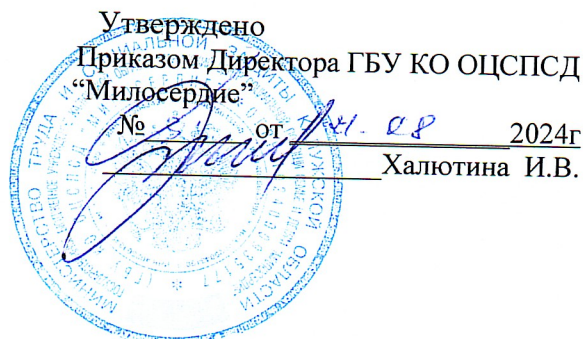


Государственное бюджетное учреждение Калужской области  
“Обнинский центр социальной помощи семье и детям “Милосердие”

Принято  
Педагогическим Советом  
ГБУ КО ОЦСПСД “Милосердие”  
Протокол № 1 от 21.05 2024г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
социальной и психолого-педагогической направленности

**“ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АЗБУКА”**  
на **2024 - 2025** учебный год

для воспитанников Центра школьного возраста

Срок реализации: 1 год

Составитель программы:  
Минакова О.А.- педагог-психолог  
Координатор: Водопьянова Ю.М.-  
педагог-психолог ГБУ КО  
ОЦСПСД «Милосердие»

г.Обнинск

## СОДЕРЖАНИЕ:

<b>1. Целевой раздел.....</b>	.....
1.1 Пояснительная записка.....	.....
1.2 Цель и задачи реализации программы.....	.....
1.3 Принципы формирования программы.....	.....
1.4 Условия реализации программы.....	.....
1.5 Возрастные особенности детей.....	.....
1.6 Планируемые результаты освоения программы.....	.....
<b>2. Организационный раздел.....</b>	.....
2.1 Методы и приемы программы.....	.....
2.2 Структура программы.....	.....
2.3 Формы работы с детьми.....	.....
<b>3.Содержательный раздел.....</b>	.....
3.1 Календарно-тематический план.....	.....
<b>4. Система мониторинга.....</b>	.....
<b>5. Работа с родителями и специалистами Центра.....</b>	.....
<b>6. Список литературы.....</b>	.....
<b>Приложения.....</b>	.....

# 1. Целевой раздел

## 1.1 Пояснительная записка

За последние десятилетия в обществе произошли кардинальные изменения в представлении о целях образования и путях ее реализации. Целью образования становится общекультурное, личностное и познавательное развитие учащихся, обеспечивающее такую ключевую компетенцию, как умение учиться.

Важнейшей задачей современной системы образования является формирование универсальных учебных действий, обеспечивающих школьникам умение учиться, способность к саморазвитию и самосовершенствованию. Все это достигается путем сознательного, активного присвоения учащимися социального опыта.

Адаптация первоклассников к школьному обучению – один из основных видов деятельности школьного психолога. Уже один этот факт говорит об актуальности и значимости работы в этом направлении.

В самом общем виде под школьной дезадаптацией понимается, как правило, некоторая совокупность признаков, свидетельствующих о несоответствии социо-психологического и психофизиологического статуса ребёнка требованиям ситуации школьного обучения, овладение которыми по ряду причин становится затруднительным. (1. Недостатки в подготовке ребёнка к школе, социально-педагогическая запущенность. 2. Соматическая ослабленность. 3. Нарушения формирования отдельных психических функций и познавательных процессов. 4. Двигательные нарушения. 5. Эмоциональные расстройства.).

В зависимости от социальных условий жизни ребёнка и её индивидуальных особенностей различают разные уровни дезадаптации:

1. При отсутствии заинтересованности в ребёнке значимых взрослых, у него формируется низкая самооценка, закрепляется опыт неудач и происходит потеря смысла обучения и развития; как следствие наблюдается плохая успеваемость, трудности общения, а иногда и отказ от обучения.

2. В группу лёгких случаев дезадаптации попадают дети, для которых учёба – тяжкий и непосильный труд, они сильно устают, у них нет направленности на обучение, их интересы связаны в основном с общением. У таких школьников обычно не сформированы цели и интересы, нет ожидания собственных успехов, они не умеют планировать свою деятельность – они скучают.

3. «Хорошие» дети, которые радуют взрослых хорошими оценками, но при этом боятся ошибок и неудач и реализуют не свои цели, а ожидания родителей и учителей. Порой такие дети учатся на пределе своих возможностей и сильно истощаются. Для них характерны периодические срывы – вдруг резкое падение успеваемости, увеличение соматических заболеваний, депрессии. В этом случае можно говорить о скрытой дезадаптации.

Программа по профилактике дезадаптации первоклассников «Психологическая азбука» призвана устранить или смягчить эффект дезадаптации и вернуть ребёнка на путь развития.

Коррекционно-развивающая деятельность – система мероприятий, направленная на обеспечение полноценного и гармоничного развития личности учащихся, а также поддержание и укрепление психологического здоровья.

Программа внеурочной деятельности курса «Психологическая азбука» в

начальной школе (1-4 классы) составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, основной образовательной программой начального общего образования. В основу положена программа факультатива «Психологическая азбука» Аржакаевой Т. А., Вачкова И.В.

Программа рассчитана для детей младшего школьного возраста от 7 лет до 10 лет. В рамках образовательного процесса в Центре «Милосердие» как базовый материал используется Программа для 1 класса, с включением упражнений из программ для 2,3,4 классов.

Программа опирается на следующие нормативно-правовые документы и инструктивно-методические материалы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Приказ Министерства Образования и науки России от 30.08.2013 №1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам дошкольного образования»
3. Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях. Санитарно – эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1. 3049 – 13, утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15. 05. 2013 года №26.
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17. 10. 2013 года №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».
5. Приказ Министерства образования и науки РФ от 30.08.2013г. №1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности».
6. Фундаментальное ядро содержания общего образования / под ред. В. В. Козлова, А. М. Кондакова. – М. : Просвещение, 2009.
7. Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе: пособие для учителя / под ред. А. Г. Асмолова. – М. : Просвещение, 2008. – 151 с.
8. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России: учебное издание / А. Я. Данилюк, А. М. Кондаков, В. А. Тишков. – М. : Просвещение, 2010.

При разработке курса «Психологическая азбука» учитывались рекомендации из следующих программ:

1. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное основное образование; под. ред. В.А.Горского.- М.: Просвещение, 2010.

2. Сборник программ внеурочной деятельности: 1-4 классы / под ред. Н.Ф. Виноградовой. – М. : Вентана – Граф, 2013.
3. Психологическая азбука. Аржакаева Т., Вачков И. – М.: Генезис, 2013

Программа внеурочной деятельности «Психологическая азбука школьника» (младшее звено) предназначена для теоретической ориентировки, методологического осмысления ребёнком, своей школьной и внешкольной жизнедеятельности, для создания теоретического и практического фундамента его саморазвития. В программе в систематизированном виде излагаются знания о человеке, психических процессах, отношениях друг с другом и обществом, о нравственных ценностях, культуре поведения и жизнедеятельности, о многом, что необходимо развивающемуся человеку, но отсутствует в учебном плане и программах массовых школ.

## 1.2 Цель и задачи программы

**Цель:** создание условий для развития личности ребенка, в частности его самосознания и рефлексивных способностей в тех пределах, которые определяются возрастными возможностями и требованиями «психологической безопасности». То есть формирование человека, способного к самовоспитанию и саморазвитию, человека самосовершенствующегося.

### Основные задачи курса:

- Сформировать системообразующую теоретическую базу для сознательного управления учащимися своим развитием (познакомить детей с базовым понятийным аппаратом психологии и ее предметом);
- Способствовать облегчению процессов адаптации к школьным условиям (помочь школьникам осознать и принять цели и содержание школьного обучения, воспитания);
- Направить процесс самовоспитания, саморазвития;
- Ознакомить с практическими приёмами и методами своего духовного и физического развития, самосовершенствования (познакомить детей с понятиями «чувства» и «эмоции» и помочь осознать им собственные переживания);
- Организовать рефлексивную деятельность ребёнка, приводящую к появлению программ работы над собой (помочь осознать ребёнку собственные задатки и способности и их сориентировать его на развитие личных творческих способностей и воображения).

Развивающая программа «Психологическая азбука» способствует формированию таких видов универсальных учебных действий как личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные.

Основной принцип психологического воздействия — через работу с материалом психологии как науки и с психологическим материалом как содержанием внутреннего мира каждого конкретного ученика — к самопознанию и личностному развитию.

### Структура учебных занятий

Структура занятий включает в себя, как правило, три основных этапа: подготовительный (повторение пройденного, проверка домашнего задания,

подготовка к восприятию материала, настрой на занятие) основной (изложение нового материала, работа по теме, выполнение развивающих упражнений), подведение итогов и выводы.

Данный курс состоит из трёх дополняющих друг друга разделов, но имеет одну концептуальную основу - саморазвитие и социальную адаптацию личности.

I модуль – «Психология учебной деятельности»;

II модуль– «Психология личности и межличностного общения»;

III модуль– «Формирование здорового образа жизни».

В модули включены психокоррекционные занятия, тесты, психологические практикумы, тренинги, которые помогут ознакомиться с практическими приёмами и методами духовного и физического развития, а также направить процесс самовоспитания, саморазвития, самосовершенствования.

**I модуль – «Психология учебной деятельности»;**

По структуре урок делится на вводную, основную и заключительные части. Задачей вводной части является создание у учащихся определённого положительного эмоционального фона. Важным моментом вводной части является выполнение физических упражнений для улучшения мозговой деятельности. Их стимулирующее воздействие известно давно: увеличивается объем памяти, повышается устойчивость внимания, ускоряется решение элементарных интеллектуальных задач, психомоторные процессы.

Задания для основной части урока с учётом их направленности на осуществление дифференциации познавательных процессов. Для достижения развивающего эффекта необходимо неоднократное выполнение задания. Однако, для предотвращения снижения интереса учащихся из-за повтора выполнения одного и того же задания необходимо разнообразить внешнее оформление задания, сохранив единство внутренней психологической направленности. В системе ряда заданий реализован принцип «Спирали», т.е. возвращение к одному и тому же заданию, но на более высоком уровне. Задача заключительной части состоит в подведении итогов, рефлексии.

Косвенным показателем эффективности уроков психологии может быть повышение успеваемости по различным школьным дисциплинам, а так же отзывы учителей о работе учащихся на других уроках.

**II модуль– «Психология личности и межличностного общения»;**

Содержание курса направлено на воспитание у детей уважительного отношения к себе и окружающим, терпимости к мнению собеседника, умения пойти на компромисс в нужной ситуации. Когда люди счастливы и находятся в мире с самим собой, они переносят эти чувства на партнёров общения. Смотришь в других как, в зеркало дети больше узнают о себе.

**III модуль – «Полезные привычки»**

Хорошо известно, насколько вредным и опасным для растущего организма является употребление табака, алкоголя и наркотиков. За последние годы рост употребления ПАВ происходит очень интенсивно. Этот модуль поможет лучше понимать самих себя, критически относиться к собственному поведению, будет способствовать стремлению детей понять окружающих и анализировать свои отношения с ними.

## Разбивка содержания программы курса на разделы:

### 1 класс (33 ч)

№ п/п	Разделы программы	Количество часов
1	Я теперь школьник	5
2	Введение в мир психологии	8
3	Психика и познание мира	8
4	Темперамент и характер	6
5	Я и мои эмоции	6
	Всего часов:	33

### Ценностные ориентиры содержания

Реализация ценностных ориентиров общего образования в единстве процессов обучения и воспитания, познавательного и личностного развития обучающихся происходит на основе формирования универсальных учебных действий. В составе основных видов универсальных учебных действий, соответствующих ключевым целям общего образования, можно выделить четыре блока: личностный, регулятивный (включающий также действия саморегуляции), познавательный и коммуникативный.

#### 1.Формирование основ гражданской идентичности личности на базе:

- чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознания ответственности человека за благосостояние общества;
- восприятия мира как единого и целостного при разнообразии культур, национальностей, религий; уважения истории и культуры каждого народа;

#### 2.Развитие умения учиться как первого шага к самообразованию и самовоспитанию, а именно:

- развитие широких познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества;
- формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке);

#### 3.Развитие самостоятельности, инициативы и ответственности личности как условия ее самоактуализации:

- формирование самоуважения и эмоционально-положительного отношения к самому себе, готовности открыто выразить и отстаивать свою позицию, критичности к своим поступкам и умения их адекватно их оценивать;
- развитие готовности к самостоятельным поступкам и действиям, ответственности за их результаты;
- формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, готовности к преодолению трудностей и жизненного оптимизма;
- формирование терпимости и умения противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью, безопасности личности и общества, в пределах своих возможностей.

#### 4.Формирование психологических условий развития общения, сотрудничества на основе:

- доброжелательности, доверия и внимания к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;

- уважения к окружающим – умения слушать и слышать партнера, признать право каждого на собственное мнение и принимать решения с учетом позиций всех участников;

5. Развитие ценностно-смысловой сферы личности на основе общечеловеческих принципов нравственности и гуманизма:

- принятия и уважения ценностей семьи и образовательного учреждения, коллектива и общества и стремления следовать им;

- ориентации в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей, развития этических чувств (стыда, вины, совести) как регуляторов морального поведения;

- формирование чувства прекрасного и эстетических чувств благодаря знакомству с мировой и отечественной художественной культурой;

### **1.3 Принципы формирования программы**

Методологической базой для написания рабочей программы послужили следующие принципы:

1. Принцип системности коррекционных, профилактических и развивающих задач.
2. Принцип единства коррекции и диагностики.
3. Принцип приоритетности коррекции каузального типа
4. Деятельностный принцип коррекции.
5. Принцип учета возрастнo-психологических и индивидуальных особенностей клиента.
6. Принцип комплексности методов психологического воздействия.
7. Принцип активного привлечения ближайшего социального окружения к участию в коррекционной программе.
8. Принцип опоры на разные уровни организации психических процессов.
9. Принцип возрастания сложности.
10. Принцип учета объема и степени разнообразия материала.
11. Принцип учета эмоциональной сложности материала.

### **1.4 Условия реализации программы**

В Центре «Милосердие» созданы и определены условия реализации программы. В учреждении создано Отделение инновационных технологий по работе с семьей. Имеется кабинет для индивидуальных психологических консультаций и диагностического обследования, светлая и темная сенсорные комнаты, зал для групповых тренинговых занятий, кабинет БОС.

В наличии учебно-методическое обеспечение программного содержания: развивающие и психо-коррекционные программы для всех возрастов, компьютеры с выходом в интернет и диски электронной диагностики «Амалтея», «Эффектон», развивающие настольные игры, интерактивная игровая система «Оми-Виста», специальная литература.

Психологическую коррекцию и развивающие занятия осуществляет педагог-психолог со специальным психологическим образованием.

Комплектация групп и продолжительность занятий зависит от возрастной категории.

Групповые занятия по программе проводятся 1 раз в неделю в соответствии с требованиями СанПиНа для детей младшего школьного возраста по 30 минут, всего 33 уч. часа в год.

#### Учебно-методическое обеспечение курса внеурочной деятельности

<i>Дидактическое обеспечение</i>	<i>Методическое обеспечение</i>
1. Психологическая азбука. Рабочая тетрадь. 1 класс Вачков И.В., Аржакаева Т.А., Попова А.Х. М.: Генезис, 2012	1.Татьяна Аржакаева, Игорь Вачков, Алиса Попова «Психологическая азбука». Программа развивающих занятий в 1 классе. – М. : Генезис, 2013.
2. Психологическая азбука. Сказки о самой душевной науке: Королевство Внутреннего Мира. Королевство Разорванных Связей. Вачков И.В.	

#### Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество	Примечание
Рабочее место педагога		
Персональный компьютер (ноутбук)	1	
Проекционные устройства	1	
Экран	1	
Копировальная и множительная техника	1	
Системное и офисное программное обеспечение		
Предусмотренное системное и офисное программное обеспечение		
<i>Рабочее место обучающегося</i>		
Ученический стул	15	

#### Информационно-коммуникационные средства

Видеофильмы	ЭОР Электронные носители	Ресурсы Интернета
Фильмы, мультфильмы по материалам произведений	1.Энциклопедия персонального компьютера и Интернета Кирилла и Мефодия (2 CD),	Учебные презентации 1. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. - Режим доступа : <a href="http://school-colection.edu.ru">http://school-colection.edu.ru</a> 2. КМ-школа - образовательная среда для комплексной информатизации школы. -

<p>2003. 2. Детская энциклопедия Кирилла и Мефодия (2 CD), 2006.</p>	<p>Режим доступа : <a href="http://www.km-school.ru">http://www.km-school.ru</a>  3. Презентация уроков «Начальная школа». - Режим доступа : <a href="http://nachalka/info/about/193">http://nachalka/info/about/193</a>  4. Я иду на урок начальной школы (материалы к уроку). - Режим доступа : <a href="http://nsc.lseptember.ru/urok">http://nsc.lseptember.ru/urok</a>  5. Презентации уроков «Начальная школа». - Режим доступа : <a href="http://nachalka.info/about/193">http://nachalka.info/about/193</a>  6. Начальная школа - детям, родителям, учителям. - Режим доступа : <a href="http://www.Nachalka.com">http://www.Nachalka.com</a>  7. Детские презентации: коллекция. - Режим доступа : <a href="http://www.viku.rdf.ru">http://www.viku.rdf.ru</a>  8. Архив учебных программ и презентаций. - Режим доступа: <a href="http://www.rusedu.ru">http://www.rusedu.ru</a>  9. Детские песни, мультфильмы, сказки, звуковые сказки. - Режим доступа <a href="http://www.skazochki.narod.ru/index_flash.html">http://www.skazochki.narod.ru/index_flash.html</a>  10. Интернет-ресурсы учителю начальной школы. - Режим доступа : <a href="http://www.int-edu.ni">http://www.int-edu.ni</a></p>
--	--

### 1.5 Возрастные особенности детей младшего школьного возраста

**Эмоциональная сфера.** У младшего школьника преобладает бодрое, жизнерадостное настроение ученика, ребенок проявляет интерес и доброжелательность к окружающим. Эмоции младшего школьника еще довольно бурные, ребенок легко теряет равновесие, выходит из себя, склонен к аффектам (Л.С. Славина).

Основным источником эмоций является учебная и игровая деятельность.

Интенсивно формируются высшие чувства (В.О. Сухомлинский). Особую роль играют интеллектуальные эмоции, тесно связанные с учебной деятельностью: удивление, сомнение, переживания нового, радость познания.

Нравственные чувства проявляются в форме симпатии, дружбы, товарищества, долга, гуманности. Сравнение переживаний своих с переживаниями окружающих способствует развитию осознанности своих эмоций. Ученик ждет от окружающих уважения, признания и понимания, резко негативно реагирует на унижение его достоинства.

При нарушениях эмоциональной сферы ребенок может проявлять грубость, упрямство, вспыльчивость, драчливость и другие формы эмоциональной неуравновешенности. Чаще всего причинами этого является различие между завышенным уровнем притязаний и реальными возможностями его реализации.

**Волевые качества** младших школьников являются основой их систематического обучения и одновременно развиваются благодаря ему. Воля младшего школьника отмечается достаточно высоким уровнем произвольности, которая позволяет ему осознавать и выполнять обязательные задания, подчинить им свою активность, управлять познавательными процессами, выполнять сложные инструкции и требования взрослых.

Растет требовательность к себе и другим, расширяется сфера осознания

обязанностей, понимание необходимости их выполнения

Проявления воли младшего школьника в значительной мере зависят от ситуации, требуют внешней поддержки со стороны взрослого. Поэтому в начальной школе необходимо создать атмосферу четких требований и правил поведения, спокойно-положительный социально-психологический климат. В этот период у детей формируются такие волевые черты характера, как целеустремленность, организованность, сдержанность, дисциплинированность, настойчивость.

Заключение об эмоционально-волевых процессах младшего школьника:

- в эмоциональной сфере ребенка возрастает сдержанность, преобладает бодрое, жизнерадостное настроение;

- основным источником эмоций ребенка есть учебная и игровая деятельность

- интенсивно формируются высшие чувства (интеллектуальные, моральные, эстетические);

- волевые качества детей являются основой их систематического обучения и одновременно развиваются благодаря ему;

- у ребенка появляется особая волевая деятельность - поступок, ориентированный на интересы окружающих людей;

- проявления воли младшего школьника заметно зависят от ситуации, требуют внешней поддержки со стороны взрослого.

#### **Личность младшего школьника**

Личность младшего школьника отмечается системой свойств, которых не было у дошкольника. Эти свойства относятся к новообразованиям личности младшего школьника. Ими выступают *произвольность*, *внутренний план действий* и *рефлексия*. На их основе развивается теоретическое мышление, без которого дальнейшее обучение будет затрудненным (В. В. Давыдов, Д. Б. Эльконин).

Произвольность заключается в саморегуляции поведения в соответствии с требованиями взрослых. Она обеспечивает постановку целей деятельности, поиск средств их достижения с преодолением препятствий на этом пути. Произвольность младшего школьника в наибольшей степени проявляется в сфере образования.

Внутренний план действий позволяет планировать и продумывать заранее ход выполнения деятельности и подбирать все необходимое для этого; устно решать задачи; давать словесные отчеты о выполнении. Например, на уроках труда после сообщения темы учитель просит учеников разложить на парте необходимые материалы, потом дети прослушивают порядок последующей работы и только теперь начинают изготовление изделия. Таки и порядок работы приучает детей продумывать заранее все условия выполнения деятельности.

Умение объяснить свои действия, аргументировать их, найти и исправить ошибки лежат в основе рефлексии - способности к объективному анализу собственного поведения в соответствии с требованиями деятельности.

Развитие личности младшего школьника происходит в сложной системе его взаимоотношений с родителями, учителем, сверстниками и другими детьми.

Авторитетным лицом для младшего школьника является учитель. Поэтому взаимоотношения с ровесниками косвенно зависят от отношения учителя. Наибольшей популярностью в классе пользуются отличники, учащиеся с высокой учебной успеваемостью и - наоборот (О. В. Киричук). В классе появляются отдельные микрогруппы, объединенные взаимными симпатиями. В процессе взаимоотношений усложняется моральное поведение: ученик усваивает систему моральных норм по-разному строя свое поведение в различных направлениях взаимоотношений. Это свидетельствует о достаточной управляемости и контролируемости нравственного

поведения младшего школьника. Некоторые новые моральные нормы младший школьник осознает формально, поэтому учителю необходимо добиваться, чтобы ученик не просто знал эту норму, но и пользовался ею в соответствующих ситуациях.

Ведущие потребности младшего школьника - познавательные

**Самооценка** младшего школьника включает такие ее разновидности: ретроспективная (объектом является поведение в прошлом), актуальная (нынешняя поведение), перспективная (представление о возможности). По мере адекватности самооценка бывает завышенной, адекватной и заниженной. По мере стабильности - стабильной и нестабильной (А И Липкина, А В Захарова).

Чаще самооценка младших школьников отмечается сниженной стабильностью, она конкретна, ситуативная, зависит от оценок учителя. Уровень притязаний формируется, прежде всего, на основе достигнутых успехов и неудач в предыдущей деятельности. Стойкий неуспех в обучении приводит к потере ребенком веры в свои силы, уверенности, быстро возникают нежелательные деформации личности. Поэтому учителю начальной школы и необходимо работать над созданием для всех учащихся ситуаций успеха.

Первоклассники склонны переоценивать собственные моральные качества и недооценивать их у своих сверстников. Однако с возрастом они становятся более самокритичными.

Характер младшего школьника находится на этапе индивидуальной неопределенности. Так, большинство учащихся имеют однотипные проявления характера: жизнерадостность, доброжелательность, любознательность и непосредственность в выражении своих чувств и отношений. В негативном варианте наблюдается капризность, импульсивность, упрямство. Более четко в поведении детей проявляются особенности их темперамента, обусловленные свойствами нервной системы.

Заключение о личности младшего школьника:

- новообразованиями личности младшего школьника выступают произвольность, внутренний план действий и рефлексия;
- развитие личности младшего школьника происходит в сложной системе его взаимоотношений с родителями, учителем, сверстниками и другими детьми;
- ведущие потребности младшего школьника - познавательные;
- ученик усваивает систему моральных норм, по-разному строя свое поведение в различных направлениях взаимоотношений;
- самооценка младших школьников отмечается сниженной стабильностью и зависит от оценок учителя.

## **1.6 Планируемые результаты**

*Основные результаты*

1. Низкий уровень тревожности
2. Высокая и нормальная самооценка
3. Позитивное отношение к себе и своей личности
4. Хорошо сформированные умения общения со сверстниками и взрослыми, в том числе педагогами
5. Сплоченный классный коллектив обучающихся с положительной мотивацией к обучению.

*Основные умения и навыки, которыми должен овладеть школьник за время занятий по программе:*

1. Умение осознавать требования учителя и соответствовать им
2. Умение устанавливать межличностные отношения с педагогами
3. Умение принимать и соблюдать правила жизни класса и школы
4. Умение общения и достойного поведения с одноклассниками
5. Навыки коллективной деятельности.

### Личностные и метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности

В результате освоения программы курса «Психологическая азбука» формируются следующие **предметные умения**, соответствующие требованиям федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования:

На момент поступления в школу	На момент окончания 1 класса	На момент окончания 2 класса	На момент окончания 3 класса	У выпускник ов начальной школы
<b>Личностные УУД</b>				
Проявляет самостоятельность в игровой деятельности. Пытается оценивать себя и свои поступки	Проявляет самостоятельно в разных видах детской деятельности, оценивает деятельность и поступки не только свои, но и своих сверстников.	Проявляет самостоятельность в некоторых видах учебной деятельности. Оценивает деятельность литературных персонажей пытается обосновывать свои мысли	Проявляет самостоятельно в учебной деятельности, оценивает поступки детей и взрослых, аргументирует свой ответ	Понимает цель обучения, планирует результат своей деятельность и способен работать на результат с отсрочкой его достижения.
Открыто относиться ко внешнему миру, не всегда чувствует уверенность в своих силах	Относиться открыто ко внешнему миру, чувствует уверенность в своих силах во внеурочной деятельности	Относиться открыто ко внешнему миру, чувствует свою уверенность не только в игровой деятельности, умеет адаптироваться к новым ситуациям	Относиться открыто ко внешнему миру, чувствует уверенность в своих силах в учебной деятельности, умеет адаптироваться к новым ситуациям в учебной деятельности	Умеет адаптироваться к динамично меняющемуся миру, способен сделать личный выбор на основе норм морали
Взаимодействует со сверстниками и взрослыми через участие в совместных играх.	Взаимодействует со сверстниками и взрослыми через	Взаимодействует со взрослыми и сверстниками на основе любой совместной	Взаимодействует со сверстниками и взрослыми даже не имея	Ориентируется в социальных ролях умеет выстраивать

В игре способен вести переговоры. Пытается сдерживать свои эмоции	совместную игровую или учебную деятельность. Способен договариваться и учитывать интересы других, сдерживает свои эмоции	деятельности умеет договариваться о совместных действиях и плане совместной деятельности	совместной деятельности, имея целью достигнуть какой-либо личной цели (Н-Р, получить нужную информацию, совершить покупку)	межличностные взаимоотношения.
В рамках игры обсуждает возникающие проблемы, правила, может поддержать разговор на интересующую его тему	Обсуждает проблемы возникающие в учебной игровой деятельности, может поддержать разговор на интересующую его тему	Обсуждает проблемы возникающие в интересующей его сфер, с интересом обсуждает интересующие его вопросы, расспрашивает взрослых	Обсуждает проблемы, избегает конфликты, с интересом обсуждает интересующие его вопросы, расспрашивает взрослых о том. Что для него важно	Умеет находить выход из конфликтной ситуации, договаривается о взаимовыгодном сотрудничестве, обмене коллекций и т.п.
Положительно относится к себе и окружающим. Отзывчив к переживаниям другого человека	Понимает чувства других людей и сопереживает им, понимает оценки учителей своим и чужим поступкам	Способен сочувствовать и сопереживать, принимает оценку своим поступкам от сверстников	Доброжелательно реагирует на замечания способен исправиться в ответ на предложение взрослого	Строит свои отношения со сверстниками и взрослыми на основе взаимопонимания и поддержки
<b>Регулятивные УУД</b>				
Проявляет инициативу и самостоятельность в различных видах детской деятельности	Принимает и сохраняет учебную задачу	С помощью педагога ставит учебную задачу	Способен сам поставить задачу в творческой деятельности связанной с учебной	Ставит учебную задачу на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимися, и того, что еще не известно
Умеет выбирать себе род занятий и выстраивать внутренний план действий в игровой	Переносит навыки построения внутреннего плана действий	Совместно с учителем учитывает выделенные педагогом ориентиры для построения	Способен самостоятельно выстроить внутренний план действий	Самостоятельно определяет ориентиры в новом

деятельности	из игровой деятельности из игровой деятельности в учебную	внутреннего плана действия в учебном материале	в некоторых видах учебной деятельности	материале, прогнозирует результат учебной деятельности
Проявляет умения произвольности предметных действий	Овладевает способами самооценки выполнения действий	Адекватно принимают оценку своей деятельности со стороны	Планирует свои действия совместно с учителем, анализирует проблемы и результат	Умеет планировать последовательность промежуточных целей с учетом конечного результата, вносит изменения в план с учетом результата предыдущего действия
<b>Коммуникативные УУД</b>				
Активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми на основе общей деятельности	Имеет первоначальные навыки работы в группе: совместное обсуждение правил, распределение ролей.	Формируются навыки совместной учебной деятельности над проектом: выполнение роли, заданной учителем, помощь товарищам по проекту	Планирует учебное сотрудничество с учителем, принимает участие в контроле чужой деятельности, осуществляет рефлексию	Планирует учебное сотрудничество со сверстниками: участвует в распределении ролей, составлении плана деятельности, обсуждении результатов. рефлексии
Проявляет любопытство ко всему новому и необычному	Умеет задавать вопросы, проявляет не только любопытство, но и любознательность	Умеет задавать вопросы, чем проявляет свою любознательность, умеет слушать	Умеет сотрудничать со сверстниками и взрослыми в поисках интересующей информации	Способен поставить задачи для инициативного сотрудничества при поиске и сборе информации
Способен договариваться, учитывать интересы других в игровой	Умеет выслушать и понять точку зрения другого,	Частично владеет навыками преодоления конфликта	Чувствуя приближения конфликта способен его	Владеет способами разрешения конфликта,

деятельности	отстаивать свою		избежать или быстро нивелировать	может стать посредником в разрешении
--------------	-----------------	--	----------------------------------	--------------------------------------

## 2. Организационный раздел

### 2.1. Методы и приемы программы

- Арттерапия (сказкотерапия, песочная терапия, глиноterapia, кинотерапия, коллаж, акватипия)
- Игровые занятия с использованием интегративной игровой системы «Оми-Виста»
  - Психо-мышечные тренировки
  - Аутотренинг
  - Нейрокоррекция
  - беседа и объяснение;
  - психотехнические и психогимнастические упражнения;
  - задания на самоанализ и рефлексю, самооценку и взаимооценку;
  - разбор иллюстраций и наглядных пособий;
  - экспрессивные и релаксационные техники;

### 2.2 Структура Программы

Развивающая программа «Психологическая азбука» рассчитана на весь период обучения школьника в начальном звене. Программа содержит организационные и содержательные аспекты ведения занятий; методические рекомендации для учителей; пояснительную записку; учебно-тематический план; систему основных понятий, задач и умений; описание занятий по программе; диагностические методики, используемые в программе.

Структура занятий включает в себя, как правило, три основных этапа: подготовительный (повторение пройденного, проверка домашнего задания, подготовка к восприятию материала, настрой на занятие) основной (изложение учителем нового материала, работа по теме, выполнение развивающих упражнений), подведение итогов и выводы.

Все занятия имеют гибкую структуру, разработанную с учетом возрастных особенностей детей и степени выраженности дефекта. Формы работы определяются целями занятий, для которых характерно сочетание как традиционных приемов и методов, так и инновационных технологий.

Настроение детей, их психологическое состояние в конкретные моменты могут стать причиной варьирования методов, приемов и структуры занятий.

### Примерная структура занятия:

1.	<b>Ритуал приветствия.</b>	Позволяет спланировать детей, создавать атмосферу группового доверия и принятия. Ритуал может быть придуман самой группой
2.	<b>Разминка</b> – воздействие на эмоциональное состояние детей, уровень их активности. (Психогимнастика, музыкотерапия, танцевальная терапия, телесная терапия, пальчиковые игры.)	Разминка выполняет важную функцию настройки на продуктивную групповую деятельность. Она проводится не только в начале занятия, но и между отдельными упражнениями. Разминочные упражнения позволяют активизировать детей, поднять их настроение; или, напротив, направлены на снятие эмоционального возбуждения
3.	<b>Основное содержание занятия</b> – совокупность психотехнических упражнений и приемов, направленных на решение задач данного занятия. (Игротерапия, сказкотерапия, проигрывание ситуаций, этюды, групповая дискуссия.)	Приоритет отдается многофункциональным техникам, направленным одновременно на развитие познавательных процессов, формирование социальных навыков, динамическое развитие группы. Важен порядок предъявления упражнений и их общее количество. Последовательность предполагает чередование деятельности, смену психофизического состояния ребенка: от подвижного к спокойному, от интеллектуальной игры к релаксационной технике. Упражнения располагаются в порядке от сложного к простому (с учетом утомления детей).
4.	<b>Рефлексия занятия</b> – оценка занятия. Арт-терапия, беседы.	Две оценки: эмоциональное отреагирование (понравилось – не понравилось, было хорошо – было плохо и почему) и осмысление (почему это важно, зачем мы это делали).
5.	<b>Ритуал прощания.</b>	По аналогии с ритуалом приветствия

### 2.3 Формы работы с детьми

- Групповые занятия (Тренинг, психо-коррекционное занятие)
- Индивидуальные занятия (Беседа, психо-коррекционное и развивающее занятие)
- Консультирование
- Психодиагностическое обследование

### 3. Содержательный раздел

Основным содержанием программы «Психологическая азбука» является формирование у детей умения познавать самих себя, раскрывать свою субъективную реальность. Программа рассчитана на четыре года обучения (начальная школа) и состоит из четырех основных этапов.

**Первый этап** ориентирован на развитие познавательных возможностей школьников с учетом их актуального развития и потенциальных возможностей; формирование положительной учебной мотивации.

***Основное содержание работы первого этапа:***

- совершенствование различных характеристик произвольного внимания: объема, устойчивости, переключения и распределения;
- развитие зрительной и слуховой памяти;
- развитие логического мышления, интеллектуальных операций: сравнения, анализа, синтеза, умения проводить обобщение, отыскивать закономерности, проводить классификацию по заданному или найденному признаку;
- развитие умения формулировать свои суждения, умозаключения, доказательства;
- расширение общего кругозора;
- формирование положительного отношения к школе, к учебе.

**Второй этап** ориентирован на развитие и становление личностной сферы учащихся и эмоционально-волевых особенностей.

***Основное содержание работы второго этапа:***

- развитие умения называть, обозначать свои чувства, а также, различать их по степени интенсивности переживания;
- формировать умения управлять своими эмоциями, осознавая и принимая их;
- развитие чувства эмпатии и сопереживания, умения распознавать и адекватно реагировать на эмоциональные состояния других людей;
- коррекция трудностей в эмоционально-волевой сфере.

**Третий этап** – на развитие коммуникативных умений. Четвероклассники – это завтрашние подростки. Проблема общения становится (или станет в ближайшее время) актуальной и как ведущая деятельность общение потеснит учебу и другие виды деятельности. Поэтому работа, организуемая на занятиях третьего блока, поможет сделать переход к новой ведущей деятельности и возникающий кризис менее болезненным.

***Основное содержание работы третьего этапа:***

- формирование навыков позитивного взаимодействия и сотрудничества с другими людьми;
- развитие личностных качеств, необходимых для продуктивных взаимоотношений с окружающими;

- развитие умений и навыков конструктивного разрешения конфликтных ситуаций;
- создание и поддержание благоприятного эмоционально-психологического климата, сплочение и развитие классного коллектива.

**Четвертый этап** – реализуется на протяжении четырех лет обучения и направлен на сохранение и укрепление здоровья учащихся.

Необходимость проведения работы в данном направлении обусловлена состоянием здоровья современных школьников.

**Основное содержание четвертого этапа:**

- проведение на занятиях игр и упражнений на регуляцию психофизиологического состояния, снятие нервно-психического напряжения, обучение дыхательной гимнастике;
- внедрение и использование современных здоровьесберегающих технологий: метода игрового биоуправления и саморегуляции “Оми-виста”, программы “БОС – здоровье”. В ходе психофизиологического тренинга учащиеся обучаются навыкам эффективной саморегуляции, вырабатывая их под контролем изменения физиологических параметров (дыхательная аритмия сердца), отражающих общее состояние организма.

Все этапы взаимосвязаны и направлены на реализацию поставленных целей и задач программы сопровождения.

Программа занятий приведена в Приложении 1.

**3.1 Календарно-тематическое планирование занятий в 1-ых классах в младшей школьной группе на 2016-2017 учебный год**

№ п/п	Дата		№ урока	Тема урока	Характеристика деятельности учащихся
	План	факт			
<b>I. Я теперь школьник (5 ч)</b>					
1			1	Знакомство	Цель раздела – помочь детям быстрее войти в непривычный пока для них мир школьной жизни, облегчить процессы адаптации к новым условиям, освоить новую социальную позицию школьника. Эмоционально-положительное отношение к школе; Адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; Принятие образца «хорошего»
2			2	Знакомство продолжается	
3			3	Я теперь школьник	
4			4	Что значит быть школьником?	
5			5	Знакомство с Псимагом	

					ученика как примера для подражания.
<b>II. Введение в мир психологии (8 ч)</b>					
6			1	Королевство Внутреннего Мира	Цель – раскрыть перед детьми сначала в сказочной метафорической форме, а затем в конкретной форме реальных проявлений просторы Королевства Внутреннего мира – психического мира каждого человека. Способность к самопознанию и самооценке; Зачатки личностной рефлексии.
7			2	Сказка о волшебных зеркалах-1	
8			3	Сказка о волшебных зеркалах 2	
9			4	Что я знаю о себе?	
10			5	Что я знаю о себе и о других?	
11			6	Вербализация содержания школьной тревожности	
12			7	Разрядка школьной тревожности	
13			8	Как избавиться от страхов	
<b>III. Психика и познание мира (8 ч)</b>					
14			1	Я – это кто?	Цель раздела – знакомство учащихся с тем, как мы познаем окружающий мир, с помощью каких органов чувств мы воспринимаем действительность, что такое познавательные психические процессы. Осознание и оценка особенностей своих ощущений, восприятия, внимания как причин успешности/неуспешности учебной деятельности; Стремление к самоизменению.
15			2	Мои ощущения	
16			3	Мое восприятие мира	
17			4	Мое внимание	
18			5	Как быть внимательным?	
19			6	Развиваем свое внимание	
20			7	Я умею быть внимательным	
21			8	Что такое темперамент?	
<b>IV. Темперамент и характер (6 ч)</b>					
22			1	Типы темперамента	Этот раздел способствует изучению учащимися своих индивидуальных психологических особенностей.  Осознание и оценка особенностей своего темперамента и характера как причин успешности/неуспешности общения в школе;
23			2	Разные люди – разные типы темперамента	
24			3	Разные люди – разные типы характера	
25			4	Какой у меня характер?	
26			5	Какой характер у других?	
27			6	Мой характер: оценим недостатки	

					Позитивное самоотношение; Ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей.
<b>V. Я и мои эмоции (6 ч)</b>					
28			1	Что такое эмоции?	Цель раздела – научить распознавать ребенка собственные и чужие эмоции, осознавать их значение и смысл. Осознание и оценка собственных эмоций как регуляторов межличностного взаимодействия; Использование речевых и неречевых средств для выражения и понимания эмоций; Зачатки эмпатии как понимания чувств других людей.
29			2	Какие бывают эмоции?	
30			3	Конкурс чувствоведов	
31			4	Что я знаю о своих эмоциях?	
32			5	Королевство Внутреннего мира	
33			6	Королевство Внутреннего мира	
Дополнение. Мультяшные приключения					
	С использованием мультиплик. фильма «Варежка» Расширение представлений об эмоциях				
	«Приключения Хомы» Развитие внимания, регуляция процессов возбуждения и торможения.				
	«Ореховый прутик» Развитие познавательной сферы				
	«Он попался» Развитие позитивного отношения к жизни				

#### 4. Система мониторинга

Эффективность реализации программы курса «Психологическая азбука» отслеживается по результатам следующих показателей:

1. Входной контроль – комплексная диагностика сенсорной сферы, углубленное психологическое обследование.
2. Итоговый контроль – рефлексия, повторная диагностика.
3. Тестирование (групповое или индивидуальное) (тест тревожности Спилберга, социометрия, анкетирование «Личностный рост обучающихся»)
4. Применение проективных методик диагностики (см. в Приложении 2)

#### 5. Формы работы с родителями и специалистами Центра

- Психодиагностическое обследование с целью изучения родительских установок и реакций.
- Индивидуальные консультации по плану и по запросу.
- Тренинговые занятия на восстановление эмоционального контакта с ребенком и гармонизацию детско-родительских взаимоотношений.

## 6.Список литературы:

1. Аржакаева Т.А., Вачков В.И., Попова А.Х. Психологическая азбука. Начальная школа./Под. Ред. И.В. Вачкова – М.: издательство «Ось 89», 2003
2. Микляева А.В., Румянцева П.В. «Трудный класс»: диагностическая и коррекционная работа
3. Микляева А.В., Румянцева П.В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция. — СПб.: Речь, 2004.
4. Осипова А.А. Общая психокоррекция: Учебное пособие. -М.: сфера, 2002 г.- 510 с.
5. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция. – СПб.: Речь, 2004.
6. ИНТЕРНЕТ-ресурсы

## Программа занятий «Психологическая азбука»

### »ЗАНЯТИЕ 1 ЗНАКОМСТВО

**Задачи** Познакомить детей друг с другом. Создать у них мотивацию на познание самих себя.

Дать первоначальное представление о существовании психики (внутреннего мира).

**Материалы** Альбомы, цветные карандаши, фломастеры, бумага для записей, булавки, мячик, кукла Пси-Маг.

#### *Ход занятия*

1. Организационный момент

Дети рассаживаются по местам, раскладывают свои альбомы.

2. Настрой на занятие

#### *Упражнение «Давайте знакомиться»*

Психолог. Давайте познакомимся. На счет «1-2-3» все одновременно громко называют свое имя, а по сигналу «молчок» (я поднесу палец к губам) нужно закрыть рот ладошкой.

Дети дружно выкрикивают свои имена.

Ой, какой шум и гам. Узнали ли вы имена друг друга? Узнала ли я, как вас зовут? Получилось ли у нас знакомство? Почему?

Дети отвечают. Применяется такой прием: учитель бросает мячик ребенку, тот отвечает.

Итак, знакомство у нас не состоялось: получились шум и гам. Мы не услышали имена друг друга. Поэтому надо говорить по очереди, и тогда мы услышим каждого.

#### *Игра «Снежный ком»*

Давайте встанем в круг. Сейчас мы будем знакомиться, называя свои имена по очереди. Получая мячик от соседа, каждый сначала называет имена двух предыдущих соседей, а только потом — свое.

Психолог первым произносит свое имя. Дети, получая в руки мячик, называют свои имена по кругу. Психолог подсказывает, если у учащихся возникают затруднения.

#### *Задание «Визитка»*

Теперь мы будем знакомиться с помощью визитки. (Психолог раздает каждому ребенку по листочку.) Сейчас возьмите фломастер или цветной карандаш любого цвета и на листочке сверху посередине напишите свое имя. Теперь немного ниже нарисуйте любой значок, символ, по которому вас можно узнать, определить. Это может быть какой-либо предмет, игрушка, животное, растение, явление природы.

Это и есть ваша визитка.

Психолог булавками прикрепляет листочки к груди детишек.

Теперь рассмотрите визитки друг друга. Встаньте из-за парт, выйдите на середину класса, подойдите друг к другу, посмотрите, что нарисовано на визитке ваших одноклассников, запомните, какой у кого рисунок. На следующем занятии мы

по рисунку будем угадывать, чья это визитка.

Дети подходят друг к другу. Психолог должен проследить, чтобы дети были активны, никто не остался в стороне.

### 3. Работа по теме

#### Беседа

Психолог. Вы теперь — ученики школы. Здесь бывают различные уроки. Какие уроки проходят в школе?

Дети отвечают. Применяется такой прием: учитель бросает мячик ребенку, тот отвечает. Если ребенок затрудняется, нужно предложить ему вспомнить, какие уроки были сегодня.

На каждом уроке вы узнаете что-то новое, учитесь что-то делать. Что вы узнаете на уроках чтения (математики, рисования и др.)?

Дети отвечают.

Как вы думаете, что мы будем изучать на наших уроках «Психологической азбуки»?

По кругу пускается мячик, и каждый по очереди отвечает на вопрос психолога.

На уроках «Психологической азбуки» мы с вами узнаем о таинственном и загадочном Королевстве Внутреннего мира. Это Королевство есть у каждого из вас. Надо только уметь обнаружить его у себя и у других людей. Найти это таинственное и загадочное Королевство нам поможет мудрый и добрый гном-старичок. Он обещал прийти к нам сегодня на занятие. Чтобы гномик появился, нужно ладошками закрыть глазки, не зажмуриваться, только прикрыть. Ждем, когда гномик появится.

Психолог имитирует появление Пси-Мага.

Откройте глаза. Ладочки положите на стол. Сегодня к нам на урок пришел гном-волшебник. Его зовут Пси-Маг (психолог рукой показывает надпись на доске, а дети хором по команде читают ее).

«Пси» означает психолог (психологический), «Маг» — это значит волшебник. Имя Пси-Маг означает Психолог-волшебник, Психологический волшебник. Давайте познакомимся с Пси-Магом так, как мы уже умеем, по очереди называя свое имя и здороваясь за руку.

Пси-Маг здоровается с каждым ребенком.

Вот мы и познакомились с Пси-Магом. Ребята, а вы хотите подружиться с ним?

Если дети говорят «да», сказать, что Пси-Маг сообщил психологу на ушко, что очень рад знакомству и хочет с подружиться со всеми детьми в классе.

Пси-Маг поможет нам познакомиться с Королевством Внутреннего мира. Он просит вас прикрыть глазки ладошками. Пси-Маг перенесется сейчас в Королевство Внутреннего мира. Не открывая глаз, представьте себе Пси-Мага. Вы видите его в своем Королевстве Внутреннего мира. Рассмотрите волшебника: как он выглядит, во что одет, какого цвета его одежда, шапочка, башмачки, есть ли у него борода и усы, какой значок изображен у него на штанишках. Потом вы мне все это расскажете.

Откройте глазки. Перед вами Пси-Маг. Рассмотрите его внимательно. Расскажите, какой он?

Дети по очереди, получая мячик по кругу, называют качества гномика.

Что за значок у Пси-Мага на штанишках? Это символ психологии. Запомните этот значок.

Посмотрите внимательно на Пси-Мага. Прикройте глазки ладонями. Представьте себе Пси-Мага. Сейчас он перенесется в ваше Королевство Внутреннего

мира. Здесь вы можете встретиться с Пси-Магом, когда захотите. Откройте глазки.

### ***Игра «Паровозик и вагончики»***

Паровозиком будет... (называется наиболее понятливый ребенок). Паровозик подходит по очереди к каждому, прикасается к плечу и таким образом цепляет к себе вагончик за вагончиком. Вагончик прицепляется руками к плечам предыдущего вагончика. Паровозик движется, пыхтит, гудит, а вагончики стучат колесами.

Сейчас я буду читать по одной строчке из стихотворения, а вагончики будут стучать колесами «тук-тук-тук» после каждой строчки. Когда я произнесу слово «машинист», только паровозик будет говорить «чух-чух-чух». Итак, начинаем.

Поезд мчится и грохочет . (Дети: «Тук-тук-тук».)

Машинист всюду хлопочет. (Ребенок: «Чух-чух-чух».)

Поезд мчится под горой. (Дети: «Тук-тук-тук».)

Для детей — вагон второй. (Дети: «Тук-тук-тук».)

(Д. Хармс. «Поезд»)

Теперь паровозик движется к своей парте и отцепляется от вагончиков. Паровозиком становится первый вагончик, и так до тех пор, пока все не рассядутся по местам.

#### 4. Подведение итогов

Дети отвечают на вопросы психолога: С кем мы познакомились сегодня на занятии «Психологической азбуки»? Кто такой Пси-Маг? Зачем он к нам пришел на урок?

#### 5. Домашнее задание

Нарисуйте в альбоме Пси-Мага таким, каким вы его представляете.

## **ЗАНЯТИЕ 2. КОРОЛЕВСТВО ВНУТРЕННЕГО МИРА**

### Задачи

Создать первоначальное представление о специфике психики.

Поддержать мотивацию на познание самого себя.

### Материалы

Психологические альбомы, цветные карандаши и фломастеры, визитки детей, булавки, мячик, кукла Пси-Маг.

#### Ход занятия

##### 1. Организационный момент

Дети рассаживаются по принципу «мальчик—девочка—мальчик—девочка». У каждого на краю парты психологический альбом.

##### 2. Настрой на занятие

Упражнение «Приветствие»

Психолог. Здравствуйте, дети, я рада снова встретиться с вами на занятии

«Психологическая азбука». Ребята, что я сейчас сделала?

Ответы детей.

Правильно — я вас поприветствовала. Как вы думаете, зачем люди при встрече приветствуют друг друга? Как они делают это? А можно ли приветствовать человека без слов? Как? Расскажите.

Дети рассказывают. Тот, кто говорит, держит в руках мячик, который дает ему учитель.

А теперь каждый из вас выйдет из-за парты и поприветствует того, кого хочет, — всех в классе или только некоторых. Приветствовать можно и словами и без слов.

Дети приветствуют друг друга. Психолог следит, чтобы не оставалось непоприветствованных детей.

Вот мы и поприветствовали друг друга. Теперь в начале каждого нашего урока мы будем обязательно приветствовать друг друга. Спасибо, садитесь на места.

Задание «Угадай визитку»

Психолог. А сейчас мы будем угадывать, чья визитка у меня в руках. Итак, чья же визитка у меня в руках?

Дети высказывают предположения. Если кто-то угадывает, то берет визитку себе. Если с первого раза автор не определяется, визитка откладывается на потом. Иногда, по разрешению психолога, автор называет себя сам.

3. Работа по теме

Задание «Вернисаж рисунков Пси-Мага»

Психолог. Какое было на сегодня домашнее задание?

Ответы детей.

Правильно, вы рисовали каждый своего Пси-Мага. Рисовали его таким, каким увидели в своем Королевстве Внутреннего мира.

Сейчас мы устроим выставку-вернисаж этих рисунков. Откройте свои психологические альбомы и найдите в них нужный рисунок. Нашли?

Дети выполняют задание.

Расположите рисунок на парте так, чтобы другие дети могли легко его рассмотреть. Теперь по очереди подходите к рисункам, внимательно их рассматривайте. Если что-то непонятно, задавайте вопросы автору. Итак, первым идет...

Дети по очереди обходят выставку.

Беседа

Вы увидели много рисунков. Что в них вам понравилось, что удивило? Что вы заметили особенное? Похожи ли между собой рисунки Пси-Мага в разных Королевствах Внутреннего мира?

Дети по очереди, получая от психолога мячик, делятся своими впечатлениями от выставки рисунков

Итак, вы заметили, что рисунки Пси-Мага не похожи друг на друга, они очень разные. Посмотрите, Пси-Маг вот такой (показывает куклу Пси-Мага), а на рисунках у... (называет имена детей) совсем другой, как вы думаете, почему?

Ответы детей.

Правильно, Пси-Маг получился разным, потому что у каждого из вас Королевство Внутреннего мира свое, особенное, непохожее на другие. Именно с этим Королевством вы будете знакомиться на наших занятиях. Хотите узнать о нем?

Ответы детей.

В Королевстве Внутреннего мира есть свои жители. О том, кто они и по каким законам живут, мы узнаем на уроках. Проводником и помощником в путешествии по Королевству Внутреннего мира будет Пси-Маг — психологический волшебник, с которым вы уже знакомы (показывает куклу Пси-Мага). Сейчас он здесь, но в любой момент может перенестись в ваше Королевство Внутреннего мира. Вы с ним можете встретиться там, когда захотите. Надо только молча закрыть глазки и представить Королевство. Давайте сделаем это! Представили?

Дети выполняют задание.

Рассмотрите внимательно Пси-Мага: во что он одет, во что обут, есть ли у него на голове шапочка; если есть, то как она выглядит. Что вы видите, слышите, наблюдаете в Королевстве, какие события там происходят — приятные или неприятные? Как Пси-Маг участвует в этих событиях?

Дети несколько минут сидят с закрытыми глазами.

Теперь постепенно, не спеша, откройте глазки. Все, что вы видели в Королевстве Внутреннего мира — Пси-Мага и происходящие события, нарисуйте в психологическом альбоме.

Пока дети рисуют, психолог по очереди подходит к каждому ребенку и выслушивает его.

Дети, а теперь нарисуйте схематическую карту своего Королевства Внутреннего мира. Не забудьте нарисовать знакомый уже вам значок Пси. Что он означает?

Ответы детей.

Правильно. Этот значок является эмблемой, значком Королевства Внутреннего мира. Все, на чем он нарисован, относится к Королевству Внутреннего мира.

Игра «Четыре стихии» (Чистяков М.И. Психогимнастика. М., 1995, с. 66)

Психолог. Поиграем в игру на внимание. Она называется «Четыре стихии». Это земля, вода, воздух, огонь. Если я скажу «земля» — вы приседаете на корточки и дотрагиваетесь руками до пола. Если я скажу «вода» — вы вытягиваете руки вперед и совершаете плавательные движения. Если скажу «воздух» — вы поднимаетесь на носочки и поднимаете руки вверх. Если я скажу «огонь» — вы вращаете руками в локтевых и лучезапястных суставах. Понятно? А сейчас потренируемся. Тот, кто ошибется, может исправить ошибку. Начали.

Дети играют.

Пришло Время книги, то есть мы будем читать и слушать интересные книги, из которых вы узнаете многое о себе и других людях.

Сегодня мы слушаем начало сказки из книги «Психология для малышей». Сели правильно, прикрыли глазки, и молча, внимательно слушаем «Сказку о Волшебных зеркалах».

Психолог читает начало сказки. (См. внизу. Продолжение сказки будет опубликовано в приложении к следующему занятию.)

Продолжение сказки мы узнаем на следующем занятии. А теперь ответьте на вопросы.

Дети по очереди отвечают с помощью психолога на вопросы.

- Как зовут девочку — главную героиню?
- Что случилось необычного в день появления Кари на свет?
- Какой стала Кари через 16 лет?

— Какие важные события произошли в рыбацкой деревне?

#### 4. Домашнее задание

Нарисуйте в психологическом альбоме то, что вы узнали из «Сказки о Волшебных зеркалах», то есть иллюстрацию к сказке, как это делают художники.

#### 5. Подведение итогов

Дети отвечают на вопросы психолога:

Что нового вы узнали сегодня на уроке?

Что такое Королевство Внутреннего мира?

Кто там живет?

Что в нем происходит?

С какими героями вы познакомились в «Сказке о волшебных зеркалах»?

Татьяна АРЖАКАЕВА, кпн. И. ВАЧКОВ, кпн. СКАЗКА О ВОЛШЕБНЫХ ЗЕРКАЛАХ (Вачков И.В. Психология для малышей. М., 1996, с. 15—16)

В одном королевстве в семье рыбака родилась маленькая девочка. Накануне ее рождения в рыбацкую деревушку забрела никому не знакомая старушка в старом, залатанном платье, с большим суковатым посохом в руках и тощим мешком за плечами. Ночью только в хижине рыбака, где ждали ребенка, горел свет, и именно в эту хижину постучалась старушка и попросилась переночевать.

— Что ж! — сказал рыбак. — У нас тесно и пахнет рыбой. К тому же вот-вот должен родиться ребенок. Но нельзя же старой женщине ночевать на улице. Проходи, найдем для тебя местечко.

— Спасибо тебе, — сказала старушка. — Доброта человеческая никогда не ищет благодарности, но всегда ее находит. Твоя дочь будет счастлива в жизни.

С этими словами старушка вошла в хижину, и рыбак постелил ей у очага. К утру на свет появилась маленькая девочка, и родители назвали ее Кари. Старушка ласково посмотрела на ребенка, взяла свой тощий мешок, достала оттуда три маленьких зеркальца и сказала рыбаку:

— Я хочу сделать твоей дочери подарок. Эти зеркала волшебные. Но в чем их волшебство — она узнает, когда вырастет.

Рыбак поблагодарил старушку и с некоторой опаской взял протянутые ею зеркала. Когда старушка ушла, он посмотрел в каждое из них, но везде увидел только свое бородатое лицо с загоревшей от морского ветра кожей. Рыбак пожал плечами и убрал зеркала далеко на полку...

Прошло шестнадцать лет. Рыбак и его жена забыли о подарке, который был сделан неизвестной старушкой их дочери Кари в день ее появления на свет, а маленькая Кари превратилась в прелестную девушку, которая очень любила веселиться, наряжаться и любоваться своим отражением в треснувшем зеркале. Надо сказать, что Кари не очень-то нравилось заниматься домашними делами и помогать родителям. При любой возможности она стремилась избавиться от всех хлопот.

Однажды возле берега напротив рыбацкой избушки бросил якорь большой и красивый корабль. От корабля отошла шлюпка и причалила к берегу. На песок сошли люди в богатых одеждах, со шпагами на боку и в шляпах с яркими перьями. Сразу было видно, что это знаменитые вельможи. Среди них выделялся высокий и красивый юноша с умными и немного печальными глазами. Рыбаки вышли на берег встретить

необычных гостей. Кари стояла чуть поодаль в толпе рыбацких дочерей. При взгляде на прекрасного юношу сердце ее замерло.

Ее отец как старший среди рыбаков почтительно приблизился к мореплавателям.

— Приветствуем вас, храбрые и трудолюбивые рыбаки! — сказал высокий юноша. — Я принц Агор и приплыл сюда со своими спутниками по велению моей матери — королевы и волшебницы. Она наказала мне именно у вас, среди ваших дочерей, найти себе невесту.

### **ЗАНЯТИЕ 3. СКАЗКА О ВОЛШЕБНЫХ ЗЕРКАЛАХ**

**Задачи** Познакомить детей с основными составляющими Я-образа.  
Поддержать у них мотивацию на самопознание.

Материалы Психологические альбомы, цветные карандаши, фломастеры, трафаретки для зеркал.

Ход занятия

#### 1. Организационный момент

Дети рассаживаются по принципу «мальчик — девочка». Психолог объясняет, чему будет посвящен урок.

#### 2. Настрой на занятие:

упражнение «Необычное приветствие», задание «Помоги угадать визитку», задание «Вернисаж домашних рисунков».

Упражнение «Необычное приветствие»

Психолог. В начале каждого урока «Психологическая азбука» мы приветствуем друг друга. Сегодня мы сделаем это не совсем обычно — без слов, то есть взглядом, улыбкой, ладошками, плечами, коленками, ступнями, локтями. Проявите, пожалуйста, свою фантазию и изобретательность.

Задание «Помоги угадать визитку»

Психолог. Сейчас я с вашей помощью буду угадывать, чья визитка у меня в руках. Вы будете помогать мне молча, показывая взглядом или улыбкой, кто ее автор. Если я буду идти в правильном направлении, то вы должны улыбаться; если я буду идти неправильно, то вы должны нахмуриться и взглядом, а не руками показать, где автор визитки.

Задание «Вернисаж рисунков»

Психолог. Какое на сегодня было домашнее задание?

Дети. Нарисовать иллюстрации к сказке.

Психолог. Правильно, вы рисовали иллюстрации к прочитанной на прошлом занятии сказке. Как она называлась?

Дети отвечают.

Психолог. Сейчас мы устроим выставку домашних рисунков и вспомним

события, которые произошли в сказке.

Дети демонстрируют одноклассникам и/или психологу рисунки. Авторы лучших рисунков психолог вызывает в центр класса и просит рассказать, что они нарисовали. Вопросами он помогает ребенку передать основное содержание рисунка.

Далее дети отвечают на вопросы.

Как зовут главную героиню сказки?

Какое необычное событие произошло в день ее появления на свет?

Какой стала Кари через 16 лет?

Что произошло в рыбацкой деревне?

Как зовут принца?

Зачем он со свитой прибыл к рыбакам?

### 3. Работа по теме

Чтение фрагмента «Сказки о волшебных зеркалах» (см. приложение), беседа по содержанию сказки, задание «Отражение в волшебных зеркалах».

Беседа

Психолог. Мы продолжаем знакомиться с героями «Сказки о волшебных зеркалах».

Психолог читает продолжение сказки (см. приложение). Дочитав до слов «На следующий день принц...», психолог проверяет понимание смысла прочитанного с помощью наводящих вопросов.

1. Что показывают зеленое, красное и синее зеркала?

2. Почему Кари такая разная в этих зеркалах?

После ответов на вопросы психолог продолжает чтение отрывка. (Окончание сказки, предназначенное для чтения на следующем занятии, будет напечатано в следующем номере «Школьного психолога»)

Задание «Отражение в волшебных зеркалах»

Психолог. А сейчас, ребята, откройте альбомы и с помощью картонного трафарета цветными фломастерами или карандашами нарисуйте три зеркала. Какого они цвета?

Дети. Зеленого, красного и синего.

Психолог. Вспомните, что можно увидеть в зеленом, красном, синем зеркалах.

Дети отвечают.

Психолог. А теперь нарисуйте по порядку, что увидела Кари в зеленом, красном и синем зеркалах.

Дети рисуют изображения Кари в трех зеркалах.

Во время работы психолог ходит по классу и обсуждает по возможности с каждым ребенком следующие вопросы.

Разные ли получились изображения Кари в волшебных зеркалах и почему они разные?

Какой представляет себя Кари?

Какой представляет ее принц Агор?

Какая она на самом деле?

После выполнения этого задания психолог читает сказку до слов «Однажды в конце обычного праздника...». После чего проверяет понимание ее содержания с помощью вопросов:

1. Изменилась ли Кари?
2. Какой она была раньше и какой стала сейчас?
4. Домашнее задание

Дома дорисуйте то, что увидела Кари в трех волшебных зеркалах. Какой она увидела себя в них?

### СКАЗКА О ВОЛШЕБНЫХ ЗЕРКАЛАХ

— Добро пожаловать! — ответил старый рыбак. — Среди наших дочерей много прекрасных девушек. Выбирай любую из них. Каждая сочтет за честь стать невестой принца из далекой страны.

Принц и сопровождавшая его свита поселились в рыбацкой деревушке. Каждый день принц Агор ходил по домам, знакомился с рыбацкими дочерьми, делал им подарки, был очень вежлив и добр, но глаза его по-прежнему оставались печальными.

Все девушки деревни изо всех сил старались понравиться принцу, надевали свои лучшие наряды, угощали его приготовленными блюдами, улыбались ему. Надо ли говорить, что бедная Кари с первого мгновения влюбилась в принца и часто потихоньку наблюдала за ним, когда он бродил по берегу моря или задумчиво сидел на камне. Ей, как и другим девушкам, хотелось понравиться принцу, но в их хижину он еще не заходил.

Однажды Кари осталась дома одна. Поставив на стол старое с трещинкой зеркало, она любовалась в нем собой и причесывала красивые золотистые волосы. Вдруг маленький котенок, играя, зацепил подол ее платья и разорвал его. Кари ужасно рассердилась и, схватив свой башмак, замахнулась им на котенка. Котенок напугался и прыгнул на стол, а Кари, пытаясь шлепнуть его башмаком, промахнулась, и удар пришелся прямо по зеркалу! Дзинь! — и оно раскололось.

Кари решила поискать, нет ли в доме еще зеркал. И вот на верхней полке в шкафу она нашла три маленьких зеркальца: одно с обратной стороны было зеленое, другое — красное, а третье — голубое.

Кари посмотрелась в зеленое зеркальце и увидела свое симпатичное лицо с огромными серыми глазами и пухлыми губками. «Какая я красивая! — подумала Кари. — Интересно, что обо мне думает принц? Кажусь ли я ему красивой?»

Она поднесла к лицу красное зеркало и чуть не выронила его от удивления. Отражение было совсем другое! Нечеткое, будто в тумане, расплывчатое. «Как странно, — подумала Кари. — Это какие-то необыкновенные зеркала. Интересно, что я увижу в третьем зеркале?»

Она взглянула в голубое зеркало и удивилась еще больше. Оттуда на нее

смотрело лицо какой-то другой девушки (ей сначала так показалось): презрительно сощуренные глаза, капризно надутые губы, неприятная усмешка. Кари пригляделась и увидела все-таки знакомые черты. Это было ее лицо, но очень изменившееся.

— Что за чудеса! — воскликнула она вслух. — Кто же мне это объяснит?

— Я могу объяснить, — раздался негромкий голос снизу.

Кари посмотрела вниз и увидела на полу котенка, который лапкой мыл мордочку. Вдруг он заговорил человеческим голосом:

— Это волшебные зеркала. Тебе их подарила добрая Волшебница в день твоего рождения. В зеленом зеркальце ты видишь себя такой, какой представляешься себе самой. В красном — то, как видят тебя другие люди. Захочешь посмотреть на себя чужими глазами — пожалуйста! А в голубом зеркальце — отражение такой, какая ты есть на самом деле.

Умывшись, котенок вскочил на подоконник.

— Но почему же у меня в зеркалах такая разная внешность? — растерянно спросила Кари.

— Волшебные зеркала отражают не внешность, — мурлыкнув, сказал котенок и уточнил: — Не только внешность.

Он зевнул и выпрыгнул в открытое окно...

На следующий день принц Агор пришел в хижину родителей Кари. Ее мать испекла вкусный пирог и угощала им принца и его спутников. Кари сидела за столом напротив принца и очень волновалась. Ее лицо стало еще прелестней от яркого румянца. Принц рассказывал о своих путешествиях и, поглядывая на Кари, иногда чуть улыбался. Кари не могла вымолвить ни слова. К концу разговора старый рыбак, отец Кари, спросил Агора:

— Как тебе понравились девушки у нас в деревне? Например, дочь моего соседа Пента? Правда, красавица? А ее сестричка Тора — добрейшая душа!

Слова отца очень испугали и разозлили Кари: вдруг принцу и в самом деле понравились эти девушки? А ведь она-то, Кари, лучше! И хотя Пента и Тора были ее подругами, Кари в этот момент ненавидела их, и у нее неожиданно вырвалось громкое восклицание:

— И вовсе они не так хороши, как ты говоришь!

После этих резких слов все замолчали. Принц Агор с удивлением и печалью посмотрел на Кари, которая смутилась и уже пожалела о сказанном. Гости поспешно попрощались и ушли, а Кари схватила свои волшебные зеркала, выскочила из дома и спряталась в скалах, где ее никто не мог увидеть. Она посмотрела в каждое зеркало и расплакалась. Красное зеркальце показало, какой ее представляет сейчас принц Агор: злобной, завистливой гордячкой. Кари винила себя за свои глупые и необдуманные слова, за своенравный характер, а в зеленом зеркальце постепенно таяло лицо беспечной красавицы. И чем больше ругала себя Кари, чем больше находила в себе плохого, тем безобразней становилось ее отражение в зеленом зеркальце. Ведь оно показывало тот образ, который складывается у человека о себе самом.

Прошло несколько дней. Принц Агор обошел уже все дома в рыбацкой деревушке, познакомился со всеми девушками, но, видно, так и не сделал своего выбора. Никто из рыбацких дочерей не мог похвастаться особым вниманием принца. Каждый вечер специально для него молодежь деревушки устраивала праздничные гулянья, песни и танцы. Но хотя принц пел и танцевал вместе со всеми, глаза его оставались грустными.

Кари тоже несколько раз говорила с ним и даже танцевала, но каждый вечер, заглядывая в заветное красное зеркальце, она видела там самолюбивую и немножко

глупую девочку, то есть такую, какой ее видел принц Агор. Правда, теперь это отражение не было таким резким и в нем даже появились некоторые приятные черты, но это было совсем не то. Ведь Кари мечтала о том, чтобы принц полюбил ее так же, как она любила его.

Иногда она мысленно просила красное зеркальце показать, какой видят ее родители, и тут же отражение становилось симпатичным, веселым и беззаботным.

Но если она старалась понравиться ему и показаться лучше, чем была на самом деле, то вечером с помощью красного зеркальца с горечью узнавала, что ее образ в глазах принца потускнел и даже подурнел.

Она перестала пытаться влюбить в себя Агора и только издали смотрела на него, и сердце ее переполнялось нежностью.

Так дни шли за днями. Родители Кари заметили, что она изменилась. Девушка больше не ленилась, выполняла домашнюю работу, стала более внимательна к родителям и приветлива с подругами. Часто она ласково гладила котенка по пушистой шерстке и разговаривала с ним, но в ответ он только мурлыкал, как будто никогда не умел говорить по-человечески.

Как-то она с удивлением обнаружила, что ее отражения в зеленом зеркальце, то есть тот образ, который представляла она сама, и в голубом, то есть ее настоящий образ, стали очень похожи.

#### **ЗАНЯТИЕ 4 СКАЗКА О ВОЛШЕБНЫХ ЗЕРКАЛАХ**

##### Задачи

Укрепить интерес детей к самопознанию. Развивать рефлексию. Закрепить знания об основных составляющих Я-образа.

##### Материалы

Психологические альбомы, цветные карандаши, фломастеры, трафаретки для зеркал.

##### Ход занятия

##### 1. Организационный момент

Дети рассаживаются по местам, раскладывают рисунки, нарисованные дома, — «Отражение в волшебных зеркалах».

##### 2. Настрой на занятие

Игра «Снежный ком», проверка домашнего задания, беседа по содержанию сказки.

Игра «Снежный ком» (см. описание игры в занятии 1, «Школьный психолог», № 1, 2000 г.)

Психолог. Дома вы нарисовали изображения Кари в волшебных зеркалах. Давайте рассмотрим рисунки, ответим на вопросы и выполним задания.

1. В чем состоит волшебство зеленого, красного и синего зеркал?
2. Что увидела Кари в зеленом, красном и синем зеркалах?
3. Вспомните, посмотрев на свои рисунки, какой она себя представляла? Какой ее видел принц? Какой она была на самом деле?
4. Одинаковые или разные получились изображения Кари в зеленом, красном

и синем зеркалах?

5. Изменилась ли Кари за последнее время? Какой она была раньше и какой стала?

6. Почему стали похожими отражения Кари в зеленом и синем зеркалах?

7. Изменилось ли ее изображение в красном зеркале? Почему?

3. Работа по теме

Чтение окончания сказки о волшебных зеркалах из книги И.В. Вачкова «Психология для малышей» (М., 1996, с. 21—26), задание «Какое зеркало хочу?».

Психолог читает окончание сказки, но не прочитывает ее последнее предложение («И во всех трех зеркалах отражалось...»).

Психолог. Ребята, что отражалось во всех волшебных зеркалах в конце сказки? Какой увидела себя Кари в них? Как вы думаете, почему так произошло?

Каждый ребенок высказывает свое мнение и объясняет, почему он так думает. Психолог фиксирует, кто из детей правильно и глубоко разобрался в содержании каждого изображения, в переменах, происшедших в них, а также в том, какие ошибки и заблуждения характерны для детей при рефлексивной работе. Психолог выделяет две группы детей: тех, которые при обосновании своей точки зрения проводят аналогию с собой, «примеривают» узанное в сказке на себя, и тех, кто так и не смог увидеть разницу в изображениях в трех зеркалах.

Задание «Какое зеркало хочу?»

Психолог. Ребята, хотели бы вы иметь такие волшебные зеркала?

Дети. Конечно же, да!

Психолог. Если бы можно было взять только одно зеркало, то какое из трех волшебных зеркал вы хотели бы иметь у себя? Объясните свой выбор.

Психолог задает этот вопрос каждому ученику, выслушивает его мнение и аргументацию. Если ребенок выбирает красное зеркало, то необходимо поинтересоваться, в чем представлении он хотел бы увидеть себя в красном зеркале.

4. Домашнее задание

Психолог. Подберите одну-две пословицы или поговорки про лень. Сделайте к ним маленькие рисунки.

Приложение

СКАЗКА О ВОЛШЕБНЫХ ЗЕРКАЛАХ

(Вачков И.В. Психология для малышей. М., 1996, с. 19–26)

(Окончание. Начало см. в № 3, 6 2000 г.)

Однажды в конце обычного праздника принц Агор объявил жителям деревушки, что прощается с ними. Музыка смолкла, прекратились веселье, танцы и смех. Все были расстроены, потому что успели полюбить доброго и благородного принца.

В наступившей тишине Агор сказал:

— Мне очень жаль расставаться с вами. Но срок мой истек, а я не сумел выполнить поручение моей матери-королевы.

— Разве нет у нас достойных невест? — с удивлением и огорчением спросил самый древний старик.

— Есть, но я искал только одну-единственную, чей образ показала мне мать и кому я сразу отдал бы свое сердце. Она должна была быть здесь, но я не нашел ее, — ответил принц.

В эту ночь Кари не смогла уснуть от слез и, выйдя потихоньку из дому, отправилась к берегу моря. Вдруг она увидела людей, и среди них принца, которые шли к скале, чьи уступы уходили в глубь моря. Кари бесшумно последовала за ними. То, что она увидела, поразило и испугало ее.

На самом нижнем уступе скалы, о которой бились морские волны, люди остановились, и один из них вбил в трещину в каменной стене большое железное кольцо. К этому кольцу приковали принца Агора, спутав его руки и ноги тяжелыми цепями. Один из сопровождавших принца людей наклонился к нему и с печалью произнес:

— Прощай, принц. Нам очень больно делать это. Но мы не в силах помочь тебе.

— Прощайте, друзья, — ответил Агор, голос его был тверд, но полон глубокой грусти. — Вы сделали все, что могли. Передайте моей матушке, что я прошу прощения за то, что не сумел выполнить ее наказ.

Люди — а это были спутники принца с корабля — молча покинули мрачную скалу. Агор остался на уступе один. Он прислонился спиной к каменной стене и замер, будто ожидая чего-то. Кари вышла из-за кустов, где пряталась до этого, и бросилась к принцу.

— Я освобожу тебя! — горячо воскликнула она.

— Кто ты? — резко обернулся Агор. — А, Кари! Нет, ты не можешь освободить меня. Скорее уходи отсюда, близится полночь...

— Я не уйду, я помогу!

— Нет! — сурово сказал Агор. — Если ты не уйдешь, то погибнешь вместе со мной. А Дракону нужен только я.

— Дракону? Какому Дракону? Я ничего не понимаю!

— Хорошо, я все объясню тебе, но после этого ты уйдешь. На меня с детства наложено страшное заклятие. В день своего двадцатилетия я должен быть принесен в жертву злему Дракону. Снять это заклятие может только Любовь, моя любовь к одной девушке, чей образ показала мне мать в своем магическом зеркале. Моя мать, королева и волшебница, сказала мне, что я найду эту девушку в вашей рыбацкой деревушке и когда узнаю ее, в тот же миг падут злые чары и с меня снимется страшное заклятие. Я долго искал ее, но не нашел. И теперь я стану жертвой Дракона, а ты должна уйти как можно скорее.

— Давай вместе убежим отсюда!

— Нет. Заклятие нельзя нарушить, иначе огромные беды обрушатся на все королевство.

— А есть ли еще другой способ спасти тебя?

— Есть... Но это невозможно!

— Скажи мне!

— Нет. Не скажу. Уходи, Кари, прошу тебя.

Кари стояла на коленях рядом с принцем и плакала от своего бессилия. В этот момент что-то мягкое и пушистое потерлось о ее ногу. Это был котенок.

— Принц не скажет тебе, Кари, — промурлыкал он, — потому что не хочет спасения такой ценой. Для снятия злых чар нужно, чтобы жертву Дракону...

Его последние слова заглушили грохот и плеск закипевшей воды. Из черных грозовых туч ударили молнии. Прогредел гром. Из глубины моря поднималось

огромное черное тело Дракона, покрытое бронзовой чешуей. Ужасная, уродливая голова повернулась в их сторону и посмотрела на них злобными глазами.

Кари очень испугалась. Она сжалась в комок и замерла.

— Беги, Кари! — крикнул принц Агор, пытаясь встать на ноги — цепи мешали ему.

Девушка очнулась от страха и посмотрела на него. Она любила его. Она знала способ спасти его.

Кари вскочила и бросилась к самому краю уступа, на который летели соленые брызги от расвирепевших морских волн.

— Вот я! — громко крикнула она. — Бери меня, Дракон, вместо принца Агора!

— Не смей, Кари! — закричал принц и рванулся к ней, разрывая сковывавшие его цепи.

Она обернулась, и в неровном свете сверкающих молний он увидел ее прекрасное лицо.

— Ты! Это ты! Я узнал тебя! Та самая девушка из волшебного зеркала моей матери! — воскликнул принц Агор.

В тот же миг раздался ужасный рев. Это в бессильной ярости рычал Дракон, который вдруг стал рассыпаться, словно сделанный из песка. Через несколько секунд волны успокоились, перестали полыхать молнии, стих ветер и наступила тишина. Злые чары рассеялись.

А на уступе скалы, взявшись за руки, стояли Кари и принц Агор. У их ног валялись разорванные цепи, а рядом сидел котенок и как ни в чем не бывало облизывал свою шерстку.

— Как же я мог сразу не узнать тебя? — тихо спросил принц.

— Я сама не могла узнать себя в этих зеркалах, — улыбаясь, ответила Кари и достала из кармана три своих драгоценных зеркальца.

— Ах, вот они! Эти чудесные предметы подарила моя мать-волшебница, превратившись в нищенку, той самой девушке, которую я искал, — сказал принц.

Кари держала перед собой три волшебных зеркальца — зеленое, красное и голубое. И во всех трех отражалось одно и то же лицо — прекрасное, доброе и счастливое...

## **ЗАНЯТИЕ 5 ЧТО Я ЗНАЮ О СЕБЕ**

### **Задачи**

Актуализировать у детей рефлексивную позицию.

Развивать у детей потребность в самоанализе и рефлексии.

### **Материалы**

Психологические альбомы, цветные карандаши, фломастеры, трафаретки для зеркал.

### **Ход занятия**

#### **1. Организационный момент**

Дети рассаживаются по местам, раскладывают принадлежности. Дети самостоятельно вслух читают тему занятия, написанную на доске.

#### **2. Настрой на занятие**

Упражнение «Постройся в ряд по признаку (ранжирование)»

Психолог. Эта игра — на знание друг друга и быстроту реакции. Правила игры такие. На счет «1, 2, 3» нужно как можно быстрее построиться в один ряд. Я говорю вам, каким образом это нужно сделать (например, «постройтесь по росту»), а вы становитесь в ряд — впереди самый высокий ученик, в конце — самый маленький.

Понятно? Итак, постройтесь в ряд.

Психолог предлагает разные варианты, например, по цвету волос, по цвету платья, кофточки, пиджака, по цвету глаз — от самого темного до самого светлого.

Получилось? Почему не получилось?

3. Работа по теме

Игра «Соревнование знатоков»

Психолог. Сейчас будет происходить соревнование знатоков. Но это не совсем обычные знатоки — это знатоки психологических качеств. Ими по результатам соревнования будут признаны те ученики, которые назовут как можно больше слов, характеризующих человека.

Психолог делит детей на две команды и располагает их отдельно друг от друга.

Теперь каждая команда придумывает себе интересное название (это может быть имя сказочного или мультипликационного героя, название животного или растения).

Первое задание

Психолог. Каждая команда должна как можно быстрее назвать психологическое качество, противоположное тому, которое назову я. Например, если я говорю «злой», то правильный ответ — «добрый». Команды отвечают по очереди. Выкрикивать раньше нельзя — таким образом вы подсказываете другой команде. За каждое правильно названное качество команде присваивается очко, а тот, кто назвал его, получает значок.

Возможные пары качеств:

ленивый—трудолюбивый  
честный—лживый  
щедрый—жадный  
грубый—вежливый  
грустный—веселый  
смелый—трусливый  
тихий—шумный  
шаловливый—послушный  
отзывчивый—черствый  
подлый—благородный

Второе задание

Психолог. Каждая команда по очереди называет по одному хорошему, приятному качеству. Они не должны повторяться. За каждое правильно названное качество команде присваивается очко, а тот, кто назвал его, получает значок.

### Третье задание

Психолог. Каждая команда по очереди называет по одному плохому, неприятному качеству. Они не должны повторяться. За каждое правильно названное качество команде присваивается очко, а тот, кто назвал его, получает значок.

Психолог содействует тому, чтобы победила «дружба». Набравшим наибольшее количество значков присваивается звание «Знаток психологических качеств».

#### Упражнение «Мои плюсы и минусы»

Психолог. Каждый человек (взрослый или ребенок) и без волшебного зеленого зеркала знает о своих приятных (хороших) и неприятных (плохих) качествах. Сейчас каждый из вас должен написать в своем альбоме то, что он знает о себе (написать свои хорошие и плохие качества характера).

Откройте альбомы на чистом листе. Разделите его пополам чертой на две равные части. Слева напишите знак «+», а справа — знак «—». Там, где написан «+», каждый пишет, что в нем есть хорошего, приятного (достоинства). Там, где написан «—», каждый описывает, что в нем есть плохого, неприятного (недостатки).

Дети выполняют задание.

Психолог. Ребята, легко или трудно было найти в себе хорошее и плохое? А что сделать было легче?

Ребята, подумайте и скажите, какое качество в наибольшей степени мешает нам быть хорошими и замечательными, без всяких недостатков. Кто отгадает загадку, тот и ответит на этот трудный вопрос.

Слаще меда, мягче пуха,  
«Отдохни!» — все шепчет в ухо.  
Тот, кто будет с ней дружить,  
Будет очень плохо жить!

Дети говорят ответ.

Правильно, это лень. Какие вы подобрали дома пословицы про лень?

Дети называют пословицы — каждый по одной. Психолог просит обязательно объяснить, как понимают дети каждую пословицу. Если дети не подобрали пословиц — психолог называет их сам.

#### Упражнение «Атомы»

Психолог. Представьте, что каждый из вас — маленькая частичка, атом. Атомы могут объединяться по нескольку, образуя молекулы. Вы тоже можете по моей команде объединяться в молекулы, сцепившись за руки. Молекулы могут состоять из двух-трех и большего количества атомов. Сколько раз я прохлопаю в ладоши, столько атомов должно быть в молекуле. А вы в это время должны объединиться в молекулы. Напоминаю, что в каждой молекуле столько атомов, сколько раз я хлопну в ладоши. Тот, кто не объединился в молекулы, выбывает из игры. Приготовились. Вышли из-за парт. Внимательно слушайте, сколько будет хлопков.

Упражнение продолжается до тех пор, пока большинство «атомов» не выйдет из игры.

#### Задание «Мое отражение в волшебных зеркалах»

Психолог. С помощью трафаретки нарисуйте в альбоме три волшебных зеркала — зеленое, красное и желтое. Вы уже знаете, что показывает зеленое зеркало (как ты сам себя представляешь), что показывает красное зеркало (как тебя представляют другие люди — мама, папа, бабушка или друг). Желтое зеркало — новое, еще не известное вам. Оно показывает, каким ты хочешь быть, каким ты стремишься стать. Нарисуйте себя так, как вы себя видите в этих трех волшебных зеркалах.

При выполнении задания психолог поясняет непонятное детям, просматривает рисунки, фиксирует, одинаковые ли получаются изображения в зеркалах, задает наводящие на размышление вопросы.

#### 4. Домашнее задание

Психолог. Ребята, а вы знаете, кто такой тезка? Правильно, это человек, носящий одинаковое с тобой имя. Давайте скажем, есть ли в вашем классе ученики с одинаковыми именами. Назовите, кто оказался тезками в вашем классе. Дома каждый с помощью родителей должен узнать, какой знаменитый человек носит такое же имя. Постарайтесь узнать что-нибудь интересное об этом человеке, чтобы потом рассказать в классе.

### ЗАНЯТИЕ 6. ЧТО Я ЗНАЮ О СЕБЕ И ДРУГИХ

Задачи : Развивать у детей потребность в самоанализе и рефлексии.

Помочь детям посмотреть на себя глазами других людей.

Материалы: Психологические альбомы, фломастеры или цветные карандаши, трафаретки для зеркал.

Ход занятия

#### 1. Организационный момент

Дети рассаживаются по местам, раскладывают принадлежности.

#### 2. Настрой на занятие

Проверка домашнего задания

Психолог. Теперь проверим, как вы выполнили домашнее задание. Кто расскажет о своем знаменитом тезке?

Психолог выслушивает детей, просит одноклассников назвать еще знаменитых людей с тем же именем. Если не все дети выполнили домашнее задание, то психолог спрашивает, знают ли они, что означают их имена, и рассказывает, как расшифровывается каждое.

#### 3. Работа по теме

Задание «Как расселить людей в доме?»

Психолог. Откройте свои альбомы на чистом листе. Сверху на листе напишите слова «Что я знаю о других». Это тема нашего урока. Теперь нарисуйте здесь три больших дома. В каждом из них должно быть пять этажей. Расположите дома так, чтобы все они поместились на листе.

Каждый дом имеет свое название, которое нужно написать на крыше. Первый дом — дом Доброты, второй — Ума, а третий — Щедрости.

Что такое щедрость? Это способность человека делиться чем-то своим, ему принадлежащим, отдавать что-то свое другим, помогать другим.

Написали названия домов на крышах? Хорошо. Расселением людей в этих домах ведаёт Волшебник. Он заселяет дома по следующему правилу: на самых верхних этажах живут самые добрые (первый дом), самые умные (второй дом), самые щедрые (третий дом). Нижние этажи Волшебник предоставляет тем, у кого доброты, ума и щедрости меньше всех, то есть злым, глупым и жадным.

Напиши, на каком этаже в каждом из домов Волшебник поселит разных людей: твоих родителей, братьев, сестер, бабушек, дедушек, друзей, одноклассников, учителей. Найди место в каждом доме и для себя.

Сначала Волшебник расселяет жителей в доме Доброты: напиши имена его жителей в окнах дома.

Написали? Молодцы.

А теперь Волшебник заселяет дом Ума — напиши имена жителей на тех этажах, куда он их поселяет.

И, наконец, последний дом, заселенный жителями с вашей помощью, — дом Щедрости. Напиши в его окнах имена жителей.

В том случае, если дети успешно справляются с этим заданием, психолог предлагает более сложный вариант — поселить себя в этих трех домах так, как поселил бы тебя твой друг (подруга), если бы был (была) Волшебником.

Упражнение «Самый-самый»

Психолог. По моей команде нужно каждому выбрать одного человека — того, кто был сегодня самым, например, активным на уроке. Свой выбор вы показываете молча, подойдя к этому человеку и положив ему свою ладошку на плечо. Выбор свой нужно сделать быстро — на счет «1, 2, 3». Задание понятно? Приготовились!

Итак, кто сегодня на занятии был самым-самым сообразительным? А самым шумным? А самым послушным, дисциплинированным? А самым задумчивым?

Задание «Три дома»

Психолог. На чистом листе альбома сверху напиши название рисунка «Что другие знают обо мне?». Теперь здесь же нарисуй три дома по пять этажей в каждом. Названия домов вы напишете позже. Расселением в первом доме ведают твои родители (или только мама, или только папа — как хочешь). Подпиши под первым домом, кто расселяет в нем жителей.

Во втором доме всех расселяет твой самый близкий друг (подруга). Поэтому под этим домом напиши «друг».

В третьем доме расселением распоряжается твоя учительница (напиши под ним «учительница»).

Задание следующее: напиши, пожалуйста, свое имя на том этаже первого дома, куда бы по твоему мнению тебя поселили родители.

Теперь во втором доме тебя поселит друг — напиши свое имя на том этаже, куда бы тебя поселил друг.

И последнее — в третьем доме напиши свое имя на том этаже, куда бы тебя поселила учительница.

Назови дома так, как ты хочешь. Это могут быть различные психологические качества, по которым тебя расселяют родители, друг, учительница.

4. Домашнее задание

Психолог. Найди свою фотографию, где тебе больше трех лет, и с помощью родителей подготовь рассказ о себе «Когда я был маленьким» (можно устный, можно

письменный).

## ЗАНЯТИЕ 7 Я - ЭТО КТО?

Задачи

Помочь детям осознать собственную уникальность.

Помочь детям осознать себя в прошлом, настоящем и будущем.

Развитие у детей способности к самоанализу, к оценке других людей, к рефлексии.

Материалы

Психологические альбомы.

Ход занятия

### 1. Организационный момент

Дети рассаживаются по местам, раскладывают принадлежности.

### 2. Настрой на занятие

Проверка домашнего задания

Психолог. Дома вы подготовили рассказ о себе по фото «Когда я был (была) маленьким (маленькой)». Сейчас каждый расскажет о себе и покажет свое фото. Все внимательно слушают, и только после рассказа можно задавать вопросы.

Психолог предоставляет детям слово по очереди, по их желанию показывает фото одноклассникам, поддерживает неуверенных. Не следует настаивать на том, чтобы все рассказали о себе.

Беседа-опрос по пройденному материалу

Психолог. Вот мы с вами уже проучились две четверти. Что вы узнали на наших занятиях? Что интересного делали? Вспомните.

Психолог спрашивает тех, кто поднял руку, приглашает отвечать неактивных детей.

Игра «Это я. Это мое»

Психолог. Эта игра на внимание. Представьте, что к вам в гости пришел незнакомый человек, он видит вас в первый раз и поэтому задает различные вопросы, чтобы познакомиться. Вы можете отвечать только жестами: вместо слов «это я» вы указательным пальцем показываете на себя, а вместо слов «это мое» — прижимаете ладонь к груди. Если ответ «это не я», «это не мое» или «нет» — вы вертите головой из стороны в сторону. Отвечать на вопросы словами нельзя — только жестами

Психолог спрашивает детей: «Кто Саша (Сережа, Наташа, Таня и т. д.)?» или «Чей это альбом (пенал, дневник, фломастер)?»

### 3. Работа по теме

Психолог. Тема нашего занятия «Я — это кто?» (тема написана на доске). Каждый из нас часто говорит «Я». Что же значит это короткое слово из одной буквы? Давайте выясним это, отвечая вместе на следующие вопросы.

Можно ли, говоря о другом человеке, называть его «Я»?

Правильно, слово «Я» относится только к самому себе. Я — Татьяна Анатольевна, а ты...? (Психолог обращается к ближайшему ребенку.) Сейчас каждый из вас назовет себя по очереди: «Я — ... (называется собственное имя), а ты?»

Скажите, у разных людей одинаковое Я или же разное, у каждого — свое, не

похожее на других?

Верно, у каждого человека — свое особенное Я, неповторимое, непохожее на других. Какое же оно? Мое Я — текучее, теплое, соленое, пахнущее свежестью, прозрачное, ласковое, похожее на морскую воду в ладошках, в которой отражается яркий солнечный зайчик, а твое — какое? (Психолог обращается к ближайшему ребенку.) Сейчас каждый по очереди скажет: «Мое Я — ... (называется, на что оно похоже), а твое Я — какое?»

Психолог помогает репликами и наводящими вопросами каждому ребенку. Возможные ассоциации — игрушки, погода, цвет, цветок.

Упражнение «Поддерживающие руки»

Психолог. Давайте встанем все вместе в тесный кружок, повернем ладошки в центр круга, руки согнем в локтях. В центр круга становится... (называется имя активного, смелого ребенка), закрывает глазки и представляет себя цветочком, которого поддерживают ласковые руки. Те, кто стоят в кругу, своими ладошками осторожно и ласково поддерживают хрупкий цветочек, который колышет ветер.

«Цветочками» по указанию психолога становятся замкнутые, неуверенные, застенчивые дети. Если дети по каким-то причинам не поддерживают «цветочек», а толкают его, проявляя агрессивность, то упражнение следует прекратить.

Упражнение «Каждый спит» (Чистякова М.И. Психогимнастика. М., 1995, с. 83)

Психолог. Все выходят на середину комнаты. Мы сейчас поиграем в сонное царство. Я выйду за дверь и сразу же зайду. Как только я войду, каждый из вас застынет неподвижно, как будто он неожиданно заснул в заколдованном сне. Я буду вас будить — тормошить, двигать руки, голову, но безуспешно: вы не должны просыпаться до тех пор, пока я не сниму с вас колдовство волшебными словами. Понятно?

Психолог выходит и быстро заходит.

Я вхожу и что же вижу?  
Тьму людей, и каждый спит.  
Тот как вкопанный стоит,  
Тот, не двигаясь, идет,  
Тот сидит, раскрывши рот.

(В.А. Жуковский)

Сейчас я вас расколдую, и вы проснетесь: «Крамбли, крумбли, бумс!»  
Задание «Рассказ о своем Я»

Психолог. Я буду говорить начало фразы, а каждый из вас по очереди должен ее завершить, чтобы получилось законченное предложение. Правило следующее: до своей реплики повторяются слова предыдущего ученика. Таким образом, сначала повторяются только что прозвучавшие слова, а потом уже дается завершение фразы.

- 1) Больше всего на свете я люблю...
- 2) Я счастлив, когда...
- 3) Я хочу стать ...

Психолог первым заканчивает фразу, а потом дает слово детям, следя за тем, чтобы они в точности повторяли в третьем лице реплику предыдущего участника, например: «Саша больше всего на свете любит конфеты, а я больше всего на свете люблю маму». Ни в коем случае не следует заставлять, настаивать — при нежелании ребенка говорить он может пропустить ход. Если ребенок постоянно пропускает ходы, после занятия психолог в личной беседе с учеником слушает его ответы на неоконченные фразы.

#### 4. Подведение итогов Игра «Путанка»

Психолог. Хочется подвигаться, верно? Тогда выйдите на середину класса, встаньте все в один ряд, возьмитесь за руки. Образовалась прочная цепочка. Теперь надо запутаться. Для этого ведущий... (называет имя ребенка, который образует крайнее звено цепочки) проходит под и над руками играющих, а другие звенья цепочки двигаются за ним, запутываясь все больше. Когда я скажу «стоп», вы останавливаетесь, а ведущий «сцепляет» свободную руку с рукой участника, оказавшегося крайним звеном в цепочке. Так, запутались очень здорово, а теперь попробуем распутаться. Главное правило — нельзя размыкать рук. Распутываться вам придется до тех пор, пока не образуется единая, без разрывов и лишних завитков цепочка.

Психолог следит за тем, чтобы дети запутывались и распутывались спокойно, не нанося друг другу синяков и ушибов.

#### Игра «Самый-самый»

Психолог. Каждый выбирает того, кто, по его мнению, был сегодня на уроке «самым-самым». Когда я спрошу: «Кто сегодня был самый-самый... например, активный?» — каждый из вас должен выбрать одного человека, подойти к нему и положить ему ладонь на плечо. Свой выбор нужно сделать быстро, на счет «раз-два-три». Понятно, как играть?

Итак, кто сегодня на уроке был самый-самый активный (внимательный, сообразительный, помогающий другим, шумный)?

#### 5. Домашнее задание

Психолог. Нарисуй себя таким, каким ты был раньше (в прошлом), какой ты сейчас (в настоящем), каким будешь (в будущем) — всего три рисунка.

### **ЗАНЯТИЕ 8 Тема: «Такие разные настроения»**

**Цели:** Развивать у детей умение управлять своим настроением; дать детям представление о взаимосвязи, существующей между мыслями и настроением; развивать способность детей к рефлексии.

#### ***Игра «Чудо-ладони».***

**Цель:** Снятие напряжения, закрепление представлений об эмоциях, развитие воображения и мелкой моторики.

**Материалы, оборудование:** Листы белой бумаги, сложенной вдвое, карандаши, фломастеры; карточки с графическим изображением грусти и радости.

Предложить детям нарисовать две ладони (обвести на листе бумаги разделенным на две части). «Представьте, что одна ладошка у вас веселая, а другая

грустная: «Каким цветом вы хотите раскрасить веселую ладошку? А грустную?» Дети закрашивают ладошки в выбранный цвет. Чтобы другие люди могли узнать, какая ладошка веселая, а какая грустная, предложить детям на рисунках ладошек нарисовать личико, - глазки, брови и ротик (можно показать детям две картинки, где графически изображены эти чувства). Необходимо акцентировать внимание детей.

**Обсуждение.** Когда у вас бывает грустное настроение:

- что вы чувствовали при этом?
- о чем вы думали?
- как вы выходили из грустного состояния?
- нужно ли ждать, когда пройдет плохое настроение?
- что нужно делать, чтобы прошло?

Психолог открывает детям «правило-секрет»: наше настроение зависит от наших мыслей. Поэтому, если хочешь, чтобы у тебя было хорошее настроение, думай о хорошем.

Привести примеры мыслей, которые создают хорошее или плохое настроение:

Я плохой	Я справлюсь
Я не умею	У меня получится
Я не справился	Я научусь
Меня обидели	Все будет хорошо
Я боюсь	Я не буду бояться

**Завершение занятия. Игра «Дракон ловит свой хвост».**

### **ЗАНЯТИЕ 9 Что значит быть школьником**

**Цели:** Познакомить детей с правилами школьной жизни; создать условия для самораскрытия детей продолжить знакомство детей друг с другом.

**Работа по теме.**

*С первого сентября вы стали школьниками, а в школе по сравнению с детским садом и домом существуют другие правила поведения. Дома вы вместе с родителями думали над правилами поведения школьника. Какие это могут быть правила? Как должен вести себя ребенок, чтобы быть хорошим учеником и хорошим товарищем для своих одноклассников, чтобы не мешать учиться себе и остальным?*

Психолог стимулирует детей к аргументированным ответам, записывает на доске называемые ими правила, обсуждает с детьми их важность, обобщает формулирует их кратко и фиксирует на доске окончательный вариант правил. Желательно, чтобы психолог после выслушивания мнений детей внес свои правила, позволяющие поддерживать рабочую атмосферу на занятиях. Например, такие: 1) Хочешь сообщить что-то или ответить на вопрос – подними руку; 2) Говорит один – все остальные слушают; 3) Звенит колокольчик – устанавливается тишина. Правил должно быть не больше 5-7.

### ***Задание «Надувная кукла»***

«Давайте образуем общий круг. Каждый из вас сейчас может почувствовать себя «надувной куклой». Сначала вы будете не надутыми куклами. Поэтому нужно присесть на корточки, опустить голову, руки уронить вдоль туловища. Водящий будет надувать воображаемый «насос». С каждым движением «насоса» «куклы» начинают «надуваться»: распрямляются, поднимают голову, напрягают руки, ноги и в конце концов встают в полный рос, раскинув руки и расставив ноги.

Психолог играет роль «насоса»: он делает движения руками, имитирующие работу с насосом, и издает характерные для насоса звуки. После того как все «куклы» «надулись» полностью, психолог объясняет, что из «кукол» вытащили пробку и они с шипящими звуками «сдуваются». Тогда дети расслабляются и постепенно опускаются на корточки. Надувание» можно повторить еще 2-3 раза с другими водящими.

### ***Игра «Ты кто?»***

Психолог: В этой игре водящий отвечает на вопрос «Ты кто?» и задает этот же вопрос следующему игроку. Пир ответе на этот вопрос запрещается называть свои имена и фамилии, а также повторять уже сказанные другими слова-определения. Все игроки образуют общий круг. Первым водящим буду я. (Игра проводится с помощью мяча).

Психолог помогает детям сформулировать ответы. Для этого на доске можно написать подсказки. Игра продолжается до тех пор, пока все дети не побывали водящими.

#### **КТО ТЫ:**

- по полу (мальчик, девочка);
  - по положению в семье (дочь, сын, брат, сестра, внучка, внук, племянница, племянник);
  - по интересам и вкусам (любительница/любитель сладостей, компьютерных игр, рыбок, собиратель машинок, кулинар, рыболов, танцор, музыкант, спортсмен, мастерица приложений и т.п.);
  - по качествам характера (весельчак, говорун, озорник, верный друг, справедливый человек, неунывающий человек, трудолюбивый человек);
- По обязанностям (ученик/ученица, школьник/школьница, помощник/помощница мамы/папы).

### ***Задание***

Психолог: Давайте вместе подумаем над вопросами:

- Что значит быть школьником?
- Что изменилось в твоей жизни с поступлением в школу?
- Чем жизнь дошкольника отличается от жизни школьника?

Дети отвечают по очереди, получая мячик в руки. Психолог выслушивает ответы детей и фиксирует их на доске по следующему плану.

### ***Игра «Путаница-2»***

Психолог: Эта игра предполагает запутывание и распутывание. Только запутываться будем по-другому, чем на прошлом занятии. Встаньте в общий круг. Вытяните вперед обе руки на уровне груди. А теперь закройте глаза и не открывайте, пока я не скажу. Чтобы запутаться, каждый из вас находит себе руку другого игрока и берет ее за нее. Таким образом, каждую свою ладонь игрок соединяет только с одной ладонью другого игрока, и получается путаница. (Психолог проверяет, все ли игроки соединились ладонями.) Теперь можно открыть глазки и, не расцепляя рук, распутаться.

Психолог направляет процесс запутывания и следит за тем, чтобы в игре дети не нанесли друг другу вреда.

### **ЗАНЯТИЕ 10 . Я теперь школьник**

Задачи:

- познакомить детей с правилами школьной жизни;
- создать условия для самораскрытия детей;
- продолжить знакомство детей друг с другом.

#### ***Игра «Взялись за руки».***

*В этой игре вы становитесь в круг и беретесь за руки согласно определенному признаку. Признак буду называть я. Итак, взялись за руки те, у кого им (фамилия) начинается с одной буквы. А теперь взялись за руки те, у кого день рождения в одно время года (в одном месяце), у кого одинакового цвета волосы (глаза), кто учится в одной школе и т. д.*

#### ***Рисунок «Я в школе».***

Психолог: Рассмотрите рисунки внимательно и скажите:

- Есть ли среди представленных похожие рисунки? Покажите, какие это рисунки. (Отвечающие ученики вызываются для показа.)
- Что общего есть в этих рисунках? Что чаще всего на них изображается?
- Какой из рисунков вам показался самым радостным?
- Какой из рисунков вам показался самым ярким, красочным?
- А какой из рисунков вам показался самым детальным и подробным?

#### ***Игра «Путаница»***

Психолог: Эта игра предполагает запутывание и распутывание. Чтобы запутаться, необходимо образовать цепочку – взяться за руки. Водящим в этой игре будет тот, кто стоит первым в цепочке. Он двигается под руками игроков, запутывая цепочку (психолог поает в этом). После того как цепочка запутается, водящий замыкает ее, беря за руку последнего игрока. Теперь, не расцепляя рук, нужно распутаться.

Психолог направляет процесс запутывания и следит за тем, чтобы в игре дети не нанесли друг другу вреда.

### **ЗАНЯТИЕ 11 Портрет мамы**

Цель:

Развитие у ребенка творческого восприятия семейных ценностей;  
Формирование способности к восприятию добра, справедливости и красоты окружающего мира;

Воспитание в душе ребенка гармоничного видения мира.

Материалы: Доска (ватман), желтый маркер, фломастеры, мяч.

1. Приветствие.

2. Беседа.

Прочитайте детям пословицу: «При солнышке светло, а при матушке – добро».

- Что общего между солнечным светом и любовью матери?
- На доске рисуется солнце материнской любви. Дети перечисляют качества своих мам, от которых им становится тепло и светло. Все перечисленное записывается на лучах солнца материнской любви.

- Какие прекрасные качества появились в вас под воздействием лучей этого солнца?

- Какими словами вы встречаете маму, когда она возвращается домой?

3. Игра с мячом.

- На какой цветок похожа ваша мама?

- Что она любит делать?

- Что ее больше всего радует?

- Что ее больше всего расстраивает?

- Чему она вас научила, учит или хочет научить?

- Что она вам дарит на праздники и дни рождения?

4. Игра «Кто поможет маме».

Вы превращаетесь в родителей и что вы будете делать если ваши дети:

- дети боятся темноты;

- дети ленятся и плохо учатся;

- дети говорят неправду;

- дети поссорились с друзьями;

- дети грубят родителям и не слушаются их.

Каждая группа рассказывает как она поможет маме в данной ситуации.

5. Нарисуйте цветок помощи для своей мамы.

## **ЗАНЯТИЕ 12 Наши имена**

**Цели:** Идентификация ребенка со своим именем, формирование у него позитивного отношения к своему «Я»; стимулирование творческого самовыражения.

**Приветствие.** «Сегодня мы соткем паутинку из наших имен. У меня в руках клубочек. Каждый из вас будет брать его в руки и наматывать ниточку на свой пальчик, произнося свое имя. Все остальные в это время постараются придумать и по очереди назвать как можно больше ласковых имен для своего товарища».

Когда ласковые имена будут названы, ребенок, для которого их придумывали, выбирает то, которое ему понравилось больше всего. Затем перекидывает клубок тому товарищу, который назвал это имя. И так до тех пор, пока каждый из детей не выберет себе ласковое имя. Дети, которые вторично получили клубок, просто обматывают нитку вокруг своего стульчика и передают клубок

дальше.

«Вы молодцы! Все действовали дружно и поэтому соткали такую чудесную «паутинку» из наших имен!».

А сейчас каждый из вас сделает рисунок «Ромашка». В центр цветка вы напишете свое имя, на лепестках – ласкательные производные от имени или семейные прозвища, внизу на стебельке – имя, с которым мама обращается к вам когда сердится. На лепестке с обращением, которое вам больше всего нравится, нарисуйте божью коровку.

### ***Игра «Воздушное настроение»***

**Цель:** Тренировка умения распознавать эмоциональные состояния; снятие эмоционального напряжения.

**Материалы, оборудование:** Гуашевые краски (красный, зеленый, желтый, синий, коричневый и черный цвета), разведенные до густоты сметаны. Магнитофон, запись релаксационной музыки.

**Содержание этапа:** Ведущий показывает детям карточки с пятью графическими изображениями эмоций (радость, грусть, страх, гнев, удивление). Предлагает детям надуть шарики и нарисовать на них эти эмоции. Рисовать можно кисточкой или пальцем (по выбору детей).

### ***Коллективное упражнение «Ладони»***

**Цель:** Создание настроения на совместную работу.

**Содержание этапа:** Стоя по кругу, дети одновременно прикасаются своими ладошками к ладошкам товарищей слева и справа, сжимают ладошки друг друга и двигаются в круг. Поднимая руки, дети соединяют все ладошки вместе и оказываются в сказке.

### ***Игра «Путешествие на корабле».***

**Цель.** Создание настроения на совместную работу. Сплочение детского коллектива.

**Материалы, оборудование:** Силуэты кораблей, вырезанные из газет или более плотной бумаги; магнитофон, запись умеренно спокойной музыки.

**Содержание этапа:** Дети садятся в «кораблики» и отправляются в путешествие по морю. Солнце припекает, детям жарко и они идут плавать в море (имитация плавания под музыку). По команде «Акула!» дети должны занять места на кораблях. Причем важно, чтобы дети помогали друг другу запрыгнуть на корабли, удержаться на небольшом клочке газеты, поддерживая друг друга и помогая. Постепенно газеты убираются, остается всего лишь одна. Задача всех: поддерживая друг друга, остаться на корабле. Корабль доставляет детей в сказочную страну.

### Методика «Школа зверей»

Для многих детей адаптация к школе является сложным испытанием. Ребенок сталкивается с рядом проблем, которые не в силах решить сам. В результате у него могут возникнуть школьные неврозы. Ранняя диагностика, коррекция и профилактика школьных неврозов остаются актуальной и чрезвычайно важной проблемой.

При диагностике этого явления психолог прежде всего сталкивается с различными формами неадекватной психологической защиты. Поскольку психологическая защита формируется на неосознанном уровне, то исследование ее механизмов может проводиться с помощью проективных методик. Одна из них — «Школа зверей». Она дает возможность выявить школьные неврозы на начальной стадии развития, выяснить причины и способы коррекции. Неопределенность стимульного материала, атмосфера доброжелательности и отсутствие оценочных суждений позволяют ребенку раскрыться наиболее глубоко. К тому же рисование для младших школьников привычно и интересно. Анализ изображенного дает возможность сделать некоторые предположения о тех трудностях, которые возникли у детей в процессе учебной деятельности.

Однако эта методика может применяться не только на этапе адаптации к школе, но и в более старшем возрасте — при работе с выявлением трудностей учащихся на различных уроках, в учебной деятельности и в общении с одноклассниками и учителями.

Может проводиться как в групповой, так и в индивидуальной форме.  
Оборудование: бумага, цветные карандаши.

**Инструкция.** Сейчас мы с вами совершим удивительное путешествие в волшебный лес. Сядьте удобно, расслабьтесь, закройте глаза. Представьте, что мы оказались на солнечной лесной полянке. Послушайте, как шумят листья над головой, мягкая трава касается ваших ног. На полянке вы видите «Школу зверей». Посмотрите вокруг. Какие звери учатся в этой школе? А какой зверь в ней учитель? Чем занимаются ученики? А каким животным вы видите себя? Что вы при этом чувствуете? Проживите эти чувства в себе. Вы можете находиться еще некоторое время в этой «Школе зверей», пока я буду считать до 10, а затем откройте глаза.

Вы побывали в «Школе зверей». А теперь возьмите карандаши и бумагу и попробуйте нарисовать то, что видели. Посмотрите внимательно на свой рисунок и найдите то животное, которым могли бы быть вы. Рядом с ним поставьте «х» или букву «я».

### Интерпретация

#### 1. Положение рисунка на листе.

Положение рисунка ближе к верхнему краю листа трактуется как высокая самооценка, как недовольство своим положением в коллективе, недостаточность признания со стороны окружающих.

Положение рисунка в нижней части — неуверенность в себе, низкая самооценка.

Если рисунок расположен на средней линии, то у ребенка все в норме.

#### 2. Контуры фигур.

Контуры фигур анализируются по наличию или отсутствию выступов (типа

щитов, панцирей, игл), прорисовке и затемнению линий — все это защита от окружающих. Агрессивная — если выполнена в острых углах; со страхом или тревогой — если имеет место затемнение контурной линии; с опасением, подозрительностью — если поставлены щиты, заслоны.

### **3. Нажим.**

При оценке линий необходимо обратить внимание на нажим. Стабильность нажима говорит об устойчивости, слабый нажим — о проявлении тревожности, очень сильный — о напряженности. О тревожности может свидетельствовать разорванность линий, наличие обводков, следы стирания.

### **4. Наличие деталей, соответствующих органам чувств, — глаза, уши, рот.**

Отсутствие глаз свидетельствует о неприятии информации, изображение ушей (тем более больших и детально прорисованных) говорит о заинтересованности в информации, особенно касающейся мнения окружающих о себе. Открытый, заштрихованный рот — о легкости возникновения страхов. Зубы — признак вербальной агрессии.

### **5. Анализ качества и взаимодействия персонажей показывает особенности коммуникативных отношений.**

Большое количество вступающих в различные отношения друг с другом (играют, изображены в учебной деятельности и т.д.) и отсутствие разделяющих линий между ними говорит о благоприятных взаимоотношениях с одноклассниками. В противном случае можно говорить о трудностях в построении контактов с другими учениками.

### **6. Характер отношений между животным-учителем и животным, изображающим ребенка.**

Необходимо проследить, нет ли противопоставления между ними? Как расположены фигуры учителя и ученика по отношению друг к другу?

### **7. Изображение учебной деятельности.**

В случае отсутствия изображения учебной деятельности можно предположить, что школа привлекает ребенка внеучебными сторонами. Если же нет учеников, учителя, учебной или игровой деятельности, рисунок не изображает школу зверей или людей, то можно сделать предположение, что у ребенка не сформировалась позиция ученика, он не осознает своих задач как школьника.

### **8. Цветовая гамма.**

Яркие, жизнерадостные тона говорят о благополучном эмоциональном состоянии ребенка в школе. Мрачные тона могут свидетельствовать о неблагополучии и угнетенном состоянии.

## **Методика «Кто я?» (М. Куна)**

*Цель:* выявление сформированности Я-концепции и СО.

*Оцениваемые УУД:* действия, направленные на определение своей позиции в отношении социальной роли ученика и школьной действительности; действия, устанавливающие смысл учения.

*Возраст:* ступень начальной школы (10,5 – 11 лет)

*Форма (ситуация оценивания):* фронтальный письменный опрос.

*Ситуация оценивания:* Учащимся предлагается следующая инструкция:  
Напиши как можно больше ответов на вопрос «Кто Я?»

*Критерии оценивания:*

1. Дифференцированность – количество категорий (социальные роли, умения, знания, навыки; интересы, предпочтения; личностные свойства, оценочные суждения).
2. Обобщенность
3. Самоотношение – соотношение положительных и отрицательных оценочных суждений

*Уровни:*

*Дифференцированность*

- 1 – 1-2 определения, относящихся к 1-2 категориям
- 2 — 3-5 определений, преимущественно относящихся к 2-3 категориям (социальные роли, интересы-предпочтения)
- 3 – от 6 определений и более, включая более 4 категорий, в том числе характеристику личностных свойств.

*Обобщенность*

- 1 — указывают конкретные действия (я учусь в школе), свои интересы;
- 2 – совмещение 1+3;
- 3 – указывают социальные роли (я ученик), обобщенные личностные качества (сильный, смелый)

*Самоотношение*

- 1 – преобладание отрицательных оценочных суждений или равенство отрицательных и положительных суждений (низкое самопринятие или отвержение)
- 2 — незначительное преобладание положительных суждений или преобладание нейтральных суждений (амбивалентное или недостаточно позитивное самоотношение)
- 3 . – преобладание положительных суждений (положительное самопринятие).