

**Коррекционно-развивающая психолого-педагогическая программа
«Успешный школьник»**

Ситнова Л.Н., Лушина А.П.
Государственное образовательное
учреждение
Центр психолого-педагогической
коррекции и реабилитации
«Практик»
Центральное окружное управление
образования

Тематический план занятий.

Тема	Цель	Колич. часов	Формы работы	Материалы
1. В поисках сокровищ.	Цель: сплочение группы, создание мотивации на работу. Повышение самоуважения родителей и осознание ими собственной ответственности за их проблемы в отношениях с ребенком.	2	Упражнения, игры, дискуссия, обсуждение.	Бумага, фломастеры, карандаши, карта сокровищ, «круг Успеха», бумажные шапки-невидимки, мягкая игрушка (мяч), колокольчик.
2. Я и мое имя.	Цель: формирование позитивного отношения к своему имени. Помощь в выражении чувств, связанных с собственным именем. Обучение родителей безусловному принятию своего ребенка.	2	Упражнения, игры, дискуссия, обсуждение.	Бумага, фломастеры, карандаши, карта сокровищ, «круг Успеха», мягкая игрушка (мяч), «волшебные тарелочки» разного цвета с именами и их характеристиками, мягкая игрушка, колокольчик.
3. Я - мальчик, я - девочка.	Цель: помочь ребенку раскрыть уникальные возможности, данные ему полом. Расширить представления о ценностях и правилах поведения своего пола, опираясь на опыт семьи.	2	Упражнения, игры, дискуссия, обсуждение.	Бумага, фломастеры, карандаши, карта сокровищ, «круг Успеха», контуры человечков, вырезки из журналов, колокольчик, мягкая игрушка (мяч).
4. Я - школьник.	Цель: содействовать осознанию позиции школьника, развивать уверенность в своих учебных возможностях. Выработка у родителя позитивного взгляда на проблемы школьника.	2	Упражнения, игры, дискуссия, обсуждение.	Бумага, фломастеры, карандаши, карта сокровищ, «круг Успеха», копилка, таблички с качествами людей, карточки с оценками, мягкая игрушка (мяч), колокольчик.
5. Я и мое тело.	Цель: обучение способам расслабления, снятия напряжения и стресса. Осознание собственной телесной активности и	2	Упражнения, игры, дискуссия, обсуждение.	Бумага, фломастеры, карандаши, «круг Успеха», «кочки», звуковые

	улучшение контакта с телом. Развитие невербальных способов коммуникации.			инструменты, «чудесный мешочек», ватман, карточки с зашумленными предметами, карта сокровищ, мягкая игрушка (мяч), колокольчик.
6. Я управляю своим временем.	Цель: обучение эффективному использованию своего времени.	2	Упражнения, игры, дискуссия, обсуждение.	Бумага, фломастеры, карандаши, карта сокровищ, «круг Успеха», сектора с режимными моментами, два набора сюжетных картинок, мягкая игрушка (мяч), колокольчик.
7. Я и моя семья.	Цель: сплочение семьи вокруг общих дел.	2	Упражнения, игры, дискуссия, обсуждение.	Бумага, фломастеры, карандаши, карта сокровищ, «круг Успеха», мягкая игрушка (мяч), колокольчик.
8. Я уникален, ты уникален.	Цель: помочь осознать уникальность окружающих людей. Учить адекватно взаимодействовать с другими, учитывая их особенности и принимая такими, какие они есть.	2	Упражнения, игры, дискуссия, обсуждение.	Бумага, фломастеры, карандаши, карта сокровищ, «круг Успеха», цветик-семицветик, мягкая игрушка (мяч), колокольчик.
9. Учу сотрудничать.	Цель: обучение позитивному разрешению конфликтов с позиции выиграл- выиграл.	2	Упражнения, игры, дискуссия, обсуждение.	Бумага, фломастеры, карандаши, карта сокровищ, «круг Успеха», мягкая игрушка (мяч), колокольчик.
10. Мое настоящее, прошлое и будущее.	Цель: расширение представления о психологическом времени. Повышение уверенности в собственных силах. Формирование позитивного будущего ребенка и родителя.	2	Упражнения, игры, дискуссия, обсуждение.	Бумага, фломастеры, карандаши, карта сокровищ, «круг Успеха», мягкая игрушка (мяч), колокольчик.
11. Я – это я!	Цель: формирование адекватной самооценки, позитивного отношения к	2	Упражнения, игры, дискуссия,	Бумага, фломастеры, карандаши, карта

	себе. Интеграция своего образа.		обсуждение.	сокровищ, «круг Успеха», мягкая игрушка (мяч), колокольчик.
12.Карта сокровищ. Завершение группы.	Цель: отслеживание эффективности занятий.	2	Диагностика, Обсуждение.	Бумага, карандаши, карта сокровищ, «круг Успеха», стимульные материалы.

Конспекты занятий.

Занятие 1.

Тема. В поисках сокровищ.

Цель: сплочение группы, создание мотивации на работу. Повышение самоуважения родителей и осознание ими собственной ответственности за их проблемы в отношениях с ребенком.

Знакомство. *Здравствуйте, дорогие родители и дети. Мы приветствуем вас в нашей группе.*

Игра «Снежный ком». *Сейчас мы представимся друг другу с помощью игры «Снежный ком». Давайте сядем в круг. У меня в руках мяч. Мы его будем передавать по кругу. Каждый, кто получает мяч, будет называть свое имя и повторять имена предыдущих участников.*

Психолог называет свое имя и передает мяч участнику справа, который повторяет имя психолога и называет свое имя. Затем мяч попадает к следующему участнику. Каждый следующий участник называет по очереди имена всех, представившихся до него. Таким образом, участнику, замыкающему круг, предстоит назвать имена всех членов группы.

Игра «Давайте познакомимся поближе». *Чтобы лучше запомнить имена и узнать друг друга, мы усложним предыдущую игру: называем имя и любимое занятие. Начинаем игру в обратную сторону.* Психолог называет свое имя и любимое занятие, передает мяч участнику слева, который повторяет имя и любимое занятие психолога и называет свое имя и любимое занятие. Затем мяч попадает к следующему участнику. Каждый следующий участник называет по очереди имена и любимые занятия всех, представившихся до него. Таким образом, участнику, замыкающему круг, предстоит назвать имена и любимые занятия всех членов группы.

Введение в тему. *Каждый из нас был в такой ситуации, когда сначала что-то не получалось, было сложным, а потом удалось, и вы чувствовали себя успешным.*

Упражнение «Ассоциации». *Давайте по кругу назовем слова, которые связаны со словом успех по настроению.*

Основная часть.

Посмотрите, в нашем зале вы видите примеры успехов взрослых и детей в разные периоды жизни. (Примеры: построил из лего красивую машину; научилась прыгать через скакалку; научился кататься на велосипеде, смело захожу в реку, а раньше боялась.)

Упражнение «Мои успехи». *Напишите свои примеры успеха. (Родители и дети пишут на листах свои примеры успехов.) У нас есть «круг Успеха», пожалуйста, вставайте на него и расскажите о своих успехах. (Дети и родители по желанию выходят и рассказывают о своих успехах. Психологи озвучивают те качества детей и родителей, которые помогли им добиться успеха).*

Презентация программы «Успешный школьник». *Можно ли назвать качества человека, которые помогают быть в мире с собой и с другими «сокровищами»? В этих качествах-сокровищах заключена внутренняя сила человека. Что делать, если этих качеств сразу не видно? (Их надо искать.) Мы с вами и отправляемся на поиски своих сокровищ, и поможет нам в этом «Карта сокровищ». Рассмотрите ее внимательно. Какие предметы вы видите? Эти волшебные предметы будут нам помощниками в нашем поиске.*

Выработка правил поведения в группе. *Чтобы работа была эффективной, нам необходимо договориться о правилах нашей группы.* Ведущий показывает карточку с правилом, группа обсуждает каждое правило и принимает.

- приходить вовремя
- высказывать свое мнение по любому вопросу (придумывается группой жест)
- слушать говорящего, стараясь не перебивать
- выполнять домашнее задание

Упражнение «Я - успешный школьник». *Наша программа называется «Успешный школьник». Подумайте и напишите очень конкретно, какие успехи у вас уже есть в школе и чего еще вы хотите достичь? Родители, напишите, какие успехи уже есть у ребенка и что вы будете считать достижением для него.* (Дети и родители обдумывают конкретные примеры успехов). Презентация на «круге Успеха». (Психологи уточняют, конкретизируют, следят за реалистичностью выдвигаемых целей).

Завершение занятия.

Ведущие поздравляют с успешным началом поиска сокровищ. Подведение итогов (что было легко, трудно).

Домашнее задание.

В альбоме ежедневно отмечайте свои успехи, родители отмечают успехи ребенка. Принести цветные карандаши, фломастеры, ручки, простые карандаши, клей.

Прощание.

Выбор ритуала прощания и приветствия.

Занятие 2.

Тема. Я и мое имя.

Цель: формирование позитивного отношения к своему имени. Помощь в выражении чувств, связанных с собственным именем. Обучение родителей безусловному принятию своего ребенка.

Приветствие. Ритуал приветствия.

Обсуждение домашнего задания. *Прошла неделя, что вас порадовало, какие успехи вы отметили. Кто готов начать?* Презентация на «круге Успеха».

Введение в тему. *Мы отправляемся на поиски своих сокровищ. Давайте посмотрим на нашу карту. Какой волшебный предмет готов помочь нам? (Волшебное блюдечко). Вспомните сказки, когда герои к нему обращаются? Что принадлежит тебе, а ты им пользуешься реже, чем другие? (имя) Для любого человека очень важно его имя. Волшебное блюдечко предлагает нам раскрыть тайну наших имен. Найдите свое имя и подберите к нему блюдечки такого же цвета.* Дети и родители наклеивают свои имена и их характеристики в альбомы.

Презентация имен. Обсуждение: что нового узнали, какое качество наиболее выражено у вас?

Основная часть. Родители переходят в другой зал. **Упражнение «Ассоциации».** Назовите слова, которые у вас ассоциируются с понятием «безусловная любовь». Вспомните, когда ваш ребенок был младенцем. Он абсолютно беспомощен, но когда вы возможно его баюкали или кормили, гулили с ним или качали на руках, вы чувствовали, как вы его любите просто так, без всяких условий, за то, что он есть.

Упражнение «Дульсинея».²⁵ А теперь представьте всех вам значимых людей – родителей, супруга (у), ваших детей. Всех, кто вам дорог. Кому вы сейчас можете сказать: «Я люблю тебя безусловно. Я принимаю тебя таким, какой ты есть». Кому вы не можете сказать этого. Постарайтесь понять, что именно мешает вам? Какие требования вы предъявляете им?

Теперь попробуйте поставить себя на место этих людей. Что чувствуют эти люди, когда они общаются с вами? Понимают ли они те условия и требования, которые вы им предъявляете? Обсуждение упражнения: что вы чувствовали при выполнении этого упражнения? Много ли обнаружили людей, которых не можете любить безусловно? Есть ли у вас чувство протеста против самого принципа безусловной любви? Что мешает оказывать поддержку каждому человеку?

Сейчас мы вернемся к детям. Вам надо будет рассказать об истории появления имени вашего ребенка. Попробуйте в рассказе передать вашу безусловную любовь к нему.

Дети в это время играют в игру «Имя начинается с буквы». Психолог называет те буквы алфавита, с которых начинаются имена детей. Когда звучит «их буква», дети хлопают в ладоши.

Упражнение «Ласковое имя». На лепестках цветка напиши, как ласково тебя называют родные, друзья, знакомые. Какое из этих имен тебе нравится больше всего?

Упражнение «Нарисуем имя мамы и папы». Дети представляют, что имена родителей превратились в цветы, рисуют их. Какое самое главное качество ты хотел передать этим цветком? Дети записывают качества родителей на обратной стороне листа и развешивают работы.

Родители и дети. Когда рождается человек, перед родителями встает задача дать имя ему. Сейчас мы услышим истории рождения ваших имен. Почему родители выбрали именно это имя для вас? Родители рассказывают истории о выборе имени ребенку.

Часто в семье, школе вас, ребята, ласково называют по-разному. Дети представляют свою работу. Как больше всего ребенку нравится, чтобы его называли? Родители предлагают свои ответы и идет обсуждение: легко или трудно было догадаться, почему.

Ребята нарисовали ваши имена в виде цветка. Попробуйте найти свое имя. Какое качество хотел ваш сын (дочь) передать этим цветком?

Завершение занятия.

Что узнал нового о своем имени? Какая форма имени улучшает твоё настроение?

Домашнее задание.

Узнать у пап, мам, близких родственников, почему им дали это имя. В альбоме ежедневно отмечайте свои успехи, родители отмечают успехи ребенка.

Прощание.

Ритуал прощания.

Занятие 3.

Тема. Я – мальчик, я – девочка.

Цель: помочь ребенку раскрыть уникальные возможности, данные ему полом. Расширить представления о ценностях и правилах поведения своего пола, опираясь на опыт сверстников и семьи.

Приветствие. Ритуал приветствия.

Обсуждение домашнего задания. Кто хочет рассказать о своих радостях и успехах за неделю. Презентация на «Круге Успеха». Мы видим, вы подготовили рассказы об именах своих родителей, кто начнет?

Введение в тему. Какое же следующее сокровище нам предстоит открыть в себе? Поможет нам волшебная палочка. Здесь загадка. Два человечка. Ребята, вы можете определить, кто это? Мы с вами настоящие волшебники, и у нас есть волшебные карандаши. Давайте дорисуем человечков так, чтобы они превратились в мальчиков и девочек.

Сегодня волшебная палочка поможет нам больше узнать о своих мальчишеских и девчачьих качествах.

Основная часть. Родители переходят в другой зал. **Упражнение «Самоценность».** Ребенок приходит в мир без каких-либо представлений о том, как себя вести. Он вынужден ориентироваться на опыт окружающих его людей, на те оценки, которые они дают его личности. За первые пять-шесть лет он формирует свою самооценку почти исключительно на основе информации, получаемой в семье. Потом ребенок идет в школу, и на него начинают влиять другие факторы, однако роль семьи по-прежнему остается очень важной.

Давайте отправимся в маленькое путешествие, и побудем немного детьми. Сядьте поудобнее на стул, так чтобы ноги стояли на полу. Слегка прикройте глаза и направьте свой мысленный взор внутрь. Попробуйте вспомнить те моменты в детстве, когда ваше настроение поднималось. Может быть вы вспомните, когда ваш учитель сообщил вам о ваших успехах, а может быть, вы надели красивое платье и получили множество

комплиментов... Постарайтесь вспомнить ощущения, чувства и переживания в эти дни и вы поймете, что значит чувствовать себя высоко самооценным. Минуту- другую можно пожить этим состоянием и возвращаться к нам в кабинет. Поделитесь своими впечатлениями от упражнения.

Далее родители готовят рассказ о положительном качестве ребенка, как представителя пола, с конкретным проявлением в поведении.

Дети. Коллаж «Из чего сделаны мальчики и девочки». Коллаж – это работа, похожая на аппликацию. На лист бумаги можно наклевать любые рисунки, фотографии, картинки, напечатанные слова. Ваш коллаж должен представить мальчика и девочку: их увлечения, занятия, одежду и т.д. На один лист бумаги наклейте девочку, на другой – мальчика и начинайте работать.

Упражнение «Различия между мальчиками и девочками». Чем отличаются мальчики от девочек?

Упражнение «Общее между мальчиками и девочками». Чем похожи мальчики и девочки? Чего же больше?

Упражнение «Каким меня видят мальчики (девочки)». Дети в альбоме обводят свои руки и на одной пишут, каким видят его мальчики, а на другой - каким девочки. Затем представляют свои работы.

Родители и дети.

Упражнение «Черный ящик». Возможно, вы увидели в себе качества, которые вам не помогают, а мешают общаться с ребятами. Сейчас мы можем от них избавиться. У нас есть черный ящик, который поможет нам. Возьмите черный лист, который означает качество, от которого вы хотите избавиться и бросьте его в черный ящик.

Упражнение «Любимый сказочный герой». Дети загадывают героя сказки, который им нравится. Остальные должны догадаться, задавая вопросы и обращаясь к ребенку, как к герою.

Беседа о качествах, заключающихся в словах «мужественный», «женственный».

В героях сказок воплощены лучшие качества. Как вы понимаете слова «мужественный»? «женственная»? (На стенах развешаны определения слов «мужественный», «женственная», при затруднениях обращаются к ним).

«Мужественный – могучий, доблестный, стойкий, храбрый, отважный».

«Женственная – мягкая, нежная, слабая, миловидная».

Упражнение «В чем твоя сила?» В хороших качествах девочек и мальчиков заключена их внутренняя сила, это ваше сокровище. Родитель представляет хорошее качество мальчика (девочки). Дети и родители по очереди называют его хорошее качество мальчика (девочки).

Завершение занятия.

Что узнал нового о роли мальчика (девочки)? Что ты считаешь самым важным для девочки? для мальчика? Как эти качества тебе помогут добиться намеченной цели?

Домашнее задание.

Нарисовать, чему бы ты хотел научиться в ближайшее время как мальчик (девочка), отмечать успехи.

Прощание.

Ритуал прощания.

Занятие 4.

Тема. Я – школьник.

Цель: содействовать осознанию позиции школьника, развивать уверенность в своих учебных возможностях. Выработка у родителя позитивного взгляда на проблемы школьника.

Приветствие. Ритуал приветствия.

Обсуждение домашнего задания. Дома вы рисовали, чему вы хотите научиться. Покажите свои работы. Кто хочет рассказать? Презентация на «круге Успеха». **Введение в тему.** Наше путешествие продолжается. Какой волшебный предмет будет помогать нам сегодня? Вспомните сказки, когда герои к нему обращаются? Волшебная лампа раскроет качества, которые помогают вам быть хорошими школьниками.

Упражнение «Что делает ученик». Обычный школьный день наполнен разными действиями и разным настроением. Загадайте, что вы делаете в школе, и пластически, без употребления слов изобразите, передавая настроение, с которым вы это делаете. Остальные должны догадаться.

Дети, родители, ведущие по очереди показывают, остальные отгадывают.

Основная часть.

Упражнение «Раньше..., а теперь ...». Раньше вы ходили в детский сад, или были дома с мамой, а теперь вы стали школьниками. Ваша жизнь и жизнь родителей как-то изменилась: появились новые обязанности, права, умения и знания. Давайте расскажем об этих изменениях: говорим, что было раньше (до школы), а теперь...

Дети и родители по кругу передают мяч и высказывают свое мнение.

Упражнение «Какой урок важнее?» На роль каждого из учебных предметов выбираются дети. Им нужно рассказать остальным, чему они учат на своем уроке, постараться доказать, что он важнее всех.

Упражнение «Копилка трудностей». Это копилка школьных трудностей. Давайте заполним ее. Напишите на отдельных листочках все, что вызывает у вас трудности и огорчения в школе и опустите в копилку.

Упражнение «Волшебная лампа». Посмотрите на нашу карту сокровищ. Что поможет нам справиться с этими трудностями? Да, с такой лампой нам никакие трудности не страшны. Давайте по очереди вытаскивать из «Копилки трудностей» проблему, а «Волшебная лампа» подскажет ее решение. (В лампе на листочках написаны разные качества человека (общительность, находчивость, умение пошутить, внимательность, выдержка и т.д.) . Дети со взрослыми обсуждают, как данное качество может помочь в решении данной проблемы, предлагают свои варианты.)

Упражнение «Дайте слово оценке». У ведущего в руках оценка «двойка». Я – двойка. Когда вы видите меня в тетради, ребята, что вы чувствуете? Что чувствовали взрослые, когда вы получали меня в детстве? А что чувствуете, когда вы видите меня у своего ребенка в тетради или дневнике? Дети и взрослые по кругу делятся своими чувствами. Как жаль, что вы огорчаетесь. Ведь, я говорю вам, что вы что-то смутно слышали о данном предмете. И вы можете все это узнать, научиться решать эти примеры или задачи, использовать это правило. Вам только предстоит это освоить, а новое всегда так интересно! Так в путь молодые друзья!... Как вы сейчас себя чувствуете? Что изменилось? Дети и взрослые по кругу делятся своими чувствами.

Кто-нибудь попробует сказать от имени «Тройки», «Четверки», «Пятерки».

Упражнение «Черный и белый ящик». Мы с вами уже обращались к черному ящику. Кто напомнит, для чего он нам был нужен? А кто догадался для чего нужен белый? (Ребята высказывают свои предположения.) Вы видите листочки с надписями качеств людей. Вам надо рассортировать качества. В черный ящик вы опускаете те, которые мешают быть хорошим учеником самому человеку, так и его окружению, в белый - те, что помогают. На магнитной доске прикреплены листочки с надписями качеств людей (любопытность, вспыльчивость, сомнение, доброжелательность, юмор, лень, собранность, аккуратность, медлительность, отзывчивость, настойчивость). Дети по очереди берут качества и опускают их в соответствующие ящики, комментируя свой выбор. Ведущие обращают внимание на неоднозначность некоторых качеств.

Завершение занятия.

Что нового узнал о себе? Что ты считаешь самым важным в школе? Какие качества тебе помогают приблизиться к своему успеху?

Домашнее задание.

Сделать рисунок или написать рассказ на тему «Чему я уже научился в школе и над чем я сейчас тружусь». Принести кусок обоев длиной в 2 метра.

Прощание.

Ритуал прощания.

Занятие 5.

Тема. Я и мое тело.

Цель: обучение способам расслабления, снятия напряжения и стресса. Осознание собственной телесной активности и улучшение контакта с телом. Развитие невербальных способов коммуникации.

Приветствие. Ритуал приветствия.

Обсуждение домашнего задания. Дома вы работали над темой «Чему я уже научился в школе и над чем я сейчас тружусь». Кто хочет представить свою работу? Презентация на «круге Успеха».

Введение в тему. Сегодня, на поиски сокровищ нас поведет волшебный клубочек.

Упражнение «Мяч в круге».²³ Давайте сделаем большой круг. Сейчас мы с вами будем общаться без слов, при помощи клубочка. Клубочек бросается тому, кто на тебя смотрит и своим поведением показывает, что готов поймать. Внимание «собеседника» привлекается хлопыванием по клубочку. В процессе игры вводится 2-3 клубочка. Что было легко? Что трудно? Что помогло вам справиться с этим заданием? Кто догадался, какое сокровище есть у каждого?

Основная часть. Упражнение «Рисунки тела». Каждый участник разворачивает лист обоев. Ребенок ложится на него, а родитель обводит его контур тела. Раскрась области, которые тебе нравятся. На «круге Успеха» представляют свою работу и произносят слова благодарности разным частям тела.

Упражнение «Угадывание мыслей».²³ Дети садятся напротив родителей и загадывают в любом порядке два словосочетания: вкусная конфета и кислый лимон, - стараясь представить этот вкус и мысленно передать его родителям. Родители отгадывают. Затем предлагается детям отгадать мысленно подсказываемые родителями ощущения: мягкая подушка и твердый камень. Что вам помогло угадать мысли другого?

Упражнение «Камушек в ботинке». Можете рассказать, что происходит, когда в ваш ботинок попадает камушек? Возможно, сначала он не сильно мешает, и вы оставляете все как есть. Может быть, даже случается и так, что вы забываете о неприятном камушке и ложитесь спать, а утром надеваете ботинок, забыв вытащить из него камушек. Но через некоторое время вы замечаете, что ноге становится больно. В конце концов, этот маленький камушек уже как обломок целой скалы. Тогда вы снимаете обувь и вытряхиваете его оттуда. Однако на ноге уже может быть ранка, и маленькая проблема становится большой.

Когда мы сердимся, бываем чем-то озабочены или взволнованы, то сначала это воспринимается как маленький камушек в ботинке. Если мы вовремя позаботимся о том, чтобы вытащить его оттуда, то нога остается целой и невредимой, если же нет, то могут возникнуть проблем и немалые. Поэтому всегда полезно и детям и взрослым говорить о своих сложностях сразу, не копить чувства злости, обиды, гнева и страха. Так мы заботимся о здоровье своего тела и души.

Упражнение «Мозговая гимнастика».

Завершение занятия.

Чему я научился? Что ты считаешь самым важным для своего тела?

Домашнее задание.

Отмечать свои успехи, использовать упражнения для снятия усталости, напряжения.

Прощание.

Ритуал прощания.

Занятие 6.

Тема. Я управляю своим временем.

Цель: обучение эффективному использованию своего времени.

Приветствие. Ритуал приветствия.

Обсуждение домашнего задания. Презентация на «круге Успеха».

Введение в тему. Ребята, посмотрите на нашу карту. Какой предмет поможет нам сегодня искать сокровища? (волшебное колечко) Вспомните сказки, когда герои к нему обращаются? С помощью волшебного колечка мы сегодня будем путешествовать и открывать качества, которые помогают подружиться со временем.

Основная часть. Упражнение «Угадай чувство». Ведущий просит ребенка вспомнить и изобразить, как он просыпался сегодня утром, кто его будил. Остальные должны догадаться, что он чувствовал в действительности. Следующего ребенка ведущий спрашивает о том, как он шел в школу (делал уроки, отдыхал). Остальные также угадывают чувства.

Упражнение «Мой лучший день». Дети и взрослые рисуют круг на листе альбома при помощи шаблона и делят его на 24 сектора. Каждый сектор соответствует одному часу. Устройтесь поудобнее. А теперь представьте, что вы надеваете на палец волшебное колечко и отправляетесь в свой лучший день. Представьте, что он именно такой, каким вам хочется, чтобы он был. Рассмотрите внимательно, какими занятиями наполнен ваш день, и обозначьте их на круге при помощи цвета. Свой лучший день дети и взрослые представляют на «Круге успеха». Ведущие обращают внимание на то, какими занятиями наполнен день и какие чувства возникают у участников.

Упражнение «Если нравится...» Участники стоят по кругу. Ведущий поет слова и показывает движение, остальные участники повторяют слова и движения: «Если нравится тебе, то делай так ..., если нравится тебе, то делай так ... , если нравится тебе, то и другим ты покажи, если нравится тебе, то делай так...». Затем по очереди каждый участник показывает свое движение, остальные повторяют.

Упражнение «Мой день». При помощи шаблона нарисуйте еще один круг, разбейте его на 24 сектора. Ваш обычный школьный (рабочий) день. Вы проснулись. Что делаете дальше? Используя сектора, отметьте все ваши дела. Участники выполняют задание. Какие чувства вызывает ваш реальный день? Участники обмениваются чувствами по кругу.

Упражнение «Съешь лягушку». Вы заметили, что в течение дня появляются маленькие, но неприятные дела. Для кого-то это повесить свою одежду после школы, для другого убраться на столе или собрать портфель. Эти откладываемые дела имеют свойство неожиданно высказываться. В самый неподходящий момент, когда мы чем-то увлечены, мама говорит: «Повесь одежду». Поэтому такие дела называют «дела-лягушки». Сейчас мы предлагаем вам «съесть такую лягушку». Выберите каждый для себя «лягушку». На выбор предлагается повесить одежду на вешалку, убраться на столе, собрать портфель по расписанию. Участники делятся на группы. В каждой группе засекается время выполнения задания. Сколько времени ушло на съедание этой «лягушки»? Это много для вас или мало? Запишите, какую лягушку вы хотели бы съесть в течение следующей недели.

Упражнение «Делу – время, потехе – час». Чему учит эта русская пословица? Важно не забывать про отдых, про те занятия, которые вам приносят удовольствие. Посмотрите на свой лучший день. Есть ли в обычном дне место для ваших увлечений, отдыха? Если нет, то найдите место для ваших удовольствий. Презентация на «Круге Успеха» со словами: «Я хочу...и делаю это...».

Упражнение «Мое сокровище». Дети записывают свои качества-«сокровища», которые помогут беречь свое время. Презентация на «Круге Успеха».

Завершение занятия.

Что тебе может помочь управлять временем? Что ты считаешь самым важным?

Домашнее задание.

Считать «съеденных лягушек». Продолжать отмечать свои успехи. Сделать рисунки, отражающие семейные традиции.

Прощание.

Ритуал прощания.

Занятие 7.

Тема. Я и моя семья.

Цель: осознание семейных ценностей и традиций; семья, как маленькая команда; сплочение вокруг общих дел.

Приветствие. Ритуал приветствия.

Обсуждение домашнего задания. Презентация на «круге Успеха».

Введение в тему. Мы отправляемся на поиски следующего сокровища. Давайте посмотрим на нашу карту. Какой волшебный предмет готов помочь нам? (Сундук с сокровищами) Вспомните сказки, когда герои к нему обращаются?

Сундук с сокровищами предлагает нам сокровища семьи. Какие семейные ценности, семейные традиции есть у вас? Какие общие дела сплочивают вашу семью? Какие общие дела вы планируете на выходные, каникулы?

Основная часть. Из цветной бумаги вырезаем свои «сокровища», такой формы, какой хотите, пишем на них традиции семьи (работа в парах родитель-ребенок). «Сокровища» клеиваем в альбом.

Презентация на «круге Успеха».

Обсуждение: какие традиции других семей вам понравились, какие интересные дела можно добавить в свой семейный сундук с сокровищами?

Упражнение «Зеркало»²¹. В парах родитель-ребенок. Стоя напротив друг друга, один показывает любые движения, другой его копирует. Сначала договариваются, кто будет показывать движения, а кто будет зеркалом. Затем участники меняются ролями.

Обсуждение: какая роль понравилась больше: показывать или быть зеркалом?

Дети. Игра «Кто я?»²³. Каждый на листке пишет 5-6 предложений о себе, затем листочки складываются в коробку и раздаются произвольным образом. Каждый зачитывает попавшееся описание, остальные отгадывают, кто это.

Родители в это время участвуют в **Дискуссии:** «Активное слушание»⁶ как одно из главных «сокровищ семьи».

Как вы думаете, что значит слушать активно?.. Вспомните те моменты, когда вы точно знали, что вас действительно внимательно слушали... Как вы понимали, что это было так?..

Главное в активном слушании не только понять говорящего (смысл его слов, его эмоции, чувства), но и дать ему знать об этом. Поможет в этом повторение сказанного (слово, фраза, парафраз, резюме) и называние его эмоционального состояния. Например: ваш сын заявляет: «Не пойду в школу, я не выучил уроки!». Тогда вы можете ответить: «Ты не хочешь идти в школу, ты боишься, что получишь двойку».

Иногда важно слушать пассивно, добавляя: «неужели?», «как жаль», «гм-гм»..., внимательно смотря на собеседника и изредка кивая головой.

Правила и рекомендации активного слушания:

- после своего ответа держать паузу;
- повторять сказанное собеседником в утвердительной, а не вопросительной форме;
- подстраиваться под собеседника невербально;
- не начинать слушать, если нет времени;
- не расспрашивать;
- не давать советов.

Родители делятся на пары и активно слушают друг друга (по 3 мин. на говорящего). Обсуждаются конкретные проблемы детско-родительских отношений.

Упражнение «Мои дары». Подумайте и запишите в свои альбомы, какой вклад я вношу в свою семью? Что я делаю для того, чтобы моя семья жила счастливой и наполненной жизнью?

Примеры «даров»:

- забота о других членах семьи (в чем она выражается);
- дружелюбие;
- домашние обязанности;
- хорошее настроение;
- хорошая учеба, увлечения, хобби;
- умение слушать и слышать чувства других;
- способность выражать свои чувства;
- умение разрешать конфликты с позиции «выиграл-выиграл».

Упражнение «Ассоциация». Каждый по кругу называет свое имя + дерево (животное, цветок). Назови свое имя и добавь то дерево (животное, цветок), которое тебе нравится. Например: «Я – Арсений, - мудрый дуб!».

Упражнение на совместную деятельность, на соперничество (родитель-ребенок). Каждый загадывает какой-то предмет (например, вазу, цветок, телевизор, стол...), выбирает карандаш своего цвета. Затем в паре договариваются, кто будет начинать первым. Каждый рисует по линии за ход, не отрывая карандаша от бумаги. Выигрывает тот, кто первый закончит свой предмет, при условии, что другой отгадает его задумку.

Упражнение на совместную деятельность, на сотрудничество. Каждый загадывает какой-то предмет и рисует его поочередно по одной линии своим цветом. Теперь его задача помочь другому осуществить свой замысел. Выигрывает тот, кто первый закончит свой предмет.

Обсуждение упражнений на совместную деятельность. *Какое задание выполнять было легче? Что помогало (мешало) в выполнении этих заданий?*

Завершение занятия.

Что узнали нового? Как отношусь к себе и своей семье.

Домашнее задание.

Обсуждение в кругу семьи семейных «сокровищ» и тех «даров», которые вкладывает в семью каждый ее член. Находки добавить в альбом. Дома практиковать активное слушание.

Прощание.

Ритуал прощания.

Занятие 8.

Тема. Я в мире людей. Я уникален, ты уникален.

Цель: помочь осознать свою уникальность и уникальность окружающих людей. Учить адекватно взаимодействовать с другими, учитывая их особенности и принимая такими, какие они есть.

Приветствие. Ритуал приветствия.

Обсуждение домашнего задания. Презентация на «Круге Успеха».

Введение в тему. Мы отправляемся на поиски следующего сокровища. Давайте посмотрим на нашу карту. Какой волшебный предмет готов помочь нам? (Цветик-семицветик) Вспомните сказку, когда герои к нему обращаются? Цветик-семицветик предлагает нам раскрыть свою уникальность.

Основная часть.

Родители - Дискуссия «Я - сообщение»⁵.

Скажите, пожалуйста, когда вам что-то не нравится в ребенке, как вы сообщаете ему об этом?.. Чаще всего получается в виде «ты-сообщения»: «У **тебя** в комнате всегда бардак», «**ты** – лентяй (неряха, драчун, двоечник...)». Похоже, не правда ли? Как же тогда быть?.. Учиться правильно выражать свои чувства в виде «я-сообщения». Когда вы говорите о своих чувствах ребенку, говорите от **первого лица**. Сообщите **о себе, о своем** переживании, а не о нем, не о его поведении. Хорошо использовать безличные предложения, неопределенные местоимения, обобщающие слова. Например:

- **Меня** очень утомляет громкая музыка;
- **Я** не люблю когда дети **ходят** растрепанными, и **мне** стыдно от взглядов соседей;
- **Я** очень устаю, когда **мне не помогают** по-хозяйству;
- **Меня** раздражает, когда дети **хнычут**;
- **Мне** не нравится, когда за стол **салятся** с грязными руками.

Преимущества «Я-сообщения» по сравнению с «Ты-сообщением»:

- Оно позволяет вам выразить свои негативные чувства в необидной для ребенка форме;
- «Я-сообщение» дает возможность детям ближе узнать нас, родителей;
- Когда мы открыты и искренни в выражении своих чувств, дети отвечают нам тем же;

· *Высказывая свое чувство без приказа или выговора, мы оставляем за детьми возможность самим принять решение. И тогда – удивительно! – они начинают учитывать наши желания и переживания.*

Дети в это время выполняют **Упражнение «Я уникальный»**. Звучит релаксационная музыка. Приложение 2²⁵. Детям предлагается нарисовать свою уникальную звезду и написать то, что они услышали от нее.

Упражнение «Цветик - семицветик». Каждый ребенок рисует в альбоме свой цветик-семицветик.

На каждом лепесточке напишите что-то, что говорит о вашей уникальности. (Работа в парах родитель-ребенок).

Презентация своего цветка на «круге Успеха».

Обсуждение: *Ребята, посмотрите какие разные и интересные получились у вас цветики-семицветики! Каждый цветок уникален, как и вы сами. Скажите, что нового и интересного вы узнали, какие качества можно добавить в свой цветок, познакомившись с цветиками-семицветиками других участников группы?*

Упражнение в парах родитель-ребенок на принятие другого и улучшение отношений с ним. Найти что-то хорошее в 3-х детях и взрослых, которые явно не принимаются ребенком. (3-5 качеств). **Обсуждение.**

Игра «Сходства и различия». Приложение 3²⁵.

Завершение занятия.

Что узнал нового? Как отношусь к себе и другим.

Домашнее задание. Поместить в альбом Цветик-семицветик ребенка, добавить родительский и других членов семьи. Практиковать дома эффективные техники общения: активное слушание и «я-высказывание».

Прощание.

Ритуал прощания.

Занятие 9.

Тема. Учусь сотрудничать.

Цель: обучение позитивному разрешению конфликтов с позиции выиграл- выиграл.

Приветствие. Ритуал приветствия.

Обсуждение домашнего задания. Презентация на «круге Успеха».

Введение в тему. *Мы отправляемся на поиски следующего сокровища. Давайте посмотрим на нашу карту. Какой волшебный предмет готов помочь нам? (Сапоги-скороходы) Вспомните сказки, когда герои к нему обращаются?*

Основная часть.

Родители. Дискуссия: *Можно ли решить конфликт с позиции выиграл-выиграл?*²⁵

Как вы считаете, из-за чего чаще всего возникают конфликты?.. Дело в столкновении интересов родителя и ребенка. Как же быть? Как избежать привычного решения «проиграл-выиграл», когда страдают обе стороны?..

*Рассмотрим конструктивный способ разрешения конфликтов: «**Выигрывают обе стороны: и родитель, и ребенок**». Этот способ основывается на двух навыках общения, которые вы уже освоили: активном слушании и «Я-сообщении». Какие же шаги позволяют решить конфликт с позиции «выиграл-выиграл»:*

· *Прояснение конфликтной ситуации:*

Сначала родитель активно слушает проблему ребенка. И только после этого говорит о своем желании, используя форму «Я-сообщения».

· *Сбор предложений:*

Начинается с вопроса: «Как же нам быть?», «Что же нам придумать?», или: «Как нам поступить?». После этого надо обязательно подождать, дать возможность ребенку первому предложить решение (или решения), и только потом предлагать свои варианты. Если предложений много, их можно записать.

· *Оценка предложений и выбор наиболее приемлемого:*

Совместное обсуждение предложений в атмосфере взаимного уважения.

· *Детализация принятого решения:*

Обсуждение, кто и что будет делать в рамках данной договоренности.

· *Выполнение решения; проверка:*

Предположим, в семье решили поделить домашние обязанности, чтобы разгрузить маму. Распределенные обязанности всех членов семьи хорошо бы повесить на стену. И если ребенок что-то забыл, лучше в удобный момент обсудить успешность выполнения новых обязанностей, спросив: «Как у тебя идут дела? Получается ли?». Лучше, если о неудачах скажет сам ребенок и уточнит причины неудач. После чего можно выработать новое решение.

Дети в это время выполняют упражнение «Мои чувства»:

Вспомните ситуацию в школе или дома, когда вы были расстроены. Представьте, что этот человек сейчас перед вами (это может быть другой участник группы) и расскажите ему о своих чувствах, используя «Я-сообщение». Ведущие помогают детям справиться с этим заданием.

Решение конфликта с позиции выиграл-выиграл.

Сапоги-скороходы предлагают нам помочь решить наши споры и конфликты.

Дети и родители вырезают из цветной бумаги сапоги-скороходы.

На одном сапоге пара родитель-ребенок пишет желание родителя, на другом ребенка. То, из-за чего чаще всего ссорятся. Например, мама хочет, чтобы на кухне было чисто, а ребенок хочет играть в компьютерную игру, а не мыть посуду. Помните о техниках эффективного общения, уже освоенных вами, о вашей способности выслушать ребенка и открыто сказать о себе, сохраняя при этом доброжелательный позитивный тон.

Нахождение в парах решения по принципу «выиграл-выиграл».

Презентация своих решений на «круге Успеха».

Обсуждение: что нового узнали, какие решения понравились больше всего?

Упражнение «Обзывалки» (на снятие агрессивности). *Ругаемся овощами, фруктами, мебелью. Сейчас, обращаясь к соседу, называем его по имени и добавляем какой он овощ: «А ты, Ваня, - кабачок незрелый!». Упражнение заканчиваем комплиментами (цветами, животными...).*

Упражнение «Пантомима». (дети) В команде изобразить невербально пословицу так, чтобы другая команда отгадала.

Примеры пословиц:

- А Васька слушает да ест.
- А воз и ныне там.
- А ларчик просто открывался.
- А там хоть трава не расти.
- Большому кораблю — большое плаванье.
- Волков бояться — в лес не ходить.
- Делу время – потехе час.

Завершение занятия.

Что узнал нового? Как относиться к своей способности разрешать конфликты?

Домашнее задание.

Написать в альбоме примеры успешного разрешения конфликтов. Практиковать дома эффективные техники общения: активное слушание и «я-сообщение».

Прощание.

Ритуал прощания.

Занятие 10.

Тема. Мое настоящее, прошлое и будущее.

Цель: расширение представления о психологическом времени. Повышение уверенности в собственных силах. Формирование позитивного будущего ребенка и родителя.

Приветствие. Ритуал приветствия.

Обсуждение домашнего задания. Презентация на «круге Успеха».

Введение в тему. Мы отправляемся на поиски следующего сокровища. Давайте посмотрим на нашу карту. Какой волшебный предмет готов помочь нам? (Ковер-самолет) Вспомните сказки, когда герои к нему обращаются? Ковер-самолет предлагает нам побывать в нашем прошлом и будущем.

Основная часть. Релаксация «Путешествие во времени», когда путешественник вспоминает или представляет себя успешным в разные периоды времени.

Звучит релаксационная музыка.

Сейчас вы можете устроиться удобнее, закрыть глаза и обратить внимание на свое дыхание, сделать несколько глубоких вдохов и выдохов. И вы можете представить как ковер-самолет доставляет вас в счастливый момент вашего прошлого, когда вы чувствовали себя успешным, радостным, довольным... Побудьте в этом счастливом моменте столько, сколько вам хочется, рассмотрите, как вы, счастливый, выглядите, сколько вам лет, что вас окружает, какие краски в вашей картине, что вы слышите, чувствуете?.. И теперь вы можете отправиться в ваше настоящее... и найти в нем счастливый момент успешного себя... Как выглядите вы, успешный, сегодня?.. Что окружает вас, какие звуки, цвета, чувства присутствуют в вашем счастливом сегодня?.. Отметьте это... И мы можем отправиться дальше... в ваше счастливое будущее... И вот вы успешный... Рассмотрите, чем вы занимаетесь?.. Примерно сколько вам лет?.. Как вы выглядите, что вас окружает?.. Вы можете отметить цвета, запахи, звуки и побыть в своем счастливом будущем сколько вам захочется... и потихоньку возвратиться сюда, в эту комнату... Почувствовать, как ноги касаются пола, тело спинки кресла... И может быть вам захочется потянуться, глубоко вздохнуть и не спеша открыть глаза.

Упражнение. На альбомном листе, разделенном на 3 части, нарисуйте свой успех в настоящем, прошлом и будущем. Вы можете рисовать свои счастливые моменты в символической форме: футбольный мяч, если это успехи в футболе; велосипед, пятерку в тетради... Родитель рисует свои успехи.

Презентация на круге Успеха.

Обсуждение: что нового узнали, что можно добавить, выслушав других?

Упражнение «Сам - вместе». Вместе с ребенком заполняем таблицу «Сам - вместе» и решаем, какие события можно перевести в столбец «Сам». Например, из столбца «Сам - вместе» такие занятия, как: делаю уроки по математике; собираю вечером портфель; мою за собой посуду, после обсуждения переводим в столбец «Сам». Родителю важно замечать как он отдает (или не отдает) ответственность ребенку за выбранные дела.

Упражнение «Рисунок на спине». В паре родитель-ребенок поочередно рисуем что-то на спине, другой отгадывает (круг, треугольник, дом, солнце, луна, дерево, цветок...). По команде ведущего происходит смена партнера. Участникам необходим опыт общения с другими.

Завершение занятия.

Что узнал нового? Как изменилось отношение к своему прошлому, настоящему и будущему?

Домашнее задание.

Записать в своем альбоме, чего я хочу для себя сейчас и в будущем? Практиковать дома эффективные техники общения: активное слушание и «я-высказывание».

Прощание.

Ритуал прощания.

Занятие 11.

Тема. Я – это я!

Цель: укрепление адекватной самооценки, позитивного отношения к себе. Интеграция своего образа. Развитие родительской поддержки.

Приветствие. Ритуал приветствия.

Обсуждение домашнего задания. Презентация на «круге Успеха».

Введение в тему. Мы отправляемся на поиски следующего сокровища. Давайте посмотрим на нашу карту. Какой волшебный предмет готов помочь нам? (Волшебное зеркало). Вспомните

сказки, когда герои к нему обращаются? Волшебное зеркало предлагает нам увидеть себя, того кого вы узнали на этих занятиях.

Основная часть. Упражнение «Мой портрет в лучах солнца». Ребенок в альбоме рисует солнце, внутри которого помещает свой портрет или пишет свое имя, а на каждом луче пишет что-то хорошее о себе. Родители помогают.

Презентация своих «Солнц». Обсуждение: что нового узнали, какое качество еще можно добавить в свой портрет?

Упражнение на выражение своих чувств и развитие уверенности в себе. *Закончи предложение и произнеси его робко, грубо и уверенно.* Примеры предложений:

- Я не люблю, когда...
- Мне нравится, если...
- Я считаю, что...
- Было бы здорово, если...
- Мне обидно, когда...
- Я злюсь, когда...
- Мне радостно оттого, что...
- Я успешен, потому что...

Дети по очереди выходят на «сцену» и, используя пластику тела, тембр и громкость голоса, выполняют это упражнение.

Упражнение «Слепой и поводырь». Родитель и ребенок поочередно исполняют роль слепого и поводыря. Задача поводыря познакомить слепого с окружающим миром.

Обсуждение упражнения: в какой роли чувствовал себя более уверенно – ведущего или ведомого? Что понравилось (не понравилось) в манере поводыря?

Упражнение «Да, а еще я – такой-то!» на развитие способности говорить и принимать комплименты. *Сказать что-то хорошее, то, что может понравиться соседу слева. Сосед принимает этот комплимент, говоря: «Да, я такой-то! (например, хороший)» и добавляет что-то о себе: «А еще я сильный!».*

Завершение занятия.

Что узнал нового? Как изменилось отношение к себе.

Домашнее задание.

Дома рассмотреть «солнечный» портрет ребенка и добавить в альбом «солнечные» портреты родных. Практиковать дома эффективные техники общения: активное слушание и «я-высказывание».

Прощание.

Ритуал прощания.

Занятие 12.

Тема. Карта сокровищ. Завершение группы.

Цель: прослеживание всего пути по карте сокровищ; интегрирование образа своего Я; отслеживание эффективности занятий.

Приветствие. Ритуал приветствия.

Обсуждение домашнего задания. Презентация на «круге Успеха».

Введение в тему. *Мы нашли все наши сокровища. Давайте посмотрим на нашу карту.*

Они теперь наши. Мы многому научились за время нашего путешествия. Узнали много нового о себе и других. Ставили цели и достигали их.

Основная часть.

Родители переходят в другой зал: пишут мини-сочинение «Мой ребенок». *В своем сочинении вы можете описать ребенка таким, каким он стал за время работы в группе и добавить те качества, которые вы хотели бы в нем видеть, как если бы они были у него. Тем самым вы создаете предпосылки для их развития: «сажаете новые зерна и терпеливо их проращиваете».* И у вас будет возможность презентовать свое сочинение на группе.

Дети в это время играют в **игру «Пантомима»**. Получают карточки с названием какого-то персонажа (младенец, футболист, учитель, повар, шахматист, балерина, директор, повар, певец, скрипач...) и изображают его невербально. Остальные должны отгадать.

На «круге Успеха» родители презентуют свое сочинение.

Упражнение «Мой герб». Вместе с родителем ребенок создает свой герб. В этом гербе символически отражаются найденный «сокровища» ребенка, то, что у него уже есть и то, что он хочет развить в себе.

Презентация своего герба на «круге Успеха».

Обсуждение.

Завершение занятия.

Дети выполняют выходную диагностику.

Родители заполняют анкету-отзыв участника.

Прощание.

Ритуал прощания.

Приложение 1.

Упражнение «Я уникальный».

Ты знаешь о том, что в самой-самой глубине каждого из нас скрывается неповторимая и чудесная звезда? Эта звезда отличает нас от всех остальных людей. Ведь у каждого из нас звезда своя собственная. Некоторые звезды отличаются друг от друга по цвету, некоторые – по величине. Но каждый из нас несет в своей душе эту звезду, которая и делает его уникальным и неповторимым человеком. Давай разыщем твою собственную звезду.

Может быть, эта особенная звезда находится в твоей голове. Возможно, она скрывается в твоём сердце, в животе или где-то еще. Как только ты обнаружишь свою чудесную звезду, тихонько дай знать.

Прекрасно! Ты нашел свою звезду. Посмотри на нее повнимательнее. Какого она цвета? Какого размера? А теперь представь себе, какое счастливое и довольное лицо у твоей звезды. Когда ты разглядишь улыбку на лице своей звезды, снова тихонько дай знать.

Твоя звезда смеется или улыбается, потому что она знает большую и важную тайну. Осторожно-осторожно возьми свою звезду на руки, поднеси ее к уху и внимательно послушай, что она хочет сказать тебе. Пусть она расскажет тебе, благодаря чему ты такой уникальный и неповторимый человек. После того, как ты внимательно выслушаешь все, что скажет тебе твоя звезда, снова дай знать.

Теперь ты знаешь, почему ты такой уникальный и неповторимый человек. Теперь аккуратно погрузи свою звезду глубоко-глубоко в дно твоей души, туда, где ты и разыскал ее. Теперь она всегда будет напоминать тебе о твоей неповторимости и особенностях. Тихо-тихо скажи самому себе: «Я уникальный и неповторимый человек!»

Приложение 2.

Игра «Сходства и различия».

Кто из вас иногда радуется, когда обнаруживает, что в чем-то он похож на других детей? А кто из вас бывает доволен тем, что в чем-то отличается от остальных?

В каждом из нас есть и то, и другое. Разбейтесь на пары и найдите восемь характеристик, которые есть в вашей паре у обоих, а затем – восемь характеристик, которыми вы отличаетесь. Каждый из вас может согнуть пополам лист бумаги. Напишите на левой половине листа сверху «сходства», а на правой – «различия». А теперь запишите то, чем вы похожи друг на друга, и то, чем вы друг от друга отличаетесь.

Теперь нарисуйте две картинки. На одной должно быть изображено что-то такое, чем вы похожи. А другая должна изображать одно, но важное различие между вами.

Приложение 3.

Анкета для родителей.

Уважаемые родители, отметьте те пункты, которые подходят вашему ребенку.

Ребенок

1. с удовольствием играет со взрослым или сверстником;
2. в игре учитывает интересы партнера;
3. предпочитает играть в одиночку;
4. читает книги на познавательные темы;
5. смотрит фильмы на познавательные темы;
6. обсуждает с вами свои отношения со сверстниками;
7. интересуется мнением взрослого;
8. важна оценка взрослого;
9. способен слушать взрослого не перебивая его.

Приложение 4.

Тест «Изучение самооценки»⁸

Цель: диагностика общей самооценки.

Инструкция: среди качеств в столбиках А и Б подчеркни те, которые проявляются в твоём характере.

Материал к методике:

А	Б
Добрый	Ленивый
Смелый	Неряшливый
Честный	Грубый
Аккуратный	Болтливый
Трудолюбивый	Капризный
Веселый	Упрямый
Отзывчивый	Задиристый
Общительный	Трусливый
Умный	Лживый
Внимательный	Злой

Интерпретация: для оценки результатов необходимо подсчитать следующие коэффициенты:

$$K_1 = \frac{a}{10} \quad K_2 = \frac{b}{10}, \text{ где}$$

а – количество выбранных качеств из столбика А,

б – количество выбранных качеств из столбика Б.

Если $K_1 > 0,6$; а $K_2 < 0,3$, то общая самооценка завышена.

Если $K_1 < 0,3$; а $K_2 > 0,6$, то общая самооценка занижена.

Если $K_1 = K_2$ [0,4;0,6], самооценка близка к адекватной.

Приложение 5.

Методика «Тест Самооценка»⁷

Инструкция: тебе следует оценить самого себя по ряду качеств, таких как сила, здоровье, ум, красота и др. Для того, чтобы лучше понять, как это сделать, рассмотрим следующий пример.

Тебе нужно оценить себя по росту. Перед тобой на бланке отрезок прямой. Представь. Что на нем расположилось все человечество по росту, тогда с одного края (слева) будут находиться самые низкие люди, а с другого края (справа) – самые высокие на земле люди. А теперь отметь на отрезке то место, где с учетом твоего роста должен находиться ты сам. Если тебе все понятно, то оцени себя таким же образом и по другим качествам.

Полученные в результате обследования отметки переводятся в баллы (длина отрезка 10см, 1см=1баллу), а затем вычисляется среднее арифметическое полученных значений. Значение суммарного показателя соотносится с нормативными данными для мальчиков – 4,8-8,3 ; для девочек 5,1 –7,8.

Литература.

1. Арцишевская И.Л. Психологический тренинг для будущих первоклассников: Конспекты занятий. – М: Книголюб, 2008.
2. Биддалф, Стив Нестандартные родители или секрет счастливого ребенка/ Пер. с англ. Ю. Змеевой. – М. РИПОЛ классик, 2004.
3. Богачкина Н.А. Как преодолеть детскую застенчивость. – Ярославль: Академия развития, 2007
4. Волков Б.С., Волкова Н.В. Психология общения в детском возрасте. – М., 1996.
5. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? – М.: 2008.
6. Гиппенрейтер Ю.Б. Продолжаем общаться с ребенком. Так? – М.: 2008.
7. Диагностика и коррекция нарушений социальной адаптации подростков/ Под ред. С.А.Беличевой, И.А.Коробейникова – М., 2001г.
8. Князева Т.Н. Я учусь учиться. Психологический курс развивающих занятий для младших школьников. – М.:АРКТИ, 2004.
9. Куличковская Е.В., Степанова О.В. Как преодолеть свой страх? Развивающие сказки и игры для дошкольников и младших школьников. – СПб; Речь, 2008.
10. Лебеденко Е.Н. Развитие самосознания и индивидуальности. Выпуск 2. Кто Я?! Творческая тетрадь. – М.: 2007.
11. Лисина М.И. Общение, личность и психика ребенка. /Под ред. Рузской А.Г. – М., 1997.
12. Маралов В.Г. Фролова Л.П. Коррекция личностного развития дошкольников. – М: ТЦ Сфера, 2008
13. Мухина В.С. Возрастная психология. Феноменология развития. –М., 2007.
14. Набойкина Е.Л. Сказки и игры с «особым» ребенком. СПб; Речь, 2006.
15. Овчарова Р.В. Тренинги формирования осознанного родительства. Методическое пособие. –М.: ТЦ Сфера, 2008.
16. Пилипко Н.В. Приглашение в мир общения. – М.: УЦ «Перспектива», 2004.
17. Погудкина И.С. Работа психолога с проблемными дошкольниками: Цикл коррекционных занятий – М: Книголюб, 2008.
18. Притчи, сказки, метафоры в развитии ребенка. – СПб: Речь, 2007.
19. Психологическая диагностика отклонений развития детей младшего школьного возраста. Методическое пособие/ Под науч. Ред. Л.М.Шипицыной – СПб: Речь, 2008.
20. Ткачева В.В. Гармонизация внутрисемейных отношений: папа, мама, я – дружная семья. Практикум по формированию адекватных внутрисемейных отношений – М: Изд-во Гном и Д, 2000.
21. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Ч.1, М., Генезис, 2001.
22. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Ч.2, М., Генезис, 2001.
23. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Ч.3, М., Генезис, 2001.
24. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Ч.4, М., Генезис, 2001.
25. Шевченко Ю.С., Добридень В.П. Радостное взросление: развитие личности ребенка (Методика ИНТЭКС). – СПб: Речь, 2004