких показателей универсальных учебных действий, как программирование, планирование, установление аналогий, коммуникация как кооперация по сравнению с младшими школьниками со средним и низким уровнями тревожности; у младших школьников со средним уровнем тревожности существуют статистически значимые различия в выраженности таких показателей универсальных учебных действий, как классификация, коммуникация как условие интериоризации по сравнению с младшими школьниками с высоким и низким уровнями тревожности; у младших школьников со средним уровнем тревожности существуют статистически значимые различия в выраженности таких показателей универсальных учебных действий, как мотивация, анализ и синтез по сравнению с младшими школьниками с высоким и средним уровнями тревожности;

Нами была разработана программа по коррекции тревожности детей младшего школьного возраста.

Результаты проведенного исследования позволяют нам говорить о подтверждении выдвинутой гипотезы, о том, что универсальные учебные действия младших школьников с разным уровнем тревожности имеют различия, а именно: для младших школьников с высоким уровнем тревожности характерны более низкие значения по таким показателям, как программирование, планирование, установление аналогий и коммуникация как кооперация по сравнению с младшими школьниками со средним и низким уровнем тревожности.

Мы полагаем, что проведенное исследование не исчерпывает всех аспектов обозначенной проблемы данным исследованием. В связи с этим, возможно дальнейшее продолжение работы по разработке модели развития универсальных учебных действий младших школьников. В перспективе возможно также

изучение гендерных различий в формировании универсальных учебных действий младших школьников.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Антонова И.А, Залеская С.Б, Орехова С.С, Ганжа В.Н. Развитие эмоционально-волевой сферы детей старшего дошкольного возраста. Коррекционно-развивающая программа// Школьный психолог. – 2006. - №1. – С.15 – 18.
2. Ануфриев А.Ф., Костромина С.Н. Как преодолеть трудности в обучении детей. Психодиагностические таблицы. Психодиагностические методики. Коррекционные упражнения. – М.: Ось, 2013. – 272 с.
3. Аракелов Г.Г., Шишкова Н.Р. Тревожность: методы ее диагностики и коррекции // Вестник МУ, сер. Психология. – М., 1998. – №1. –С. 18.
4. Асмолов А.Г. Виды универсальных учебных действий: как проектировать учебные действия в начальной школе. От действия к мысли / под ред. А. Г. Асмолова. – М.: Академия, 2010. – 338 с.
5. Битянова М.Р. Универсальные учебные действия: как сформировать и как оценить результат? // Практика образования. – 2013. – №3. – С.30 – 32.
6. Блинов В.И. Волошина И.А., Есенина Е.Ю., Лейбович А.Н., Новиков П.Н. Словарь-справочник современного российского профессионального образования. – М.: ФИРО, 2010. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.pgtiperm.ru/page.phpid=68>
7. Боброва И.И. Формирование личности младшего школьника. – М.: Академия. – 2016. – 200 с.
8. Божович Л.И. Личность и её формирование в детском возрасте: Психологическое исследование / Л.И. Божович. – М.: Просвещение. – 2009. – 209 с.
9. Выготский Л.С. История развития высших психических функций. В 6 т. Т. 3. / Л.С. Выготский. – М.: Просвещение, 2003. –328с.
10. Глазунов Д.А. Психология. Развивающие занятия в 1 классе, М.: Класс, 2016. – 214 с.

11. Давидович В.А. Моя тревога уползла! // Школьный психолог. – 2011. – №10. – С. 11 – 16.
12. Давлетчина С.Б. Краткий словарь психологических терминов. – М.: Мозаика-синтез, 2016. – 320 с.
13. Давыдов В.В., Слободчиков В.И., Цукерман Г.А. Младший школьник как субъект учебной деятельности // Вопросы психологии. – М., 2002. – № 3 – 4. – С. 14 – 19.
14. Загвязинский В.И. Методология и методы психолого-педагогического исследования: учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / В.И Загвязинский, Р.А. Атаханов. – М.: Академия, 2003. – 208 с.
15. Зеньковский В.В. Психология детства. – М. Мозаика-синтез, 2017. – 348 с.
16. Зимняя И.А. Педагогическая психология / И.А. Зимняя. – М.: МПСИ, 2013. – 448 с.
17. Зинченко В.П. Психологические основы педагогики. (Психолого-педагогические основы построения системы развивающего обучения Д.Б. Эльконина – В.В. Давыдова). – М.: Гардарики, 2012. – 314 с.
18. Имеладзе Н.В.. Тревожность как фактор учения // Психологические исследования. – М.: МГУ, 1996. – С. 49 – 57.
19. Копытин А.А. Терапия искусством в системе образования // Школьный психолог. – 2011. – №10. – С.6 – 10.
20. Кочубей Б.А. Снимем маску с тревоги. – М.: Мозаика-синтез, 2013. – 213 с.
21. Кулагина И.Ю. Возрастная психология: развитие ребенка от рождения до 17 лет / И.Ю. Кулагина Ун-т Рос. акад. Образования. – 5-е изд. – М.: Изд-во УРАО, 1999. – 175 с.
22. Леонтьев А.Н. Лекции по общей психологии / А. Н. Леонтьев. – М.: Смысл, 2016. – 506 с.
23. Макшанцева Л. В. Тревожность и возможности ее снижения у детей. – М.: Мозаика-синтез, 2016. – 321 с.
24. Маркова А.К. Формирование мотивации учения в школьном возрасте. Пособие для учителя / А.К. Маркова. – М.: Просвещение, 1993. – 96 с.

25. Матюхина М. В., Саблина Т. А. Некоторые аспекты развития мотивации достижения в младшем школьном возрасте/ М.В. Матюхина // Психолого-педагогические вопросы обучения и воспитания дошкольников и младших школьников. – Волгоград: ВГПУ, 1992. – С. 62–73.
26. Мерлин В.С. Психология индивидуальности. – М.: МГУ, 2006. –303 с.
27. Микляева А.В., Румянцева П.В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция. – М.: Речь, 2017. – 248 с.
28. Молочкова И.В. Педагогическая психология – Челябинск: ЮУрГУ, 1999. – 61 с.
29. Немов Р.С. Психология. В 3 т. Т. 2. Психология образования / Р.С. Немов. – М.: Просвещение, 2005. – 496 с.
30. Особенности личностного и профессионального развития субъектов образовательного пространства в современных социально-экономических условиях / под ред. Л.М. Митиной. – М.: Просвещение, 2017. – 312 с.
31. Оценка достижения планируемых результатов в начальной школе / под ред. Г.С. Ковалевой, О.Б. Логиновой. – М.: Просвещение, 2016. – 216 с.
32. Петровский А.В. Личность. Деятельность. Коллектив / А.В. Петровский. – М.: Политиздат, 1992. – 255 с.
33. Планируемые результаты начального общего образования/ под ред. Асмолова А.Г. – М.: Просвещение, 2010. – 315 с.
34. Приказ Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. N 373"Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования <http://ivo.garant.ru/#/document/197127/paragraph/2644:0>
35. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психоаналитическая природа и возрастная динамика. – М.: Московский психолого-социальный институт, 2000. – 304 с.
36. Прихожан А.М. Причины, профилактика и преодоление тревожности / А. М. Прихожан// Психологическая наука и образование. – 1998. — № 2. – С. 12 – 18.

37. Психологический мониторинг уровня развития универсальных учебных действий обучающихся, освоивших основную образовательную программу начального общего образования Методические рекомендации, материалы из опыта работы педагогов-психологов общеобразовательных учреждений г. Белгорода Ответственный за выпуск: А.А. Мухартов Белгород, 2012. – 104 с.
38. Савина Е.А, Шанина Н.Н. Тревожные дети. – М.: Речь, 2017. – 218 с.
39. Силяева Е.Г. Взаимосвязь уровней тревожности и механизмов адаптации личности в период юности: автореф. дис. канд. психол. Наук. – М.: Московский государственный педагогический университет, 2015. – 22 с.
40. Спилбергер Ч.Д. и Ханин Ю.Л. Шкала тревоги <http://psy-clinic.info/index.php/testy/103>
41. Стандарты второго поколения. Как проектировать универсальные учебные действия/ под ред. А. Г. Асмолова. – М., 2017. – 362 с.
42. Тихомирова Л.Ф. Упражнения на каждый день: развитие познавательных способностей у младших школьников. Популярное пособие для педагогов и родителей. – Ярославль: Академия развития, 2014. – 120 с.
43. Ушакова Е.М. Как избавить ребенка от тревожности // Директор школы. – 2006. – № 7. – С. 99 – 101.
44. Федеральный государственный стандарт начального общего образования /М-во образования и науки Рос. Федерации. - М.: Просвещение, 2010.
45. Хорни К. Невротическая личность нашего времени. – М.: Просвещение, 1993. – 208 с.
46. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в начальной школе (1-4 классы). – М.: Генезис, 2006. – 207 с.
47. Хухлаева О.В. Школьная психологическая служба. – М.: Генезис, 2008. – 220 с.
48. Чикишева О.В. Психолого-педагогические особенности детей младшего школьного возраста / О.В. Чикишева. // Проблемы и перспективы развития образования: материалы II Междунар. науч. конф. (г. Пермь, май 2012 г.). – Пермь: Меркурий, 2017. – С. 90 – 92.

49. Эльконин Д.Б. Детская психология: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Д.Б. Эльконин. – М.: Академия, 2007. – 384 с.
50. Якобсон П.М. Психологические проблемы мотивации поведения человека / П.М. Якобсон. – М.: Просвещение, 1989. – 317 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Диагностические методики в порядке их предъявления

1.Методика скрининговой диагностики УУД

Проведение методики. Методика проводится в форме наблюдения совместно с педагогом, классным руководителем по обозначенным критериям. За каждое проявление поведения, совпадающее с критерием, начисляется 1 балл.

Сводная ведомость психологического мониторинга УУД обучающихся

№	Фамилия обучающегося	1	2	3	4	...
1.	Личностные УУД					
1.1.	Внутренняя позиция школьника (положительное отношение к школе; чувство необходимости учения; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа; адекватное содержательное представление о школе; предпочтение классных коллективных занятий индивидуальным занятиям дома; предпочтение социального способа оценки своих знаний – отметки дошкольным способом поощрения (сладости, подарки)					
1.2.	Самооценка - регулятивный компонент (способность адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха в учении, связывая успех с усилиями, трудолюбием, старанием) и когнитивный компонент (концепции социальной роли ученика; рефлексивность как адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; осознание своих возможностей в учении на основе сравнения «Я» и «хороший ученик»; осознание необходимости самосовершенствования на основе сравнения «Я» и «хороший ученик»).					
1.3.	Мотивация учебной деятельности (сформированность познавательных мотивов; интерес к новому; интерес к способу решения и общему способу действия; сформированность социальных мотивов; стремление выполнять социально-значимую и социально-оцениваемую деятельность, быть полезным обществу; сформированность учебных мотивов;					

	стремление к самоизменению – приобретению новых знаний и умений)					
1.4.	Нравственно-этическая ориентация (умение отличать хорошие поступки от плохих, корректировать свое поведение соответствии с моральной нормой)					
2.	Регулятивные УУД Умение учиться и способность к организации своей деятельности (целеполагание, планирование, прогнозирование, контроль, коррекция, оценка, саморегуляция).					
3.	Познавательные УУД					
3.1.	Универсальные логические действия(сравнение; анализ и синтез; сериация – упорядочение объектов по выделенному основанию; классификация; обобщение; установление аналогий)					
3.2.	Постановка и решение проблемы (формулирование проблемы; самостоятельное создание способов решения проблем творческого и поискового характера)					
4.	Коммуникативные УУД					
4.1.	Коммуникация как общение(умение устанавливать дружеские отношения со сверстниками)					
4.2.	Коммуникация как кооперация(согласование усилий по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности; учет позиции собеседника либо партнера по деятельности.)					
4.3.	Коммуникация как условие интериоризации (коммуникативно-речевые действия, служащие средством передачи информации другим людям и становления рефлексии)					

Обработка результатов Баллы суммируются.

УУД	Уровень		
	Низкий	Средний	Высокий
Личностные	4-6 баллов	7-8 баллов	10-12 баллов
Регулятивные	1 балл	2 балла	3 балла
Познавательные	2 балла	– 3-4 балла	5-6 баллов
Коммуникативные	3-4 балла	5-7 баллов	8-9 баллов

2. Проективная методика для диагностики школьной тревожности

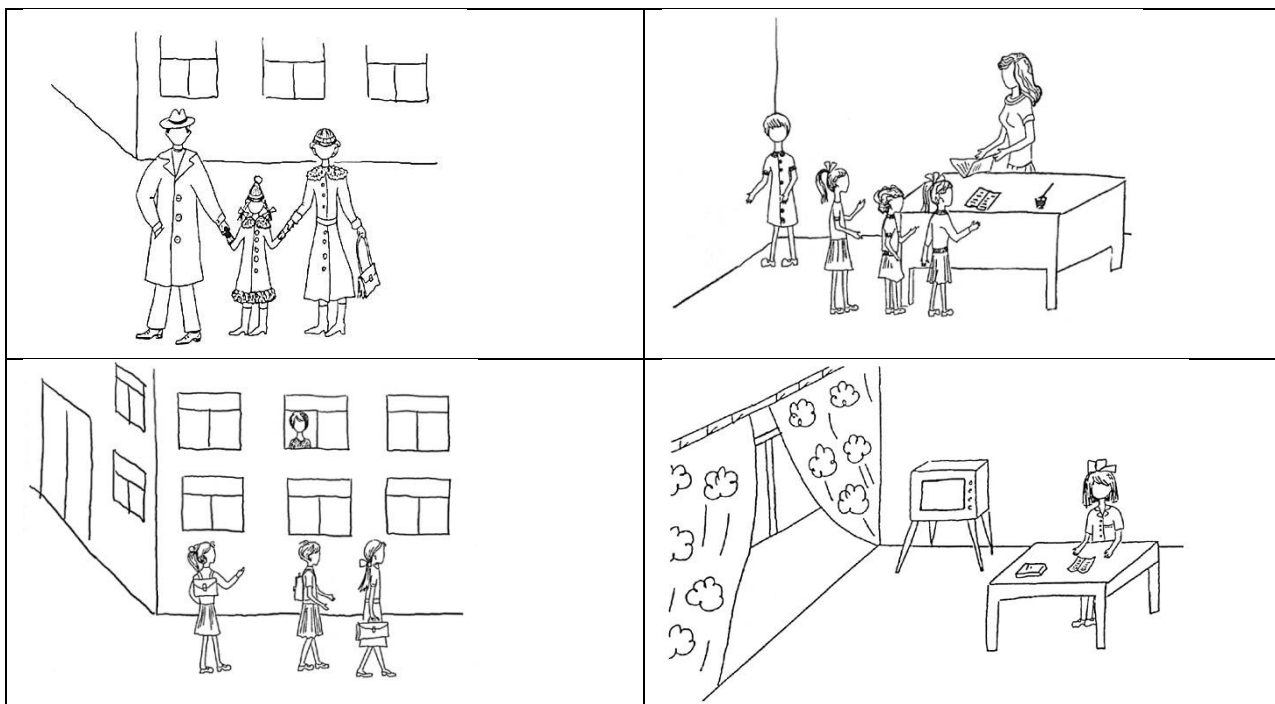
(А.М. Прихожан)

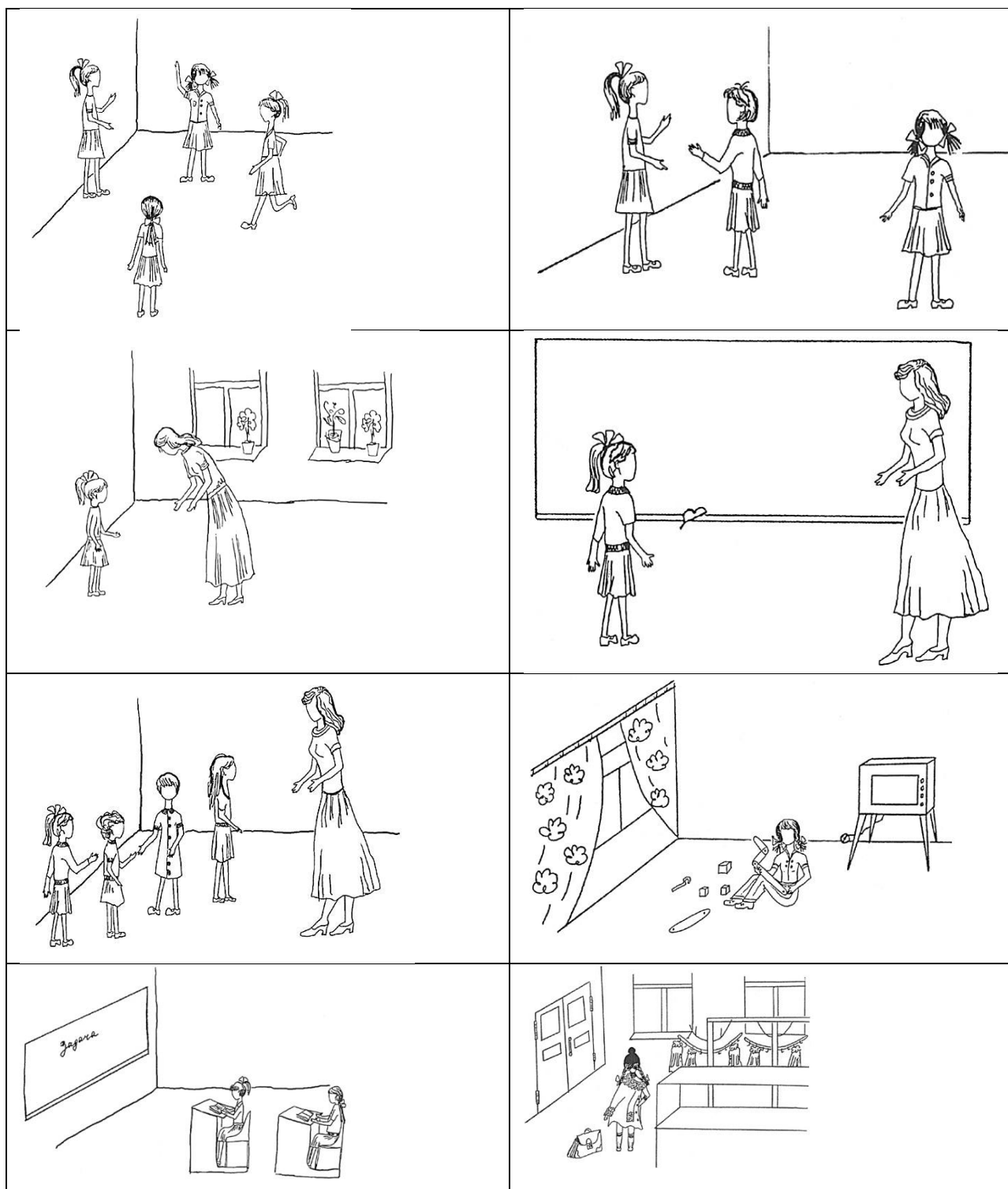
Инструкция: Сейчас ты будешь придумывать рассказы по картинкам, на которых люди нарисованы без лиц. Придумай, какое у мальчика (девочки) на каждой картинке настроение, почему у него такое настроение. Ты знаешь, что настроение отражается у нас на лице. Когда у нас хорошее настроение, лицо у нас веселое, радостное, счастливое, а когда плохое – грустное, печальное. Я покажу тебе картинку, а ты мне расскажешь, какое у мальчика (девочки) лицо – веселое, грустное или какое-нибудь еще, и объяснишь, почему у него или нее такое лицо.

Проведение методики. Выполнение задания по картинке №1 рассматривается как тренировочное. В ходе его можно повторять инструкцию, добиваясь того, чтобы ребенок ее усвоил.

Затем последовательно предъявляются картинки №2-12. При показе каждой картинке психолог спрашивает: Какое у девочки (мальчика) лицо? Почему у него такое лицо?

Перед предъявлением картинок №2, 3, 5, 6, 10 ребенку предварительно предлагается выбрать одного из персонажей-детей и рассказывать о нем.





Обработка результатов

Оцениваются ответы на картинки №2-11. За каждый «негативный» ответ (настроение ребенка на картинке как грустное, печальное, сердитое, скучное) начисляется 1 балл. Баллы суммируются.

Высокий уровень тревожности 7 – 10 баллов, средний 4 - 6 баллов, низкий 0- 3 балла.

35	3	2	1		1	3	1	3	2	1	2	2	2	3	3	1	2	1	1	6
36	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	7
37	2	2	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	5
38	3	2	1	3	1	3	1	3	2	1	2	3	2	3	3	1	2	1	1	7
39	3	2	1	2	2	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	6
40	2	2	1	2		2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	1	2	2	8
41	2	2	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	6
42	3	2	1	3	1	3	1	3	2	1	2	3	2	3	3	1	2	1	1	5
43	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4
44	3	2	1	2	2	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	6
45	2	2	1	2		2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	1	2	2	6
46	2	2	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	5
47	3	2	1		1	3	1	3	2	1	2	3	2	3	3	1	2	1	1	5
48	3	2	1	2	2	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	6
49	2	2	1	2		2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	1	2	2	6
50	2	2	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	5
51	3	2	1		1	3	1	3	2	1	2		2	3	3	1	2	1	1	9
52	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	6
53	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	7
54	3	2	1	3	1	3	1	3	2	1	2	3	2	3	3	1	2	1	1	6

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Результаты статистической обработки данных

Таблица 1

Распределение младших школьников по уровню развития личностных УУД

Уровень	Количество	%
Высокий	12	24
Средний	18	33
Низкий	24	43

Таблица 2

Распределение младших школьников по уровню развития регулятивных УУД

Уровень	Количество	%
Высокий	8	15
Средний	19	35
Низкий	27	50

Таблица 3

Распределение младших школьников по уровню развития познавательных УУД

Уровень	Количество	%
Высокий	11	20
Средний	21	39
Низкий	22	41

Таблица 4

Распределение младших школьников по уровню развития коммуникативных УУД

Уровень	Количество	%
Высокий	9	17
Средний	25	46
Низкий	20	37

Распределение младших школьников по уровню проявления тревожности

Уровень	Количество	%
Высокий	16	29,7
Средний	31	57,7
Низкий	7	12,9

Таблица 6

Значение Н-критерия Крускала-Уоллиса при сравнении показателей универсальных учебных действий у младших школьников с разным уровнем тревожности

Универсальные учебные действия		Уровень тревожности			Хи-квадрат	Ст.св.	Н-эмп
		Высокий	Средний	Низкий			
Личностные	Самооценка	41,1	38,7	35,1	1,544	2	2,59
	Мотивация	9,7	10,8	6,9	1,494	2	5,61**
	Нравственно-этическая ориентация	8,3	7,9	7,2	4,595	2	2,89
Регулятивные	Целеполагание	5,4	5,9	5,1	3,327	2	2,85
	Планирование	7,8	6,1	5,4	136,417	2	3,98**
	Прогнозирование	7,5	6,9	5,3	97,039	2	3,77**
	Контроль	6,3	6,4	6,6	111,544	2	2,85
	Коррекция	7,2	7,6	7,1	123,494	2	2,84
	Оценка	5,6	5,7	5,2	4,595	2	1,19
	Саморегуляция	6,8	6,2	6,4	3,327	2	2,77
Познавательные	Сравнение	5,9	5,8	5,3	136,417	2	2,59
	Анализ и синтез	6,9	6,9	5,7	97,039	2	4,19**
	Сериация	5,2	5,7	5,5	51,544	2	2,98
	Классификация	6,7	6,9	6,2	21,494	2	2,77
	Обобщение	5,6	5,3	5,7	3,595	2	1,0

	Установление аналогий	7,9	7,5	5,7	3,327	2	3,68**
Коммуникативные	Коммуникация как общение	5,9	5,3	5,8	136,417	2	1,34
	Коммуникация как кооперация	7,5	7,1	7,9	97,039	2	4,54**
	Коммуникация как условие интериоризации	6,2	5,1	4,9	116,417	2	3.02**
Усл. обозначения: * - $p \leq 0,1$; ** - $p \leq 0,05$; *** - $p \leq 0,01$.							

Программа по коррекции тревожности детей младшего школьного возраста

Пояснительная записка

Наше исследование показало, что на формирование универсальных учебных действий младших школьников зависит от выраженности уровня тревожности. Следовательно, разрабатывая данную программу, мы предполагали, что можем в определенной степени повлиять на развитие универсальных учебных действий путем снижения уровня тревожности окажет регулирующее влияние практически на все аспекты поведения школьника, играя важнейшую роль в развитии универсальных учебных действий, в постановке и достижении целей, в способах формирования и разрешения конфликтных и проблемных ситуаций.

Процесс коррекции тревожности должен способствовать развитию универсальных учебных действий младших школьников, удовлетворению потребности личности в саморазвитии, стремлению получать новые знания, самораскрытию, что является центральной идеей данной программы.

Именно поэтому, программа по коррекцию тревожности у детей младшего школьного возраста характеризуется актуальностью и практической значимостью. При разработке данной программы использовались материалы развивающих психолого–педагогических программ таких авторов, как В.П. Озерова.

Участники программы – обучающиеся (младшие школьники) МБОУ СОШ 37 г. Белгорода в возрасте 10-11 лет, в количестве 16 человек.

Цель программы - формирование универсальных учебных действий через коррекцию тревожности у детей младшего школьного возраста.

Задачи программы:

Обучающие задачи:

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

Воспитательные задачи:

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

Коррекционно-развивающие задачи:

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

Программа базируется на теоретико-методологических положениях физиологии, психофизиологии, специальной психологии и коррекционной педагогики об особенностях разных категорий детей (Л.С. Выготский); теория дизонтогенеза (Л.С. Выготский); принцип единства диагностики и коррекции развития (Л. С. Выготский, В. И. Лубовский, А. Р. Лурия); учение о зоне ближайшего развития ребенка Л. С. Выготского; учение о компенсации нарушенных функций (П. К. Анохин, Л. С. Выготский, В. И. Лубовский); принцип учета зон актуального и ближайшего развития (Л.С. Выготский); дифференцированный и личностно-ориентированный подход к коррекционно-развивающей работе с детьми (Л. С. Выготский, Т. А. Власова).

Методологической базой занятий с использованием интерактивной среды темной сенсорной комнаты в коррекционно-развивающей работе являются работы В.П. Озерова, А.В. Запорожец, Дж. Брунер, Ю.Б. Гиппенрейтер, В.П. Зинченко, М.Монтессори, Л.А. Венгер.

Структура программы: программа состоит из 32 занятий. Продолжительность занятия 45 час. Занятия проводятся во внеучебное время, 1 раз в неделю.

Структура программы

Таблица 1

№ п/п	Тема, название занятия	Цели, задачи занятия	Содержание
1	Знакомство членов экипажа	Знакомство участников друг с другом, сплочение членов группы	«Приветствие» «Снежный ком» «Анкета» «Правила группы» «Представь себя движением» «Блюдце» «Покрывало» Рефлексия настроения, обсуждение Ритуал прощания
2	Неизвестная Звезда	Развитие способности к самопознанию; развитие креативности и воображения; снятие эмоционального напряжения	Ритуал приветствия Беседа о Неизвестной звезде «Интервью» «Кто как поведет?» «Какой Я?» Рисование планет космоса «Поменяйтесь местами» «Космические врата», «космическая тропа» Рефлексия настроения, обсуждение Ритуал прощания
3	Планета Фантазеров	Развитие творческих способностей; обучение способам организации и проведения свободного времени	Ритуал приветствия Беседа о Планете фантазеров «Танцы в космосе» «Планета фантазеров» «Разговор в космосе». Рефлексия настроения, обсуждение

			Ритуал прощания
4	Планета Дружбы	Знакомство с приемами эффективного общения; формирование умения устанавливать и поддерживать дружеские отношения	Ритуал приветствия Беседа о Планете дружбы «Ловкие космонавты» «Не дыши в затылок» «Кто меня тронул?» «Выработка правил дружбы» «Я в лучах солнца» «Я дарю этой группе» Рефлексия настроения, обсуждение Ритуал прощания
5	Планета Творчества (искусств)	Самовыражение и самораскрытие ребенка в условиях группы; развитие воображения и креативного мышления	Ритуал приветствия Беседа о Планете творчества «Моя Вселенная» «Восковой рисунок» «Рисунок в несколько рук» «След на планете» Рефлексия настроения, обсуждение Ритуал прощания
6	Планета Вулканов	Обучение приемам саморегуляции; снятие психоэмоционального напряжения	Ритуал приветствия Беседа о Планете вулканов «Сорви шапку» «Светофор» «Зеркало» «Волшебный сон» Рефлексия настроения, обсуждение Ритуал прощания
7	Планета Злости	Обучение способам выражения агрессии в социально-приемлемых формах	Ритуал приветствия Беседа о Планете злости «Маленькое привидение» «Космическая охота» «Космический мусор» «Утилизация мусора» «Розовый куст» Рефлексия настроения, обсужде-

			ние Ритуал прощания
8	Планета Уверенности	Повышение самооценки; формирование позитивного восприятия себя; повышение уверенности в себе; снятие тревожности	Ритуал приветствия Беседа о Планете уверенности «Я – уверен!» «Музыка и настроение» «Скульптура» «Звезда и космонавты» «Ладочки с комплиментом» «Талисман уверенности» Рефлексия настроения, обсуждение Ритуал прощания
9	Планета Смелости	Игровая коррекция страхов; снятие психоэмоционального напряжения	Ритуал приветствия Беседа о Планете смелости «Выполни в темноте» «Страшные истории» «Разыгрывание страшных историй» «Карниз» «Победа над страхом» «Избавление от тревог» Рефлексия настроения, обсуждение Ритуал прощания
10	Планета Радости	Активизация положительных эмоций; создание позитивного образа себя	Ритуал приветствия Беседа о Планете радости «Атомы» «Нас с тобой объединяет» «Смешной рисунок» «Сказка о птицах» Рефлексия настроения, обсуждение Ритуал прощания
11	Планета Страхов	Игровая коррекция страхов	Ритуал приветствия Беседа о Планете страхов «Страшные сны» «Я боюсь – не боюсь»

			«Дракон ловит свой хвост» Рефлексия настроения, обсуждение Ритуал прощания
12	Звезда Успеха	Отработка навыков уверенного поведения в различных ситуациях; развитие навыков эффективного общения	Ритуал приветствия Беседа о Звезде успеха «Зоопарк» Мультфильм про веру в себя (Барашек и Кролень), обсуждение Релаксация «Звезды» Рефлексия настроения, обсуждение Ритуал прощания
13	Комета «Энергия»	Реализация двигательной активности; обучение способам организации свободного времени	Ритуал приветствия Беседа о Комете Энергия «Грузим космический корабль» «Красивое имя» «Я спокоен» Рефлексия настроения, обсуждение Ритуал прощания
14	Космическая станция «Надежда»	Развитие умения управлять собственными эмоциями; снятие мышечных зажимов	Ритуал приветствия Беседа о Космической станции «Надежда» Рисование мандалы «Цветок надежды» Релаксация «Я расслабляюсь» Рефлексия настроения, обсуждение Ритуал прощания
15	Спутник «Мечта»	Развитие креативности; осознание собственной индивидуальности	Ритуал приветствия Релаксация «Путешествие на фиолетовую звезду» «Карта желаний: мои мечты». «Пожелание группе» Рефлексия настроения, обсуждение Ритуал прощания

16	Звезда Мудрости	Развитие навыков самостоятельного принятия решений	Ритуал приветствия Беседа о Звезде мудрости «Рюкзак» «Лабиринты мудрости» Мультфильм про толерантное отношение, обсуждение Релаксация «Путешествие на звезду Мудрости» Рефлексия настроения, обсуждение Ритуал прощания
17	Родная планета (возвращение домой)	Создание ситуации безболезненного расставания, подведение итогов работы группы.	Ритуал приветствия Беседа о возвращении на родную планету Обсуждение занятий данного цикла «Любимая игра» «Амулет пожеланий» «Комплимент» «Общая фотография» «Салют космонавтам!» Рефлексия настроения, обсуждение Ритуал прощания
18	Необитаемый край (вводное занятие)	Сплочение группы, создание сказочной атмосферы	Ритуал приветствия Легенда про Страну Фантазию, знакомство с картой страны Фантазии Обсуждение правил группы Рисунок «На чем я попаду в страну Фантазию и кого (что) с собой возьму» «Прибытие в страну Фантазию» Рефлексия настроения, обсуждение Ритуал прощания
19	Озеро Мечты	Развитие воображения, творческих	Ритуал приветствия Беседа об Озере мечты

		способностей детей	«Волшебная шкатулка» Изготовление коллажа «Наши мечты» «Пожелание» Рефлексия настроения, обсуждение Ритуал прощания
20	Болото Страхов	Игровая коррекция страхов, снятие психоэмоционального напряжения	Ритуал приветствия Беседа о Болоте страхов Расселение страхов «Копилка страхов» «Бой с Кикиморой и Лешим» «Кочки» Рефлексия настроения, обсуждение Ритуал прощания
21	Река Чувств	Исследование психоэмоционального состояния, снятие напряжения, обучение приемам саморегуляции	Ритуал приветствия Беседа о Реке чувств «Незаконченные предложения» Коллаж «Улыбка» «Принцесса, самурай, дракон» Релаксация «Водопад» Рефлексия настроения, обсуждение Ритуал прощания
22	Город Мастеров	Развитие фантазии и образного мышления, развитие навыков общения. Развитие фантазии и образного мышления, умения малыми средствами выражать свой характер, способности чувствовать другого	Ритуал приветствия Беседа о Городе мастеров Общий рисунок «Поварята» «Футболка с надписью» Рефлексия настроения, обсуждение Ритуал прощания
23-24	Город Мастеров	Развитие фантазии и образного мышления	Ритуал приветствия Изготовление, оживление и пред-

		<p>ния, развитие навыков общения. Развитие фантазии и образного мышления, умения малыми средствами выражать свой характер, способности чувствовать другого</p>	<p>ставление куклы – марионетки Рефлексия настроения, обсуждение Ритуал прощания</p>
25	Заколдованная Долина	<p>Развитие творческого мышления, активизация положительных эмоций</p>	<p>Ритуал приветствия Легенда о Заколдованной долине «Марионетки» «Мы – волшебники» «Выведение следствий» «Рисунок волшебниц» «Тропинка» Рефлексия настроения, обсуждение Ритуал прощания</p>
26	Волшебный Лес	<p>Развитие образного мышления, тактильных ощущений.</p>	<p>Ритуал приветствия Беседа о Волшебном лесе Релаксация «Лесная прогулка» «Среди деревьев» Рисование «волшебными красками» Рефлексия настроения, обсуждение Ритуал прощания</p>
27	Волшебное Озеро	<p>Развитие коммуникативных навыков, креативности</p>	<p>Ритуал приветствия Беседа о Волшебном озере «Подари движение кругу» «Мы танцуем» «Водный карнавал» Релаксация «Волшебное озеро» Рефлексия настроения, обсуждение Ритуал прощания</p>
28	Пустыня	<p>Коррекция эмоцио-</p>	<p>Ритуал приветствия</p>

		нальной сферы средствами песоч- ной терапии	«Мы в пустыне» «Пустыня» «Зыбучие пески» «Хитрый мяч» Релаксация «Волшебный дождь» Рефлексия настроения, обсужде- ние Ритуал прощания
29	Море Спокой- ствия	Снятие психоэмо- ционального напряжения.	Ритуал приветствия Беседа о Море спокойствия Релаксация «Море спокойствия» «Рисование мандалы» Рефлексия настроения, обсужде- ние Ритуал прощания
30	Тропа Робин Гуда	Реализация двига- тельной активности, обучение примеле- мым способам вы- ражения негативных эмоций	Ритуал приветствия «Лучники» «Прыгуны» «Строим жилище» «Артисты-спортсмены» «Метатели ядра» «Что изменилось?» Рефлексия настроения, обсужде- ние Ритуал прощания
31	Остров Со- кровищ	Развитие навыков сотрудничества; умения договари- ваться.	Ритуал приветствия Беседа об Острове сокровищ «Охота» «Бурная река» «Плот» «Клад» Релаксация «Костер» Рефлексия настроения, обсужде- ние Ритуал прощания
32	Сказочное Поле	Активизация поло- жительных эмоций; формирование по-	Ритуал приветствия Беседа о Сказочном поле «Ветер-ветерок»

		зитивного отношения к себе и окружающим	«Волшебные цветы» «Василек-ромашка» «Горизонт» Релаксация «Полянка» «Сказочный цветок» Рефлексия настроения, обсуждение Ритуал прощания
33	Королевство Кривых Зеркал	Формирование уверенности в себе; повышение самооценки.	Ритуал приветствия Беседа о Королевстве кривых зеркал «Маскарад» «Зеркало» «Запрещенные движения» «Загадочные превращения» «Зеркальный танец» Рефлексия настроения, обсуждение Ритуал прощания
34	Гора Дружбы (итоговое занятие)	Сплочение детского коллектива, отработка навыков эффективного взаимодействия со сверстниками, создание ситуации безболезненного расставания	Ритуал приветствия. Беседа о горе Дружбы Упражнение «Ассоциации» «Коллективный рисунок» «Подарок» «Салют» Рефлексия настроения, обсуждение Ритуал прощания

Содержание занятий

Занятие 1. Знакомство членов экипажа

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

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

Ход занятия

1. «Приветствие» (повторяется на каждом занятии)

Цель – позитивное начало занятия, настрой на совместную работу.

Выработка ритуала приветствия участников.

2. «Снежный ком»

Цель – раскрепощение участников; сплочение детского коллектива.

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

3. «Анкета» (авторское)

Цель – дальнейшее знакомство участников.

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

Вопросы анкеты:

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

4. «Правила группы»

Цель – развитие чувства ответственности.

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

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

6. Уважать друг друга

5. «Представь себя движением» [21]

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

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

6. «Блюдце»

Цель – развитие ловкости, диагностика межличностных отношений в группе.

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

8. «Покрывало»

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

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

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

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

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

10. Ритуал прощания (повторяется на каждом занятии)

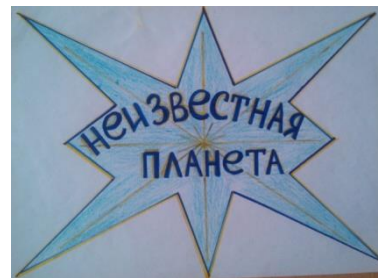
Цель – позитивное завершение занятия.

Вырабатывается на первом занятии участниками группы

Занятие 2. Неизвестная Звезда

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

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



Ход занятия

1. Ритуал приветствия

2. Беседа о Неизвестной звезде

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

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

3. «Интервью» [16]

Цель – самораскрытие участников в условиях группы; эмоциональное раскрепощение.

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

4. «Кто как поведет?» [21]

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

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

Ситуации:

«Вы нашли шапку - невидимку»

«Вас вызывают к директору»

«Вы получили «двойку»

«Одноклассник больно ударил по голове»

«Вы нашли 100 рублей»

«Потерял учебник по математике...»

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

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

5. «Какой Я?»

Цель – самопознание и дальнейшее самораскрытие участников.

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

6. Рисование планет космоса

Цель – развитие творческого мышления, самовыражения

Каждый участник группы придумывает и рисует космическую планету.

7. «Поменяйтесь местами»

Цель – реализация двигательной активности, развитие самоконтроля.

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

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

9. Рефлексия настроения, обсуждение

10. Ритуал прощания

Занятие 3. Планета Фантазёров

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

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



Ход занятия

1. Ритуал приветствия

2. Беседа о Планете фантазеров

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

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

3. «Танцы в космосе» (авторское)

Цель – развитие самоконтроля.

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

4. «Планета фантазеров» (авторское)

Цель – сплочение детского коллектива; развитие творчества.

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

5. «Разговор в космосе» (авторское)

Цель – освоение невербальных средств общения.

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

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

Темы сообщений:

«У меня кончилось горючее!»

«Я хочу есть!»

«На меня напали марсиане!»

«Мне нечем дышать!»

«Здесь очень темно!»

«Ожидается метеоритный дождь!»

«Завис компьютер – не работает панель управления!»

6. Рефлексия настроения, обсуждение

7. Ритуал прощания

Занятие 4. Планета Дружбы

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

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



Ход занятия

1. Ритуал приветствия

2. Беседа о Планете дружбы

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

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

3. «Ловкие космонавты» [14]

Цель – развитие творчества; обучение приемлемым способам выражения эмоций.

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

Варианты заданий:

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

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

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

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

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

4. «Не дыши в затылок» [24]

Цель – развитие навыков невербального общения.

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

5. «Кто меня тронул?»

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

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

6. «Выработка правил дружбы» [21, 24]

Цель – формирование умения устанавливать и поддерживать дружеские отношения.

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

Примеры правил:

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

7. «Я в лучах солнца» [22]

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

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

8. «Я дарю этой группе» [17]

Цель – развитие эмпатии; закрепление положительных эмоций.

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

9. Рефлексия настроения, обсуждение

10. Ритуал прощания

Занятие 5. Планета Творчества (искусств)



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

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

Ход занятия

1. Ритуал приветствия

2. Беседа о Планете творчества

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

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

3. «Моя Вселенная» [22]

Цель – самопознание и самораскрытие детей.

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

Мое любимое занятие...

Мой любимый цвет...

Мое любимое животное...

Мой лучший друг...

Моя любимая игра...

Моя любимая одежда...

Мое любимое время года...

Больше всего я люблю делать...

Мой любимый певец или группа...

Мой любимый урок...

Лучше всего я умею...

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

4. «Восковой рисунок»

Цель – развитие воображения, самовыражение ребенка через рисование.

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

5. «Рисунок в несколько рук» [24]

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

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

6. «След на планете» (авторское)

Цель – осознание своего тела, развитие телесных ощущений.

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

7. Рефлексия настроения, обсуждение

8. Ритуал прощания

Занятие 6. Планета Вулканов

Цель – обучение приемам саморегуляции; снятие психоэмоционального напряжения.

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



Ход занятия

1. Ритуал приветствия

2. Беседа о Планете вулканов

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

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

3. «Сорви шапку» [25]

Цель – реализация двигательной активности.

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

4. «Светофор»

Цель – развитие самоконтроля, наблюдательности; раскрепощение участников.

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

5. «Зеркало» [23]

Цель – развитие произвольного внимания, раскрепощение участников.

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

6. «Волшебный сон» [1, 13]

Цель – снятие эмоционального напряжения.

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

Реснички опускаются...

Глаза закрываются...

Мы спокойно отдыхаем (2 раза)

Сном волшебным засыпаем.

Дышится легко, ровно, глубоко.

Наши руки отдыхают...

Ноги тоже отдыхают...

Отдыхают, засыпают... (2 раза)

Шея не напряжена,

А расслаблена...

Губы чуть приоткрываются,

Все чудесно расслабляется... (2 раза)

Дышится легко...равно...глубоко...

Напряженье улетело...

И расслаблено все тело...

И расслаблено все тело ...(2 раза)

Будто мы лежим на травке,

На зеленой, мягкой травке...

Греет солнышко сейчас...

Ноги теплые у нас...

Дышится легко...равно...глубоко...

Губы теплые и вялые
 И нисколько не усталые.
 Мы спокойно отдыхали,
 Сном волшебным засыпали.
 Хорошо нам отдыхать!
 Но пора уже вставать!
 Крепче кулаки сжимаем,
 Их повыше поднимаем.
 Потянуться! Улыбнуться!
 Всем открыть глаза и встать!

7. Рефлексия настроения, обсуждение

8. Ритуал прощания

Занятие 7. Планета Злости

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

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



Ход занятия

1. Ритуал приветствия

2. Беседа о Планете злости

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

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

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

3. «Маленькое привидение» [29]

Цель – обучение приемлемым способам выражения гнева.

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

4. «Космическая охота» (авторское)

Цель – физическое и эмоциональное раскрепощение детей.

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

5. «Космический мусор» (авторское)

Цель – выражение гнева в социально-приемлемой форме.

Психолог: «Нас догоняют на космическом корабле злые жители этой планеты, необходимо сбросить накопившийся мусор, иначе не уйти от погони». Каждому участнику выдаются различные предметы: кубики, мячи, скрепки. Все это разбрасывается по комнате. Каждый разрывает газету на мелкие части.

6. «Утилизация мусора» (авторское)

Цель – реализация двигательной активности.

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

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

7. «Розовый куст» [1, 24]

Цель – обучение приемам саморегуляции.

Психолог: «А сейчас давайте отдохнем и пофантазируем».

Детям предлагается превратиться в розовый куст и представить какой он.

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

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

8. Рефлексия настроения, обсуждение

9. Ритуал прощания

Занятие 8. Планета Уверенности

Цель – формирование навыков уверенного поведения.

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

Ход занятия

1. Ритуал приветствия.

2. Беседа о Планете уверенности.

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

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

3. Упражнение «Я – уверен!»

Цель – выработка навыков уверенного поведения.

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

Правый столбик предназначен для способов разрешения данных ситуаций.

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

4. Упражнение «Музыка и настроение» [29]

Цель – уменьшение психоэмоционального напряжения.

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

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

5. Упражнение «Скульптура» [21, 22]

Цель – обучение невербальным формам выражения уверенности.

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

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

Цель – реализация двигательной активности; сплочение участников группы.

Психолог: «А сейчас вы должны показать, как вы умеете действовать одной командой. Представьте, что вы находитесь на маленькой звезде. Сначала вы летаете в космосе вокруг нее, а затем по сигналу должны быстро забраться на нее. Звезда тает, и в следующий раз не все смогут забраться на нее».

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

7. Упражнение «Ладонки с комплиментом».

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

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

8. «Талисман уверенности».

Цель – повышение уверенности в себе

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

9. Рефлексия настроения, обсуждение занятия.

10. Ритуал прощания.

Занятие 9. Планета Смелости

Цель – игровая коррекция страхов; снятие психоэмоционального напряжения.

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



Ход занятия

1. Ритуал приветствия

2. Беседа о Планете смелости

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

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

3. «Выполни в темноте» [30]

Цель – развитие наблюдательности.

Психолог предлагает играющим в течение 1 – 3 минут осмотреться и запомнить все, что находится в данном помещении. Затем кому-нибудь завязывают глаза и дают задание, скажем, подойти к столу, взять какой-либо журнал,

открыть его на какой-либо странице и, вручив одному из участников игры, вернуться на свое место.

Похожее задание дается всем остальным участникам группы.

4. «Страшные истории» [29]

Цель – отреагирование негативных чувств.

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

5. «Разыгрывание страшных историй» [29]

Цель – обучение приемам уверенного поведения.

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

6. «Карниз» [21]

Цель – игровая коррекция страхов.

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

7. «Победа над страхом» [11]

Цель – снятие психоэмоционального напряжения, связанного с чувством страха.

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

8. «Избавление от тревог» [11, 13]

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

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

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

9. Рефлексия настроения, обсуждение

10. Ритуал прощания

Занятие 10. Планета Радости

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

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



Ход занятия

1. Ритуал приветствия

2. Беседа о Планете радости

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

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

3. «Атомы»

Цель – преодоление смущения и застенчивости.

Психолог: «Сейчас вы все закроете глаза, и будете изображать атомы, которые в беспорядке двигаются по комнате, молча. Услышав мои хлопки, вы постараетесь сцепиться с другими «атомами» в молекулу, при этом что-то говорить и открывать

глаз не нужно. В «молекуле» должно быть столько «атомов», сколько вы услышите хлопков. Когда я скамандую расцепиться «атомы» снова будут двигаться по комнате до следующих хлопков. У меня глаза останутся открытыми, и я буду обеспечивать вашу безопасность».

4. «Нас с тобой объединяет...»

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

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

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

5. «Смешной рисунок» [13]

Цель - развитие креативности и воображения; снятие эмоционального напряжения.

Психолог завязывает глаза первому участнику, подводит его к мольберту, дает в руки фломастер и говорит, что сейчас все будут рисовать одну корову, слона, зайца, принцессу и т.д. Все по очереди подходят с завязанными глазами и дорисовывают недостающие детали.

6. Сказка о птицах [13]

Цель - снятие тревоги, беспокойства, развитие воображения.

Выполняется в условиях темной сенсорной комнаты, под спокойную музыку.

7. Рефлексия настроения, обсуждение

8. Ритуал прощания

Занятие 11. Планета Страхов

Цель – игровая коррекция страхов; снятие психоэмоционального напряжения.

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

Ход занятия

1. Ритуал приветствия

2. Беседа о Планете Страх

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

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

3. «Страшные сны»

Цель – отреагирование негативных чувств.

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

2. «Я боюсь — не боюсь»

Цель – проговаривание и снятие негативных переживаний, страхов.

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

5. «Дракон ловит свой хвост»

Цель - проводится для физической разрядки и снятия напряжения.

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

рвется, тогда «головой» становится другой участник, и все повторяется. Игра продолжается до тех пор, пока все желающие не побывают «головой». Используется веселая ритмичная музыка.

6. Рефлексия настроения, обсуждение

7. Ритуал прощания

Занятие 12. Звезда Успеха

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

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



Ход занятия

1. Ритуал приветствия

2. Беседа о Звезде Успеха

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

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

Примерные вопросы, которые можно обсудить на занятии:

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

На что я обращаю внимание в людях?

Чем я отличаюсь от других?

Я лучше других...

Я хуже других...

Что я хочу в себе изменить?

3. «Зоопарк»

Цель – способствует формированию установки на партнерство в общении.

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

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

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

Цель – повышение уверенности в себе.

5. Релаксация «Звезды» [26, с.305]

Цель - снятие психоэмоционального напряжения, обучение приемам саморегуляции.

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

Запомните, какого цвета звезды вам понравились больше всего.

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

Следующий цвет сине-фиолетовый. Он может быть мягким и успокаивающим, как струящаяся вода. Он освежает, как купание в озере или в реке. Это

цвет путешествий, он манит и зовет за собой, на поиски своей мечты. Что значит этот цвет для вас, задумайтесь.

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

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

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

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

Постарайтесь расслабиться и представить себе свою звезду Успеха.

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

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

6. Рефлексия настроения, обсуждение

7. Ритуал прощания

Занятие 13. Комета «Энергия»

Цель – игровая коррекция страхов; снятие психоэмоционального напряжения.

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

Ход занятия

1. Ритуал приветствия

2. Беседа о Комете Энергия

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

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

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

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

3. «Грузим космический корабль»

Цель – активизация двигательной активности.

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

4. «Красивое имя»

Цель – самопознание и самораскрытие участников.

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

5. Упражнение «Я спокоен» [26, с.360]

Цель - устранение состояния психомышечного напряжения.

Участники располагаются в креслах «Трансформерах». Звучит спокойная музыка, записи шума моря, пения птиц. Психолог произносит релаксационный текст: «Сделайте три глубоких вдоха и три выдоха. Вдох старайтесь делать так, чтобы в нем активно участвовали мышцы груди и живота. А теперь представьте, что вы находитесь в лесу. Слушайте мои слова. Я хочу успокоиться. Я очень хочу успокоиться. Я успокаиваюсь. Я отвлекаюсь от всего окружающего. Ничто не мешает мне погружаться в полный покой. Посторонние звуки не мешают мне... я отдыхаю...

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

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

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

6. Рефлексия настроения, обсуждение

7. Ритуал прощания

Занятие 14. Космическая станция «Надежда»

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

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



Ход занятия

1. Ритуал приветствия

2. Беседа о Космической станции «Надежда»

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

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

Примерные вопросы, которые можно обсудить на занятии:

Что для меня важно в настоящее время?

Чего я хочу достичь в жизни?

На чью помощь я могу рассчитывать?

Кто может оказать мне помощь, помочь советом?

3. Рисование мандалы «Цветок надежды»

Цель – развитие творческих способностей, снятие психоэмоционального напряжения.

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

4. Релаксация «Я расслабляюсь» [26]

Цель - обучение приемам саморегуляции.

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

Волна тепла и расслабления достигла плеч — солнечные лучи согревают ваши плечи. Впитывая тепло, плечи становятся мягкими, расслабленными, теплыми... Тепло и расслабление поднимаются от области плеч к основанию шеи... Мышцы шеи постепенно теплеют, расслабляются... Вы отчетливо чувствуете, как ваши плечи и шея, залитые приятным солнечным светом, расслабляются все больше и больше... Плечи и шея отдыхают.

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

5. Рефлексия настроения, обсуждение

6. Ритуал прощания

Занятие 15. Спутник «Мечта»

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

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

Ход занятия

1. Ритуал приветствия

2. Беседа о спутнике «Мечта»

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

4. «Карта желаний: мои мечты»

Цель - развитие творческих способностей детей.

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

5. «Пожелание группе»

Цель – развитие доброжелательного отношения.

Каждый участник группы делает пожелание всей группе.

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

7. Рефлексия настроения, обсуждение

8. Ритуал прощания.

Занятие 16. Звезда Мудрости

Цель – игровая коррекция страхов; снятие психоэмоционального напряжения.

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

Ход занятия

1. Ритуал приветствия

2. Беседа о Звезде мудрости

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

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

Происходит групповое обсуждение.

3. «Рюкзак»

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

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

Бывает, что все ребята не понимают, что положил в «рюкзак» такой-то ребенок, тогда ведущий просит этого ребенка еще раз показать свой «предмет», но не

так, как в первый раз, а по-другому. А потом предлагает остальным ребятам показать этот же предмет каким-то иным способом.

4. «Лабиринты мудрости»

Цель – развитие внимания, мышления.

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

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

Цель – формирование толерантного отношения к друг другу.

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

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

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

А теперь начнем путешествие на звезду Мудрости.

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

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

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

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

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

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

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

7. Рефлексия настроения, обсуждение

8. Ритуал прощания

Занятие 17. Родная планета. Возвращение домой

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

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



Ход занятия

1. Ритуал приветствия

2. Беседа о возвращении на родную планету

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

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

3. Обсуждение занятий данного цикла

Цель – отреагирование эмоций, полученных на протяжении предыдущих занятий.

4. «Любимая игра»

Цель – создание позитивных эмоций.

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

5. «Амулет пожеланий» (авторское)

Цель – закрепление чувства общности, единства членов группы.

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

6. «Комплимент»

Цель – развитие эмпатии; переживание положительных эмоций.

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

7. «Общая фотография» (авторское)

Цель – закрепление чувства общности группы.

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

8. «Салют космонавтам!» (авторское)

Цель – закрепление положительных эмоций.

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

9. Рефлексия настроения, обсуждение

10. Ритуал прощания

Занятие 18. Вводное занятие: Необитаемый край.

Цель – сплочение группы, создание благоприятной атмосферы.

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

Ход занятия

1. Ритуал приветствия

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

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

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

3. Обсуждение правил группы

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

Цель – развитие творческих способностей, воображения.

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

5. «Прибытие в страну Фантазию»

Цель – реализация двигательной активности, снятие психоэмоционального напряжения.

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

6. Рефлексия настроения, обсуждение

7. Ритуал прощания

Занятие 19. Озеро Мечты

Цель – развитие воображения, творческих способностей детей.

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

Ход занятия

1. Ритуал приветствия

2. Беседа об Озере мечты

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

Проводится беседа в кругу о мечтах, желаниях каждого ребенка

3. Упражнение «Волшебная шкатулка» (авторское)

Цель – развитие воображения, создание доброжелательной атмосферы занятия.

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

4. Изготовление коллажа «Наши мечты»

Цель - развитие творческих способностей детей.

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

5. Упражнение «Пожелание»

Цель – развитие доброжелательного отношения.

Каждый участник группы делает пожелание своему соседу справа.

6. Рефлексия настроения, обсуждение

7. Ритуал прощания

Занятие 20. Болото Страхов

Цель – игровая коррекция страхов, снятие психоэмоционального напряжения

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

Ход занятия

1. Ритуал приветствия

2. Беседа о Болоте страхов

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

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

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

Цель – диагностика страхов у детей и подростков.

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

страшный для них этот страх. Второй психолог фиксирует, какую карточку поднимает каждый ребенок.

4. «Копилка страхов»

Цель – проговаривание и снятие негативных переживаний, страхов.

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

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

Цель – игровая коррекция страхов.

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

6. Упражнение «Кочки» (авторское)

Цель – игровая коррекция страхов.

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

7. Рефлексия настроения, обсуждение

8. Ритуал прощания

Занятие 21. Река Чувств

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

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

Ход занятия

1. Ритуал приветствия

2. Беседа о Реке Чувств

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

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

3. «Незаконченные предложения»[22]

Цель – осознание своего эмоционального состояния в разных ситуациях.

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

Бланк с незаконченными предложениями:

Мне радостно, когда...

Мне грустно, когда...

Я сержусь, когда...

Я чувствую себя неуверенно, когда...

Я боюсь, когда...

Я чувствую себя смело, когда...

Я горжусь собой, когда...

4. Коллаж «Улыбка» (авторское)

Цель – создание позитивного настроения в группе.

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

5. Упражнение «Принцесса, самурай, дракон»

Цель – развитие интуиции.

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

6. Релаксация «Водопад» [29]

Цель – снятие психоэмоционального и мышечного напряжения.

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

7. Рефлексия настроения, обсуждение

8. Ритуал прощания

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

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

Ход занятия

1. Ритуал приветствия

2. Беседа о Городе мастеров

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

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

3. Общий рисунок

Цель – развитие навыков сотрудничества.

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

4. Игра «Поварята»

Цель – снятие напряжения, создание позитивного настроения.

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

5. Упражнение «Футболка с надписью» [22]

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

6. Рефлексия настроения, обсуждение

7. Ритуал прощания.

Занятие 23-24. Город мастеров.

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

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

Ход занятия

1. Ритуал приветствия

2. Беседа о Городе мастеров

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

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

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

Цель – развитие умения малыми средствами выразить свой характер

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

- изготовление «нижнего платья»

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

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

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

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

5. Ритуал прощания (на каждом из двух занятий)

Занятие 25. Заколдованная Долина

Цель – развитие творческого мышления, активизация положительных эмоций.

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

Ход занятия

1. Ритуал приветствия

2. Легенда о Заколдованной долине (авторское)

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

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

3. «Марионетки»

Цель – развитие доверительных отношений в группе.

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

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

4. «Мы – волшебники» [27,28]

Цель – развитие образного мышления, фантазии.

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

5. «Выведение следствий» [27, 28]

Цель – развитие словесно-логического мышления, воображения.

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

Список вопросов:

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

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

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

«Что произойдет, если у тебя вырастут крылья?»

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

«Что произойдет, если оживут все сказочные герои?»

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

6. «Рисунок волшебниц» [27,28]

2 команды рисуют волшебниц по заданному контуру.

7. «Тропинка»[28]

Цель – активизация воображения и положительных эмоций.

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

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

ное! Ветки в стороны!.. Перелезаем через упавшее дерево... Идем спокойно по тропинке... Хорошо вокруг!.. Вот и пришли! Молодцы!»

8. Рефлексия настроения, обсуждение

9. Ритуал прощания

Занятие 26. Волшебный Лес

Цель – развитие образного мышления, тактильных ощущений.

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

Ход занятия

1. Ритуал приветствия

2. Беседа о Волшебном лесе

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

3. Упражнение «Среди деревьев»

Цель – развитие тактильных ощущений.

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

4. Рисование «волшебными красками» [9]

Цель - развитие образного мышления, воображения

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

4. Рефлексия настроения, обсуждение

5. Ритуал прощания

Занятие 27. Волшебное Озеро

Цель - развитие коммуникативных навыков, креативности.

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

Ход занятия

1. Ритуал приветствия

2. Беседа о Волшебном Озере

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

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

3. «Подари движение кругу»

Цель – реализация двигательной активности.

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

4. «Мы танцуем»

Цель – развитие фантазии, моторной ловкости.

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

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

5. «Водный карнавал»

Цель – развитие коммуникативных навыков.

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

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

Цель - снятие психоэмоционального напряжения, обучение приемам саморегуляции.

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

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

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

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

7. Рефлексия настроения, обсуждение

8. Ритуал прощания

Занятие 28. Пустыня

Цель - коррекция эмоциональной сферы средствами песочной терапии

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

Ход занятия

1. Ритуал приветствия

2. «Мы в пустыне»

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

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

3. «Пустыня»

Цель - коррекция эмоциональной сферы средствами песочной терапии

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

4. «Зыбучие пески»

Цель – реализация двигательной активности.

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

5. «Хитрый мяч»

Цель – реализация двигательной активности.

Участники передают друг другу мяч, стоя в кругу. Участник, не поймавший мяч должен выполнять следующие задания: закрыть один глаз, убрать од-

ну руку, встать на одну ногу и т.д. (таким образом идет усложнение выполнения задания).

Игра идет до двух победителей.

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

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

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

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

7. Рефлексия настроения, обсуждение

8. Ритуал прощания

Занятие 29. Море Спокойствия

Цель - снятие психоэмоционального напряжения.

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

Ход занятия

1. Ритуал приветствия

2. Беседа о Море спокойствия

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

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

Участникам предлагается обсудить способы снятия напряжения.

3. Релаксация «Море спокойствия»

Цель – снятие психоэмоционального напряжения.

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

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

4. «Рисование мандалы»

Цель – развитие творческих способностей.

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

5. Рефлексия настроения, обсуждение

6. Ритуал прощания

Занятие 30. Тропа Робин Гуда

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

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

Ход занятия

1. Ритуал приветствия

2. Беседа о тропе Робин Гуда

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

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

3. «Лучники»

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

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

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

3. «Прыгуны»

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

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

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

4. «Строим жилище»

Цель – развитие умения работать в команде.

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

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

5. «Артисты - спортсмены»

Цель – развитие артистических способностей.

Психолог: «Следующее задание Тропы Робин Гуда – демонстрация своих артистических способностей. Необходимо изобразить без слов один из видов спорта. Участники по очереди демонстрируют мимические этюды. Зрители должны угадать, что за вид спорта изобразил каждый участник».

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

6. «Метатели ядра»

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

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

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

7. «Что изменилось?»

Цель – развитие наблюдательности, необходимой для эффективного общения.

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

8. Рефлексия настроения, обсуждение, подведение итогов прохождения испытаний

9. Ритуал прощания

Занятие 31. Остров Сокровищ

Цель - развитие навыков сотрудничества; умения договариваться.

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

Ход занятия

1. Ритуал приветствия

2. Беседа об Острове Сокровищ

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

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

3. «Охота»

Цель - реализация двигательной активности.

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

4. «Бурная река»

Цель – развитие моторной ловкости.

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

5. «Плот»

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

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

6. «Клад»

Цель – развитие внимания.

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

7. Релаксация «Костер»

Цель – снятие психоэмоционального напряжения.

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

8. Беседа об Острове Сокровищ

Цель – создание позитивного окончания занятия.

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

9. Рефлексия настроения, обсуждение

10. Ритуал прощания

Занятие 32. Сказочное Поле

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

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

Ход занятия

1. Ритуал приветствия

2. Беседа о Сказочном Поле

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

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

3. «Ветер-ветерок»

Цель – развитие произвольного внимания.

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

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

4. «Волшебные цветы»

Цель – развитие творческих способностей, невербальных средств общения.

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

Участникам группы предлагается изготовить цветок из цветной бумаги.

5. «Василек-ромашка»

Цель – развитие ассоциативного мышления, активизация положительных эмоций.

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

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

6. «Горизонт»

Цель – развитие наблюдательности, моторной ловкости.

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

7. Релаксация «Полянка» (в сенсорной комнате)

Цель – снятие психоэмоционального напряжения.

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

8. «Сказочный цветок» (в сенсорной комнате)

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

9. Рефлексия настроения, обсуждение

10. Ритуал прощания

Цель - формирование уверенности в себе; повышение самооценки.

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

Ход занятия

1. Ритуал приветствия

2. Беседа о Королевстве кривых зеркал

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

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

3. «Маскарад»

Цель - формирование уверенности в себе, повышение самооценки.

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

4. «Зеркало»

Цель – развитие наблюдательности, эмпатии.

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

5. «Запрещенные движения»

Цель – развитие наблюдательности.

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

6. «Загадочные превращения»

Цель – развитие творческих способностей.

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

7. «Зеркальный танец»

Цель – реализация двигательной активности.

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

8. Рефлексия настроения, обсуждение

9. Ритуал прощания

Занятие 34. Итоговое занятие: Гора Дружбы

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

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

Ход занятия

1. Ритуал приветствия.

2. Беседа о Горе Дружбы.

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

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

3. Обсуждение занятий данного цикла

Цель – отреагирование эмоций, полученных на протяжении предыдущих занятий.

4. Упражнение «Ассоциации»

Цель – развитие интуитивных способностей.

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

Примерные вопросы:

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

3. «Коллективный рисунок»

Цель – развитие навыков сотрудничества.

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

5. «Подарок»

Цель – создание позитивного настроения

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

6. «Салют»

Цель – закрепление положительных эмоций

Участники группы 3 раза хором кричат «Салют!».

7. Рефлексия настроения, обсуждение

8. Ритуал

прощания

