

Рассмотрена на заседании
Педагогического совета
Протокол № от
Приказ № от

Утверждаю
Директор МБОУ «Многопрофильный
лицей №18 имени М.В. Ломоносова ЗМР
РТ»
Я.В. Кибец _____
« _____ » _____ 2024г.

ПРОГРАММА
ПО СОЦИАЛИЗАЦИИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ
АДАПТАЦИИ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ
ИНОСТРАННЫХ ГРАЖДАН, ПОДЛЕЖАЩИХ
ОБУЧЕНИЮ ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМ
ПРОГРАММАМ

2024-2025 учебный год

Предназначение программы

Программа предназначена в первую очередь для оказания психологической помощи детям беженцев и вынужденных переселенцев, проводимой в рамках образовательных учреждений

Программа рассчитана на возраст 6-15 лет, что говорит о ее большой вариативности. Это связано с тем, что дети- мигранты, даже учась в школах совместно с «принимающим» населением зачастую не соответствуют традиционному возрастному делению на классы. Поэтому в работе с детьми, преимущественно нижней возрастной границы программы (6-7 л.), возможно упростить часть упражнений.

Обоснование программы.

Дети, прошедшие ситуацию вынужденной миграции, требуют особого внимания со стороны психологов. Экстремальные переживания не просто изменяют личность - они накладывают неизгладимый отпечаток на *развитие* ребенка, зачастую в корне меняя его направление.

В связи с этим, нами разработана программа психологического сопровождения детей 6-15 лет с учетом психологических особенностей детей-мигрантов.

В основе концепции нашей программы лежит решение следующего противоречия: ребенок-мигрант в первую очередь ребенок и только потом является тем, кто покинул свою родину или наоборот? Другими словами – что первично внешние особенности социальной ситуации (миграция) или внутренние закономерности психического развития?

Признавая частичное соответствие действительности как одной, так и другой позиции, мы пришли к необходимости использования в практической деятельности диалектического подхода, объединяющего высказанные суждения. Основываясь на принципе взаимодополняемости мы считаем, что *развитие* ребенка, подчиняясь внутренним закономерностям, преломляет и присваивает внешние особенности социальной ситуации.

Основываясь на этом мы формулируем цель программы следующим образом.

Цель: Психологическая помощь детям-мигрантам направленная на совладание с последствиями пережитой миграции и решение специфических задач развития.

Последствия пережитой миграции можно разделить на два вида: Неспецифические и Специфические. Первые возникают как изменения в характере развития ребенка, являющиеся отражением миграции.

Вторые, специфические, являются непосредственным следствием миграции и проявляются в двух ведущих аспектах – психологическая травма и «культурный шок».

Следует отметить, что специфические последствия затрагивают не всех детей, затронутых миграцией, в то время как неспецифические изменения в развитии – удел каждого ребенка, покинувшего родину.

Поэтому первые задачи, на решение которых направлена данная программа заключаются в содействии решению ребенком возрастных задач или неспецифических последствий миграции.

Дети-мигранты часто начинают учиться или продолжают после большого перерыва (что равносильно новому начинанию) в возрасте от 6 до 15 л. Они многому научились в своей нелегкой жизни, но преимущественно негативный характер их социализации, приводит к нехватке у них навыков конструктивных межличностных и межгрупповых отношений.

Прерывание (или размывание вплоть до отсутствия) традиционной социализации делает затруднительным (по сравнению с «обычными» детьми) переход детей-мигрантов к целенаправленному обучению. Вследствие этого, крайне необходимо проводить работу по обучению базовым социальным навыкам внутригруппового взаимодействия через расширение социального пространства личности.

Ребенок-мигрант, менее, чем «обычно» подготовленный к школьному обучению, имеет больше шансов сформировать у себя чувство «неполноценности», которое в свою очередь, достаточно легко «отрывается» от исходной системы и становится «свободным», то есть распространяемым на все сферы жизни. В таком случае ребенок-мигрант чувствует неполноценность, потому, что он «плохой сам по себе» или он – «мигрант, поэтому он неполноценен». Такие тенденции могут привести к стойким невротическим нарушениям.

В связи с этим, второй задачей нашей программы будет являться содействие развитию («компетентности»), как свойства личности позитивно относиться к собственным созидательным способностям, в противовес «неполноценности».

Далее, следует отметить, что вынужденная миграция всегда связана с тем, что ребенок погружается в новую, зачастую незнакомую ему культуру. Это во многом характерно и для русскоязычных вынужденных переселенцев, которые несмотря на языковую и национальную общность зачастую обладают существенными культурными отличиями от местного населения.

В возрасте 6-15 лет он проявляется несколько менее выражено, чем у более старших подростков и взрослых. Однако, мы основываемся на том, что данный возраст служит для формирования этнической идентичности (Белинская, Стефаненко, 2000), что именно в это время ребенок осуществляет этнические идентификации, которые становятся основой здоровой этнической идентичности, противостоящей, как маргинализации, так и этноцентризму. В связи с этим, мы считаем, что «культурный шок» может нарушать процессы развития этнической идентичности.

Следовательно, одной из задач программы будет являться формирование мультикультуральной картины мира и профилактика отклонений в развитии этнической идентичности.

В то же время вынужденная миграция практически всегда связана с острыми межнациональными конфликтами, переживания которых вызывают у детей дистресс, острое или длительное состояние психофизического и эмоционального напряжения, выливающееся в посттравматическое стрессовое расстройство.

Даже в ситуации, когда жизни ребенка непосредственно ничего не угрожает, все равно в той или иной форме он сталкивается с действиями травматических факторов, через рассказы родителей, из масс-медиа и пр., подчас оказывающих не менее сильное воздействие на детскую психику.

Переживание психологической травмы приводит к возникновению у детей разного рода посттравматической симптоматики. Выделяется четыре основных группы симптомов ПТСР, общих вне зависимости от возраста. Это повторное переживание травматической ситуации, симптомы избегания напоминаний о травме, повышенная физиологическая возбудимость и нарушение социального функционирования. Следует отметить, что у детей далеко не всегда может диагностироваться весь комплекс традиционных симптомов ПТСР.

Наиболее ярким и достаточно очевидным последствием психологической травмы у детей-вынужденных мигрантов является повышенная тревога, зачастую в сочетании с защитными проявлениями агрессивности.

Основной механизм повышения тревожности заключается в перенесении прошлого опыта на актуальное восприятие мира после окончания действия травматических факторов. Наблюдение внешнего мира, «взрывающегося» на глазах ребенка, приводит к возникновению у него предположения о возможности такого «взрыва» в любом другом месте. Следствием этого является ощущение «небезопасности», сохраняющееся и после переезда в безопасное место.

Это ощущение обуславливает постоянное желание восстановления "исходной стабильности". Любимой темой рисунков афганских детей является дом, символизирующий постоянство и безопасность предметного мира, то же самое мы можем сказать и про детей вынужденных переселенцев из Чечни.

Трактовка данного феномена как "повторное переживание травматической ситуации или отдельных ее компонентов" (ПТСР, критерий В) на наш взгляд не является достаточно исчерпывающей для описания специфики его протекания у детей. Для детей, особенно младше 11-12 лет, "небезопасность" вызвана не только "повторным переживанием", но и предельно реалистичным ощущением воздействия травматического фактора "здесь-и-сейчас". Так, дети-беженцы из Чечни прячутся "от бомбежек" услышав звук пролетающего в небе самолета, при этом нереальность опасности, в отличие от взрослых, зачастую ими не осознается.

По прошествии определенного времени ощущение "небезопасности" зачастую перестает связываться с реально пережитыми в прошлом событиями. Однако оно сохраняется как фоновый феномен, влияющий на восприятие окружающего мира. Особенно это характерно для детей 6-15 лет.

Мы проводили исследование страхов детей младшего школьного возраста из семей вынужденных мигрантов из Афганистана с помощью методики «Детский Апперцептивный Тест» (САТ). Апперцепция традиционно понимается как процесс, посредством которого новый опыт ассимилируется и трансформируется отложениями предыдущего опыта индивида, образуя при этом нечто новое (Bellak, 1986). Посредством этой методики видно, каким образом прошлый опыт «искажает» восприятие настоящего, актуального мира.

Большинство детей-афганцев показали существенные апперцептивные искажения, связанные

со страхом быть уничтоженным. Он отличается от возрастной боязни смерти «когда-нибудь в будущем» - это ощущение того, что «можно погибнуть «здесь и сейчас», в любую минуту». Данный страх зачастую формирует у детей отношение к миру как к потенциально несущему угрозу. Он "подспудно" определяет характер восприятия окружающего мира, окрашивая его в "тревожные тона".

Причем по результатам другой методики, направленной на изучение страха и носящей характер структурированной беседы, дети-афганцы демонстрировали достаточно низкий страх войны. Реально присутствующий у детей, связанный с событиями прошлого, «страх быть уничтоженным» не связывается в сознании детей с пережитым опытом (войной), а трансформируется либо в агрессию, либо в различного рода немотивированные страхи (в первую очередь мифологических персонажей).

Влияние пережитых травмирующих событий, проявляющееся в симптомах посттравматического стресса, затрудняет адаптацию детей к обычным условиям жизни и ведет к возникновению различных "дезадаптивных форм поведения"(Черепанова, 1996, с.178). В сущности, мы здесь сталкиваемся с процессом ре-адаптации после того, как ребенок определенным образом адаптировался к переживаемой экстремальной ситуации. Если тревога является прямым негативным последствием травмы, то повышенная агрессивность, отмечаемая у детей-беженцев, вызвана трудностями в ре-адаптации к "нормальной" жизни. Агрессия в данном случае носит "защитный" характер, что, однако не всегда можно "вывести" из анализа конкретного поведения детей. Агрессивные реакции, являясь зачастую адаптивными в экстремальной ситуации, возникают в ситуации "мирной" жизни, как следствие неадекватной оценки ситуации, как потенциально травматической. При этом ребенок в первую очередь опирается не на объективный анализ ситуации, а на фоновое ощущение тревоги, вызванное психологической травмой.

Разведение тревожности и агрессивности, зачастую невозможное в реальной феноменологии детских переживаний, необходимо для грамотного оказания психологической помощи. Тревога является следствием переживания самой ситуации вызвавшей травму, а агрессивность возникает вследствие процессов ре-адаптации, и выступает как вторичный феномен по отношению к тревоге.

С другой стороны, повышенную агрессивность детей-беженцев мы можем рассматривать как своеобразный процесс отреагирования негативных эмоциональных переживаний, отражающихся в постоянном телесном напряжении, требующем постоянного "выброса". Это проявляется в различных деструктивных актах. Причем особенно характерно для детей-беженцев из Афганистана, что при наличии дружеских отношений они могут совершать крайне агрессивные поступки по отношению друг к другу, при этом практически не контролируя выплеск эмоций. Здесь, естественно значимую роль играют культурные особенности, так для детей из Чечни такой характер отреагирования менее свойственен (особенно для девочек), чем для афганцев.

Итак, мы отметили основные положения, касающиеся механизмов воздействия травматической ситуации на психику ребенка. При этом наше описание было структурировано по схеме "травма – ее интрапсихические последствия".

Однако существует еще один аспект анализа данной проблемы. В психологии существует представление о том, что "внешнее событие само по себе не определяет психологическую травму...это не просто перегрузка в цепи. Травма связана со *смыслом*" (Калишед, 2001, с.103). Отмечается, что нарушения, связанные со смыслом составляют основу посттравматического стрессового расстройства (Магомед-Эминов, 2001). Смысл является важнейшим фактором, опосредующим влияние травмы на человека.

Рассмотрение проблемы смысла применительно к психологической травме у детей в ситуации вынужденной миграции имеет два аспекта. Первый можно условно определить как "*травма смысла*". Он характеризует изменения в смысловых структурах личности, нарушения в процессе осмысления ребенком мира.

Второй аспект отражает представления о "*смысле травмы*", как о необходимости осмысления самого травматического феномена, придания ему определенного смысла.

Ребенка, хотя и в меньшей степени, чем взрослого, затрагивает изменение смысла. В ситуации боевых действий "разрушается само наше представление о существовании"(Грининг, 1994, с.93), коренным образом меняется все видение жизненного пространства.

Мы исходим из того, что деятельностью по «осмыслению травмы» является переживание. Ф.Е.Василюк определяет переживание как особую деятельность, работу "по перестройке психологического мира, направленную на установление смыслового соответствия между сознанием и бытием" (Василюк, 1984, с.27). Деятельность переживания у ребенка будет направлена на «добычу смысла» в ситуации миграционной неопределенности.

У младших школьников особенности деятельности переживания связаны со спецификой детской психики и, в первую очередь, с ее символичностью. Известно, что мышление ребенка этого возраста находится только в процессе усвоения причинно-следственных связей (Мухина, 1998). Альтернативой дискурсивному (причинно-следственному) осознанию мира является, часто описываемая у детей тенденция к символизации восприятия окружающего мира (Захаров, 1995; Чередникова, 1995). Основной смысловой единицей переживания у младших школьников зачастую является мифологический образ, формирующий особый тип переживания, названный Г.С.Салливером "паратаксическим". Здесь «между элементами, различными аспектами, разнообразными видами переживаний не устанавливается никакая логическая связь. Они просто сосуществуют вместе или самостоятельно, в зависимости от обстоятельств» (Салливер, 1999). Эти переживания изначально не связаны друг с другом, каждое из них является отдельной системой.

При использовании в деятельности переживания данного способа осмысления действительности ребенок преобразует объективную ситуацию миграции в контексте собственной, во многом мифологической, картины мира.

Так, детское переживание, не способное справиться с осмыслением экстремальной травматической ситуации, подменяет образы реальности на более «подходящие» – мифологические образы

В этом случае драконы, ведьмы и привидения будут символизировать для ребенка переживания, связанные с травмой. При этом эмоциональное наполнение переживания не вытесняется – просто образы, связанные с реальностью заменяются на мифологические образы, с которыми ребенку проще «взаимодействовать».

Д.Калшед (Калшед, 2001), анализируя "внутренний мир травмы" отмечает существование архетипической структуры самосохранения. По его мнению, в том случае, когда травматическое воздействие становится непереносимым для детской психики и "обычные" психологические защиты не способны защитить ребенка от экстремальных переживаний, происходит диссоциация психики. Травматический материал "отщепляется" от личности ребенка; при этом в психике возникают своеобразные "демонические" образы, имеющие мифологическую архетипическую природу. Эти образы, с одной стороны, являются адаптивными, так как способствуют психическому выживанию ребенка в травматической ситуации. С другой стороны, они имеют патологическое влияние на последующее развитие ребенка, так как продолжают изолировать его от части реальности после того, как травматический фактор прекратил свое действие.

Эти образы являются своеобразными «демонами/защитниками» и проявляются в различных продуктах творческой деятельности, по мере того как терапевт «приближается» в процессе работы с ребенком к источнику травмы. Задача «демонов» исходит из базового принципа работы архетипической системы самосохранения – «любыми средствами не допустить повторения травматической ситуации. При этом коррекция дезадаптивных форм поведения (например страха) интерпретируется системой самосохранения как возможность повторения травмы, потому что это обращает ребенка к реальности, а ведь «реальность ужасна».

Приведем несколько примеров. У девочки Т. 6 лет, беженки из Чечни недавно прошедшей многочисленные бомбардировки и обстрелы, практически полностью отсутствуют воспоминания о случившемся. Ее фантазии исключительно оптимистичны, в них рассказывается о «прекрасных» мирах и пр. Базовой в них является фигура Принца, который защищает девочку и говорит всем: «не трогайте ее». Весь мир «страха и боли» оказался «отщепленным» от личности ребенка, его как бы не существовало

Мы работали с мальчиком М. семи лет, беженцем из Афганистана, характеризующемся высокой тревожностью. После второго занятия, прошедшего достаточно успешно, в свободных рисунках ребенка и в материалах САТ появился образ «злой козы», убивающей его папу, здравствующего в реальности. Так звучал рассказ по 4-й картинке САТ. «Папа купил молока для малышей, пришла коза и говорит: «Отдай молоко, а если не отдашь, - я тебя съем и убью». Его маленький сын говорит: «Держи шарик, отпусти нас». Коза в ответ: «Не хочу шарик, хочу молоко». И коза бежала, и ударила их, и съела. Только сын остался». Здесь коза представляет собой образ системы самосохранения, «отталкивающий» переживание ребенка от осознания травмо-генных событий, произошедших между ним и отцом.

С., десяти лет, беженец из Афганистана. После успешной проработки темы разрыва значимых для ребенка эмоциональных отношений из-за переезда в Россию (что зачастую является не меньшим стрессом, чем война) в его фантазиях появилась фигура волшебника, мешающая ему «ездить самому на машине» и «забирающая на небеса с целью уничтожения».

Подобные "внутренние образы" характерны не только для детей до-подросткового возраста.

Так, мы работали с девушкой из Чечни, пережившей сильнейший стресс. У нее наблюдались страхи, опредмечивающиеся в фигуре «черта», периодически «дающего» ей «инструкции» по различным жизненным поводам («не выходить из дома сегодня» и пр.). В данном случае образ "черта" выполнял функцию "защитника", "подсказывающего" способы поведения, помогающие избежать повторения травматических событий.

Вне зависимости от того, придерживаемся ли мы позиций психоанализа и юнгианской терапии в трактовке проблемы психологической травмы, необходимо учитывать, что в реальной работе с детьми-беженцами мы всегда сталкиваемся с существованием подобного «внутреннего образа травмы» представленного в виде пугающих фантастических существ. Эти образы являются единственно доступным детям способом осмысления травмы, поэтому необходимо быть крайне осторожным при осуществлении терапии – жесткое «снятие» страха активными психотехническими интервенциями (к примеру методами НЛП) в лучшем случае ни к чему не приведет, а может и способствовать ухудшению состояния ребенка, так как разрушит сложившуюся систему самосохранения.

На наш взгляд адекватным подходом здесь будет являться включение этих «демонических» образов в спонтанную активность творческого воображения, основанную на смысловых паттернах самого ребенка. Подобные «образы травмы» сами по себе, не являются продуктами воображения, понимаемого как символическая интерпретация внешнего мира. Они представляют собой «меланхолическое самоублажение... защитное использование способности к воображению на службе у тревожного избегания» (Калшед, 2001, с.67), своеобразную аутостимуляцию, не несущую катартического эффекта (Лебединский). Видоизменение и символическая переработка этих «образов травмы» в пространстве творческого воображения представляет собой адекватный терапевтический подход к данной проблеме.

Основываясь на этом подходе в данной программе мы поставили перед собой задачи развития системы эмоциональной регуляции, коррекции эмоциональных нарушений и коррекции последствий психологической травмы.

В то же время мы считаем, что успешное взросление невозможно без развития самосознания как основы для формирования психически здоровой личности, умеющей самостоятельно справляться с трудностями

Под самосознанием здесь понимается психологическая структура, представляющая собой такое единство, которое находит выражение в каждом из своих звеньев: имя человека и его физическая сущность, притязание на социальное признание, психологическое время личности (ее прошлое, настоящее и будущее), социальное пространство личности (ее права и обязанности) (Мухина, 1998). Наиболее существенным искажением в развитии самосознания является депривация одного или нескольких структурных звеньев самосознания, поскольку это может приводить к появлению агрессивности, тревожности, трудностей в общении со сверстниками, негативно сказываться на общем самоотношении.

В возрасте 6-15 л. наиболее значимыми и депривируемыми являются такие звенья самосознания как осознание имени, притязание на признание и осознание прав и обязанностей. В следствии этого последней задачей, которую решает наша программа будет развитие самосознания через гармонизацию осознания имени, притязания на признание и психологического времени личности.

Задачи.

- 1. Обучение базовым социальным навыкам внутригруппового взаимодействия через расширение социального пространства личности.**
- 2. Содействие развитию «компетентности» (Эриксон, 1996), как свойства личности позитивно относиться к собственным созидательным способностям, в противовес «неполноценности» в контексте школьного обучения.**
- 3. Формирование мультикультуральной картины мира и профилактика отклонений в развитии этнической идентичности.**
- 4. Развитие системы эмоциональной регуляции, коррекция эмоциональных нарушений.**
- 5. Коррекция последствий психологической травмы.**
- 6. Развитие самосознания (гармонизация осознания имени, притязания на признание и психологического времени личности).**

Структура занятия:

Занятие проводится в форме групповой тренинговой работы. Если она осуществляется в рамках учебного процесса (как урок психологии) тогда продолжительность занятия равна 40-45 мин, что будет достаточно при работе с детьми от 8-9- лет без переводчика.

При использовании переводчика (даже частично) или в ситуации маленьких (или низкого интеллектуального уровня) детей необходимо либо перенос занятия либо его удлинение (до 1-1,5 часов).

Каждое занятие строится следующим образом:

1. Разминка– 5 мин.
2. Когнитивный блок – 5-10 мин.
3. Основное содержание занятия – 20-30 мин.
4. Рефлексия и релаксация (при необходимости) – 5-10 мин.

Пояснения к проведению:

Перед началом программы проводится вводное занятие. Оно в основном посвящено знакомству и рассказу о том, чем детям предстоит заниматься в рамках данной программы. Обязательно следует прояснить детям название "психология" - с чем оно связано и зачем это нужно. Один из вариантов такого рассказа в виде тезисов приведен в приложении.

В начале каждого занятия следует проводить разминку. При этом, в тексте программы разминки в основном не отмечены. Это сделано по причине того, что содержание разминок крайне ситуативно и зависит от следующих факторов:

- уровень "разогрева" группы;
- длительность перерывов между занятиями;
- реакция детей на предъявляемую тему;
- объем времени, необходимый на освоение "основной" темы;

В ряде случаев (например, после длительного перерыва в занятиях) занятие практически полностью приходится уделять "разогреву" группы. В иных ситуациях требуется лишь двух-трех минутное переключение от предшествующих занятий. Поэтому ведущий, пользуясь списком возможных разминок (см. приложение 1) каждый раз самостоятельно планирует проведение того или иного разогрева.

Однако к некоторым занятиям прилагаются "специальные" тематически направленные разминки. В основном это касается Темы 2. Но даже в этом случае к проведению разминки необходимо подходить творчески, учитывая все вышеприведенные факторы.

За разминкой следует когнитивный блок. Его содержание также вариативно. Когнитивные задания поделены по тематическим группам следующего содержания.

1. Внимание.
2. Память.
3. Мышление (логическое, наглядно-образное).
4. Речь.
5. Моторика (мелкая и крупная).
6. Восприятие (в первую очередь зрительное).
7. Прочие развивающие игры (произвольность, осведомленность и пр.)

При подготовке к работе в определенной группе психолог собирает информацию о том, какие области познавательной сферы наиболее явно требуют коррекцию в данной группе в целом. Кроме того психолог опирается на данные предварительного исследования уровня познавательного развития детей (если оно имеется). Также, необходимо соотнесение работы психолога в когнитивном аспекте с общими особенностями и задачами текущего учебного процесса.

После сбора информации делается вывод о приоритете каких либо направлений развития. В соответствии с этим отбираются конкретные упражнения из списка (см. приложение 2). Также при выборе заданий учитывается общий уровень развития детей, владение языком, умение понимать инструкции, т.е. каждое задание оценивается на принципиальную возможность его проведения в данной группе.

Основное содержание каждого занятия подробно изложено в тексте программы. Однако, следует отметить, что при необходимости соблюдения базовой логики программы, внутри нее возможны изменения и перестановки. Так, если какая-то часть одной из тем является по мнению ведущего неактуальной для детей (по причине того, что они "не доросли" до этих проблем или наоборот, разрешили их для себя), то возможно сокращение времени на ее изучение и расширение обсуждения более "наущных" проблем.

Также, в связи с культурно-языковыми особенностями прохождение каких-то тем может сильно затягиваться. В этом случае можно сократить содержание темы, чтобы после окончания всей программы в текущем или следующем году вернуться к ее рассмотрению.

Особо следует обсудить работу со сказкой, широко используемую в программе. Тексты сказок достаточно просты, но рассчитаны на детей, хорошо владеющих русским или родным языком. Но зачастую у детей-мигрантов наблюдается низкий уровень речевого развития. В таком случае необходимо упрощать сказку убирая все метафоры и предельно конкретно излагая сюжетную линию. Для маленьких детей (6-7 л.) возможно использование заранее подготовленных наглядных материалов, рисунков на доске, разыгрывание по ходу изложения текста ведущих эпизодов сказки совместно с переводчиком и учителем.

В заключение каждого занятия проводится рефлексивное обсуждение пройденной темы. При этом ведущий фиксирует в своих материалах наиболее значимые реакции детей, чтобы вернуться к ним после окончательного завершения темы. Следует подчеркнуть, что обсуждение должно проходить очень кратко, в сжатые временные рамки, приучая детей четко формулировать свои мысли и вербально структурировать переживания. Затягивать обсуждения не рекомендуется.

В ситуации, когда содержание занятия повышает возбудимость детей, к примеру касаясь психологически "болезненных" тем – обязательно проведение "релаксации". Тогда обсуждение переносится на начало следующего занятия.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН:

1. Мой мир – это мои друзья.

- Зан.1. Я среди друзей*
- Зан. 2. Я нужен своим друзьям*
- Зан.3 Я нужен своим друзьям (продолжение)..*
- Зан.4. Мы – команда.*
- Зан.5. Дружба.*
- Зан.6 .Настоящий друг.*
- Зан.7. Ссора.*
- Зан.8. Как договориться.*

2. Мой мир – это школа.

- Зан. 1. Что такое школа?*
- Зан. 2 Школьные трудности*
- Зан. 3. Школьные трудности (продолжение).*
- Зан. 4. Школа «Наоборот».*
- Зан. 5. Зачем учиться?*
- Зан.6. Ошибаться? – Можно!*
- Зан. 7. Я и мой учитель.*

3. Мой мир - это моя культура.

- Зан. 1. «Не такой как все».*
- Зан. 2. В чужой стране.*
- Зан 3. Иностранец.*
- Зан.4. Я принимаю «других».*
- Зан. 5. Разноцветный мир.*
- Зан. 6. Разноцветный мир (окончание).*
- Зан 7. Страны и границы.*

4. Мой мир – это мои чувства.

- Зан 1. Чувства – что это?*
- Зан 2. Мой страх.*
- Зан 3. Очень страшно!*
- Зан 4. Бояться можно.*
- Зан 5. Властелины страха.*
- Зан 6. Злость.*
- Зан 7. Обида.*
- Зан.8.Грусть*
- Зан.9. Радость.*

5. Мой мир - это моя боль.

- Зан. 1. Прошлое.*
- Зан. 2. Потеря.*
- Зан. 3. Разговор с потерей*
- Зан. 4. Линия времени.*

6. Какой я? Мое будущее!?.

- Зан 1 .Я-хороший!*
- Зан 2. Какой Я.*
- Зан.3. Какой Я (окончание) .*
- Зан 4 .Я в будущем.*
- Зан.5. Я в будущем (продолжение)*
- Зан.6. Будущее – сейчас?!*

Тема 1. Мой мир – это мои друзья.

Цель: Обучение базовым социальным навыкам внутригруппового взаимодействия через расширение социального пространства личности.

Задачи:

1. Осознание себя как субъекта общения, осознание ценности межличностных контактов.
2. Развитие способностей к позитивным межличностным взаимодействиям и повышение мотивации на диалог.
3. Обучение простейшим способам разрешения конфликтов

Занятие 1. Я среди друзей

Разминка.

Когнитивный блок.

Основное содержание занятия:

Упражнение «Волшебный подарок»

Детям говорится о том, что мы здесь в классе – среди друзей. Кто такие друзья? Это те кто хорошо друг к другу относятся. Как это появляется? (Дети отвечают)

Правильно, но еще это проявляется в том, что друзья готовы все сделать для друга, например подарить ему то, что он хочет.

Выбирается водящий. Дети просят внимательно посмотреть на него и подумать, что бы ему больше всего хотелось бы получить в подарок. Затем каждый подходит к нему и говорит: «я дарю тебе..». Затем водящий должен придумать что бы хотелось получить в подарок всему классу и дарит этот подарок. Водящими должны побывать все ученики.

Рисование «Я среди друзей».

Рефлексия занятия.

- Почувствовали ли вы, что вы – среди друзей? Если нет, то – почему? Что мешает этому и как это можно изменить?

Занятие 2. Я нужен своим друзьям.

Разминка.

Когнитивный блок.

Основное содержание занятия:

Упражнение «Сказка о Туче».

(Разговор про отличие тучи и облака)

Был жаркий теплый день. Светило яркое солнце. В этот прекрасный день вышли на небо погулять маленькие облака. Но просто так долго гулять скучно. «Давайте поиграем!» – предложило маленькое облачко. «Давайте!»- радостно закричали все остальные. «И я с вами!» - раздался странный голос.

Облака посмотрели и увидели черную тучу, такую непохожую на них самих, с которой никто не дружил.

Ты некрасивая! – сказала одно облако.

Ты глупое и все испортишь! Уходи!– закричали все.

Туча улетела, а облака радостно носились по небу и играли в свою любимую веселую игру.

Наконец наигравшись они почувствовали, что им надоело. Что делать? – задумались они.

- Давайте полетим далеко-далеко, и посмотрим, страну где я родился. - предложило одно Облачко.

- Ура! Как интересно! – закричали остальные.

Вдруг, откуда-то сбоку раздался тихий голос. – И я с вами!

Это опять была черная-черная туча. Облака внимательно посмотрели на нее и один из них сказал.

- Ты не такой как мы, ты глупый и грязный.

- Ты все сделаешь плохо, – сказала другое облако.

- Мы не будем с тобой дружить и не возьмем тебя с собой, – вместе закричали все облака.

И они собрались вместе и, оставив сзади грустную тучу, полетели в далеко-далеко. И вот они прилетели в страну, где родилось Облачко. Они посмотрели вниз и удивились. Не было видно зеленых деревьев – они стояли без яблок. Трава вся была желтая. Цветы опустили головы. Тигры лежали на земле и не могли сдвинуться с места.

- Что случилось! – закричало Облачко. – Я не узнаю свою страну!

- Мы погибнем! – застонали деревья.

- Нам жарко! – сказали цветы.
- У нас нет воды! - жалобно прорычали тигры.
- Что же делать?! – спросило облачко у своих друзей.
- Мы не знаем! – с грустью отвечали все облака.

А в это время.....Туча которую прогнали сидела и грустила. «Я никому не нужна»- говорила она себе. «Меня никто не любит и не хочет со мной дружить». Она плакала и вдруг....увидела волшебника, который сказал ей: только ты можешь сама себе помочь!

Туча удивилась и...поняла, что нужно делать. Она полетела туда, куда полетели все облака.

Подлетев к ним, она закричала

- Я помогу вам!
- У тебя не получится! – пытались ее остановить облака.

Но туча уже не слушала их. Вдруг из нее хлынул такой сильный дождь, какого здесь давно не было. И страна стала оживать - появились яблоки. Зазеленела трава. Выпрямились цветы. Забегали тигры.

А туча... – превратилась в прекрасное белое облако, ведь она отдала всю свою воду на дождь.

- Какое счастье, - закричали все, - спасибо тебе Туча.
- Ты самая нужная, самая красивая, самая умная.
- Ты будешь нашей королевой!

Рефлексия занятия

- Чем вы можете быть нужны своим друзьям?

Занятие 3. Я нужен своим друзьям. (продолжение).

Разминка

Когнитивный блок.

Основное содержание занятия

Упражнение «Сказка о Туче» (продолжение).

С помощью ведущего дети разыгрывают прослушанную ранее сказку. В роли тучи выступает самый низкостатусный ученик.

Затем предлагается нарисовать рисунок - иллюстрацию к сказке. Затем ведущий просит рассказать, почему дети выбрали именно эти фрагменты сказки.

Рефлексия занятия

- Почему ты нарисовал именно такой рисунок? Чем тебе понравилось это место из сказки?

Занятие 4. Мы-команда.

Разминка.

Когнитивный блок.

Основное содержание занятия

Упражнение «Волк и семеро козлят»

Ведущий говорит, что «сейчас мы попробуем поработать как одна команда». Класс превращается в козлят. Ведущий выбирает двух детей, одного из которых назначает волком, а другого – мамой (папой, если это мальчик), так, чтобы остальные не знали про это.

Дети сидят в кругу – в домике. Их мама (папа) ушла, заперла дверь и сказала, что рядом в лесу ходит злой волк. Поэтому дверь надо открывать только маме.

Затем один из детей подходит к «двери» и стучится. Дети не знают, волк это или мама. Они могут задавать любые вопросы в течении 3-5- мин (очень важно активизировать детей, можно первые вопросы начать задавать самому). После этого к двери подходит другой ребенок.

Затем дети-козлята вместе решают, кого пустить – кто мама, а кто волк. В случае удачного выбора (он чаще всего сопровождается общим обсуждением с участием всех участников) ведущий говорит о том, что все получилось, потому, что «вы – команда».

Если выбор неудачен (чаще всего при этом мнения ряда участников игнорируются или они вовсе не принимают участия в обсуждении) ведущий говорит, что есть такая тайна «чтобы победить нельзя никого прогонять».

Упражнение проводится несколько раз в зависимости от наличия времени.

Рефлексия занятия

- «Для того, чтобы победить, нельзя никого погонять» - вы согласны с этим? Если нет, то почему?

Занятие 5. Дружба.

Разминка

Когнитивный блок.

Основное содержание занятия

Упражнение «Что такое дружба?»

Ведущий становится инопланетянином, прилетевшим с планеты Марс. Он изображает свой прилет на Землю в школу....Он рассказывает, что на его планете все как у людей, но нет слова «дружба».

Дети играют ученых Земли, встречающих инопланетянина. Они должны рассказать ему о том, что такое дружба и зачем она нужна. Инопланетянин в зависимости от активности группы либо задает наводящие вопросы либо изображает непонимание, но в конце обязательно удовлетворяется и подводит итоги, вывод о том, что такое дружба и зачем она нужна.

Упражнение «Рисунок Дружбы»

Рефлексия занятия.

- Что нового вы узнали про дружбу?

Занятие 6. Настоящий друг (с детьми старше 8-9 л.).

Разминка

Когнитивный блок.

Основное содержание занятия

Упражнение «Настоящий друг»

Под руководством ведущего дети составляют список качеств, которыми, по их мнению, должен обладать «настоящий друг». Таким образом, дети рисуют словами «портрет настоящего друга». Следует подчеркивать, что эти качества должны быть конкретны и понятны всем. Так «хороший» или «умный» не записывается по причине того, что первое качество неясно, а второе – понимается всеми по разному. Эти качества записываются на доске.

Затем ведущий говорит: «мы все хотели бы иметь такого настоящего друга. А давайте посмотрим – мы сами подходим на роль настоящего друга. Только честно, чтобы не врать самому себе». По желанию дети высказывают свои мнения.

После этого ведущий просит выйти перед классом того, кто хотел бы попробовать себя в роли настоящего друга, проверить себя. Он становится «настоящим другом» - человеком у которого есть только те качества, которые указаны в списке.

Весь класс получает карточки на которых написаны разные негативные состояния (обида, страх, злость, грусть). Ведущий вызывает одного из класса, и он «приходит» в гости к «настоящему другу», действуя сообразно полученной карточке (желательно, для большего эффекта начинать со злости).

«Настоящий друг» должен общаться, взаимодействовать с ним исходя из своих качеств. Если он не знает, что сказать или сделать он может сказать «Стоп» и обратиться за помощью к классу. В случае если «настоящий друг» говорит или делает что-то, что не связано с выделенными качествами (например злится) ведущий его останавливает и еще раз подчеркивает характер его роли.

Упражнение длится 5-10 мин. В случае наличия времени повторяется возможное число раз.

Рефлексия занятия

- как нужно себя вести чтобы быть «настоящим другом»? Хотите им быть?

Занятие 7. Ссора.

Разминка

Когнитивный блок.

Основное содержание занятия

Упражнение «Рисуем ссору».

Дети рисуют картинку на тему "ссора". Затем они рассказывают о причинах изображенной ссоры и говорят о том, были ли они сами в такой ситуации. Затем все дети придумывают, как можно помирить тех кто ссорится на этой картине. При возможности сцена "замирения" разыгрывается.¹

Упражнение «Чайник».

Дети отвечают на вопрос: "Из-за чего вы ссоритесь? Всегда ли эта ссора вам нужна?"

¹ Тема занятия крайне важна, поэтому оно может занять много времени. Если предусмотрены занятия 40-45 мин то лучше сразу запланировать второе занятие по данной теме.

Затем ведущий говорит, что часто мы злимся из-за одного а страдают другие. Так мальчик получил двойку, и поэтому ударил соседа. А девочку отругал папа, а она назвала подружку плохими словами. Так злость может помешать – ведь в этих случаях мы не хотели ругаться.

Что делать со злостью? Можно представить себя в виде чайника. В нас кипит вода – это злость. Мы поднимаем крышку и медленно спускаем пар – выдуваем воздух.

Рефлексия занятия.

- Что вам помогает "не ссориться"?

Занятие 8. Как договориться

Разминка

Когнитивный блок.

Основное содержание занятия

Упражнение «Это моя ручка!»

Ведущий рассказывает, что есть три варианта того, как люди себя ведут, когда ссорятся. Они могут: Уступить, Спорить и вступить в Переговоры.

Затем все участники разыгрывают сценки в режиме блиц. Один становится тем у кого есть красивая ручка. Второго выбирает ведущий, поднимая над его головой один из трех плакатов с надписями (Уступить, Спорить, Переговоры). Этот ученик "злобно" обращается к первому: «Отдай мою ручку». Тот должен отвечать, сообразно поднятому плакату – давать отпор, спорить или вступить в переговоры.

В качестве владельца ручки должен побывать каждый ребенок.

Затем с детьми возможно проводится беседа о том, когда необходимо использовать какой способ.

Рефлексия занятия

- Как лучше договариваться с людьми? Вы умеете это делать?

ПРИЛОЖЕНИЯ

ПРИЛОЖЕНИЕ 1.

ТЕЗИСЫ ПОПУЛЯРНОГО РАССКАЗА ДЕТЯМ О ТОМ, ЧТО ТАКОЕ ПСИХОЛОГИЯ.

1. Психология – наука о душе. Что такое душа? (краткий рассказ с комментариями детей).
 2. Какой бывает душа? (грустной, веселой, доброй, злой, обидно бывает на душе, страшно, радостно (дети приводят примеры из их жизни)).
 3. Бывает так, что хочется поделиться тем, что есть на душе (страхом, радостью) с другими? Всегда ли это получается? (подразумевается ответ «нет» (дети приводят примеры)).
 4. Так вот, на наших занятиях мы будем говорить о душе.
 - а) Обычно – словами.
 - б) Необычно (как?) – через рисунки. Ведь когда я рисую, я рассказываю о своей душе то, что я хочу. Смотреть на чужие рисунки, значит знакомиться с душой другого человека.
- Кроме того, иногда мы просто не знаем как высказать то, что на душе («слова застревают»). Мы будем развивать способность придумывать (в словах и рисунках) которая поможет нам лучше выражать свою душу, когда мы захотим.
5. А всегда ли душа бывает такой, какой хочется? Безусловно, можно и нужно иногда грустить, бояться и обижаться, но иногда это очень мешает. А у вас такое бывало? (примеры, можно привести из своей жизни).
 6. Поэтому, на наших занятиях мы будем учиться общаться с душой, учиться делать так, чтобы у нас было хорошо на душе, чтобы на душе было так, как хочется нам. Также мы будем учиться как помогать нашим друзьям когда у них горе, обида и пр.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ РАЗМИНОК.

Разминки на знакомство

1. Снежный ком

Участники группы сидят в кругу. Первым представляется ведущий. Затем сидящий слева от него называет имя ведущего и свое имя. Каждый следующий участник называет по очереди имена всех участников, представлявшихся до него. Таким образом, участнику, замыкающему круг, предстоит назвать имена всех участников группы.

2. Сосед справа, сосед слева

Участник, в руках у которого находится мяч, называет имена соседей справа и слева от себя, а затем представляется сам. После этого он бросает мяч любому из членов группы. Получивший мяч вновь должен назвать имена своих соседей справа и слева и представиться сам и так далее.

3. Имя – качество

Один из участников, держа в руках мячик, называет свое имя и характерное для себя качество, при условии, что оно начинается на ту же букву, что и его имя. Например, Саша – смелый, Оля – общительная...". Затем мяч перекидывается другому участнику, и тот называет свое имя и качество. Ведущему необходимо следить, чтобы мяч побывал у каждого участника.

4. Как меня зовут.

Участникам предлагается по кругу рассказать о своих именах. Рассказ можно построить, используя ответы на следующие вопросы:

- Что означает твое имя?
- Знаешь ли ты, кто именно дал тебе твое имя?
- Тебе нравится твое имя?
- Как называют тебя родители, друзья?
- Как тебя называли, когда ты был(а) совсем маленьким (маленькой)?
- Как ты считаешь, подходит ли тебе твое имя?
- Как бы тебе хотелось, чтобы тебя называли в группе?

5. Имя – качество.

Один из участников, держа в руках мячик, называет свое имя и качество характерное для него, при условии, что оно начинается на ту же букву, что и его имя. Например, Саша – смелый, Оля – общительная. Затем говорящий перекидывает мяч другому участнику, и тот называет свое имя и качество. Ведущему необходимо следить, чтобы мяч побывал у каждого участника.

6. Упражнение "Я люблю, я умею, я считаю правильным"

Участники продолжают представлять себя. Представление начинается со слов "Я люблю...", либо "Я умею...", либо "Я считаю правильным...". После такого вступления участники с помощью

мимики и жестов должны показать, что они любят, умеют и считают правильным. Группа должна угадать, что показывает доброволец, затем каждый по очереди занимает его место.

7. Это здорово

Участники группы стоят в кругу. Ведущий говорит: "Сейчас кто-нибудь из нас выйдет в круг и скажет о каком-нибудь своем качестве, умении, желании или таланте (например, "я обожаю танцевать", "я умею прыгать через лужи"). В ответ на каждое такое высказывание все те, кто стоит в кругу, должны хором ответить "Это здорово!" и одновременно поднять вверх большой палец".

В круг участники выходят по очереди.

Креативные разминки

1. Превращения

Участники сидят в кругу. Ведущий предлагает участникам завершить следующие предложения:

"Если бы я был книгой, то я был бы...(словарем, томиком стихов...)", "Если бы я был едой, то я был бы... (кашей, пирожком, картошкой)", "Если бы я был взрослым, то я был бы..." (другие варианты – песней или музыкой, явлением природы, видом транспорта...).

Все отвечают по кругу.

2. Что я делаю.

Вспомогательные материалы: метла, веник или любой другой хорошо знакомый детям предмет.

Ведущий демонстрирует детям принесенный предмет и просит детей подумать о том, каким образом этот предмет может быть использован необычным способом. Затем дети передают друг другу этот предмет и при помощи пантомимы показывают свой способ использования. После каждой демонстрации ведущий просит группу угадать о каком использовании шла речь. Ведущий следит за тем, чтобы варианты использования предмета не повторяли друг друга.

3. Оправдание позы.

Ведущий предлагает участникам встать и начать хаотично двигаться по помещению, размахивая руками, подпрыгивая или выполняя любые другие движения по своему желанию. По условному сигналу ведущего (например, хлопку) участники должны замереть в какой-либо позе. Затем ведущий просит участников придумать какое-нибудь оригинальное объяснение своей позе (так, объяснения типа "я танцую" или "я занимаюсь спортом" могут использоваться для объяснения любой позы и поэтому следует избегать их).

4. Странные сказки.

Ведущий говорит участникам следующее: "Все вы слышали высказывание «сколько людей, столько и мнений». Действительно, по поводу одной и той же проблемы точки зрения разных людей могут значительно различаться, и зачастую вопрос «А какая же из них – правильная?» попросту не имеет смысла, поскольку каждое мнение по-своему верно. Давайте посмотрим, как по-разному может звучать всем известная, рассказанная от лица разных персонажей».

Участникам предлагается рассказать сказку "Колобок" от имени одного из персонажей: например, бабки, дедки, печки, в которой пекли Колобок, окошка, на котором остужали Колобка, путника, который присел отдохнуть на скамейку у дома старика со старухой, дорожки, по которой катился Колобок, зайца, волка, медведя, лисы, ягненка, за которым гнался волк до того, как увидел Колобка, облака, проплывавшего по небу, старого ворчливого лешего, который жил в лесу, доброй феи. Можно взять за основу и другие сказки, например, "Репка" (репка, грядка, дождевой червяк, живущий в грядке, лопата, при помощи которой дед сажал репку, дед, бабушка, внучка, жучка, кошка, ее котенок, воробей, за которым охотилась кошка до того, как пошла тянуть репку, мышка, курица, гуляющая по огороду). Если участники группы обладают достаточным творческим потенциалом, можно предоставить им возможность самим придумать персонажи, от лица которых они могли бы вести рассказ.

5. "Как шариком забить гвоздик"

Ведущий демонстрирует детям принесенный предмет и просит детей подумать о том, каким необычным способом может быть использован этот предмет. Затем дети передают друг другу предмет и при помощи пантомимы показывают свой способ использования. После каждой демонстрации ведущий просит группу угадать, что хотел показать участник. Ведущий следит за тем, чтобы варианты использования предмета не повторялись.

Например, обычной шваброй можно сбивать яблоки с дерева, забивать гвозди, "летать" на ней, как Баба-Яга, доставать вещи, закатившиеся под мебель, играть в хоккей и т.п.

6. Волшебный мяч.

Ведущий обращается к участникам: "У меня в руках – невидимый волшебный мяч. Каждый из вас может превратить его в любой предмет по своему желанию. Ваша задача – при помощи пантомимы изобразить, во что именно вы превращаете мяч. Нужно стараться изображать так, чтобы окружающим было понятно, что за предмет вы имеете в виду". Когда первый участник закончит свое волшебство, он «передает» мяч своему соседу слева и так дальше по кругу.

Двигательные (динамические разминки)

1. Ветер перемен

Участники сидят в кругу на стульях, количество которых равно числу участников, не считая ведущего, а ведущий стоит в центре круга. Он произносит фразу: "Подул сильный ветер и сдул всех тех ... (называется любой признак, например: "кто в брюках, кто любит поспать, у кого есть домашнее животное)". После этого те из сидящих в кругу, к которым относится окончание фразы, должны быстро встать и поменяться местами, а ведущий в это время пытается сесть на один из освободившихся стульев. Тот, кто не успевает занять стул, становится ведущим. Если ведущий затрудняется с выбором окончания фразы, то он говорит: "Подул сильный ветер, и это был ветер перемен" – и тогда все участники должны поменяться местами.

2. Пианино.

Группа садится в круг. Участники кладут ладони на колени соседей, таким образом, чтобы левая рука находилась на правом колене соседа слева, а правая – на левом колене соседа справа.

По сигналу ведущего участники начинают хлопать по коленкам подряд по кругу, стараясь не сбиваться. Тот, кто сбивается, или выбывает из круга. Когда упражнение начинает получаться хорошо, его можно усложнить. Любой участник по своему желанию может изменить направление, для этого он делает два хлопка вместо одного, после чего упражнение выполняется в обратную сторону.

3. Круг настроения.

Участники стоят в кругу. Каждый по очереди делает шаг вперед и обозначает свое настроение здесь-и-сейчас при помощи звука и жеста, вся группа повторяет за ним.

4. «Огонь-лед».

По команде ведущего "лед" дети напрягают все части тела. Ведущий проверяет, чтобы напряжены были не только руки, но и ноги, живот, и т.д.. Он может проверять, "насколько крепкий лед". Через 5 сек. Звучит команда "огонь". Тогда дети должны поднять руки вверх и расслабленными руками махать в воздухе изображая огонь. Ведущий подчеркивает необходимость расслабления, говоря, что огонь должен быть "мягким". Команды чередуются в течении 1-3 мин с интервалом 3-5 сек. С детьми 6 лет достаточно повторения три раза.

5. «Кого укусил комарик».

Дети садятся в круг. Ведущий проходит по внешней стороне круга, гладит детей по спинам, одного из них незаметно от других он тихонько щиплет – «кусает комариком». Ребенок, которого «укусил комарик», должен напрячь спинку и плечи. Остальные внимательно разглядывают друг друга и догадываются, «кого укусил комарик».

Кооперирующие разминки

1. Чем мы похожи

Участники группы сидят в кругу. Ведущий приглашает в круг одного из участников на основе какого-либо реального или воображаемого сходства с собой. Например: "Света, выйди, пожалуйста, ко мне, потому что у нас с тобой одинаковый цвет волос (или мы похожи тем, что мы жители Земли, или мы одного роста и т.д.)". Света выходит в круг и приглашает выйти кого-нибудь из участников таким же образом. Игра продолжается до тех пор, пока все участники не окажутся в кругу.

2. Compliments

Ведущий предлагает участникам придумывать комплименты друг для друга. Он бросает мяч одному из участников и говорит ему комплимент. Например: "Дима, ты очень справедливый человек" или "Катя, у тебя замечательная прическа". Получивший мяч участник бросает его тому, кому хочет сказать свой комплимент и так далее. Важно проследить, чтобы комплимент был сказан каждому участнику.

3. Общий ритм

Цель: повышение сплоченности группы.

Процедура проведения: Участники стоят в кругу. Ведущий несколько раз хлопает в ладоши с определенной скоростью, задавая ритм, который группа должна поддерживать следующим образом: стоящий справа от ведущего участник делает один хлопок, за ним – следующий, и т.д. Должно

создаваться ощущение, будто в заданном ритме хлопает не вся группа по очереди, а один человек. Это упражнение редко удается с первого раза. После нескольких пробных кругов из игры постепенно выбывают участники, нарушающие общий ритм.

Модификация упражнения. Ведущий отбивает в ладоши какую-нибудь несложную музыкальную фразу. Затем каждый по очереди ее повторяет (возможно одновременное отбивание ритма всей группой).

4. Построиться по росту

Участникам группы предлагается закрыть глаза и построиться по росту (другой вариант: встать по кругу). Группа может сделать несколько попыток.

5. Импульс

Все участники становятся в круг и берутся за руки. По часовой стрелке им нужно передать рукопожатие. Ведущий пожимает руку своему соседу слева, тот своему соседу и так далее. Когда рукопожатие вернется к ведущему с другой стороны он говорит: «импульс». Все упражнение должно занять не более 7 секунд. Оно повторяется несколько раз до достижения результата в секундах, равного количеству участников, деленному на два.

6. Чем мы похожи.

Участники группы сидят в кругу. Ведущий приглашает в круг одного из участников на основе какого-либо реального или воображаемого сходства с собой. Например: "Света, выйди, пожалуйста, ко мне, потому что у нас с тобой одинаковый цвет волос (или мы похожи тем, что мы жители Земли, или мы одного роста и т.д.)". Света выходит в круг и приглашает выйти кого-нибудь из участников таким же образом по другому признаку. Игра продолжается до тех пор, пока все участники не окажутся в кругу.

7. Compliments.

Ведущий предлагает участникам придумывать комплименты друг для друга. Он бросает мяч одному из участников и говорит ему комплимент. Например: "Дима, ты очень справедливый человек" или "Катя, у тебя замечательная прическа". Получивший мяч участник бросает его тому, кому хочет сказать свой комплимент и так далее. Важно проследить, чтобы комплимент был сказан каждому участнику.

8. Общий ритм.

Участники стоят в кругу. Ведущий несколько раз хлопает в ладоши с определенной скоростью, задавая ритм, который группа должна поддерживать следующим образом: стоящий справа от ведущего участник делает один хлопок, за ним – следующий, и т.д. Должно создаваться ощущение, будто в заданном ритме хлопает не вся группа по очереди, а один человек. Это упражнение редко удается с первого раза. После нескольких пробных кругов из игры постепенно выбывают участники, нарушающие общий ритм.

9. "Склеенные" ноги

Участники стоят шеренгой и представляют, что левая нога каждого "склеена" с правой ногой соседа слева, а правая – с левой ногой соседа справа. Им нужно пройти от первоначальной линии до другой заданной линии (например, до стены или до лежащей на полу веревки). Участники могут переговариваться друг с другом и вырабатывать общие стратегии передвижения. Если у какой-то пары ноги расцепились, то вся группа возвращается на исходную позицию.

10. Подарок

Ведущий говорит «Ребята, кто любит получать подарки? А кто дарить? А кто что больше любит? Сегодня мы поиграем в игру, которая позволит вам и дарить, и получать подарки, только выдуманные. Но я думаю, что выдуманные подарки почти также интересны, как и настоящие. Итак, давайте представим себе, что мы стали всемогущими. И мы можем подарить любой подарок соседу справа от вас. Посмотрите на него внимательно, попробуйте угадать, какой подарок ему хотелось бы иметь больше всего. А теперь давайте по очереди «подарим друг другу наши подарки», не забывая при этом смотреть товарищу в глаза. А тот, кто получит подарок, не забудет поблагодарить».

После того как дети «подарят» друг другу «подарки», можно спросить их, какие «подарки» им понравились больше и почему, что было приятнее, делать, дарить или получать подарки.

Тематические разминки

1. Марш в угол

Ведущий называет признаки, по которым участники делятся на группы. Например, все кто в брюках встаньте сюда, все в юбках – сюда. Таким образом, называется 1-2 внешних признака (одежда), 1-2 признака внешности, несколько психологических характеристик.

2. По какому признаку.

Один из участников выходит за дверь, группа разделяется на две подгруппы по какому-либо признаку. Две выделенные подгруппы садятся друг напротив друга, вернувшийся участник должен угадать, по какому признаку группа разделилась. Упражнение можно повторить с другим ведущим.

3. Противоположности.

Один из участников называет определение, которое может быть применимо к описанию человека (например, добрый, худой, умный) и кидает мяч другому члену группы. Тот должен поймать мяч и назвать определение, противоположное сказанному (соответственно, злой, толстый, глупый). Затем он называет новое определение и кидает мяч третьему участнику и так далее. Упражнение продолжается либо до тех пор, пока мяч не побывает у всех участников, либо пока не иссякнет набор определений.

4. Тень.

Участники разбиваются на пары. Один остается самим собой ("человеком"), другой становится его тенью.

"Тень" стоит на расстоянии 50 сантиметров за спиной справа от "человека". По команде ведущего "Начали!", "тень" должна повторять все действия своего "хозяина". Через три минуты роли меняются. Ведущему при этом необходимо контролировать, чтобы "хозяева" не делали слишком сложных движений и не ускоряли темп.

5. Белая ворона.

Ведущий предлагает одному из участников на некоторое время стать не таким, как все. Для этого ему предстоит делать все обратное тому, что делает группа. Группа должна повторять все движения ведущего. Например, группа поднимает руки, "белая ворона" – нет, вся группа улыбается, "белая ворона" хмурится и т.д.

Через некоторое время ведущий заявляет: "Это трудно - быть не таким, как все. Кто вызовется ему помочь?".

Так появляются две "белые вороны". Затем их становится больше, так как ведущий постоянно провоцирует спонтанный переход участников к "белым воронам". Когда к "белой вороне" присоединяется половина участников, упражнение заканчивается.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3.

ЗАДАНИЯ ДЛЯ КОГНИТИВНОГО БЛОКА.

Игры на развитие внимания.

1. «Запрещенное движение».

Все встают лицом к ведущему. Ведущий дает инструкцию: «Делайте все как я, но не повторяйте такое-то движение (показывает)». Далее сначала в среднем темпе, а затем быстрее показываются различные движения, среди которых периодически вставляется то движение, которое запрещено.

2. «Что изменилось»

Материалы: несколько небольших игрушек или различных знакомых детям предметов (до 10 шт).

Описание: На стол перед детьми выставляется несколько предметов (4-5 для начала), затем дети отворачиваются, а ведущий меняет некоторые предметы местами или убирает, или заменяет одни другими. Потом дети смотрят на предметы и говорят что изменилось.

3. «Съедобное – несъедобное».

Материалы: мяч.

Описание: Возможно два варианта проведения – классический с мячом, если есть возможность встать из-за парт, или вариант за партами, когда надо например хлопать в ладоши на съедобное и не хлопать на несъедобное, в этом случае необходимости в мяче нет.

4. «Горячо – холодно».

Материалы: небольшой предмет (мяч, игрушка)

Описание: Ведущий прячет предмет в комнате, потом дети начинают искать его, ведущий корректирует поиски словами «горячо» (близко), «холодно» (далеко).

5. «Летает – не летает».

Материалы: мяч.

Описание: Возможно два варианта проведения – классический с мячом, если есть возможность встать из-за парт, или вариант за партами, когда надо например поднять руки вверх, если летает и не поднимать, если нет, в этом случае необходимости в мяче нет.

6. Перестановки

Описание: Дети сидят в кругу (или за партами), один человек – водящий выходит, остальные дети могут поменять местами. Водящий должен или сказать, что изменилось или вернуть всех на места. Происходит также развитие коммуникативных навыков, так как дети вынуждены договариваться сначала, когда меняются местами, а затем водящий, когда возвращает их на место

Таблицы Шульца.

Материалы: 100 клеточные таблицы с графическими символами, буквами или цифрами.

Например:

Описание: Детям предлагается 100-клеточная таблица, заполненная цифрами. Задание — подсчитать, сколько раз встречается каждое число от 0 до 9. Фиксируется время, за которое ребенок подсчитывает, сколько раз встречается 0, потом — 1, затем — 2 и т. д. Работа с графическими символами и буквами аналогична.

7. Движение наоборот.

Описание: Дети сидят в кругу (лучше) или за партами. Игра заключается в том, что ведущий показывает какое-либо движение, а ребята должны делать наоборот. Если ведущий поднимает руки, они опускают. Кто ошибся становится ведущим.

8. Встать на счет.

Ведущий называет число которое не должно иметь большее значение, чем количество детей в группе. В этот момент должно встать ровно столько детей, сколько назвал ведущий.

9. Запрещенное движение

Ведущий предупреждает детей, что они должны повторять за ним все его движения за исключением одного и показывает его. Тот кто ошибся становится ведущим.

10. Кто изменил позу.

Выбирается один ребенок. Вся остальная группа сидит в различных "позах", так, чтобы отличаться друг от друга. Ребенок запоминает как кто сидит, после чего он отворачивается. Ведущий изменяет положение рук или ног у одного или двух участников, после чего ребенок может поворачиваться и определять "кто изменил позу" и как.

11. "Махмуд говорит..."

Детям сообщается что ведущий сейчас превратился в страшного волшебника Махмуда, которого они должны слушаться. Но дети будут выполнять то что он говорит только тогда, если он перед приказом будет произносить волшебные слова "Махмуд говорит..". Затем ведущий начинает давать инструкции, такие как "махмуд говорит – поднимите руки вверх,... похлопайте в ладоши и пр.", при этом сопровождая показом требуемого действия. Через время ведущий может дать инструкцию "просто" без "волшебных слов" "махмуд говорит". В этом случае дети не должны ничего делать.

Игры на развитие мышления

12. «4-ый лишний» (вербально или с картинками)

Материалы: Если используются картинки – то картинки.

Описание: Так же как и диагностика, но с обсуждением и комментариями ведущего.

13. Классификация (ознакомительная игра)

Материалы: карточки лото и большие карты.

Описание: В качестве вводного задания поиграть с лото. Таким образом, вводятся название предметов, понятия. Сначала можно карточки и называть и показывать, затем только называть и показывать, только ребенку, после того, как он сказал, что у него есть такая картинка.

14. Классификация.

Материалы: карточки лото, по 4-5 карточек на одну тему.

Описание: Детям даются перемешанные карточки и предлагается разложить их на группы.

15. История по кругу.

Описание: Дети все вместе сочиняют одну историю на заданную ведущим (или самостоятельно придуманную) тему. Начинаящий ребенок говорит только одно предложение (вариант – одно или два слова), следующий продолжает за ним. Так вся группа участвует в сочинении истории.

Развитие мелкой моторики

16. Создание аппликации на заданную тему.

Материалы: цветная бумага, белый картон, клей, ножницы, простые карандаши.

Описание: Психолог задает тему (например, соответствующее время года), обсуждает с детьми его особенности, а потом предлагает детям сделать аппликацию на эту тему.

17. Составление узора из мозаики.

Материалы: мозаика, трафареты.

Описание: Детям предлагается собрать одинаковые или различные фигуры из мозаики. Если использовать специальную мозаику, то можно сохранить эти фигуры, прогладив их утюгом.

18. Бегущие пальцы

Дети поднимают вверх правую руку. По команде ведущего "побежали" они кончиком большого пальца касаются поочередно кончиков остальных пальцев той же руки, начиная с мизинца. Для маленьких детей вводится следующий сюжет: "большой пальчик – ребенок, он встает утром и по очереди здоровается со всеми членами семьи "здравствуй мама" и т.д."

Если дети плохо выполняют задание самостоятельно, тогда оно проводится под счет, медленно, со строгим контролем правильности. По истечении 2-3 мин правая рука меняется на левую.

19. Кулак-кольцо

По команде ведущего "кулак" дети сжимают кулак, поднимая руку вверх. По команде "кольцо" – из кончиков указательного и большого пальца образуют кольцо. Упражнение проводится в течении 2-3 мин по очереди с обеими руками. Вариант – ведущий не говорит, а показывает детям пальцами ряд фигур ("коза", "мизинец" и пр.), которые необходимо повторить.

Игры на развитие памяти

20. Рисование геометрических фигур по памяти.

Материалы: карточки с фигурами, листы бумаги, карандаши.

Описание: Время демонстрации одной карточки 10 секунд, после демонстрации ребенка просят воспроизвести фигуры в той же последовательности как и на карточке.

21. Запоминание картинок

Материалы: 10 картинок, на которых изображены, знакомые детям предметы.

Описание: Дети рассматривают картинки 2 минуты, потом картинки убирают, а дети называют картинки, которые они запомнили.

22. Кто больше запомнит

Описание: Дети называют слова. Первый называет одно слово, второй повторяет его слово и говорит свое, третий повторяет два их слова и называет свое. И так далее. Можно определить победителя – того, кто назовет больше всех слов.

23. Пиктограммы

Материалы: листы бумаги, ручки.

Описание: Ведущий заранее готовит 20 слов. Слова называются детям последовательно, после каждого слова пауза 10-20 секунд, чтобы дети могли нарисовать каким угодно образом для запоминания названное слово. Пусть рисунок непонятен для окружающих, главное, чтобы играющий мог вспомнить слово.

Игры на развитие речи

24. Сказка «Репка»

Материалы: Если представление делать в виде кукольного театра, то материалы для изготовления кукол, или готовые куклы.

Описание: Сначала психолог рассказывает сказку, затем распределяет роли между детьми, и дети показывают сказку. Можно сделать фигурки и показать представление типа кукольного театра.

25. На заданную тему

Описание: Детям предлагается называть по очереди слова на заданную тему (овощи, фрукты и т.д.). Можно определять победителя, того, кто назвал последним слово.

26. Составление предложений.

Материалы: наборы из 3-х слов, не связанных по смыслу.

Описание: Детям предлагается 3 слова. Не связанные по смыслу, например «озеро, медведь, карандаш» и предлагается составить как можно больше предложений, которые бы обязательно включали эти три слова.

27. Составление рассказа.

Материалы: Можно (не обязательно) картинки.

Описание: Составление рассказа на заданную тему по очереди. Каждый говорит по одному слову (затем по 2 слова, затем по предложению, по 2 предложения) по очереди. Потом кто-то из детей повторяет рассказ.

Развитие восприятия

28. Кубики

Материалы: кубики.

Описание: По образцу построить из кубиков такое же строение. (Для детей более подготовленных можно использовать кубики Кооса).

29. Узнай предмет.

Материалы: мешочек, различные мелкие предметы.

Описание: Детям по очереди предлагается либо достать названные предметы, либо достать такие же предметы (тогда необходимо иметь парные предметы для образца).

30. Геометрические фигуры

Материалы: Карточки с изображением геометрических фигур (круг, квадрат, ромб и т.д.), ручки (карандаши), бумага.

Описание: Детям предлагается повторить рисунок, так как он есть и с поворотом на 90 и 180 градусов (необходимо показать на примере, что требуется от детей).

31. Найти отличия.

Материалы: Парные картинки, с отличиями.

Описание: Картинки раздаются детям, и им предлагается найти n-ое количество отличий (оптимально начинать с картинок с 4-5 отличиями).

32. Составление плана

Материалы: бумага, карандаши, доска, мел, возможно, рулетка (для более старших детей).

Описание: Дети с помощью ведущего составляют план комнаты.

Развитие восприятия, пространственных представлений, мышления.

33. Путешествие по плану.

Материалы: бумага, карандаши, доска, мел, возможно, рулетка (для более старших детей).

Описание: Ведущий задает каждому ребенку маршрут, по которому тот должен пройти. Чтобы найти какую-либо спрятанную вещь, все остальные следят, правильно ли он выполняет задание.