ПРИМЕР-ОБРАЗЕЦ СОСТАВЛЕНИЯ ПРОГРАММЫ

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ

Автор-составитель: к. психол. н., доцент,

доцент кафедры общей, возрастной и педагогической психологии ФГБОУ ВПО «Государственная классическая академия имени Маймонида» Донцов Д. А.

**Психокоррекционная программа работы со страхом детей перед опросом учителя во время урока в школьном классе**

**(вызов к доске, ответ с места и пр.).**

**Возраст детей, с которыми проводится коррекция:** программа рассчитана на детей 9 – 12 лет.

**Количество детей в коррекционной группе:** группа состоит из 10 детей.

Наиболее часто страх перед опросом учителя в классе проявляется у так называемых ассимилятивных 4 детей (см. выше в разделе «Содержание занятий дисциплины» тему № 7 данной учебной дисциплины).

**Ассимилятивные дети.** Психологические особенности таких детей – низкая самооценка, неадекватный уровень притязаний (заниженный или завышенный), вытеснение гнева (трудности его прямого проявления), социальные страхи (не соответствовать ожиданиям взрослых, сделать что-то не так, страх контрольных работ, ответов у доски и т.п.). Эти дети склонны к психосоматическому реагированию на трудные ситуации, например, тошнота, рвота, головные боли, боли в области желудка и т.п.

В поведенческом плане они чаще всего отличаются хорошей успеваемостью и дисциплиной, заслуживают поощрения педагогов и родителей. Взрослых может иногда беспокоить снижение качества учебной деятельности у этих детей во время контрольных мероприятий. В обычных условиях к психологу такие дети попадают только после появления у них серьезных психосоматических отклонений по совету врача-невропатолога.

Основное нарушение гармонии у ассимилятивных детей наблюдается в отношении гнева, которое и влечет за собой многочисленные страхи, неуверенность и т.п. Отсюда можно заключить, что основное направление работы с ассимилятивными детьми – это работа с гневом, т.е. обучение детей осознавать свой гнев, принимать его и адекватно выражать. Однако, говоря о специфике коррекционного процесса у ассимилятивных детей, необходимо отметить, что при его организации необходимо учитывать и зону конфликта, и содержание конфликта.

Согласно А.А. Бодалёву и В.В. Столину, в данном контексте зона конфликта определяется основными сферами жизнедеятельности детей**:** семьёй и детским садом или школой (т.е., во многом – коллективом сверстников). Однако для дошкольников и младших школьников более значимыми являются взаимоотношения с воспитателем и учителем, чем взаимоотношения со сверстниками. Кроме того, взаимоотношения с воспитателем и учителем также во многом опосредуются семьёй ребенка. Например, отношение учителя к ученику зависит от того, как сложилось его взаимодействие с семьёй ребенка. Соответственно ребенок может чувствовать бессознательный страх родителей перед школой и принимать его на себя. Поэтому, говоря о зоне конфликта для дошкольников и младших школьников, нужно ориентироваться либо на нарушения семейных взаимоотношений, либо на нарушения взаимоотношений с воспитателем и учителем, имея в виду, что последние во многом опосредуются первыми.

Ассимилятивный стиль поведения характеризуется, прежде всего, стремлением ребенка приспособиться к внешним обстоятельствам в ущерб своим желаниям и возможностям саморазвития. Неконструктивность и контрпродуктивность ассимилятивного стиля проявляется в определённой психологической ригидности детей, в результате чего они пытаются полностью соответствовать желаниям окружающих взрослых. Наиболее типичные проблемы таких детей – страх не соответствовать ожиданиям взрослых и другие социальные страхи.

**Трудности:** испытывают страх перед опросом учителя в классе.

**Возможные психологические причины:**

1. Заниженная самооценка
2. Внутреннее стрессо­вое состояние
3. Индивидуально-типологические особенности личности
4. Другие психологичес­кие причины

**Цель:**

Повышение самооценки и формирование адекватной реакции на ответ в классе перед учителем.

**Задачи:**

1. повышение самооценки;
2. снятие тревожных состояний;
3. снижению у детей страха перед возможной ошибкой;
4. содействовать повышению самоуважения детей;
5. помочь детям высказать собственную точку зрения по значимой проблеме;
6. способствовать осознанию детьми своих положительных качеств;
7. способствовать повышению уверенности в себе;
8. способствовать повышению рефлексии детей;
9. помочь осознанию своего Я, своей индивидуальности;
10. помочь осознанию детьми процесса своего изменения и взросления.

**Принципы:**

1. Принцип единства диагностики и коррекции.
2. Принцип учёта возрастно-психологических и индивидуальных особенностей ребёнка.
3. Принцип приоритетности коррекции каузального типа.
4. Принцип активного привлечения ближайшего социального окружения к участию в коррекционной программе.
5. Принцип комплексности методов психологического воздействия.

**Форма и сроки проведения.**

Смешанная форма: индивидуальная встреча с каждым ребёнком и его родителем перед началом групповых занятий в количестве 5 встреч-занятий + 17 групповых занятий с детьми.

По времени (срокам) проведения: среднесрочная коррекционная программа – 5 индивидуальных встреч по 30 минут + 16 групповых занятий по 45 минут + 1 групповое занятие – 1 час.

1. **Диагностический блок:**

**1.** Методика изучения самооценки тревожности Спилбергера-Ханина;

**2.** Методика «Кинетический рисунок семьи» (КРС);

**3.** Методика Рене Жиля, – детский вариант характерологического опросника Г. Айзенка.

**1. Методика «Шкала самооценки тревожности»**

**(Ч.Д. Спилбергер – Ю.Л. Ханин).**

Данный тест является надёжным источником информации о самооценке человеком уровня своей тревожности в данный момент (реактивная или ситуативная тревожность) и о самооценке личностной тревожности (устойчивая общая характеристика человека). Тест разработан Ч.Д. Спилбергером (США) и адаптирован Ю.Л. Ханиным (Россия).

Личностная тревожность характеризует устойчивую склонность воспринимать большой круг ситуаций как угрожающие, реагировать на такие ситуации состоянием тревоги. Реактивная (ситуативная) тревожность характеризуется напряжением, беспокойством, нервозностью. Очень высокая реактивная тревожность вызывает нарушения внимания, иногда нарушения тонкой координации. Очень высокая личностная тревожность прямо коррелирует с наличием невротического конфликта, с эмоциональными и невротическими срывами и психосоматическими заболеваниями.

Но тревожность изначально не является негативной чертой. Определённый уровень тревожности – естественная и обязательная особенность активной личности. При этом существует оптимальный индивидуальный уровень «полезной тревоги».

Шкала самооценки тревожности состоит из 2 частей, раздельно оценивающих тревожность реактивную (РТ, высказывания № 1-20) и тревожность личностную (ЛТ, высказывания № 21-40).

При интерпретации результат можно оценивать так: до 30 баллов – низкая тревожность; 31-45 – умеренная тревожность; 46 и более – высокая тревожность.

Значительные отклонения от уровня умеренной тревожности требуют особого внимания, высокая тревожность предполагает склонность к проявлению состояния тревоги в ситуациях т.н. оценки собственной компетентности (проверка домашних заданий, контрольная работа, ответ у доски, зачёт, экзамен и т.п.). В этом случае следует снизить субъективную значимость ситуации и задач, вытекающих из ситуации и перенести акцент на осмысление деятельности в целом и на формирование чувства уверенности в успехе.

Низкая тревожность, наоборот, требует повышения внимания к мотивам деятельности и повышения чувства ответственности. Но иногда очень низкая тревожность в показателях теста является результатом активного вытеснения личностью высокой тревоги с целью показать себя «в лучшем свете».

**2. Методика «Кинетический рисунок семьи» (КРС).**

Тест «Кинетический рисунок семьи» направлен не столько на выявление тех или иных аномалий личности, сколько на прогноз индивидуального стиля поведения, стиля переживания и аффективного реагирования в значимых и конфликтных ситуациях, на выявление неосознаваемых аспектов личности.

Процедура эксперимента следующая:

Для исследования необходимы лист белой бумаги (21 см. x 29 см.), шесть цветных карандашей (черный, красный, синий, зеленый, желтый, коричневый), ластик.

Инструкция испытуемому:

«Нарисуй, пожалуйста, свою семью». Ни в коем случае нельзя объяснять, что обозначает слово «семья», так как этим искажается сама суть исследования. Если ребёнок спрашивает, что ему нарисовать, психолог должен просто повторить инструкцию.

Время выполнения задания не ограничивается (но, в большинстве случаев оно длится не более 35 минут). При выполнении задания следует отметить в психологическом протоколе**:**

а)  последовательность рисования деталей;

б)  паузы более 15 сек;

в)  стирание деталей;

г)  спонтанные комментарии ребенка;

д) эмоциональные реакции ребёнка на связь его комментариев с изображаемым им на рисунке содержанием.

После выполнения задания надо стремиться получить максимум информации вербальным (словесным) путём. Обычно задаются следующие вопросы:

1. Скажи, кто тут нарисован?

2. Где они находятся?

3. Что они делают?

4. Им весело или скучно? Почему?

5. Кто из нарисованных людей самый счастливый? Почему?

6. Кто из них самый несчастный? Почему?

Последние два вопроса психологически адекватно провоцируют ребёнка на открытое обсуждение его чувств, что не каждый ребёнок склонен делать.

Поэтому, если ребёнок не отвечает на данные вопросы или отвечает формально, не следует настаивать на ответе. При опросе психолог должен пытаться выяснить смысл нарисованного ребёнком: чувства к отдельным членам семьи; почему ребенок не нарисовал кого-нибудь из членов семьи (если так произошло); что значат для ребенка определенные детали рисунка (птицы, зверушки). При этом по возможности следует избегать прямых вопросов, не настаивать на конкретном ответе, так как это может индуцировать (интенсифицировать) тревогу, вызвать защитные реакции. Часто продуктивными оказываются проективные такие вопросы, как**:** «Если вместо птички был бы нарисован человек, то кто бы это был?», «Кто бы выиграл в соревнованиях между братом и тобой?», «Кого мама позовет идти с собой?» и т.п.

Далее ребёнку предлагается решить 6 ситуационных (ситуативных) задач**:** три из них должны выявить негативные чувства к членам семьи, три – позитивные чувства.

1. Представь себе, что ты имеешь два билета в цирк. Кого бы ты позвал идти с собой?

2. Представь, что вся твоя семья идёт в гости, но один из вас заболел и должен остаться дома. Кто он?

3. Ты строишь из конструктора дом (вырезаешь бумажное платье для куклы), и тебе не везет. Кого ты позовешь на помощь?

4. Ты имеешь "N" билетов (на один меньше, чем членов семьи) на интересную кинокартину (на увлекательный кинофильм). Кто из твоей семьи останется дома?

5. Представь, что ты попал на необитаемый остров. С кем бы ты хотел там жить?

6. Ты получил в подарок интересное лото. Вся семья стала играть, но вас на одного человека больше, чем надо. Кто не будет играть?

Для интерпретации также надо знать**:**

а) возраст исследуемого ребёнка;

б) состав его семьи, возраст его братьев, сестёр;

в) если возможно (желательно), иметь сведения о поведении ребёнка в семье, в детском саду или в школе (включая успеваемость и положение в группе сверстников).

Интерпретация результатов теста «Рисунок семьи».

Интерпретацию рисунка условно разделяют на 3 части**:**

1) анализ структуры рисунка семьи;

2) интерпретацию особенностей графических изображений членов семьи;

3) анализ процесса рисования.

**3. Диагностика развития личностно-мотивационной сферы.**

**Методика Рене Жиля.**

Данная проективная методика используется для исследования межличностных отношений ребёнка, его социальной приспособленности и взаимоотношений с окружающими.

Методика является визуально-вербальной, состоит из 42 картинок с изображением детей или детей и взрослых, а также из текстовых заданий. Её направленность – выявление особенностей поведения в разнообразных жизненных ситуациях, важных для ребёнка и затрагивающих его отношения с другими людьми. Перед началом работы с методикой ребёнку сообщается, что от него ждут ответов на вопросы по картинкам. Ребёнок рассматривает рисунки, слушает или читает вопросы и отвечает.

Ребенок должен выбрать себе место среди изображённых людей, либо идентифицировать себя с персонажем, занимающим то или иное место в группе. Он может выбрать его ближе или дальше от определённого лица. В текстовых заданиях ребенку предлагается выбрать типичную форму поведения, причём некоторые задания строятся по типу социометрических. Таким образом, методика позволяет получить информацию об отношении ребёнка к разным окружающим его людям (к семейному окружению) и социальным явлениям.

Простота и схематичность, отличающие методику Р. Жиля от других проективных тестов, не только делают её более легкой для испытуемого, – ребёнка, но и дают возможность относительно большей её формализации и квантификации (качественного анализа). Помимо качественной оценки результатов, эта проективная методика диагностики межличностных отношений детей позволяет представить результаты психологического обследования по ряду переменных и количественно.

Психологический материал, характеризующий систему межличностных отношений ребёнка, можно условно разделить на две большие группы переменных.

1) Переменные, характеризующие конкретно-личностные отношения ребенка**:** отношение к семейному окружению (мать, отец, бабушка, сестра и др.), отношение к другу или подруге, к авторитетному взрослому и пр.

2) Переменные, характеризующие самого ребёнка и проявляющиеся в различных отношениях**:** общительность, отгороженность, стремление к доминированию, социальная адекватность поведения. Всего авторы, адаптировавшие методику, выделяют 12 такого рода признаков**:**

1. отношение к матери,

2. отношение к отцу,

3. отношение к матери и отцу как к семейной чете,

4. отношение к братьям и сёстрам,

5. отношение к бабушке и дедушке,

6. отношение к другу,

7. отношение к учителю,

8. любознательность,

9. стремление к доминированию,

10. общительность,

11. отгороженность,

12. адекватность.

Отношение к определённому лицу выражается количеством выборов данного лица, исходя из максимального числа заданий, направленных на выявление соответствующего отношения.

Методику Р. Жиля нельзя отнести к числу чисто проективных, она представляет собой форму, переходную между анкетой и проективными тестами. В этом её большое преимущество. Она может быть использована как инструмент глубинного изучения личности, а также в исследованиях, требующих простых измерений и статистической обработки.

1. **Установочный блок:**

Замотивировать родителей и учителя (классного руководителя детей) на взаимодействие и сотрудничество с психологом при индивидуальной встрече. Побуждение желания у ребёнка (детей) на взаимодействие, с одной стороны, – с психологом и с группой сверстников, с другой стороны, – с родителями и с учителем.

1. **Коррекционный блок программы:**
2. Коррекция личностно-мотивационной сферы;
3. Работа с родителями;
4. Работа с учителем (преподавателем начальных классов/классным руководителем);
5. Снятие тревожных состояний через терапевтическое воздействие;
6. Учет индивидуальных особенностей в учебно-воспитательном процессе;
7. Коррекционная работа с самим ребёнком, и консультирование родителей направлены, прежде всего, на инициирование у ребёнка собственной активности в поиске способов и возможностей разрешения трудной ситуации.

**Занятия 1 – 2 (первое и второе занятие), – проводятся с применением нижеследующих психологических упражнений.**

**Задачи:**

1. Знакомство детей как членов группы между собой их знакомство с психологом.
2. Установление правил группы (норм поведения в группе).
3. Вхождение в совместную деятельность через игру.
4. Снятие психологической скованности.
5. Обратная связь.

**Упражнение «Здравствуй!».**

**Цель:** **знакомство детей в группе.**

Группа садится в круг. Используется мяч для большого тенниса или аналогичный. При отсутствии мяча приемлемы яблоко или апельсин. В некоторых случаях можно использовать завязанный в комок шарф. Тренер ловит взгляд одного из детей/младших подростков и кидает ему мяч со словами: «Здравствуй! Как тебя зовут?». Далее он даёт инструкцию: «Выбери любого в группе, кто тебе интересен, поймай его взгляд, перекинь ему мячик, поздоровайся».

В какой-то момент перекидывания мяча тренер уточняет инструкцию: «Старайтесь перекинуть мяч тому, кто еще не ловил его».

**Упражнение «Зоопарк».**

**Цель: снятие психоэмоционального напряжения.**

Каждому из детей предлагается изобразить любого из животных, живущих в зоопарке, а члены группы должны угадать: какое животное изображает каждый ребёнок по очереди. В конце обсуждается, не переходя на личность изображающего, кому из детей какое животное понравилось.

**Упражнение «Строим дом».**

**Цель: развитие групповой сплочённости.**

Все дети берут в руки по кубику, и кладут их так, чтобы получился дом, при этом нельзя разговаривать друг с другом и договариваться о том, кто куда положит кубик. После того как дом построен, каждый из участников группы должен рассказать о своих ощущениях при постройке дома, а так же о том, что хотел бы изменить, а что оставить, как есть. Что он испытывал, когда кто-то, по его мнению, строил дом «неправильно», хотел бы он это исправить и пр.

**Получение обратной связи, подведение итогов занятия.**

**Занятия 3 – 10 (с третьего по десятое занятие), – проводятся с применением нижеследующих психологических упражнений.**

**Задачи:**

1. Повышение самоуважения каждого из детей в группе;
2. Проработка страхов детей;
3. Осознание детьми своих положительных качеств;
4. Осознание детьми причастности себя к группе;
5. Повышение самооценки детей;
6. Осознание детьми своего Я;
7. Осознание детьми своих ролей (особенно – роли ученика);
8. Получение обратной связи от детей.

**«Рисунок имени».**

**Цель:** **содействовать повышению самоуважения детей.**

Взрослый (ведущий, психолог) просит детей представить, что они уже выросли и стали мастерами в какой-то профессии: кто-то известным мореплавателем, кто-то врачом, может быть, знаменитым учёным или писателем. Решено выпустить красивый альбом в честь каждого. На этом альбоме должно быть написано имя знаменитости, украшают его интересные рисунки. Каждый из детей с помощью взрослого придумывает, какие рисунки могут быть помещены в альбоме рядом с его именем, описывает их устно, а затем на листе бумаги пишет красиво своё имя и рисует задуманное.

**«Передаю взглядом».**

**Цель: содействовать повышению самоуважения детей.**

Взрослый (психолог) задумывает качество, которое ему особенно нравится в том или ином ребёнке. Затем внимательно смотрит ему в глаза, «передавая это чувство» (при этом очень важен психологический контакт глаз). Ребёнку необходимо догадаться, о том, какое качество задумано. Ведущий обращается ко всем детям по очереди. Упражнение можно повторять несколько раз.

**«Скульптура моих хороших качеств».**

**Цель: содействовать повышению самоуважения детей.**

Ребенок-ведущий совместно со взрослым и группой вспоминает свои хорошие качества и подбирает к каждому качеству пластилин определённого цвета. Затем ребёнок определяет своё главное хорошее качество, размышляет о том, на что оно похоже, как его можно слепить. После этого он добавляет в скульптуру все другие свои хорошие качества.

**«Нарисуй свой страх».**

**Цель: проработка детских страхов.**

Детям даётся общая инструкция: на листе бумаги, карандашом нужно нарисовать то, что вы больше всего боитесь. После того как дети нарисовали свои страхи, им предлагается раскрасить их в любимые ими цвета. После того как дети раскрасят свой страх психолог задает им вопрос: «Что теперь вы испытываете к своему страху?», «Боитесь ли вы теперь?». Затем ведущий (психолог) собирает все рисунки детей и демонстративно запирает их в шкаф со словами: «Теперь ваши страхи все под замком и мы их не выпустим».

**«Каким я буду, когда вырасту?».**

**Цель:** **способствовать повышению самоуважения детей.**

Детям дается инструкция: «Закройте глаза. Постарайтесь увидеть себя взрослыми. Рассмотрите, как вы одеты, что делаете, какие люди окружают вас. Эти люди вас очень-очень любят. За что они вас любят? Может быть, за вашу отзывчивость, за искренность, за честность? Может быть, за что-нибудь еще? А теперь откройте глаза и расскажите нам, какими вы станете, когда вырастете? Какие ваши качества будут нравиться окружающим?» Все дети по очереди рассказывают группе про то, что они себе представили.

**«Портрет моего хорошего Я».**

**Цель:** **способствовать осознанию детьми своих положительных качеств.**

Для каждого ребёнка заранее готовится лист бумаги, оформленный как рамка для фотографии. Ребёнок берёт этот лист и с помощью взрослого записывает на нем свои положительные качества. После занятия ребёнок уносит этот лист с собой, чтобы показать его маме (папе).

**«Рисунок на свободную тему».**

**Цель: осознание своего Я.**

Свободное рисование с последующей беседой о сделанном рисунке: происходит воображаемое ребёнком его превращение в часть нарисованной им картинки, составление им рассказа от имени какой-то части картинки, от первого лица. При этом для облегчения самовыражения используются не только обычные средства – фломастеры, краски, но и нетипичные – театральный грим, тени, помада, лак для ногтей и т.п. Очень интересно использование театрального грима или других подобных материалов, ибо они по своей структуре позволяют детям легко рисовать пальцем (пальцами).

**«Чьи качества?».**

**Цели:**

**• способствовать развитию самоуважения детей;**

**• развивать умение видеть хорошие качества окружающих.**

Перед проведением этого упражнения ведущий должен вырезать из плотной бумаги сердце, на котором крупными буквами написаны добрые качества людей.

Ребенок-водящий загадывает какого-либо участника группы, но никому не говорит об этом. Затем он указывает на некоторые из написанных на «сердце» качеств, показывая тем самым, что у загаданного человека эти качества есть. Остальные дети угадывают, кого загадал водящий.

**История со счастливым концом (сказкотерапия).**

**Цель:** **повышение самооценки детей.**

Давно это было, так давно, что уже никто и не помнит, где точно это случилось. А было все так.

В некотором царстве, а может, и не в царстве, жил-был царь, справедливый и трудолюбивый. И сына таким воспитывал. Да-да, у царя был сын, а звали его Иван. Рос Иванушка, рос и дорос до того, что решил его батюшка заморским наукам обучать. Решил так царь, да и выписал из-за моря-океана учёную иностранку, фрау Плюс. Иностранка была образованная и к тому же очень начитанная (много русских сказок читала). И Ивану она вроде бы понравилась, если бы не одно «но». Когда фрау Плюс спросила, как зовут ее нового воспитанника, то в ответ на произнесенное: «Иванушка», она сперва нахмурилась, а потом радостно закивала (видно, сказку какую-то вспомнила) и на ломаном русском языке произнесла: «О! Иванюшка-дьюрачок, наверное». Все посмеялись над невинной оплошностью фрау Плюс. Да только вот Иванушке было невесело. Тяжелая думушка запала ему в голову крепко-накрепко: никак не шло у него из ума обидное прозвище Иван-дурак, ни за что не мог поверить в то, что оно как-то может к нему относиться. А от этого все пошло кувырком. Фрау Плюс ему объясняет, как решать задачи про царскую казну, а Иванушка все думает, что она-то его глупым считает. Не переставая, думает наш герой об этом: и день, и ночь, и на занятиях, и на прогулке, – так, что ни один арифметический закон ему не запоминается.

А фрау Плюс начала понемногу сердиться, что не получается у Ивана ничего. Да и сам Иванушка перестал верить в свои способности обучиться «заморским» наукам. От таких невесёлых мыслей поднялась у Ивана температура, закружилась голова. Тут и мамки с няньками всполошились: «Царский сын болен!» Поднялась во дворце суматоха, уложили больного в постель.

Лежит Иван в кровати, болеет. От нечего делать стал он солнечных зайчиков по стене пускать. И попал один зайчик на зеркало, а зеркало то было не простое, а волшебное: в нём все, о чем мечтаешь, отображалось. И видит в нем Иванушка себя здоровым, румяным и умным в тот самый момент, когда он ответ решённой задачки на доске пишет. А рядом с ним, кто бы вы думали?.. Фрау Плюс. Сидит и аккуратными печатными буквами тетрадь нашему герою подписывает: «Тетрадь по математике Ивана-царевича». Увидел это Иван и так обрадовался: «Значит, она меня вовсе не глупым считает, а умелым и способным!» Обрадовался Иванушка да от радости на кровати подпрыгнул так, что на этот шум полцарства сбежалось. Поглядели няньки на Иванушку – а от болезни не осталось и следа. И на следующее утро он с удовольствием побежал на занятия с фрау Плюс, где справился со всеми задачками в один счёт.

**Занятие 11 – 16 (с одиннадцатого по шестнадцатое занятие), – проводятся с применением нижеследующих психологических упражнений.**

**Задачи:**

1. Осознание своих ролей;
2. Осознание своих субличностей;
3. Изучение различных частей своего Я;
4. Повышение уверенности в себе;
5. Повышение самооценки;
6. Развитие рефлексии у детей;
7. Снижение у детей страха перед возможной ошибкой;
8. Помочь детям высказать собственную точку зрения по значимой проблеме;
9. Помочь осознанию детьми процесса своего изменения и взросления.

**«Упражнения с полярностями».**

**Цель: осознание своих ролей.**

Упражнения с полярностями, в которых ребёнок, пересаживаясь со стула на стул (с подушки на подушку, даже с одного листа бумаги на другой), проигрывает психологическую полярность различных социальных и семейных ролей: плохой – хороший ученик, добрая – строгая учительница, добрая – строгая мама и т.п.

В некоторых случаях эффективно организовать диалог с ребёнком, пребывающим в той или иной полярности, или же позволить ему побыть в ней довольно долго, например, разыграть в один день с утра до вечера плохого ученика (сына), затем, в другой день, – хорошего.

Примечание. Психологу надо быть исключительно внимательным к МЕРЕ дозволенной выраженности плохих качеств-поступков ребёнка, заранее в деталях проговорив с ребенком все возможные нюансы.

**«Полёт в космос».**

**Цель: изучение различных частей своего Я.**

На столе раскладываются круги-планеты Солнечной системы. Ребёнку предлагается придумать то, какие люди живут на каждой планете, и побывать на этих планетах. Обычно, в данном социально-психологическом контексте дети придумывают жителей планет в соответствии с запрещёнными областями поведения или проблемными частями «Я». Так, мальчик небольшого роста и страдающий от этого придумывает одну планету великанов, другую – карликов, на остальных планетах у него живут люди, которые всегда дерутся, люди, постоянно ругающиеся и люди, которых всё время заставляют что-то делать.

**«Говорят, что вы похожи...».**

**Цель:** **способствовать повышению самооценки детей.**

Один из детей (водящий) выходит в коридор. Ведущий (психолог) говорит остальным детям примерно следующее: «Давайте вместе подумаем о том, напоминает ли нам этот ребёнок (водящий) что-нибудь приятное. Может быть, какой-то предмет или какое-то событие... Например, Алёша напоминает мне весеннее солнышко, а Маша – шоколадное мороженое (про присутствующих на упражнении в группе детей). А что напоминает вам ... (вышедший ребенок)?» Дети придумывают позитивные образы. Когда водящий возвращается, кто-то из детей перечисляет придуманные членами группы образы. Водящий должен определить, кто является автором того или иного образа.

**«Волшебный попугай».**

**Цель:** **способствовать повышению уверенности в себе.**

Для игры заранее ведущий (психолог) готовит «билетики», на которых пишет ободряющие высказывания, адресованные детям. Например: «Твои движения стали более плавными и сдержанными», «Заметно, как ты взрослеешь и умнеешь», «Другие дети скоро будут уважать тебя еще больше», и т.п. Хорошо, если найдется игрушечный попугай, который будет «выдавать детям билетики». В процессе игры каждый ребенок вытягивает у попугая билетик и решает, кому подходит то или иное высказывание.

**«Кто ты?».**

**Цель:** **способствовать развитию рефлексии у детей.**

Дети становятся около стены, повернувшись к ней спиной. Ведущий (психолог) кидает мячик по очереди каждому ребёнку и задаёт ему при этом вопрос «Кто ты?». Тот, получив мячик, должен быстро ответить на вопрос и сделать шаг вперед. Например: я – ученик, я – сын, я – личность и т.п. Если ребёнок не может сделать это, он остается на месте. В конце игры определяется, кому удалось продвинуться дальше всех.

**«Шаги правды».**

**Цель:** **способствовать повышению рефлексии детей.**

Ведущий заранее вырезает из бумаги следы и выкладывает их на полу – от одной стены до другой. Один из детей становится водящим. Обращаясь к нему, взрослый называет какое-нибудь качество, которое, как он считает, тому присуще. Если ребёнок соглашается с этим, то он делает по следам шаг вперед. Если нет, то остаётся на месте. Надо стремиться к тому, чтобы пройти по следам весь путь, оставаясь при этом честным.

**«Неправильный рисунок».**

**Цель:** **способствовать снижению у детей страха перед возможной ошибкой.**

Детям предлагается нарисовать неправильный рисунок. Если они пытаются уточнить, что это значит, то ведущий ни в коем случае не должен ни давать каких-либо конкретных указаний по этому поводу, ни приводить примеры и т. п. После того как рисунки сделаны, дети объясняют, почему их собственный рисунок можно назвать неправильным, с чьей точки зрения он является неправильным и т.п.

**«Сделай неправильный рисунок из правильного».**

**Цель:** **способствовать снижению у детей страха перед возможной ошибкой.**

Заранее готовятся черно-белые рисунки, на которых изображён ребёнок в знакомых всем детям ситуациях: ребёнок на уроке, ребёнок с мамой (папой) на прогулке, ребёнок на каком-то дополнительном (например, спортивном) занятии и т.п. Каждый ребёнок получает карточку с рисунком, и он должен дорисовать его так, чтобы рисунок стал «неправильным».

**«Слова».**

**Цель:** **помочь детям высказать собственную точку зрения по значимой проблеме.**

Дети по очереди берут из колоды карточки, на которых написаны слова, значимые для них, например: «Злость», «Пятёрка», «Радость», «Опоздание», «Наказание», «Страх», «Двойка» и т.п. Затем они придумывают, что значат для них эти слова. Например, дети говорят: «Страх – это когда меня ругает мама», «Наказание – это когда папа меня наказывает», и т.п.

**«Сказка о Синеглазке» (сказкотерапия).**

**Цель: повышение уверенности в себе.**

За морями, за горами, где-то за неведомыми странами, в необыкновенно красивом лесу жила Речка. Вода в ней была чистая, как слеза, и голубая, как небо. А за её ярко-синие лучистые глаза назвали её родители Синеглазкой. Синеглазка с самого рождения была очень скромной и застенчивой: только увидит зайчонка на лужайке, тут же убегает в кусты; услышит трели соловья – прячется под камушки. Пряталась Речка-Синеглазка день ото дня и от этого становилась всё извилистее. Синеглазка очень скучала, ведь у неё совсем не было друзей, да и откуда им взяться, если она всё время пряталась. Не с кем было поиграть, повеселиться Синеглазке. Кругом только молчаливые дубы и скучные тополя. Грустила Синеглазка, слёзы лились ручьями, и от этого она становилась полноводнее. А вода в ней мутнела от горьких слёз. И шло бы всё по-прежнему, но приключилась с Синеглазкой такая история...

Прячась за деревьями, текла себе Синеглазка от пригорка к полянке, от полянки к лужайке, и вдруг услышала Речка вдали чей-то крик. В первую минуту Синеглазке очень захотелось спрятаться, но любопытство потянуло её к тому месту, откуда доносился крик. Подкравшись поближе, Речка ясно услышала, как чей-то тоненький беззащитный голосок просил о помощи. Тогда, подкравшись еще ближе, Синеглазка разглядела среди кустов маленький ручеёк, в который свалился большой, тяжёлый камень. И как бы ручеёк ни старался, не хватало сил бедняжке сдвинуть его. Долго стояла в нерешительности Речка-Синеглазка. А потом вопреки своей застенчивости и неуверенности, набравшись смелости, собрала воедино все свои воды и, закрыв глаза, направилась прямо на камень... Даже такой огромный камень не стерпел напора Синеглазки и укатился прочь. Синеглазка осторожно приоткрыла свои ярко-синие глаза и слегка покраснела, увидев прямо перед собой Ручеёк. Ручеёк улыбнулся и сказал:

– Здравствуй, я Ручеек Жур-Жур. Спасибо тебе за моё спасение. Как тебя зовут, отважная незнакомка?

Речка опустила глаза и прожурчала в ответ: «Синеглазка». С тех пор Речка-Синеглазка и Ручеек Жур-Жур стали неразлучны. Текут они рука об руку, и, говорят, не найти на свете лучше друзей. А все лисята, бельчата, зайчата и медвежата очень любят поиграть с ними и побегать наперегонки. Вы спросите, что же стало с неуверенностью Синеглазки? Синеглазка победила её. Она стала уверенной в себе полноводной рекой и краснеет теперь очень редко, разве что когда вспоминает, как пряталась за кустами от зайчонка.

**«Раньше – сейчас».**

**Цель:** **помочь осознанию детьми процесса своего личностного изменения и взросления.**

Ребятам раздаются таблички, которые они заполняют сами, а потом на доске заполняется общая сводная таблица.

|  |  |
| --- | --- |
| **РАНЬШЕ МЫ** | **СЕЙЧАС МЫ** |
| Не умели... | Умеем... |
| Не любили... | Любим... |
| Не хотели... | Хотим... |
| Не знали... | Знаем... |

После того как таблица будет заполнена, ведущий (психолог) предлагает детям посмотреть, что в них изменилось. В результате обсуждения делается вывод о том, что человек постоянно меняется в лучшую сторону.

1. **Диагностический блок (повторная диагностика):**

**1.** Методика изучения самооценки тревожности Спилбергера-Ханина;

**2.** Методика «Кинетический рисунок семьи» (КРС);

**3.** Методика Рене Жиля, – детский вариант характерологического опросника Г. Айзенка.

1. **Блок оценки эффективности коррекционных воздействий:**

**Занятие 17 – завершающее занятие (1 час).**

**Задачи:**

1. Подготовить детей к завершению занятий в группе;
2. Получение обратной связи от детей о групповых занятиях;
3. Оценка эффективности коррекционной программы;
4. Беседа с родителями и учителем.

**Психолого-педагогические рекомендации всем родителям.**

**1.** Безусловное принятие взрослыми ребёнка;

**2.** Безоценочное общение взрослых с ребёнком;

**3.** Преобладание т.н. Я-сообщений в разговоре с ребёнком (сообщение ребёнку о том, что именно хочет сам родитель);

**4.** Изучить какой-либо материал, который ему интересен, вместе с ребёнком и попросить его рассказать понятое, сначала близким родственникам, а затем в классе перед учителем;

**5.** Хвалить ребёнка за любые его реальные достижения, даже минимальные;

**6.** Как можно больше позитивной (но – правдивой) информации давать ребёнку;

**7.** Искренне радоваться за успехи ребёнка, даже если они не очень значительны.

*1 Психические образования – это системные части психики человека, состоящие из взаимосвязанных между собою компонентов психических процессов, психических состояний и психологических свойств личности. Примерами психических образований являются такие структуры личности как: Я-концепция, образ Я, самосознание (структура самосознания), иерархия (соподчинение) мотивов, самооценка (поведенческий, эмоциональный и когнитивный элементы), уровень притязаний, локус контроля личности (внутренний или вешний), направленности личности (экстернальная или интернальная), система механизмов психологической защиты личности, характер как динамическое макрообразование психики (морально-нравственные черты характера, волевые черты характера, акцентуация характера) и пр.*

2 Необходимо отметить, что этот вопрос актуален для психологов, имеющих частную практику, так как психологи государственных систем образования, здравоохранения и социальной защиты населения работают в типовых условиях и не имеют надобности заключать контракт с клиентом.

3 См. источник:  Консультативная психология: Программа учебной дисциплины для студентов, обучающихся по специальности 030301.65 «Психология» / Д.А. Донцов. – Одинцово: АНОО ВПО «Одинцовский гуманитарный институт», 2012. – 138 с. – С.. 48-55.

4 Ассимиляция – (от лат. assimilatio – слияние, употребление, усвоение) – в концепции Ж. Пиаже – атрибут, аспект адаптации. Содержанием ассимиляции является усвоение определенного социального материала с помощью уже существующих паттернов (схем) поведения, «подтягивание» реального события к когнитивным структурам индивида.