

Тамбовское областное государственное бюджетное учреждение  
здравоохранения

Мичуринский детский санаторий «Ласточка»

***Коррекционно-развивающая программа***

***«МОЯ ШКОЛА»***

***Программа социального тренинга для будущих  
первоклассников и их родителей.***

ТОГБУЗ МДС «Ласточка»

педагог-психолог

Красноярова Е.Ю.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Актуальность программы.....	4
3. Характеристика социума.....	4
4. Условия реализации программы.....	5
5. Факторы, учитываемые при проведении программных занятий.....	5
6. Цель программы.....	7
7. Задачи программы.....	7
8. Методологические основы данной программы.....	8
9. Условия проведения.....	8
10. Тематический план занятий.....	12
11. Ограничения и противопоказания.....	13
12. Структура занятий.....	14
13. Этапы реализации программы.....	15
14. Предполагаемый результат.....	15
15. Содержание занятий.....	17
16. Приложения.....	29
17. Содержание работы.....	33
18. Результативность.....	34
19. Условия реализации программы.....	34
20. Механизм оценки реализации программы.....	35
21. Список литературы.....	36

## Пояснительная записка

Создание равных условий и возможностей участия в жизни общества для всех его членов – одна из приоритетных задач, которую призвано решать наше государство. Несмотря на принятие ряда нормативных документов, гарантирующих соблюдение всех гражданских прав и свобод людьми с ограниченными возможностями, проведение политики интеграции данной социальной группы встречает на своём пути множество трудностей. Наиболее острая проблема – социальная реабилитация особых детей. Опираясь на Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» в настоящий момент разработан Федеральный Государственный Образовательный Стандарт, который предусматривает образовательные потребности отдельных категорий детей, в том числе с ограниченными возможностями здоровья. Стандарт предусматривает создание благоприятной социальной ситуации развития каждого ребёнка в соответствии с его возрастными индивидуальными склонностями. Так же стандарт решает задачу обеспечения равных возможностей полноценного развития каждого ребёнка в период детства независимо от места проживания, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических особенностей, в том числе ограниченных возможностей здоровья.

В последнее время наметился рост числа детей, имеющих отклонения в психическом развитии и испытывающих впоследствии трудности в обучении. Для нашего учреждения поиск наиболее эффективных методов коррекции детей с отклонениями в психическом развитии является актуальной проблемой.

Сензитивным периодом в коррекции и развитии ребёнка является раннее и дошкольное детство. Для детей с ЗРР и ЗПР это важный фактор, так как отсутствие коррекционной помощи взрослого приводит к возникновению вторичных нарушений в развитии.

Вторичные нарушения с начала школьного обучения приобретают характер школьной дезадаптации. Неуспеваемость в школе способствует формированию асоциальных форм поведения. Поэтому аномальное развитие психической сферы детей и, прежде всего, задержку психического развития следует рассматривать как психологическую и социальную проблему. Для большинства детей школа является первым значимым фактором после семьи, влияющим на развитие личности. В дошкольном детстве семья сохраняет приоритет.

Сложившиеся социально-экономические проблемы родителей отражаются в характере воспитательного воздействия на детей.

## Актуальность программы

Актуальность программы заключается в ведущей роли детско-родительских отношений при подготовке к школьному обучению.

Коррекционно-развивающая работа в реабилитационном учреждении может иметь успех в том случае, если в эту работу **активно включены родители и дети**. Подобное взаимодействие позволяет осуществить полноценный индивидуально-ориентированный подход к физическому и психическому развитию ребёнка через взаимодействие родителей, знающих своего ребёнка, и педагогов, специалистов, медиков, строящих работу на основе профессиональных знаний.

## Характеристика социума

**Дети.** Особенностью детей с ЗПР является неравномерность нарушений различных психических функций. Логическое мышление может быть даже более сохранным в сравнении с памятью, вниманием, умственной работоспособностью. Дети отличаются недоразвитием эмоционально-волевой сферы, низкой познавательной активностью, недостаточностью процессов восприятия, внимания, снижением объёма памяти, повышенной утомляемостью и истощаемостью психических процессов.

У детей с ЗПР отсутствует или неполноценна предварительная ориентировка в условиях познавательных задач всех типов, нет плана выполнения задания. Такие дети не могут предвидеть результаты своей деятельности.

Ещё одна отличительная черта мыслительной деятельности детей с ЗПР – инертность. Они с большим трудом переключаются с одной деятельности на другую, с одного способа решения на другой. У детей данной категории отсутствует интерес к познавательным задачам и готовность их решать. Дети пытаются «уйти от заданий», заговаривать на другую тему или просто отказываются от выполнения – «не знаю», «не умею».

Недоразвитие эмоционально-волевой сферы, или инфантилизм, проявляет себя особенно при переходе проблемных детей к систематическому обучению. На занятиях такие дети непродуктивны в тех ситуациях, когда необходимо следовать требованиям педагога и преодолевать собственные желания. Для них характерно отсутствие чувства долга, ответственности за своё поведение, небрежное отношение к обучению, неорганизованность при выполнении заданий, недостаточная критичность, завышенная самооценка или, наоборот, заниженная, как результат отрицательной оценки неудач в разных видах

деятельности. Дети с ЗПР тяготеют к механической работе, не требующей умственных усилий.

Эмоции детей поверхностны и неустойчивы, вследствие чего эти дети внушаемы, подражательны и легко могут следовать за другими в своём поведении. Дети, как правило, очень обидчивы и вспыльчивы, часто без достаточных оснований могут нагрубить, обидеть товарища, порой становятся жестокими.

**Родители.** Отсутствует мотивация взаимодействия с коллективом учреждения. Отмечается низкий уровень психологической культуры.

### **Условия реализации программы**

Важным условием реализации программы является:

1. Сотрудничество широкого круга специалистов: педагога-психолога, дефектолога, логопеда, воспитателя, детского врача-психиатра, педиатра.

2. Взаимодействие с семьёй и специалистами.

3. Создание у родителей установки на совместное решение задач коррекции и развития ребёнка.

4. Разработка общей стратегии сотрудничества.

5. Реализация единого согласованного подхода к ребёнку с целью максимальной коррекции отставания в развитии для перехода на следующую ступень развития.

6. Подбор наиболее адекватной тактики коррекционной работы, выбор специальных приёмов и методов воздействия на все сферы личности.

7. Конструирование психолого-педагогического воздействия на создание дозированных по содержанию, объёму, сложности, физическим, эмоциональным и психическим нагрузкам заданий и образовательных ситуаций.

Одним из главнейших условий эффективности коррекционно-образовательного процесса является характер взаимодействия взрослого с ребёнком в соответствии с ведущими мотивами и потребностями возраста.

При этом учитываются:

– Специфичность психического развития, характерная для конкретного вида патологии;

– Структура нарушения;

– Актуальный и потенциальный уровень развития ребёнка.

### **Факторы, учитываемые при проведении программных занятий**

*1. Фактор успешности.*

Конкретно видеть цель, для чего проводится подгрупповое занятие. Ребёнок должен почувствовать свой успех деятельности.

*2. Фактор доступности.*

Нет психического возраста детей.

*3. Структурность.*

Использование условных значков, картинок. Маркировка звуками, куклами, фото. (адаптационные часы). Ребёнок видит начало и конец занятия.

*4. Фактор комбинированности.*

Задания продумываются для каждого ребёнка. Работа в одном темпе, задействование всех каналов (зрительного, слухового, кинестетического).

*5. Фактор максимального разыгрывания.*

Процесс игры важнее результата.

*6. Фактор групповой помощи.*

Научить детей просить помощи, принимать её, пользоваться ею. Этому способствуют хоровые ответы, создание команд.

*7. Фактор поощрения оценки.*

Тактика: вербальная, тактильная, «получи пятёрку», удар ладошкой, «объятие».

*8. Фактор предварительного включения.*

На групповом занятии использовать проработанный материал на индивидуальных занятиях. Результат – успех деятельности.

*9. Фактор преемственности.*

Взаимопосещение друг друга членами коллектива.

*10. Фактор работы в команде.*

Все специалисты должны стать партнёрами, но не конкурентами.

Обязательным при проведении занятий является соблюдение условий принятия, безопасности, положительной поддержки личности детей.

Для реализации этих условий нужно :

- позитивно подкреплять все идеи и ответы ребёнка;
- максимально адаптироваться ко всем высказываниям и действиям детей;
- создать климат взаимного доверия.

Необходимо соблюдать требования к речи педагога-психолога:

– описывать свои чувства, называть факты или детали, которые понравились;

– часто употреблять такие слова, как «молодец», «прекрасно», «хорошо», «очень приятно», «умница», «красиво», «отлично», «блестяще», «восхитительно» и др.

– в каждом занятии находить что-то позитивное и называть вслух.

В рамках программы считаем, что уровень сформированности адекватного общения с близкими взрослыми является ведущим в подготовке детей к школе.

### **Цель программы**

– Создание благоприятного психоэмоционального климата в семьях детей с отклонениями в развитии, формирование положительных установок в сознании родителей.

– Создание зоны ближайшего развития для преодоления недостатков интеллектуального, эмоционального, социального развития.

– Создание условий для психологической подготовки детей к безболезненному и успешному вхождению в школьную жизнь. Осуществление не только психологической готовности к школьному обучению – развитие необходимых школьных навыков, но и готовность всей семьи к изменению социальной ситуации.

### **Задачи программы**

1. Развивать у детей коммуникативную готовность к школе и осознание ребёнком специфики позиции школьника;

2. Формировать адекватное представление о школьной жизни;

3. Повышать школьную мотивацию у детей;

4. Повышать личную компетентность у родителей в вопросах психологической готовности детей к школе, их адаптации к новым социальным условиям;

5. Способствовать оптимизации взаимоотношений «ребёнок-родитель», «родитель-педагог», «родитель-родитель»;

6. Выявлять особенность психологического развития у детей с целью определения индивидуального подхода к ним;

7. Отслеживать и анализировать психологическое состояние каждого ребёнка во время занятий, причин его успешности или неуспешности;

8. Определить стратегию работы с конкретным ребёнком;

9. Отслеживать динамику развития детей;

10. Реконструировать детско-родительские взаимоотношения;

11. Оптимизировать супружеские и внутрисемейные взаимоотношения;

12. Гармонизировать межличностные отношения между ребёнком и членами семьи;

13. Гармонизировать межличностные отношения между диадой «мать-ребёнок» членами семьи;

14. Корректировать неадекватное поведение и эмоциональные реакции родителей детей с отклонениями в развитии;

15. Развитие коммуникативных форм поведения, способствующих самоактуализации и самоутверждению;

16. Формирование навыков адекватного общения с окружающим миром.

Данная программа базируется на принципах коррекционно-развивающего формирующего и щадящего, индивидуально-ориентированного обучения.

Занятия строятся с учётом индивидуальности каждого ребёнка (наличия опыта, возможностей, темпа деятельности, личностных трудностей и т.д.). такое обучение является и личностно-ориентированным, поскольку, в его процессе формируются не только знания, умения и навыки, но и основные базисные характеристики личности : самостоятельность, инициативность, компетентность (интеллектуальная, языковая, социальная), произвольность, свобода поведения, самосознание и самооценка.

### **Методологические основы данной программы**

1. Принцип работы метода М. Монтессори – создание условий, способствующих естественному гармоничному развитию личности ребёнка. Монтессори - программа ставит в центр своей работы ребёнка, поэтому и семья, как среда его обитания, оказывается важной составляющей этой работы.

2. Законы психического развития Л.С. Выготского. Именно игра, по мнению Л.С. Выготского является источником развития дошкольника, создаёт «зону ближайшего развития» - возможность перехода ребёнка от того, что он уже умеет делать самостоятельно, к тому, что он умеет делать в сотрудничестве. Эта возможность характеризует динамику развития и успешности ребёнка. В свою очередь «зона ближайшего развития» может возникнуть и сформироваться при ведущей роли взрослого.

3. Данные Л.С. Выготского, которые позволили Д.К. Эльконину утверждать, что расхождение в зонах ближайшего развития оказывает существенное влияние на обучение детей в школе, тогда как уровень актуального развития при этом имеет гораздо меньшее значение.

4. Т.Г. Бухон, А.И. Захаров, Г. Ги, Е.Е. Кравцов показали, что успешность освоения программы зависит от уровня взаимодействия ребёнка с родителями и обучения в семье.

### **Условия проведения**

Программа рассчитана на старших дошкольников с ограниченными возможностями здоровья (ЗПР и ЗРР) и их родителей.



## **I БЛОК – родительская группа.**

Занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительностью до 90 минут.  
Оптимальное количество родителей в группе 4-6 чел.

Количество занятий - 4

### Задачи:

- знакомство, снятие напряжения, объединение участников в группу;
- актуализация проблем детско-родительских отношений;
- увеличение взаимной открытости;
- развитие у родителей эмпатии и способности оказывать поддержку;
- повышение личностной компетентности родителей в вопросах психологической готовности детей к школе, их адаптации к новым социальным условиям, эффективных способах взаимодействия с детьми;
- способствование оптимизации взаимоотношений «ребёнок-родитель», «родитель-родитель».

### Формы работы с родителями:

- экран настроения;
- беседы;
- тематические опросники;
- игры и упражнения на партнёрское, групповое взаимодействие;
- проективные рисунки;
- разыгрывание ролевых ситуаций;
- домашнее задание;
- дни открытых дверей;
- консультирование, тренинги.

В работе с родителями детей, имеющих отклонения в психическом развитии, необходимо заинтересовать родителей перспективами нового направления развития детей. Родителей нужно постоянно держать в курсе всех дел, а поэтому заранее выбрать наиболее удачные формы взаимодействия с ними. Тогда мы сможем обеспечить одно из важнейших условий развития личности ребёнка – согласованную работу окружающих его взрослых. Это даёт ребёнку возможность перейти на следующую, более высокую стадию развития.

В своей практике мы используем принципы работы с семьёй, заложенные М. Монтессори:

#### 1. Доброжелательность

Устанавливается признанием положительного образа ребёнка, т.е. сообщаются сведения только о хороших качествах и поступках ребёнка. Обсуждается, не что он «натворил», а в чем его уникальность.

#### 2. Индивидуальность работы с родителями

Такую работу возможно построить на основе консультаций – бесед (а не указаний или замечаний) об особенностях развития ребёнка, его возможностях, помощи ему на дому.

### 3. Доверительность между родителями и педагогами

Возникает на основе двух первых качеств, когда обе стороны могут удостовериться в обоюдной порядочности.

Психокоррекционные занятия строятся с учётом дифференцированного подхода к личностным особенностям родителей с отклонениями в развитии. В рамках предлагаемого подхода выделяются невротичный, авторитарный и психосоматичный типы родительниц.

Цикл групповых занятий по тренингу общения, социальной адаптации помогают родителям убедиться в том, что у меня не хуже, чем у других, что у меня были такие проблемы и я могу помочь другим.

## **II БЛОК – детско-родительская группа.**

Занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительностью от 30 (дети) до 90 минут (родители). Оптимальное количество детей в группе 4-6 чел.

Количество занятий зависит от возможностей конкретной группы.

Данная программа базируется на принципах коррекционно-развивающего, формирующего и щадящего, индивидуального ориентированного обучения детей и их семей.

### Задачи:

- раскрепощение, объединение участников в группу;
- способствование оптимизации взаимоотношений «ребёнок-родитель»;
- выявление трудностей и проблем семейных отношений;
- развитие конструктивных способов взаимодействия.

### Формы работы детско-родительского блока:

- экран настроения;
- игры и упражнения на партнёрское, групповое взаимодействие;
- моделирование и анализ заданных ситуаций;
- сочинение историй;
- беседы;
- индивидуальные консультации;
- семинары, семинары-практикумы, брифинг;
- экспонирование семейных фотографий;
- тематические выставки рисунков;
- конкурсы;
- тренинги-игры;

- совместные с детьми праздники;
- уголок «Мой день».

Целью коррекционной работы психолога с детско-родительской группой является изменение отношений между родителями и ребёнком в сторону большей адекватности, соответствия реальным потребностям партнёров, увеличения удовлетворённости от процесса взаимодействия.

## Тематический план занятий

Блок	Тема	Цели и задачи	Наименование форм, методов упражнений	Кол-во занятий
I. Родители	1.1 Знакомство	Знакомство. Снятие напряжения. Объединение участников в группу	Ритуал приветствия. Заполнение экрана настроения. «Зарядка позитивного мышления ИМЕННО СЕГОДНЯ». Упражнения «Горячий мяч», «Узнай о партнёре, как можно больше», «Кто я?». Хореотерапия «Танец с бумагой». Ритуал прощания. Рефлексия (Заполнение бланка анкеты «Обратная связь»). Домашнее задание.	1
	1.2 Я - женщина	Знакомство участников друг с другом. Снятие напряжения. Раскрепощение участников группы. Объединение участников в группу. Снятие напряжения и восстановления гармоничного состояния	Ритуал приветствия. Заполнение экрана настроения. «Зарядка позитивного мышления ИМЕННО СЕГОДНЯ». Проверка домашнего задания. Анализ анкет «Обратная связь». Тематическая медитация «Я-женщина». Упражнение «Ладонь к ладони». Ритуал прощания. Рефлексия (Заполнение бланка анкеты «Обратная связь»). Домашнее задание.	1
I. Родители	1.3 Моя проблема	Актуализация проблем детско-родительских отношений. Увеличение взаимной открытости. Развитие способности сотрудничать друг с другом. Развитие у родителей эмпатии и способности оказывать поддержку	Ритуал приветствия. Заполнение экрана настроения. «Зарядка позитивного мышления ИМЕННО СЕГОДНЯ». Проверка домашнего задания. Анализ анкет «Обратная связь». Тематический опросник «Мой жизненный путь. Мои успехи и мои неудачи». Арттерапия – упражнение «Жизнь в цвете». Упражнения «Три фразы», «Игрушка», «Волшебная труба», «Послание самому себе», «Мои сильные стороны», «Подкрепление», «Поступки моего ребёнка». Игра «Движение по кругу». Вокалотерапия. Ритуал прощания. Рефлексия (Заполнение бланка анкеты «Обратная связь»). Домашнее задание.	2

II. Дети-родители	1.1 Знакомство	Знакомство. Раскрепощение. Объединение участников в группу.	Заполнение экрана настроения. «Зарядка позитивного мышления ИМЕННО СЕГОДНЯ». Проверка домашнего задания. Анализ анкет «Обратная связь». Ритуал приветствия. Упражнения «Мусорная корзина», «Конкурс хвастунов» (для родителей), «Хочукалки», «Согласованные движения». Арттерапия – упражнение «Закорючка в композиции». Ритуал прощания. Рефлексия (Заполнение бланка анкеты «Обратная связь»). Домашнее задание.	1
	1.2. Наши успехи и задачи	Усиление взаимного интереса и принятия. Развитие конструктивных способов взаимодействия. Поиск новых конструктивных способов разрешения конфликтных ситуаций	Заполнение экрана настроения. «Зарядка позитивного мышления ИМЕННО СЕГОДНЯ». Проверка домашнего задания. Анализ анкет «Обратная связь». Ритуал приветствия. <u>Совместный проект «Макет дома – анализ семейной ситуации».</u> Упражнения «Сто мячей», «Что можно делать с...», «Слепец и поводырь», «Поговорим острыми углами, округлыми формами», «Рисунок на спине», «Ругаемся школьными принадлежностями», «Покажи маме дневник», «Кукла и кукловод», «Гамак». Игра «Что лежит в портфеле?». Фольклорная игра «На камушке». Игра с туалетной бумагой. Игра – шутка «Это я люблю!». Хореотерапия. Пальчиковая гимнастика. Ритуал прощания. Рефлексия (Заполнение бланка анкеты «Обратная связь»).	4

### Ограничения и противопоказания

Программа не рассчитана на работу с детьми, при наличии у них следующих форм и состояний:

- дети с тотальным недоразвитием высших психических функций;
- дети с тяжёлыми нарушениями сенсорных анализаторов;
- дети с тяжёлыми нарушениями моторики, нуждающиеся в индивидуальном уходе;
- дети с психоподобным поведением, с текущими психическими заболеваниями.

## Структура занятий

Содержание психокоррекционной работы представлено двумя направлениями: индивидуальной и групповой формами работы.

Структура группового коррекционно-развивающего занятия имеет 3 этапа работы :

### **I. Разминка.**

#### Цели:

1. Создание положительного настроения в группе;
2. Сохранение во время занятий доброжелательного отношения участников друг к другу;
3. Тактильное соприкосновение друг с другом;
4. Развитие положительной самооценки.

На этапе разминки используются упражнения на внимание, на снятие напряжения, на сокращение эмоциональной дистанции, на тренировку понимания невербального поведения, а также на тренировку способности выражения своих чувств с помощью мимики и жестов.

- Ритуал приветствия.
- Заполнение экрана настроения.
- Упражнения на контракт.
- Чтение текста *«Зарядки позитивного мышления именно сегодня»*.

### **II. Основная часть.**

#### Цели:

1. Развитие навыков общения в различных жизненных ситуациях со сверстниками, педагогами, родителями и другими окружающими людьми с ориентацией на метод сопереживания
2. Воспитание привычки согласовывать свои действия с партнёрами и действовать в рамках границ, обозначенных правилами игр и упражнений;
3. Активизация познавательной деятельности
4. Формирование учебной мотивации
5. Формирование навыков самоконтроля и самооценки
6. Воспитание чувства ответственности за конечный результат.

Этот этап занятия полностью нацелен на переосмысление жизненных позиций и мировоззренческих установок родительниц.

- Тематические опросники.
- Арттерапия.
- Игры и упражнения на коррекцию эмоционально-волевой сферы, детско-родительских отношений.
- Музыкальная релаксация.

– Музыкаотерапия.

### **III. Заключительная часть.**

#### Цели:

1. Создание у каждого участника чувства принадлежности к группе
2. Закрепление положительных эмоций от работы на занятии.

- Рефлексия.
- Получение домашнего задания.
- Ритуал прощания.

#### Использование психокоррекционных методик:

- арттерапия;
- музыкаотерапия;
- куклотерапия;
- сказкотерапия;
- игротерапия.

### **Этапы реализации программы**

#### *I. Диагностический этап*

1. Наблюдения за участниками педагогического процесса
2. Диагностирование детей
3. Участие в консилиуме

#### *II. Практический этап*

1. Индивидуальная психодиагностическая работа с детьми по запросу родителей педагогов.
2. Индивидуальная и подгрупповая психокоррекционная работа с детьми, родителями, педагогами.
3. Индивидуальная и групповая консультативная работа с родителями, педагогами.

#### *III. Аналитический этап.*

1. Диагностирование детей.
2. Собеседование с родителями, педагогами по результатам диагностических мероприятий.
3. Участие в консилиуме.

### **Предполагаемый результат**

#### **I. С детьми:**

1. Способствование созданию благоприятного эмоционального микроклимата.

2. Определение индивидуальных особенностей личности, её потенциальных возможностей в процессе обучения и воспитания, выявление причин механизмов нарушений развития.

3. Отслеживание динамики развития.

4. Обучение эмоционально реагировать на окружающий мир.

5. Формирование позитивного отношения к школьной жизни.

6. Психологическая профилактика возможных трудностей детей к адаптации к школе.

7. Повышение интереса к учебной деятельности.

8. Формирование позиции школьника: умеет взаимодействовать со сверстниками и взрослыми, выполняет требование педагога, способен контролировать своё поведение.

9. Развитие тех функций, без которых обучение невозможно или затруднено (это организация внимания и деятельности, речи, развитие моторики, зрительного восприятия, зрительно-моторной координации и др.)

## **II. С родителями:**

1. Способствование созданию благоприятного, эмоционального микроклимата.

2. Развитие чувства сопричастности семьи в жизни учреждения.

3. Формирование потребности в психологических знаниях, желания использовать их в интересах собственного развития и развития ребёнка.

4. Оказание психологической помощи в затруднительных ситуациях.

5. Повышение личной компетентности у родителей в вопросах психологической готовности детей к новым социальным условиям.

6. Оптимизация взаимоотношения «ребёнок-родитель», «родитель-педагог», «родитель-родитель».

## **III. Со специалистами:**

1. Способствование созданию благоприятного эмоционального микроклимата в учреждении.

2. Формирование потребности в психологических знаниях.

3. Расширение и углубление знаний психологии.

4. Развитие умения понимать друг друга и эффективно взаимодействовать в системах «ребёнок-педагог», «родитель-педагог», «педагог-педагог».

5. Оказание психологической помощи в затруднительных ситуациях.

6. Результат программы во многом зависит от активности вовлечения семьи в процесс обучения и развития ребёнка.



## Содержание занятий

### I БЛОК - РОДИТЕЛИ

#### Занятие № 1

Тема занятия: "Знакомство".

Цель:

- Создание благоприятных условий для работы группы.
- Знакомство участников с правилами работы группы.
- Знакомство участников друг с другом.
- Снятие напряжения.
- Объединение участников в группу.

Ход занятия:

I. Разминка.

#### **1. Ритуал приветствия (далее "Приветики") – "Давайте познакомимся".**

Всем участникам группы необходимо сделать визитную карточку со своим именем. Далее участники представляются и демонстрируют любое движение, участники повторяют.

#### **2. Заполнение экрана настроения.**

Педагог-психолог и родители по очереди подходят к экрану настроения, приклеивают с помощью скотча свою фотографию и рассказывают с каким настроением пришли на тренинг.

#### **3. Обсуждение правил взаимодействия участников группы:**

- Доверительный стиль общения (одно из его отличий - обращение друг к другу на "ты", что психологически уравнивает всех членов группы).
- Общение по принципу "здесь и теперь" (говорить только о том, что волнует участников в данный момент, и обсуждать то, что происходит в группе).
- Искренность в общении (говорить только то, что действительно чувствуем, или молчать; открыто выражать свои чувства по отношению к действиям других участников).
- Определение сильных сторон личности (в ходе обсуждения обязательно подчеркивать положительные качества выступающего).
- Конфиденциальность (происходящее на занятии не выносится за пределы группы, что способствует раскрытию участников).
- Опоздавшие выполняют задание, придуманное группой - песни, танцы, стихи и пр.

Помещение правил на видное место для всех в группе.

#### **4. Упражнение "Горячий мяч".**

Цель: объединение участников в группу. Снятие напряжения. Активизация памяти, мышления, воображения.

Участники стоят в кругу, передают друг другу мяч и называют: "Что бывает круглым и красным (квадратным и зеленым)".

**5. Чтение текста "Зарядка позитивного мышления ИМЕННО СЕГОДНЯ", пункт №1 (приложения 1).**

### II. Основная часть.

#### **1. Упражнение "Узнай о партнере, как можно больше".**

Цель: знакомство участников друг с другом. Отслеживание чувств партнера. Участники делятся на пары. В течение 2 минут участники беседуют. Один задает вопросы (хобби, любимое время года, блюдо, цвет, кинофильм...). Второй на них отвечает. Затем происходит смена ролей.

После завершения беседы каждая пара выполняет задание: первый участник сидит на стуле, второй – встает позади первого, ладони кладет ему на плечи, ведет разговор от первого лица о партнере.

Далее проходит беседа со всеми участниками тренинга: "О ком удалось больше узнать? Почему? Какие чувства возникали во время выполнения упражнения?"

#### **2. Упражнение "Кто я? Какая я?".**

Цель: осознание себя в межличностных отношениях.

Участницы делают записи: в первый столбик 10 существительных, а во второй - 10 прилагательных. Далее участницы зачитывают ответы.

#### **3. Упражнение "Три фразы".**

Цель: осознание стиля общения в семье.

Участницам группы предлагается записать 3 фразы, которые начинаются со слов "Я не должна". Заменить в этих фразах начало на "Я могу". Необходимо подумать и записать, какую награду - психологическую или материальную, они получали в детстве и получают сейчас благодаря соблюдению этих долженствований. Осознать, какое "наказание" они понесут за нарушение, или какую плату придется платить, чем рисковать, если нарушат запрет.

### III. Заключительная часть.

#### **1. Ритуал прощания (далее "Прощалочки") – "Я дарю тебе..."**

Звучит релаксационная музыка, ведущая рассказывает: "Умение дарить подарки и принимать их среди людей ценится высоко. В этом проявляется душевное богатство человека, понимание другого человека, умение его порадовать, сделать счастливым. Правда, в жизни мы часто ограничены своими материальными возможностями. Сейчас вас представляется возможность сделать подарки друг другу, не ограничиваясь материально".

Каждый участник дарит своему соседу справа любой "подарок", имея неограниченные материальные возможности.

## **2. Рефлексия.**

Заполнение бланка анкеты " Обратная связь" (приложение 2).

## **3. Домашнее задание:**

– Необходимо отследить и записать свои способы выражения (выплескивания) гнева.

– Принести спортивную форму.

## **Занятие №2**

Тема занятия: "Я - женщина".

Цель:

- Знакомство участников друг с другом.
- Снятие напряжения.
- Раскрепощение участников группы.
- Объединение участников в группу.
- Снятие напряжения и восстановления гармоничного состояния.

Ход занятия:

I. Разминка.

- 1. Приветки - "Воспоминания".**
- 2. Заполнение экрана настроения.**
- 3. Анализ анкет "Обратная связь".**
- 4. Проверка домашнего задания: "Наиболее часто используемые способы выражения гнева".**
- 5. Чтение текста "Зарядка позитивного мышления ИМЕННО СЕГОДНЯ", пункт №2 (приложение 1).**

II. Основная часть.

**1. Психогимнастика "Сад моей души".**

Цель: снятие напряжения и восстановление гармоничного состояния, снижение тревожности.

1.1. Рисунок "Я - женщина".

Цель: сосредоточение на самоанализе "Какая я?"

1.2. Беседа по окончании рисунка.

1.3. "Что я хочу изменить в своем рисунке?"

1.4. Работа в парах "Комплимент".

**2. Упражнение "Ладонь к ладони".**

Цель: умение понять друг друга.

III. Заключительная часть.

## **1. Рефлексия.**

Заполнения бланка анкеты "Обратная связь" (приложение 2).

## **2. Домашнее задание:**

– Необходимо отследить и записать какие вещи, события, явления приносят вам радость.

## **3. Прощалочка "Счастливого пути!"**

### **Занятие №3**

Тема занятия: "Моя проблема".

Цель:

- Развитие способности децентрализации.
- Актуализация проблем детско-родительских отношений.
- Увеличение взаимной открытости.
- Подойти к идее практического использования результатов самоанализа в целях самосовершенствования.
- Создание условий для получения обратной связи от группы и формирование индивидуальных результатов работы.

Ход занятия:

I. Разминка.

- 1. Приветки - "Поезд".**
- 2. Заполнение экрана настроения.**
- 3. Анализ анкет "Обратная связь".**
- 4. Проверка домашнего задания:**

"Назовите, какие, вещи, события, явления приносят вам радость".

**5. Чтение текста "Зарядка позитивного мышления ИМЕННО СЕГОДНЯ".**

II. Основная часть.

**1. Тематический опросник "Мой жизненный путь. Мои успехи и мои неудачи" (приложение 4).**

Цель: Продолжение знакомства друг с другом. Осознание целей проводимого тренинга.

**2. Арттерапия - упражнение "Жизнь в цвете".**

Цель: Создание предпосылок к самоанализу прожитой жизни.

**3. Упражнение "Игрушка".**

Цель: Увеличение взаимной открытости.

**4. Упражнение "Волшебная труба".**

Цель: Тренировка гибкости мышления, творческого воображения, наблюдательности.

**5. "Минута радости" - исполнение любимой песни своего ребенка.**

III. Заключительная часть.

**1. Рефлексия.**

**2. Домашнее задание: арттерапия "Мой ребенок реальный. Мой ребенок идеальный".**

**3. Прощалочка - "Всего доброго".**

**Занятие №4**

Тема занятия: "Моя проблема".

Цель:

- Актуализация проблем детско-родительских отношений.
- Увеличение взаимной открытости.
- Развитие способности сотрудничать друг с другом.
- Развитие эмпатии и способности оказывать поддержку друг другу.
- Раскрепощение участников группы.
- Подойти к идее практического использования результатов самоанализа в целях самосовершенствования.
- Создание условий для получения обратной связи от группы и формирование индивидуальных результатов работы.

Ход занятия:

I. Разминка.

- 1. Приветки - "Шнурки".**
- 2. Заполнение экрана настроения.**
- 3. Анализ анкет "Обратная связь".**
- 4. Проверка домашнего задания.**
- 5. Чтение текста "Зарядка позитивного мышления ИМЕННО СЕГОДНЯ".**

II. Основная часть.

**1. Упражнение "Послание самому себе".**

Цель: Продолжить самораскрытие и самоанализ, создание условий для проявления личностной индивидуальности.

**2. Упражнение "Мои сильные стороны".**

Цель: Способствовать выделению сильных и слабых сторон значимых в общении качеств личности членов семьи.

**3. Упражнение "Подкрепление".**

Цель: Осознание стиля общения в семье.

**4. Упражнение "Поступки моего ребенка".**

Цель: самоанализ детско-родительских отношений.

## **5. Игра "Движение по кругу".**

Цель: Стимуляция свойств внимания, произвольной сферы, волевой регуляции.

### III. Заключительная часть.

#### **1. Рефлексия.**

#### **2. Домашнее задание: упражнение "Закончи фразу".**

#### **3. Прощалочка - "До встречи!"**

## **II БЛОК - ДЕТИ - РОДИТЕЛИ**

### **Занятие №1**

Тема занятия: "Знакомство".

Цель:

- Знакомство участников друг с другом.
- Снятие напряжения.
- Объединение участников в группу.

Ход занятия:

#### I. Разминка.

#### **1. Анализ анкет "Обратная связь".**

#### **2. Проверка домашнего задания:**

Анализ ответов детей упражнения "Закончи фразу".

#### **3. Чтение текста "Зарядка позитивного мышления ИМЕННО СЕГОДНЯ".**

Педагог-психолог приводит детей в кабинет. С этого занятия ритуал приветствия проводится в детско-родительской группе.

#### **4. Приветики - "Паровозик с именем".**

Инструкция: "Сегодня мы будем играть в "паровозик". Сначала у паровозика не будет вагонов, и тот, кого мы выберем паровозиком, будет в одиночку "ездить" по кругу, громко проговаривать свое имя и хлопать в ладоши. Потом "паровозик" соскучится и подъедет к любому ребенку или взрослому, пригласит покататься: "..., ты поедешь со мной?". Тот, к кому подъехал "паровозик" становится новым "паровозиком", а первый - его вагоном. Итак, она, ездят по кругу проговаривая, имя "паровозика" и хлопая в ладоши. Игра продолжается до тех пор, пока в "паровозик" не будут включены все участники.

#### **5. Заполнение экрана настроения.**

II. Основная часть.

#### **1. Упражнение "Мусорная корзина".**

Цель: Способствовать освобождению от обиды, злости, гнева.

Участники тренинга выстраиваются в круг, в центр выставляется мусорная корзина. Педагог-психолог задает вопросы:

- Зачем нужна мусорная корзина человеку?
- Почему необходимо освободить корзину от мусора?

Инструкция: "Давайте представим себе жизнь без мусорной корзины, когда мусор постепенно наполняет комнаты, становится тяжело дышать, невозможно передвигаться, люди начинают болеть. Но ведь так же и с чувствами. У каждого из нас скапливаются чувства, часто ставшие ненужными и бесполезными. И некоторые любят копить свои чувства.

Предлагаю участникам представить испытываемую когда-то обиду, злость, гнев серой ватой, скатать ее, выбросить в мусорную корзину.

## **2. Упражнение "Конкурс хвастунов".**

Цель: Способствовать выделению сильных сторон ребенка значимых для членов семьи, окружающих. Повышение самооценки, уровня притязания у детей. Инструкция: "Сегодня мы проведем с вами необычный конкурс - конкурс хвастунов. выигрывает тот родитель, кто лучше похвастается хорошими поступками своего ребенка. Родителям предлагается по очереди зачитывать список поступков своего ребенка, которыми они приятно их удивили. Участники определяют победителя по громкости аплодисментов.

## **3. Упражнение "Хочукалки".**

Цель: Развитие умения контролировать импульсивные действия у детей. Педагог-психолог "рисует" карандашом в воздухе буквы: О, Л, М, А, Н. Детям нужно дождаться команды: "Говори!" и произнести шепотом.

## **4. Упражнение "Согласованные движения".**

Цель: Способствование сплочению группы.

Участники образуют 2 круга: внешний и внутренний. Предлагается в парах выполнить ряд имитационных заданий:

- Пилить дрова.
- Грести в лодке.
- Пререматывать нитки.
- Перетягивать канат.
- Передавать хрустальный стакан.
- Станцевать танец, соединив ладони.

После каждого движения внутренний круг сдвигается на одного участника влево.

## **5. Арттерапия - упражнение "Закорючка в композиции".**

Цель: Расслабление, настрой участников на дальнейшую работу в коллективе. Дать возможность увидеть, какой вклад вносит каждый член группы в общий рисунок.

Каждый участник получает подписанный альбомный лист, на нем он начинает рисовать на свободную тему. Процесс рисования проходит под музыкальное сопровождение. Через 2-3 минуты процесс рисования заканчивается, и рисунки передаются рядом сидящему по часовой стрелке. Каждый участник вносит дополнения к новому рисунку. После того, как рисунок, возвратился к художнику, предлагается ответить на вопросы:

- Нравится ли тебе рисунок, который ты начал рисовать?
- Понравилось ли тебе дорисовывать чужие рисунки?
- Какой рисунок тебе нравится больше всего?
- Отличаются ли эти рисунки от тех, которые вы рисуете обычно? Чем?

### **6. Игра "Угадай, где, чья ладошка".**

Цель: стимуляция телесного контакта, повышение самооценки.

Дети прячутся за ширмой, выставляя вверх ладошку, мамы должны угадать ладошку своего ребенка. Поощряются крепкие объятия и поцелуи, если мама угадала.

### III. Заключительная часть.

#### **1. Прощалочка - "Я желаю тебе!"**

#### **2. Рефлексия.**

Заполнение бланка анкеты "Обратная связь" (приложение 2)

## **ЗАНЯТИЕ №2**

Тема занятия: "Наши успехи и неудачи".

Цель:

- Объединение участников в группу.
- Усиление взаимного интереса и принятия.

Ход занятия:

### I. Разминка.

#### **1. Анализ анкет "Обратная связь".**

**2. Чтение текста "Зарядка позитивного мышления ИМЕННО СЕГОДНЯ", пункт №6 (приложение 1).**

#### **3. Приходят дети. Приветки - "Я и ты очень хороший".**

#### **4. Заполнение экрана настроения.**

II. Основная часть.

**1. Совместный проект "Макет дома" - анализ семейной ситуации. 1-й этап - работа с домом.**



Цель: Актуализация детско-родительских отношений.

Задача: Осознать, как нерешенные проблемы в семье влияют на взаимоотношения членов. Как из этого наружного контекста отношений возникают невротические симптомы и неконструктивные способы адаптации к жизни (школьная адаптация).

**Вопрос по рисунку дома к детям, потом к родителям.**

**2. Упражнение "Сто мячей".**

Цель: Объединение участников в группу. Установление контакта с помощью глаз. Активизация внимания.

**3. Упражнение "Что можно сделать с...".**

Цель: Развитие гибкости мышления, воображения, зоркости в поисках решений.

**4. Игра "Что лежит в портфеле?"**

Цель: Формирование адекватного представления о школьной жизни.

III. Заключительная часть.

**1. Прощалочка - "Я желаю тебе...!"**

**2. Рефлексия (родителей)**

Заполнение анкеты.

### **ЗАНЯТИЕ №3**

Тема занятия: "Наши успехи и неудачи".

Цель:

- Усиление взаимного интереса и принятия.
- Развитие конструктивных способов взаимодействия.
- Поиск новых конструктивных способов разрешения конфликтных ситуаций.

Ход занятия:

I. Разминка.

**1. Анализ анкет "Обратная связь".**

**2. Чтение текста "Зарядка позитивного мышления ИМЕННО СЕГОДНЯ", пункт №7 (приложение 1).**

**3. Дети приходят в кабинет: Приветтики - "Имена".**

**4. Заполнение экрана настроения.**

II. Основная часть.

**1. Совместный проект "Макет дома" – анализ семейной ситуации.**  
2 этап – терапевтический.

Цель: Актуализация способности к изменению ("изменится ли мой дом").

**2. Упражнение "Сто мячей" - 2 этап.**

Цель: Объединение участников в группу. Установление контакта с помощью глаз. Активизация внимания.

### **3. Фольклорная игра "На камушке".**

Цель: Формирование предпосылок к телесному контакту. Сокращение дистанции между участниками тренинга, снижение уровня тревожности, вступление в вербальный и невербальный контакт. Стимулирование положительных эмоций.

### **4. Упражнение "Слепец и поводырь".**

Цель: Развитие ответственности за другого человека, доверия, безопасности, умения быть ответственным.

### **5. Упражнение "Поговорим острыми углами, округлыми формами".**

Цель: Способствование установлению партнерских взаимоотношений в конфликтных ситуациях.

### **6. Упражнение "Рисунок на спине".**

Цель: Развитие тактильных ощущений.

### III. Заключительная часть.

#### **1. Прощалочка – "Я желаю тебе!"**

**2. Домашнее задание: продумать, нарисовать, вырезать из журналов "подарок" для каждого участника тренинга.**

#### **3. Рефлексия.**

Заполнение анкеты: "Обратная связь"

## **ЗАНЯТИЕ № 4**

Тема занятия: "Наши успехи и неудачи".

Цель:

- Усиление взаимного интереса и принятия.
- Развитие конструктивных способов взаимодействия.
- Поиск новых конструктивных способов разрешения конфликтных ситуаций.

Ход занятия:

### I. Разминка.

#### **1. Анализ анкет "Обратная связь".**

**2. Чтение текста "Зарядка позитивного мышления ИМЕННО СЕГОДНЯ", пункт №8 (приложение 1).**

#### **3. Дети приходят в кабинет: Приветтики – "Повтори шаг".**

#### **4. Заполнение экрана настроения.**

II. Основная часть.

#### **1. Совместный проект "Макет дома" - анализ семейной ситуации.**

3 этап - вручение подарков. Подарки - индикатор отношений.

Цель: Формирование предпосылок готовности семьи к новой социальной ситуации. Почувствовать себя терапевтом для другого человека. Стимулирование творческой активности.

**2. Упражнение "Ругаемся школьными принадлежностями".**

Цель: Обучение эффективному способу освобождения от гнева. Закрепление знаний о школьных принадлежностях.

**3. Упражнение "Покажи маме дневник".**

Цель: Актуализация детско-родительских отношений. Осмысление информации о школьной жизни.

**4. Упражнение "Симметрия".**

Цель: Тренировка волевой сферы, умения действовать по правилам.

**5. Упражнение "Кукла и кукловод".**

Цель: Снижение мышечного напряжения, развитие умения почувствовать свое тело. Родителям дать возможность ощутить себя в роли ребенка, которым часто управляют, не считаясь с его чувствами.

III. Заключительная часть.

**1. Прощалочка – "Я желаю тебе!"**

**2. Домашнее задание.**

Принести по 3 рулона туалетной бумаги

**3. Рефлексия.**

Заполнение анкеты: "Обратная связь"

**ЗАНЯТИЕ №5**

Тема занятия: "Наши успехи и неудачи".

Цель:

- Усиление взаимного интереса и принятия.
- Развитие конструктивных способов взаимодействия.
- Поиск новых конструктивных способов разрешения конфликтных ситуаций.

Ход занятия:

I. Разминка.

**1. Анализ анкет "Обратная связь".**

**2. Чтение текста "Зарядка позитивного мышления ИМЕННО СЕГОДНЯ", пункт №9 (приложение 1).**

**3. Дети приходят в кабинет: Приветтики - "Паутинка".**

**4. Заполнение экрана настроения.**

II. Основная часть.

### **1. Игра с туалетной бумагой.**

Цель: Создать условия для получения телесного опыта безопасного обращения с собой и другими, повышение самоконтроля, произвольности.

### **2. Пальчиковая гимнастика.**

Цель: Развитие мелкой моторики пальцев рук.

### **3. Упражнение "Гамак".**

Цель: Снижение мышечного напряжения, развитие умения почувствовать свое тело.

### **4. Игра - шутка "Это я люблю!"**

Цель: Формирование собственного образа "Я". Тренировка волевой сферы, умения действовать по правилам.

### III. Заключительная часть.

#### **1. Чаепитие.**

#### **2. Хореотерапия - исполнение песни "Улыбка".**

#### **3. Прощалочка – "Я желаю тебе!"**

#### **4. Рефлексия.**

Заполнение анкеты: "Обратная связь"

## Приложения

### Приложение 1

#### **Зарядка позитивного мышления "ИМЕННО СЕГОДНЯ".**

*Каждое утро проговаривайте себе этот текст. Стимулируйте себя к действию. Не забывайте говорить себе одобряющие слова. Думайте о мужестве и счастье, силе и покое. Успехов вам!*

1. Именно сегодня у меня будет спокойный день, и я буду счастлива. Счастье это внутреннее состояние каждого человека. Счастье не зависит от внешних обстоятельств. Мое счастье заключено внутри меня. Каждый человек счастлив настолько, насколько он хочет быть счастливым.

2. Именно сегодня я включусь в ту жизнь, которая окружает меня, и не буду пытаться приспособить ее к своим желаниям. Я приму моего ребенка, мою семью, мою работу и обстоятельства моей жизни такими, какими они есть и постараюсь полностью им соответствовать.

3. Именно сегодня я позабочусь о своем здоровье. Я сделаю зарядку, буду ухаживать за своим телом, избегать вредных для здоровья привычек и мыслей.

4. Именно сегодня я уделю внимание своему общему развитию. Я займусь полезным делом. Я не буду лениться и заставлю работать свой ум.

5. Именно сегодня я продолжу свое нравственное самоусовершенствование. Я буду полезной и нужной своему ребенку, семье, себе самой.

6. Именно сегодня я буду, доброжелательна ко всем. Я буду выглядеть как можно лучше, буду любезной и щедрой на похвалы. Я не буду придираться к людям, и пытаться их исправить

7. Именно сегодня я буду жить проблемами только нынешнего дня. Я не буду стремиться решить сразу проблему развития моего ребенка.

8. Именно сегодня я намечу программу своих дел, которые я хочу осуществить. Эта программа избавит меня от спешки и нерешительности, даже в том случае, если я не смогу ее точно выполнить.

9. Именно сегодня я проведу полчаса в покое и одиночестве, полностью расслаблюсь.

10. Именно сегодня я не буду бояться жизни и собственного счастья. Я буду любить и верить в то, что те, кого люблю, любят и верят мне.

***Если вы хотите выработать у себя умонастроение, которое принесет Вам покой и счастье, выполняйте следующие правила:***

– Думайте и ведите себя жизнерадостно, и вы почувствуете себя жизнерадостной.

– Никогда не думайте о тех людях, которые вам неприятны. Не вспоминайте те события, которые вам неприятны.

– Единственный способ обрести счастье - это не ждать благодарности, а творить добро ради собственной радости.

– Ведите счет своим удачам, а не своим неприятностям.

– Не подражайте другим. найдите себя и будьте собой.

## Приложение 2

### Бланк анкеты "Обратная связь"

Тренинговое имя участника \_\_\_\_\_ Дата занятия \_\_\_\_\_

1. Степень включенности: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Что мешало Вам быть более включенной в занятие? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. Самые значимые (полезные) для вас эпизоды, упражнения, во время которых удалось что-то лучше понять в себе, в чем-то разобраться: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. Что Вам не понравилось на прошедшем занятии? Почему? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. Ваши мысли после этого занятия:

**о себе** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**о группе** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5. Ваши замечания и пожелания ведущему (по содержанию, по форме и т.п.): \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Шесть рецептов избавления от гнева

№1. Наладьте взаимоотношения со своим ребенком, чтобы он чувствовал себя с вами спокойно и уверенно.

- Слушайте своего ребенка.
- Проводите вместе с ним как можно больше времени.
- Делитесь с ним своим опытом.
- Рассказывайте ему о своем детстве, детских поступках, победах и неудачах.

– Если в семье несколько детей, постарайтесь общаться не только со всеми вместе. Но и уделяйте свое "безраздельное" внимание каждому из них в отдельности.

№2. Следите за собой, особенно в те минуты, когда вы находитесь под действием стресса и вас легко вывести из равновесия.

– Отложите или отмените вовсе совместные дела с ребенком (если это, конечно, возможно).

- старайтесь не прикасаться к ребенку в минуты раздражения.

№3. Если вы расстроены, то дети должны знать о вашем состоянии.

– Говорите детям прямо о своих чувствах, желаниях, потребностях: "Я очень расстроена, хочу побыть одна. Поиграй, пожалуйста, в соседней комнате", или: "Дела на работе вывели меня из себя. Через несколько минут я успокоюсь, а сейчас, пожалуйста, не трогай меня".

№4. В те минуты, когда вы расстроены или разгневаны, сделайте для себя что-нибудь приятное, что могло бы вас успокоить.

- Примите теплую ванну, душ.
- Выпейте чаю.
- Позвоните друзьям.
- Сделайте "успокаивающую" маску для лица.
- Просто расслабьтесь, лежа на диване.
- Послушайте любимую музыку.

№5. Старайтесь предвидеть и предотвратить возможные неприятности, которые могут вызвать ваш гнев.

– Не давайте играть ребенку с теми вещами и предметами, которыми вы очень дорожите.

– Не позволяйте выводить себя из равновесия. Умейте предчувствовать поступление собственного эмоционального срыва и не допускайте этого, управляя собой (подумать о чем-то приятном) и ситуацией.

№6. К некоторым особо важным событиям следует готовиться заранее. Постарайтесь предусмотреть всевозможные нюансы и подготовить ребенка к предстоящим событиям.

- Изучайте силы и возможности вашего ребенка.
- Если вам предстоит сделать первый визит (к врачу, в детский сад и т.д.), отрепетируйте все загодя.
- Если ребенок капризничает в тот момент, когда он голоден, подумайте, как накормить его во время дополнительной поездки и т.д.

#### Приложение 4

### Тематический опросник "Мой жизненный путь. Мои успехи и мои неудачи"

#### Мой жизненный путь

Мои успехи:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

Мои неудачи:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

#### Приложение 5

#### Упражнение "Закончи фразу"

- Было бы хорошо сейчас...(закончить фразу).
- Я знаю, что могу сделать...(перечислить).
- Лучше всего мен удастся...(перечислить).
- Я постараюсь изо всех сил...(что сделать?).
- Я готов сейчас же...(что сделать?).
- Я уже сегодня...(что хорошего сделать?).
- Оказывается, совсем не трудно...(что сделать?).
- В самом ближайшем будущем я готов...(что хорошего сделать?).
- Я очень хочу для своих друзей...(что хорошего сделать?).
- Больше всего я люблю...(что именно?).
- Лучше всего мне удастся...(что сделать?).
- Меня очень радует...(что?).
- Я достаточно силен (умен, ловок), чтобы...(что сделать хорошего?).



- Я уверен, что могу...(что сделать?).
- Я обязательно научусь в будущем...(чему?).
- Мои друзья особенно ценят во мне...(что?).
- Родители (воспитатели) часто хвалят меня...(за что?).

### Содержание работы

№	Тема и форма работы	Условия	Сроки
1	Игра-тренинг "Педагоги и родители"	Педагог-психолог, родители	По заездам
2	Конкурс на моделирование книжки-малышки с рассказами о бабушке, дедушке	Родители, дети	По заездам
3	Семинар "Маленькие неудачники."	Педагог-психолог, родители	По заездам
4	Оформление папки "Мои успехи"	Родители, дети	По заездам
5	Папка-передвижка: самодиагностика для родителей "Подготовка детей к школьному обучению"	Педагог-психолог, родители	По заездам
6	Праздник "День рождения"	Педагог-психолог, дефектолог, воспитатели, дети, родители	По заездам
7	Выставка детских рисунков	Педагог-психолог, дети	По заездам
8	День открытых дверей	Педагог-психолог, педагоги, дети, родители	По заездам
9	Семейный конкурс пословиц и поговорок о дружбе	Педагог-психолог, воспитатели, дети, родители	По заездам
10	Праздник "Путешествие на планету Дружба"	Педагог-психолог, воспитатели	По заездам
11	Консультация "Мужчина и ребенок"	Педагог-психолог, родители	По заездам
12	Конкурс детских рассказов, фотовыставка "Заботливый папа", "Мы с папой -друзья"	Педагог-психолог, воспитатели, дети, родители	По заездам
13	Конкурс детских рассказов, фотовыставка "Заботливая мама", "Мы с мамой -друзья"	Педагог-психолог, воспитатели, дети, родители	По заездам
14	Конкурс детских рассказов "Моя мама-маленькая школьница", "Мой папа-маленький школьник"	Педагог-психолог, воспитатели, родители	По заездам

15	Семинар-практикум "Готов ли родитель к школе"	Педагог-психолог, родители	По заездам
16	Брифинг "На пороге школьной жизни"	Воспитатели, педиатр	По заездам
17	Оформление альбома детско-родительских воспоминаний о важных событиях из жизни	Педагог-психолог, воспитатели	По заездам

### **Результативность**

Отзывы родителей и воспитателей, наблюдения психолога показывают:

- Увеличение коммуникативной компетентности детей;
- Уменьшение школьной тревожности и школьных страхов.

Воплощение данной программы на практике позволяет:

1. Раскрыть индивидуальные особенности детей в атмосфере доброжелательности;
2. Самоутвердиться детям;
3. Родителям поучиться друг у друга, у своих и чужих детей;
4. Восстановить положительный эмоциональный контакт родителей с ребенком;
5. Родителям найти уязвимые места в контакте с ребенком и добиться их преодоления;
6. Родителям выступить в роли союзников с детьми и утвердиться в образе "хороших родителей";
7. Сориентировать семью не только на успех в общении, но и на позитивное отношение к неудачам, на использование ошибок, как новые возможности для обучения.

### **Условия реализации программы**

1. Специально оборудованный кабинет, соответствующий нормам гигиены труда и отдыха, вместимостью до 12 человек для групповых занятий, тренингов, индивидуальных консультаций.
2. Методические пособия.
3. "Стимульный материал": карточки, картинки, фишки.
4. Подсобные материалы: тетради, бумага, альбомы для рисования, карандаши, фломастеры, краски.
5. Техническое оснащение: ноутбук, колонки, принтер.
6. Набор музыкальной коллекции классической и современной музыки.

### **Механизм оценки реализации программы**

1. Открытое и закрытое психологическое наблюдение;
2. Беседа;
3. Интервью;
4. Анкетирование;
5. Проведение психодиагностики;
6. Психологическое тестирование;
7. Психологический анализ педагогической деятельности;
8. Психологический анализ продуктов детского творчества;
9. Проведение рейтингов и анализ их результатов.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Артпедагогика и арттерапия в специальном образовании: Учеб. для студ. сред. и высш. пед. учеб. заведений / Е.А.Медведева, И.Ю.Левченко, Л.Н. Комиссарова, Т.А.Добровольская.-М.: Издательский центр "Академия", 2001.
2. Выгодский Л.С., Психология развития человека – М.: Смысл; Эксмо, 2004.
3. Гильбух Ю.З. Психолого-педагогические основы индивидуального подхода к слабоуспевающим ученикам.- Киев, 1995
4. Готовность детей к школе. Диагностика психического развития и коррекция его неблагоприятных вариантов./ Сост. Е.А.Бугрименко, А.А.Венгер и др. - М.:1989
5. Дети с отклонениями в развитии. - М.: 2001.
6. Комплексное сопровождение детей дошкольного возраста /Под науч. ред. проф. Л.М.Шипицыной. - Спб.: "Речь", 2003.
7. Казанцева О.Н. "Я хочу в школу"// "Практическая психология и логопедия" 2(25) - 2007.
8. Мастюкова Е.М. Лечебная педагогика (ранний и дошкольный возраст). - М.: 1997
9. Монахова А.Ю. Психолог и семья: активные методы взаимодействия / Ярославль: Академия развития: Академия холдинг: 2002.
10. Монтессори М., Дети – другие – М.: ИД «Карапуз», 2004.
11. Пилипко Н., Диячкова И. Работа для троих ( коррекционная работа с детско-родительской парой в процессе психологического консультирования) // Газета "Школьный психолог" - №36, 39. - 2002.
12. Ткачева В.В. Психокоррекционная работа с матерями, воспитывающими детей с отклонениями в развитии. Практикум по формированию адекватных отношений. - М.: "Издательство ГНОМ иД", 2000.
13. Урунтаева Г.А., Афонькина Ю.Л.
14. Практикум по детской психологии. - М.: Просвещение "Влада", 1995.
15. Хухлаева О.В. Лесенка радости М.: Изд-во "Совершенство", 1998./ Практическая психология в образовании/
16. Чейпи Дж. Готовность к школе: Как родители могут подводить детей к успешному обучению в школе / Пер. с англ. - М.: Педагогика-Пресс, 1992.
17. Чибисова М., Психогимнастические занятия для будущих первоклассников // Газета "Школьный психолог" - №11 - 2002.
18. Эльконин Д.Б., Избранные психологические труды – М.: Педагогика, 1989.