

**бюджетное учреждение Ханты-Мансийского округа-Югры  
«Лангепасский комплексный центр социального обслуживания населения»**

**Рассмотрено:  
на методическом совете  
Протокол № 1  
от «29» «января» 2018г.**

**Утверждено:  
Приказ № 41  
«31» «января» 2018г.**

**КОМПЛЕКСНАЯ ПРОГРАММА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ  
ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО И МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО  
ВОЗРАСТА С ПРОБЛЕМАМИ В РАЗВИТИИ  
«Я РАСТУ УСПЕШНЫМ»**

**Автор-составитель:  
Бала Р.А. - психолог**

**г. Лангепас, 2018 г.**

## І. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### 1. Актуальность программы

В настоящее время отмечается увеличение детей с различными нарушениями в развитии, с затруднениями в обучении, общении, психосоматическими расстройствами, трудностями адаптации. Психическое развитие многих детей находится на уровне нижней границы нормы. Одним из основных факторов, влияющих на возникновение этих отклонений, являются дисфункции центральной нервной системы (ЦНС), возникающие, как правило, вследствие нарушения процесса внутриутробного и раннего постнатального развития.

У более 80% детей, родители которых обращаются к психологам бюджетного учреждения «Комплексный центр социального обслуживания населения «Виктория», в ходе изучения анамнеза выявляются лёгкие пре- и перинатальные поражения центральной нервной системы (ЦНС). В ходе психодиагностического обследования и беседы с родителями зачастую выявляются множественные нарушения в психической сфере ребёнка, связанные с тем, что у таких детей искажённо или дефицитарно развиваются все познавательные, эмоциональные и соматические процессы.

Вредоносные влияния, которые ребёнок испытал внутриутробно либо на первых минутах жизни, сказываются на работе самых древних (подкорковых) структур мозга. Данные глубинные структуры отвечают за регулирование работоспособности, эмоциональных состояний, иммунные процессы, концентрацию внимания, память, за формирование функции телесности в целом. Именно эти структуры «запускают» развитие мозга в целом, а соответственно, и всё обеспечение психической деятельности ребёнка. Следствием дефицитарности подкорковых (глубинных) структур является искажение, деформация развития практически всех психических процессов: движения, восприятия, памяти, речи, мышления, саморегуляции.

Психологи БУ «Лангепасский комплексный центр социального обслуживания населения» находятся в постоянном поиске эффективных методов работы по коррекции детей с проблемами в развитии. Практика показывает, что наиболее перспективными методами диагностики и коррекции детей с проблемами в развитии являются *нейропсихологические методы*, направленные на устранение механизмов возникновения психофизиологических отклонений в развитии, способные улучшить функционирование мозга, повысить продуктивность протекания психических процессов, что вторично приводит к улучшению памяти, внимания, речи, пространственных представлений, моторики, снижает утомляемость и повышает способность к произвольному контролю, способствует полноценному психическому и личностному развитию.

Программа направлена на защиту прав ребенка: на жизнь, выживание и развитие, на свободу выражения мнения, взглядов, отдых и досуг, игру и развлечения, соответствующие его возрасту, а также признают, уважают и поощряют право ребенка на всестороннее участие в культурной и творческой жизни (Конвенция о правах ребенка ст. 6, 12, 13, 31).

Программа «Я расту успешным» прошла апробацию в 2015-2017 годах. В связи ростом количества получателей социальных услуг, нуждающихся в нейропсихологической коррекции, программа реализуется в настоящее время.

### 2. Целевая группа

Дети старшего дошкольного и младшего школьного возраста в возрасте от 6 до 11 лет с проблемами в развитии, их родители.

Количество участников – 40 человек. Дети – 20 человек, родители – 20 человек.

### **3. Цель программы**

Успешная социализация и адаптация в обществе детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста с проблемами в развитии.

### **4. Задачи программы**

1. Осуществлять качественную диагностику клиентов и разрабатывать индивидуальные планы коррекционно-развивающей работы в соответствии с выявленными проблемами.

2. Организовать групповые занятия по формированию эмоциональной стабильности и положительной самооценки у учащихся первых классов и коррекции агрессивных тенденций у младших школьников.

3. Оказать психологическую помощь родителям (матерям) в воспитании детей.

### **5. Научно-методическое и нормативно-правовые основания программы**

Научно-методической основой программы являются принципы строения, развития и реабилитации высших психических функций (ВПФ) Л. С. Выготского – А. Р. Лурия – Л. С. Цветковой, Э. Г. Симерницкой; базовые постулаты клинко-эволюционной системной парадигмы (П. К. Анохин, Л. А. Орбели, А. С. Шмарьян, Л. О. Бадалян, В. П. Самохвалов и др.).

В частности, современные представления о психологии и генезе (развитии), строении и формировании высших психических функций (ВПФ) у детей, прижизненном формировании ВПФ, их системном строении; динамической (хроногенной) организации и локализации, учение о трёх функциональных блоках мозга.

#### **Правовая основа программы**

Правовую основу комплексной программы профилактики составляют:

1. Конвенция о правах ребенка.
2. Конституция Российской Федерации.
3. Семейный кодекс Российской Федерации.
4. Федеральный закон от 24.06.1999 № 120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних».
5. Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
6. Федеральный закон от 23.12.2013 № 442-ФЗ «Об основах социального обслуживания граждан в Российской Федерации».

### **Формы и методы работы**

#### **Практические формы работы, используемые в блоке «Нейропсихологическая коррекция детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста с проблемами в развитии»**

- дыхательные упражнения;
- глазодвигательные упражнения;
- растяжки;
- ползание;
- игры;
- телесные упражнения;
- упражнения для развития произвольности;
- упражнения для релаксации.

**Практические формы работы, используемые в блоке  
«Формирование эмоциональной стабильности и положительной самооценки у  
учащихся первых классов»**

- имитационные и ролевые игры;
- психогимнастика;
- рисуночные методы;
- элементы групповой дискуссии;
- техники и приемы саморегуляции;
- метод направленного воображения.

**Практические формы работы, используемые в блоке  
«Коррекция агрессивного поведения младших школьников»**

- беседа;
- ролевое проигрывание ситуаций;
- упражнения на самопознание и самовоспитание;
- этюды, пантомима;
- изобразительная деятельность;
- физические упражнения, подвижные игры;
- психогимнастика и ауторелаксация.

**Практические формы работы, используемые в блоке  
«Психотерапия материнской любовью»**

- беседа;
- ведение дневников;
- упражнения для релаксации и уверенного поведения.

**Методы работы**

В программе «Я расту успешным» используются как обычные психологические методы исследования, как-то: наблюдение, беседа, анкетирование, проективные методы, биографический и т. д., направленные на исследование личности ребёнка, его эмоциональной сферы, познавательных функций, так и нейропсихологические методы исследования, позволяющие выявить механизмы и причины имеющих у ребенка трудностей.

Психологические методы коррекции, используемые в программе: арт-терапевтические (библиотерапия, игротерапия, изотерапия), метод «Психотерапия материнской любовью», а также нейропсихологические методы коррекции: метод замещающего онтогенеза (Семенович А. В.).

## II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа «Я расту успешным» является комплексной, коррекционной.

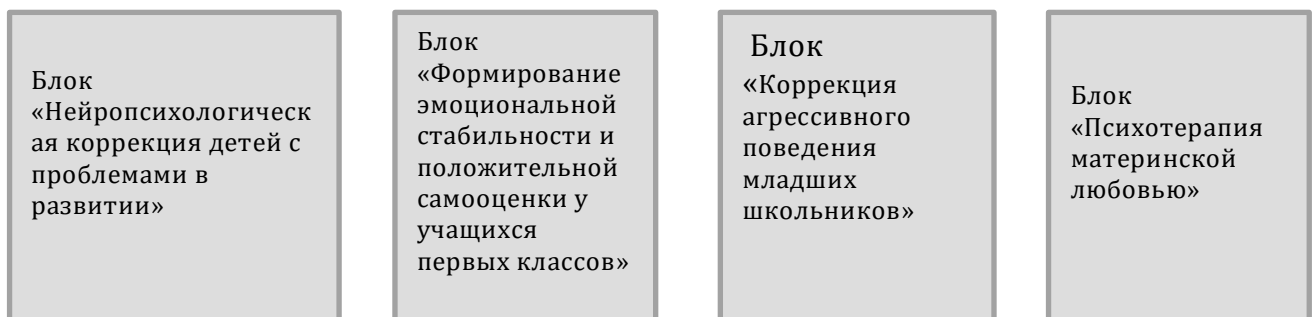
## 1. Этапы и сроки реализации программы

Реализация программы - 2 года.

1. Организационный этап	1.Разработка диагностического инструментария 2. Консультирование 3.Формирование групп	январь
2. Основной этап	1.Реализация блока «Нейропсихологическая коррекция детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста с проблемами в развитии» 2.Реализация блока «Формирование эмоциональной стабильности и положительной самооценки у учащихся первых классов» 3.Реализация блока «Коррекция агрессивного поведения младших школьников» 4.Реализация блока «Психотерапия материнской любовью»	По запросу получателя социальных услуг в течение календарного года  Сентябрь - май  По запросу получателя социальных услуг в течение календарного года
3. Заключительный этап	Анализ реализации программы Мониторинг	Декабрь

**Примечание.** Реализация блока «Психотерапия материнской любовью» осуществляется по мере поступления запроса с мая 2015 г. по декабрь 2018 г.

## 2. Направления деятельности и их содержание



Блок нейропсихологической коррекции составляет ядро комплексной программы «Я расту успешным», реализуемой консультативным отделением бюджетного учреждения «Лангепасский комплексный центр социального обслуживания». Дети с проблемами в развитии являются одной из наиболее сложных категорий клиентов отделения. При обследовании у них выявляется множество проблем. Это повышенная утомляемость и низкая работоспособность, несформированность многих познавательных функций, эмоционально-личностные нарушения (высокая тревожность, большое количество страхов, повышенная

агрессивность, низкая самооценка), низкая стрессоустойчивость, слабо развитые коммуникативные навыки, низкая мотивация к учёбе, несформированная произвольность и вследствие этого серьёзные проблемы с овладением школьной программы. Поэтому оказание помощи детям с проблемами в развитии требует со стороны специалистов комплексного подхода.

Использование нейропсихологических методов в программе способствует полноценному психическому и личностному развитию ребёнка с проблемами в развитии, позволяя ему повысить академическую успеваемость в школе; групповые тренинговые занятия позволяют сформировать коммуникативные навыки и эффективно взаимодействовать со сверстниками и близкими людьми – в целом успешно адаптироваться в социуме. Кроме того, программа служит укреплению семейных взаимоотношений.

В процессе реализации программы родители неоднократно получают психологические консультации, в ходе которых обсуждаются результаты диагностических исследований, даются рекомендации по взаимодействию с детьми, проводится обучение технологии ведения занятий (в блоке «Нейропсихологическая коррекция детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста с проблемами в развитии» предусмотрено самостоятельное выполнение родителями домашних заданий: психолог встречается дважды в неделю с ребёнком, то же занятие в последующие дни по методическим материалам, выданным им специалистом, проводит родитель). В случае необходимости (по запросу) родители обучаются приёмам саморегуляции.

В рамках индивидуального консультирования с родителями применяется метод «Психотерапия материнской любовью».

### **3. Блок «Нейропсихологическая коррекция детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста с проблемами в развитии»**

#### **Цель:**

Гармонизация высших психических функций (ВПФ).

#### **Задачи:**

1. Развитие высших психических функций (ВПФ).
2. Функциональная активация подкорковых образований.
3. Обеспечение и регуляция общего энергетического, активационного фона, на котором развиваются все психические функции.
4. Стабилизация межполушарного взаимодействия.
5. Обеспечение приёмов и тонкого анализа модально-специфической информации.
6. Обеспечение регуляции, программирования и контроля за протеканием психической деятельности, управление работой нижележащих уровней.

Методологической основой данного блока программы являются современные представления о закономерностях развития и иерархическом строении мозговой организации высших психических функций в онтогенезе (по А. Р. Лурия); учении Л. С. Цветковой о нейропсихологической реабилитации и формирующем обучении; исследования А. В. Семенович о возможностях метода замещающего онтогенеза.

Важной составной частью комплексной коррекции детей с проблемами в развитии являются методы двигательной коррекции, в частности комплексное нейропсихологическое сопровождение развития ребёнка («метод замещающего онтогенеза»). Составляющими данной технологии являются нейропсихологическая диагностика и прогнозирование, профилактика, коррекция и абилитация процессов развития в норме, субнорме, патологии. «Метод замещающего онтогенеза» нацелен на формирование базовых основ, предпосылок познавательных функций.

Как известно, моторное развитие предшествует сенсорному во внутриутробном и раннем развитии ребёнка, и отставание в овладении моторными навыками коррелирует, как правило, с когнитивным недоразвитием. «В онтогенезе развитие психомоторики намного опережает формирование речи и мышления, составляя базис для их становления. Вот почему коррекционная работа должна быть направлена «снизу вверх» (от движения к мышлению), а не наоборот» (Корсакова Н.К. и др. Неудачающие дети: нейропсихологическая диагностика трудностей в обучении. 2001, с. 22).

Воздействие на сенсомоторный уровень с учётом общих закономерностей онтогенеза вызывает активизацию в развитии всех ВПФ. Так как сенсомоторный уровень является базальным для дальнейшего развития ВПФ, логично в начале коррекционно-развивающего или формирующего процесса отдать предпочтение именно двигательным методам. Метод двигательной коррекции, направленный на нормализацию морфофункционального созревания мозговых структур, позволяет преодолеть дисфункции подкорково-стволовых структур и других отделов головного мозга. Двигательная коррекция позволяет не только снять отдельный симптом, но и улучшить функционирование центральной нервной системы в целом, повысить продуктивность протекания психических процессов. Актуализация и закрепление любых телесных навыков предполагают востребованность таких психических функций, как эмоции, память, восприятие, процессы саморегуляции и т. д. Применение данного метода улучшает у ребёнка внимание, память, речь, пространственные представления, мелкую и крупную моторику, снимает, гипер- и гипотонус, повышает работоспособность, способность к произвольному контролю. Следовательно, в результате коррекции, развития и формирования этих психических функций создаётся базовая предпосылка для полноценного их участия в овладении чтением, письмом, математическими знаниями.

Необходимость двигательной коррекции обусловлена как особенностями раннего развития детей, нуждающихся в коррекционном обучении: отсутствием необходимых для развития моторики фаз (например, фазы ползания), задержкой формирования других (самостоятельного сидения или ходьбы), так и тем, что в этой популяции детей «энергетические» проблемы часто сочетаются с дефицитностью механизмов, отвечающих за состояние «фона» двигательной активности (тонус мышц, поддержание позы, координация движений).

Двигательные упражнения помогают, во-первых, поднять уровень активации ребёнка, обеспечивают развитие зрительного и слухового внимания, способствуют формированию межполушарных взаимодействий, улучшают мозговое кровообращение, развивают умение управлять своим поведением, преодолевать стереотипии в поведении. Научившись контролю над движением, ребёнок становится способным в дальнейшем контролировать собственную деятельность. Одна из целей двигательной коррекции – формирование ориентировочной основы действия. Движение – уникальная функция, предоставляющая широкие возможности для стимуляции психической активности: информация о внешнем мире, получаемая во время движения в сочетании с ощущениями от перемещения собственного тела, позволяет быстро поднять уровень активности головного мозга, восстановить работоспособность. Именно этот путь выбирает истощаемый ребёнок, что внешне выглядит как неусидчивость, плохое поведение.

Первостепенным принципом коррекционно-развивающего обучения является комплексность воздействия, т. е. сочетание в каждом цикле занятий методов двигательной, когнитивной и эмоционально-личностной коррекции. Все виды методов воздействуют на одни и те же функции (произвольная регуляция, пространственные представления, кинетическая организация действия, внимание и память и т. д.). Одна и та же психическая функция одновременно формируется и с помощью когнитивной, и с

помощью двигательной коррекции. Комплексное воздействие необходимо и для повышения общей мозговой активности ребёнка, улучшения мозгового кровообращения, нормализации активационных процессов, снятия тонических нарушений, повышения работоспособности.

Мозговая организация уровней такова, что, воздействуя на каждый из них, мы активизируем не только последующие, но и те психологические и физиологические системы, которые, казалось бы, не имеют прямой связи с корригируемым дефицитом развития.

В коррекционно-развивающей и формирующей работе должны присутствовать методы психологического воздействия на все иерархические ступени, только удельный вес их должен меняться в зависимости от степени выраженности и структуры дефекта.

Коррекционно-развивающая и формирующая работа, основанная на двигательных методах, включает в себя растяжки, дыхательные, глаздвигательные, перекрёстные (реципрокные) телесные упражнения, упражнения для языка и мышц челюсти, для развития мелкой моторики рук, развития коммуникативной и когнитивной сферы, упражнения с правилами, релаксации.

В данном блоке программы используются кинезиологические упражнения (адаптированный вариант) – комплекс движений, позволяющий активизировать межполушарное взаимодействие, развивать комиссуры как межполушарные интеграторы, через которые полушария обмениваются информацией, происходит синхронизация работы полушарий, а также телесно-ориентированные, арттерапевтические, восточные (йога, тай-чи, ушу) психотехники.

Программа блока «Нейропсихологическая коррекция детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста с проблемами в развитии» состоит из 21 занятия. Занятия проводятся 2 раза в неделю по индивидуальному плану развития клиента. Цикл рассчитан на 2,5 месяца. Время занятия – 45 минут для дошкольников, 60 минут для школьников.

Обязательным условием является отработка дома с родителями упражнений, выполняемых на занятии. Родители проводят дома упражнения, усвоенные на занятии, в течение 3 – 5 дней. Только при таком условии коррекционно-развивающая работа будет эффективной.

### **Формы работы**

***Растяжки.*** Они нормализуют гипертонус (неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение) и гипотонус (неконтролируемую мышечную вялость) мышц. Наличие гипотонуса обычно связано со снижением психической и двигательной активности ребёнка, с высоким порогом и длительным латентным периодом возникновения всех рефлекторных и произвольных реакций. Гипотонус сочетается с замедленной переключаемостью нервных процессов, эмоциональной вялостью, низкой мотивацией и слабостью волевых усилий. Гипертонус, как правило, проявляется в двигательном беспокойстве, эмоциональной лабильности, нарушении сна. У детей с гипертонусом ослаблено произвольное внимание, нарушены двигательные и психические реакции. Все двигательные, сенсорные и эмоциональные реакции на внешние стимулы у гиперактивного ребёнка возникают быстро, после короткого латентного периода, и так же быстро угасают. Такие дети с трудом расслабляются.

***Дыхательные упражнения.*** Они улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность. Нарушения ритмов организма (электрическая активность мозга, дыхание, сердцебиение, перистальтика кишечника, пульсация сосудов и т. д.) могут привести к нарушению психического развития ребёнка. Умение произвольно контролировать дыхание развивает самоконтроль над поведением. Особенно эффективны дыхательные упражнения для коррекции детей с синдромом

дефицита внимания и гиперактивностью. Отработку дыхательных упражнений лучше всего начинать со стадии выдоха, после чего, выждав естественную в цикле дыхания паузу и дождавшись момента, когда появится желание вдохнуть, сделать глубокий вдох ртом или носом так, чтобы было приятное, лёгкое, без напряжения ощущение вдоха. Дыхание можно сочетать с разнообразными вариантами упражнений глаз и языка. Эффективным приёмом является подключение к дыхательным упражнениям визуальной и сенсорной системы («надувание» цветных шаров в животе, «вдыхание» солнечного света и золотистой энергии и т. д.).

**Глазодвигательные упражнения.** Они позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. Однонаправленные и разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию организма. Известно, что движения глаз активизируют процесс обучения. Дело в том, что многие черепные нервы, идущие от продолговатого мозга, включая тройничный, лицевой, отводящие, глазодвигательный и блоковый, соединяются с глазом. Они активизируют движение глазного яблока во всех направлениях, сохраняют или расслабляют мышцы зрачка, чтобы регулировать колебания сетчатки, и изменяют форму хрусталика, чтобы видеть вблизи и вдаль. Глаза находятся в постоянном движении, собирают сенсорную информацию и строят сложные схемы образов, необходимых для обучения. Мозг объединяет эти образы с другой сенсорной информацией для построения визуальной системы восприятия. Трёхмерное визуальное восприятие является необходимым условием успешного обучения.

Большая часть двигательной (моторной) коры больших полушарий участвует в мышечных движениях гортани, языка, рта, челюсти и глаз. Упражнения, построенные на движениях глаз, языка и челюсти, стимулируют работу базального ганглия лимбической системы, включая специализированную область – чёрную субстанцию, которая соединяет базальный ганглий с лобной долей мозга, контролирует мышление, речь и поведение.

**Ползание** стимулирует моторные зоны головного мозга (участки коры, отвечающих за регуляцию движений), а также участки, находящиеся в непосредственной близости к этим зонам (речевые зоны). Благодаря ползанию развивается тактильная чувствительность. Начинают формироваться пространственные представления о собственном теле, так называемая «схема тела». Кроме того, ползание способствует улучшению межполушарного взаимодействия, ведь оно требует согласованного перекрёстного движения рук и ног (правая рука - левая нога), которые регулируются противоположными полушариями. А это в свою очередь способствует развитию ассоциативных связей мозга, создает возможность для более полного раскрытия его потенциала.

Таким образом ребенок последовательно осваивает способы взаимоотношений собственного тела и внешних объектов, далее внешних объектов относительно друг друга. Ориентация в пространстве закладывается, прежде всего, на этапе ползания («до стула можно доползти, а до потолка нет»). Взрослый обозначает эти соотношения словами. Именно так происходит освоение предлогов (над, под, на, в, за, перед), сложных речевых конструкций, обозначающих пространственно-временные, причинно-следственные отношения.

Полноценное прохождение этапа ползания также является профилактикой проблем с чтением и письмом. Если недостаточно развита координация движений, работа каждого полушария головного мозга в отдельности и межполушарное взаимодействие, у младшего школьника возможны проблемы при письме (ребенок длительное время пишет буквы в их зеркальном отражении, у него будет грязь в тетрадках, плохой почерк). Многие дети, пропустившие стадию ползания, имеют дислексию (частичное расстройство процесса овладения чтением) и дисграфию (частичное нарушение навыков письма).

Таким образом, благодаря этому способу передвижения, формируются предпосылки для освоения грамматики родного языка.

**Движение тела и пальцев, или телесные упражнения.** При их выполнении развивается межполушарное взаимодействие, снимаются синкинезии (непроизвольные, непреднамеренные движения) и мышечные зажимы. Происходит «чувствование» своего тела, что способствует обогащению и дифференциации сенсорной информации. Известно, что центром тонкой моторики является лобная доля мозга, отвечающая также за внутреннюю речь, произвольность и контроль.

При регулярном выполнении реципрокных движений образуется и миелинизируется большое количество нервных путей, связывающих полушария головного мозга, что способствует развитию психических функций. Медленное выполнение перекрёстных движений способствует активизации вестибулярного аппарата и лобных долей мозга.

Серию последовательных движений необходимо проводить от головы и шеи к нижним конечностям, от шеи и плеч к кистям и отдельным пальцам и соответственно от коленей к пальцам ног. Регуляция силы мышечного тонуса также может проходить в соответствии с законами развития движений: от мышц головы и шеи к мышцам туловища и далее к мышцам нижних конечностей; от мышц шеи и плеч к предплечьям, кистям, пальцам и соответственно от мышц бёдер к пальцам ног.

Чем больше задействованы мелкие мышцы тела, тем больше простирается нервных путей между лобными отделами мозга, базальным ганглием лимбической системы и мозжечком.

**Упражнения для развития произвольности.** К ним относят движения, которые осуществляются по словесной команде и должны быть осмыслены, перекодированы ребёнком. Оптимальным для развития произвольности являются подробные инструкции, подразумевающие постепенное формирование у ребёнка способности к построению собственной программы.

**Упражнения по визуализации.** Они способствуют воссозданию зрительных, слуховых, знаковых, осязательных, обонятельных и других образов. Визуализация происходит в обоих полушариях головного мозга, что эффективно развивает мозолистое тело. Упражнения могут выполняться с закрытыми глазами.

**Упражнения для релаксации (снятие напряжения).** Они проводятся как в начале занятия – с целью настройки, так и в конце – с целью интеграции приобретённого в ходе занятия опыта. Они способствуют расслаблению, самонаблюдению.

**Ожидаемые результаты:**

- гармонизация высших психических функций (ВПФ) у ребёнка;
- участие родителей в коррекционной работе.

**План занятий блока «Нейропсихологическая коррекция детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста с проблемами в развитии»**

Занятие 1	1-я неделя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дыхательные упражнения «Воздушный шарик»</li> <li>2. Глазодвигательные упражнения.</li> <li>3. Оптимизация и стабилизация общего тонуса тела. Растяжки «Струночка», «Лодочка»</li> <li>4. «Качалка»</li> <li>5. «Брёвнышко»</li> <li>6. Ползание на животе «Партизан»</li> </ol>
-----------	------------	--

		<p>7. «Зоопарк-1»  8. Массаж ладоней и пальцев  9. Развитие мелкой моторики рук. «Домик».  10. Развитие способности управлять своими движениями. Игра «Умелый всадник»  11. Оптимизации уровня нейродинамических показателей. Игра «Дутибол»</p>
<b>Занятие 2</b>	1-я неделя	<p>1. Дыхательные упражнения  2. Глазодвигательные упражнения  3. Упражнение для улучшения мозгового кровообращения «Упрямая шея»  4.«Разминаем плечи»  5. Оптимизация и стабилизация общего тонуса тела. Растяжка «Полетели-1»  6. «Качалка»  7. «Брёвнышко»  8. Ползание «На спине без рук-1»  9. «Зоопарк-2»  10. Развитие мелкой моторики рук. «Этот пальчик хочет спать...»  11. Рисование двумя руками. «Дуги»</p>
<b>Занятие 3</b>	2-я неделя	<p>1. Дыхательные упражнения  2. Глазодвигательные упражнения  3. Оптимизация и стабилизация общего тонуса тела. Растяжки «Полетели-2», «Качалка», «Брёвнышко», «Лодочка»  4. Ползание «На спине без рук-5»  5. Развитие мелкой моторики рук. Упражнения «Солнышко-луна», «Постучалки-1»  6. Развитие интеллектуальных процессов. Упражнение «Закончи предложение»  7. Развитие слухоречевой памяти. Игра «Магазин»  8. Развитие произвольного внимания. Упражнение «Прочти спрятанное предложение»  9. Рисование двумя руками. «Радуга»  10. Игра с мячом  11. Релаксация «Тряпичная кукла и солдат»</p>

<b>Занятие 4</b>	2-я неделя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дыхательные упражнения.</li> <li>2. Глазодвигательные нарушения</li> <li>3. Упражнение «Кузнецы и сенокосцы»</li> <li>4. Оптимизация и стабилизация общего тонуса тела. Растяжки «Полетели-1, 2», «Лодочка»</li> <li>5. Упражнение «Фараон»</li> <li>6. «Ползание по-пластунски»</li> <li>7. Развитие интеллектуальных процессов. Упражнение «Найди сходство и различия»</li> <li>8. Развитие произвольного внимания. Упражнение «Внимательный»</li> <li>9. Развитие мелкой моторики рук. «Раз-два-три-четыре»</li> <li>10. Рисование двумя руками. «Картины»</li> <li>11. Развитие навыков внимания и преодоление стереотипов. Игра «Дикая лошадь»</li> </ol>
<b>Занятие 5</b>	3-я неделя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дыхательные упражнения.</li> <li>2. Глазодвигательные упражнения.</li> <li>3. Оптимизация и стабилизация общего тонуса тела. Растяжки «Активные растяжки-1», «Дотянись», «Лодочка»</li> <li>4. Упражнение «Фараон»</li> <li>5. «Ползание по-пластунски»</li> <li>6. Развитие интеллектуальных процессов. Упражнение «От частного к общему»</li> <li>7. Развитие слухоречевой памяти, произвольного внимания. Игра «Один орёл»</li> <li>8. Развитие умения контролировать импульсивные действия. Игра «Говори»</li> <li>9. Развитие мелкой моторики рук. Упражнение «Братцы»</li> <li>10. Рисование двумя руками. «Геометрические фигуры-1»</li> <li>11. Релаксация «Штанга»</li> </ol>
<b>Занятие 6</b>	3-я неделя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дыхательные упражнения</li> <li>2. Глазодвигательные упражнения</li> <li>3. Оптимизация и стабилизация общего тонуса тела. Растяжки «Активные растяжки-2», «Дотянись», «Кошка»</li> <li>4. «Ползание на</li> </ol>

		<p>«шестереньках»</p> <p>5. Развитие интеллектуальных процессов. Упражнение «Чего больше?»</p> <p>6. Упражнение «От общего к частному»</p> <p>7. Развитие слухоречевой памяти. Упражнение «Пары слов»</p> <p>8. Развитие произвольного внимания и контроля. Игра «Запретные цифры»</p> <p>9. Игра с мячом</p> <p>10. Развитие мелкой моторики рук. Упражнение «Братцы»</p> <p>11. Рисование двумя руками. «Улитки»</p>
<b>Занятие 7</b>	4-я неделя	<p>1. Дыхательные упражнения</p> <p>2. Глазодвигательные упражнения</p> <p>3. Оптимизация и стабилизация общего тонуса тела. Растяжки «Активные растяжки-3», «Дотянись», «Здравствуй, пол»</p> <p>4. «Ползание на «шестереньках»</p> <p>5. Упражнение «Канатоходец»</p> <p>6. Развитие интеллектуальных процессов. Упражнение «Подбери общее понятие»</p> <p>7. Развитие слухоречевой памяти. Упражнение «Восстанови пропущенное слово»</p> <p>8. Развитие произвольного внимания и контроля. Игра «Запретные цифры»</p> <p>9. Развитие тонкой моторики рук. Упражнения «Ладушки», «Пальчиковые ладушки»</p> <p>10. Рисование двумя руками. «Коврик»</p> <p>11. Игра-релаксация «Насос и мяч»</p>
<b>Занятие 8</b>	4-я неделя	<p>1. Дыхательные упражнения.</p> <p>2. Глазодвигательные упражнения</p> <p>3. Оптимизация и стабилизация общего тонуса тела. Растяжки «Активные растяжки-4», «Дотянись», «Локотки»</p> <p>4. «Ползание на четвереньках-1»</p> <p>5. Развитие межполушарного взаимодействия. Упражнение «Перекрёстные и односторонние</p>

		<p>движения»</p> <p>6. Развитие интеллектуальных процессов. Упражнение «Классификация по зрительному образцу»</p> <p>7. Развитие слухоречевой памяти. Упражнение «Запомни нужные слова»</p> <p>8. Развитие произвольного внимания. Игра «Запретное слово»</p> <p>9. Развитие квазипространственных представлений. Игра с мячом</p> <p>10. Развитие мелкой моторики рук. Игра «Ходилки»</p> <p>11. Рисование двумя руками. «Ёлка»</p>
<b>Занятие 9</b>	5-я неделя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дыхательные упражнения.</li> <li>2. Глазодвигательные упражнения</li> <li>3. Оптимизация и стабилизация общего тонуса тела. Растяжки «Активные растяжки-5», «Потянулись-сломались»</li> <li>4. «Ползание на четвереньках-2»</li> <li>5. «Бег и прыжки»</li> <li>6. Развитие слухоречевой памяти. Игра «Магазин»</li> <li>7. Развитие интеллектуальных процессов. Упражнение «Разложи по группам»</li> <li>8. Развитие функций программирования и контроля. Игра «Муха»</li> <li>9. Упражнение-релаксация «Шалтай-Болтай»</li> <li>10. Рисуем двумя руками. «Цветок из восьмёрок»</li> <li>11. Оптимизация уровня нейродинамических показателей. Игра «Дутибол»</li> </ol>
<b>Занятие 10</b>	5-я неделя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дыхательные упражнения</li> <li>2. Глазодвигательные упражнения</li> <li>3. Оптимизация и стабилизация общего тонуса тела. Растяжка «К солнцу»</li> <li>4. «Ползание на четвереньках-3»</li> <li>5. Упражнение «Голова-шея-руки»</li> <li>6. Развитие интеллектуальных процессов. Упражнение «Классификация по обобщающему слову».</li> <li>7. Развитие слухоречевой памяти.</li> </ol>

		<p>Упражнение «Зашифруй предложение»</p> <p>8. Развитие произвольного внимания. Игра «Правильно-неправильно-1»</p> <p>9. Развитие мелкой моторики рук. Игра «Пальчиковая рулетка»</p> <p>10. Рисование двумя руками «Цветок из восьмёрок»</p> <p>11. Оптимизация уровня нейродинамических показателей. Игра «Егорки»</p>
<b>Занятие 11</b>	6-я неделя	<p>1. Дыхательные упражнения</p> <p>2. Глазодвигательные упражнения</p> <p>3. Оптимизация и стабилизация общего тонуса тела. Растяжки «К солнцу», «Флюгер-1»</p> <p>4. «Ползание на четвереньках-4»</p> <p>5. Развитие межполушарного взаимодействия. Упражнение «Перекрёстные движения»</p> <p>6. Развитие интеллектуальных процессов. Упражнение «Лишнее слово»</p> <p>7. Развитие произвольной памяти. Упражнение «Пиктограмма»</p> <p>8. Развитие навыков внимания, преодоление стереотипов. Игра «Стоп-упражнения»</p> <p>9. Рисование двумя руками. «Зеркало»</p> <p>10. Упражнение-релаксация «Ковёр-самолёт»</p> <p>11. Оптимизация уровня нейродинамических показателей. Игра «Морские манёвры»</p>
<b>Занятие 12</b>	6-я неделя	<p>1. Дыхательные упражнения</p> <p>2. Глазодвигательные упражнения</p> <p>3. Оптимизация и стабилизация общего тонуса тела. Растяжки «Флюгер-2», «Бабочка»</p> <p>4. «Ползание на четвереньках-5»</p> <p>5. Развитие интеллектуальных процессов. Упражнение «Назови одним словом»</p> <p>6. Упражнение «Ранжирование»</p> <p>7. Развитие произвольной памяти. Упражнение «Придумай, как запомнить слова»</p> <p>8. Игра «Море волнуется»</p> <p>9. Развитие мелкой моторики.</p>

		<p>«Пальчики здороваются»  10. Рисование двумя руками.  «Геометрические рисунки-2»  11. Игра «Огонь и лёд»</p>
<b>Занятие 13</b>	7-я неделя	<p>1. Дыхательные упражнения  2. Глазодвигательные упражнения  3. Оптимизация и стабилизация общего тонуса тела. Растяжки «Бабочка», «Маятник»  4. «Ползание боком»  5. Развитие интеллектуальных процессов. Упражнение «Вставь пропущенное слово»  6. Развитие слухоречевой памяти. Упражнение «Мнемотехника»  7. Развитие навыков внимания, преодоление стереотипов. Игра «Условный сигнал»  8. Игра «Замри-отомри»  9. Развитие мелкой моторики рук. «Рожки да ножки», «Ухо-нос»  10. Рисование двумя руками.  «Геометрические фигуры-3»</p>
<b>Занятие 14</b>	7-я неделя	<p>1. Дыхательные упражнения  2. Глазодвигательные упражнения  3. Оптимизация и стабилизация общего тонуса тела. Растяжки «Маятник», «Гусеница»  4. Упражнение для улучшения мозгового кровообращения «Черепашка»  5. «Хождение на коленях-5»  6. Развитие межполушарного взаимодействия. «Перекрёстные и односторонние движения»  7. Развитие интеллектуальных процессов. Упражнения «Распутай узел», «План действий»  8. Развитие слухоречевой памяти. Игра «Вижу, слышу, чувствую».  9. Развитие произвольного внимания и контроля. Игра «Запретные цифры»  10. Развитие мелкой моторики. «Рожки да ножки-2», «Лезгинка»  11. Рисование двумя руками.  «Восьмёрки-1»</p>
<b>Занятие 15</b>	8-я неделя	<p>1. Дыхательные упражнения  2. Глазодвигательные упражнения</p>

		<p>3. Оптимизация и стабилизация общего тонуса тела. Растяжки «Парусник», «Гусеница»</p> <p>4. «Хождение на коленях-2»</p> <p>5. «Змейки», «Крестики»</p> <p>Развитие мелкой моторики рук</p> <p>6. Развитие интеллектуальных процессов. Упражнение «Омонимы». «Строим по инструкции»</p> <p>7. Развитие слухоречевой памяти. Упражнение «Вижу, слышу, чувствую»</p> <p>8. Развитие внимания. Игра «Летели две птички»</p> <p>9. Развитие функций программирования и контроля. Упражнение «Парад»</p> <p>10. Игра «Огонь и лёд»</p>
<b>Занятие 16</b>	8-я неделя	<p>1. Дыхательные упражнения</p> <p>2. Глазодвигательные упражнения</p> <p>3. Оптимизация и стабилизация общего тонуса тела. Растяжки «Потягивание», «Рыба», «Кузнечик»</p> <p>4. «Хождение у стены-1»</p> <p>5. Развитие интеллектуальных процессов. Упражнение «Садовник»</p> <p>6. Развитие слухоречевой памяти с опорой на мышление. Игра «Детективное агентство»</p> <p>7. Избавление от стресса, напряжения. Упражнение «Рубим дрова»</p> <p>8. Развитие функций программирования и контроля. Упражнение «Буратино»</p> <p>9. Развитие мелкой моторики рук. Упражнение «Щелчки», «Лезгинка»</p> <p>10. Рисование двумя руками. «Дом»</p> <p>11. Релаксация «Путешествие на облаке»</p>
<b>Занятие 17</b>	9-я неделя	<p>1. Дыхательные упражнения</p> <p>2. Глазодвигательные упражнения</p> <p>3. Оптимизация и стабилизация общего тонуса тела. Растяжки «Флюгер-3», «Растяжки для рук», «Растяжки для ног»</p>

		<p>4. «Хожжение у стены-2»</p> <p>5. Развитие функций программирования и контроля. Игра «Муха»</p> <p>6. Развитие интеллектуальных процессов. Упражнение «Полянки»</p> <p>7. Развитие слухоречевой памяти с опорой на мышление. Игра «Детективное агентство»</p> <p>8. Упражнение «Руки-ноги»</p> <p>9. Упражнение «Равновесие»</p> <p>10. Упражнение для развития мелкой моторики рук «Выкладывание узора»</p> <p>11. Рисование двумя руками. «Восьмёрки-2»</p>
<b>Занятие 18</b>	9-я неделя	<p>1. Дыхательные упражнения</p> <p>2. Глазодвигательные упражнения</p> <p>3. Упражнение для улучшения мозгового кровообращения, повышения умственной работоспособности «Сова»</p> <p>4. Оптимизация и стабилизация общего тонуса тела. Растяжки «К солнцу», «Растяжки для рук», «Растяжки для ног»</p> <p>5. «Хожжение у стены-4»</p> <p>6. Развитие произвольного внимания. «Таблицы Шульте»</p> <p>7. Развитие интеллектуальных процессов. Задачи Равена и Айзенка</p> <p>8. Упражнение для увеличения объёма слухоречевой памяти. Игра «Паровозик со сказками»</p> <p>9. Развитие произвольного внимания и контроля. Игра «Запретные цифры»</p> <p>10. Рисование двумя руками. «Восьмёрки-3»</p> <p>11. Релаксация «Пляж»</p>
<b>Занятие 19</b>	10-я неделя	<p>1. Дыхательные упражнения</p> <p>2. Глазодвигательные упражнения.</p> <p>3. Упражнение для улучшения мозгового кровообращения, повышения умственной работоспособности «Пишем носом или подбородком»</p> <p>4. Оптимизация и стабилизация общего тонуса тела. «Растяжки для ног», «Растяжки для рук»</p>

		<p>5. Упражнение «Вездеход»</p> <p>6. Развитие интеллектуальных процессов. Упражнение «Продолжи ряд чисел»</p> <p>7. Развитие слухоречевой памяти с опорой на пространственные представления. Игра «Космические почтальоны»</p> <p>8. Рисование двумя руками. «Квадрат и круг-1»</p> <p>9. Развитие концентрации внимания. Упражнение «Считалочки-бормоталочки»</p> <p>10. Оптимизация уровня нейродинамических показателей. Игра «Оперный певец»</p> <p>11. Релаксация «Отдых на море»</p>
<b>Занятие 20</b>	10-я неделя	<p>1. Дыхательные упражнения</p> <p>2. Глазодвигательные упражнения</p> <p>3. Оптимизация и стабилизация общего тонуса тела. «Растяжки для ног». «Растяжки для рук»</p> <p>4. Упражнение «Скручивание корпуса»</p> <p>5. Упражнение «Павлин»</p> <p>6. Развитие интеллектуальных процессов. Упражнение «Найди три числа»</p> <p>7. Развитие слухоречевой памяти с опорой на образное мышление и воображение. Игра «Мультипликатор»</p> <p>8. Развитие концентрации внимания. Упражнение «Считалочки-бормоталочки»</p> <p>9. Развитие межполушарного взаимодействия. Упражнение «Цыганочка»</p> <p>10. Рисование двумя руками</p> <p>11. Релаксация «Раскачивающееся дерево»</p>
<b>Занятие 21</b>	11-я неделя	<p>1. Дыхательные упражнения</p> <p>2. Глазодвигательные упражнения. «Слон»</p> <p>3. Оптимизация и стабилизация общего тонуса тела. Растяжка «Раздвигаем ветки»</p> <p>4. Упражнение «Паровозик»</p> <p>5. Упражнение «Павлин»</p> <p>6. Упражнение «Берёзка»</p> <p>7. Развитие интеллектуальных процессов. «Пословицы и</p>

		поговорки» 8. Развитие слухоречевой памяти с опорой на образное представление и логическое мышление. Игра «Суперкорреспондент» 9. Упражнения для развития мелкой моторики рук. «Клешня краба», «Замок» 10. Развитие произвольного внимания. «Упражнение «Кто летает?»» 11. Релаксация «Водопад»
--	--	---

\*Тематика занятий подбирается индивидуально каждому ребёнку исходя из выявленных нейропсихологическим исследованием несформированных высших психических функций (ВПФ).

#### **4. Блок «Формирование эмоциональной стабильности и положительной самооценки у учащихся первых классов»**

##### **Цели:**

Развитие эмоциональной саморегуляции поведения детей, предупреждение и снижение тревожности и страхов, повышение уверенности в себе, развитие коммуникативных навыков.

##### **Задачи:**

1. Развитие вербальных и невербальных средств общения.
2. Формирование эмоциональной грамотности.
3. Развитие рефлексии, умения распознавать свои эмоциональные состояния, мотивы поведения, последствия поступков.
4. Обучение умению находить собственные ресурсы в трудной ситуации.
5. Формирование адекватной самооценки.
6. Преодоление застенчивости, замкнутости, нерешительности.
7. Сплочение группы, развитие способности к согласованному взаимодействию.
8. Обучение навыкам конструктивного общения.

Большинству детей с проблемами в развитии свойственны слабая психоэмоциональная устойчивость при неудачах, неуверенность в себе, заниженная самооценка, слабые коммуникативные навыки. Начало школьной жизни – серьёзное испытание для большинства детей, приходящих в первый класс. Они должны привыкать к новому коллективу, к новым требованиям, к повседневным обязанностям. Неумение общаться, несформированная произвольность, эмоционально-личностные проблемы являются серьёзными препонами для успешной адаптации к школе.

Особенность психологии детей младшего школьного возраста заключается в том, что ребёнок ещё мало осознаёт свои переживания и не всегда способен понять причины, их вызывающие. На трудности в школе ребёнок чаще всего отвечает эмоциональными реакциями – гневом, страхом, обидой.

Чтобы младший школьник мог сознательно регулировать поведение, нужно научить его адекватно выражать чувства, находить конструктивные способы выхода из сложных ситуаций. Если не сделать этого, неотрагированные чувства будут долго определять жизнь ребёнка, создавая всё новые субъективные трудности.

В младшем школьном возрасте у детей особенно активно происходит формирование произвольности, внутреннего плана действий, начинает развиваться способность к рефлексии. Поэтому именно на этом этапе ребёнок может успешно овладевать средствами и способами анализа своего поведения и поведения других людей. Программа формирования эмоциональной стабильности и положительной самооценки направлена на решение этих задач.

**Формы работы:**

- имитационные и ролевые игры;
- психогимнастика;
- рисуночные методы;
- элементы групповой дискуссии;
- техники и приемы саморегуляции;
- метод направленного воображения.

**Целевая группа** – учащиеся первых классов от 6 до 8 лет.

**Организация работы** - занятия 2 раза в неделю продолжительностью 50 – 60 минут в течение 3,5 месяцев.

**Количество человек в группе** - 8 – 10 человек.

**План занятий блока «Формирование эмоциональной стабильности и положительной самооценки у учащихся первых классов»**

Занятие 1	1-я неделя	1. Знакомство. Упражнение «Снежный ком» 2. Упражнение «Ласковые имена» 3. Упражнение «Я хочу с тобой подружиться» 4. Упражнение «Похлопаем в ладошки» 5. Игра «Продолжи движение» 6. Работа с текстом «Памси грустит» (начало) 7. Обсуждение рассказа 8. Учим правило 9. Домашнее задание 10. Завершение занятия «Танец с дракончиком»
Занятие 2	1-я неделя	1. Упражнение «Давайте поздороваемся» 2. Упражнение «А я сегодня вот такой!» 3. Игра «Путешествие» 4. Игра-разминка «Встаньте все те, кто...» 5. Упражнение «Доброе животное» 6. Упражнение «Моё настроение» 7. Повторение 8. Работа с текстом «Памси грустит» (окончание) 9. Упражнение «Мысли и настроение» 10. Домашнее задание
Занятие 3	2-я неделя	1. Приветствие английских школьников 2. Игра-разминка «Покажи настроение» 3. Упражнение «Как ты себя чувствуешь?» 4. Упражнение «Опиши друга» 5. Упражнение «Подарок» 6. Работа с раскрасками 7. Работа с музыкальными отрывками

		8. Завершение занятия 9. Домашнее задание
<b>Занятие 4</b>	2-я неделя	1. Упражнение «Все, кто любит рисовать, здравствуйте!» 2. Игра-разминка «Магнитики» 3. Этюд на различные позиции в общении 4. Упражнение «Руки знакомятся. Руки ссорятся. Руки мирятся» 5. Упражнение «Подарим друг другу улыбку» 6. Работа с текстом «Вот если бы всё было не так... (начало)» 7. Обсуждение 8. Опыт «Сломалась игрушка» 9. Домашнее задание
<b>Занятие 5</b>	3-я неделя	1. Игра-приветствие с колокольчиком 2. Упражнение «Волшебные средства понимания» 3. Игра «Собираем добрые слова» 4. Игра «Скажи дракону хорошие слова» 5. Повторение 6. Работа с текстом «Вот если всё было бы не так...» (окончание) 7. Обсуждение 8. Учим правило 9. Упражнение «Даже если...» - «В любом случае...» 10. Домашнее задание
<b>Занятие 6</b>	3-я неделя	1. Игра «Привет, как твои дела?» 2. Упражнение «Комплименты» 3. Упражнение «Какая рука у соседа» 4. Упражнение «Охота на тигров» 5. Упражнение «Интонация» 6. Упражнение «Я хожу в школу» 7. Повторение 8. Работа с текстом «Я не могу этого вынести!» (начало) 9. Обсуждение 10. Упражнение «Я справился» 11. Домашнее задание
<b>Занятие 7</b>	4-я неделя	1. Упражнение «Привет-привет!» 2. Волшебные средства понимания: мимика 3. Упражнение «Лица» 4. Упражнение «Маски» 5. Ролевое проигрывание ситуаций 6. Повторение 7. Работа с текстом «Я не могу этого вынести!» (окончание) 8. Обсуждение 9. Игра «Я справлюсь» 10. Домашнее задание

<b>Занятие 8</b>	4-я неделя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнение «Здравствуйте!»</li> <li>2. Танцевальное соло</li> <li>3. Мимическая гимнастика</li> <li>4. Упражнение «Три лица»</li> <li>5. Упражнение «Гу-гу»</li> <li>6. Упражнение «Фотоохота»</li> <li>7. Повторение</li> <li>8. Работа с текстом «Мне плохо!» (начало)</li> <li>9. Обсуждение</li> <li>10. Упражнение «Я сильный - я слабый»</li> <li>11. Домашнее задание</li> </ol>
<b>Занятие 9</b>	5-я неделя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнение «Гимн доброму дню»</li> <li>2. Волшебные средства понимания: пантомимика</li> <li>3. Упражнение «Покажи радость»</li> <li>4. Игра «Жест учительницы»</li> <li>5. Упражнение «Выполни правильно»</li> <li>6. Повторение</li> <li>7. Работа с текстом «Мне плохо!» (окончание)</li> <li>8. Обсуждение</li> <li>9. Игра-упражнение «Мусорное ведро»</li> <li>10. Упражнение «Рисуем картинки в уме»</li> <li>11. Домашнее задание</li> </ol>
<b>Занятие 10</b>	5-я неделя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игра-приветствие «Карусель... Карусель...»</li> <li>2. Упражнение «Мне в тебе нравится, мне в себе нравится»</li> <li>3. Пантомимические этюды</li> <li>4. Упражнение «Кто это?»</li> <li>5. Упражнение «Дождик»</li> <li>6. Упражнение «Я посылаю любовь»</li> <li>7. Повторение</li> <li>8. Упражнение «Волшебная чашка»</li> <li>9. Обсуждение</li> <li>10. Домашнее задание</li> </ol>
<b>Занятие 11</b>	6-я неделя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнение «Давайте поздороваемся»</li> <li>2. Упражнение «Режим дня»</li> <li>3. Упражнение «Закончи предложение»</li> <li>4. Ролевое проигрывание ситуаций</li> <li>5. Упражнение «Золотой ключик»</li> <li>6. Повторение</li> <li>7. Работа с текстом «Памси выбирает» (начало)</li> <li>8. Обсуждение рассказа</li> <li>9. Учим правило</li> <li>10. Домашнее задание</li> </ol>
<b>Занятие 12</b>	6-я неделя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игра-приветствие «Здравствуйте, все, у кого...»</li> <li>2. Упражнение «Найди пару»</li> <li>3. Игра «Море волнуется»</li> <li>4. Игра «Занимательная математика»</li> </ol>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>5. Упражнение «Снежная королева»</li> <li>6. Повторение</li> <li>7. Работа с текстом «Памси выбирает» (окончание)</li> <li>8. Обсуждение рассказа</li> <li>9. Ролевая игра «Магазин»</li> <li>10. Домашнее задание</li> </ul>
<b>Занятие 13</b>	7-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Приветствие</li> <li>2. Упражнение «Сделаем по кругу друг другу подарок»</li> <li>3. Игра «Шурум-бурум»</li> <li>4. Упражнение «Художник слова»</li> <li>5. Упражнение «Вежливые слова»</li> <li>6. Повторение</li> <li>7. Упражнение «Рисуем картинку в уме»</li> <li>8. Игра-упражнение «Догадайся, из какой коробки?»</li> <li>9. Игра-упражнение «Догадайся о выборе, если...»</li> <li>10. Домашнее задание</li> </ul>
<b>Занятие 14</b>	7-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Игра-приветствие «Импульс»</li> <li>2. Упражнение «А я сегодня вот такой!»</li> <li>3. Упражнение «Рыба»</li> <li>4. Упражнение «Заколдованная тропинка»</li> <li>5. Ролевое проигрывание ситуаций</li> <li>6. Повторение</li> <li>7. Работа с текстом «Контрольная работа» (начало)</li> <li>8. Обсуждение текста</li> <li>9. Упражнение «Я смогу!»</li> <li>10. Домашнее задание</li> </ul>
<b>Занятие 15</b>	8-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Игра-приветствие «Повторение ритма»</li> <li>2. Разминка «Неоконченные предложения»</li> <li>3. Упражнение «Психологическая загадка»</li> <li>4. Упражнение «Ладощка»</li> <li>5. Упражнение «Мы похожи – мы отличаемся»</li> <li>6. Повторение</li> <li>7. Работа с текстом «Контрольная работа» (окончание)</li> <li>8. Обсуждение текста</li> <li>9. Работа с плакатом</li> <li>10. Домашнее задание</li> </ul>
<b>Занятие 16</b>	8-я неделя	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Игра «Коридор приветствий»</li> <li>2. Игра-разминка «Раз, два, три, позу за мной повтори»</li> <li>3. Упражнение «Неоконченные предложения»</li> <li>4. Упражнение «Психологическая загадка»</li> <li>5. Упражнение «Собираем добрые слова»</li> <li>6. Игра «Молчание»</li> <li>7. Повторение</li> </ul>

		8. Ролевые игры 9. Упражнение «Рисуем картинку в уме» 10. Домашнее задание
<b>Занятие 17</b>	9-я неделя	1. Игра-приветствие «Встаньте, дети, встаньте в круг!» 2. Конкурс хвастунов 3. Игра «Замри» 4. Упражнение «Неоконченные предложения» 5. Упражнение «Психологическая загадка» 6. Упражнение «Чьи ладошки» 7. Повторение 8. Работа с текстом «Когда трудно сказать «нет!» (начало) 9. Обсуждение текста 10. Учимся говорить «нет!» 11. Домашнее задание
<b>Занятие 18</b>	9-я неделя	1. Игра «Бумажное приветствие» 2. Упражнение «Говори» 3. Упражнение «Передай настроение» 4. Упражнение «Тёмные и светлые мешочки» 5. Упражнение «Светофорики» 6. Повторение 7. Работа с текстом «Когда трудно сказать "нет!" (окончание) 8. Обсуждение текста 9. Работа с плакатом 10. Домашнее задание
<b>Занятие 19</b>	10-я неделя	1. Игра «Короткое приветствие» 2. Упражнение «Неоконченные предложения» 3. Упражнение «Психологическая разгадка» 4. Игра «Помоги другу» 5. Упражнение «Я хороший - я плохой» 6. Работа с текстом. Сказка «Перчатка» 7. Повторение 8. Упражнение-тренинг 9. Упражнение-визуализация 10. Домашнее задание
<b>Занятие 20</b>	10-я неделя	1. Упражнение «Ласковые имена» 2. Игра «Интервью» 3. Упражнение «Бывают чувства разные» 4. Упражнение «Бродячие артисты» 5. Упражнение «Неоконченные предложения» 6. Упражнение «Цыганка» 7. Упражнение «Найди игрушку» 8. Повторение 9. Работа с текстом «Соревнования» 10. Обсуждение текста 11. Домашнее задание

<b>Занятие 21</b>	11-я неделя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнение «Сердце группы»</li> <li>2. Упражнение «Цыганка»</li> <li>3. Упражнение «Заяц-Хвоста»</li> <li>4. Упражнение «Топните те, кто...»</li> <li>5. Упражнение «Какого цвета твои глаза?»</li> <li>6. Упражнение «Скульптура»</li> <li>7. Повторение</li> <li>8. Упражнение-тренинг</li> <li>9. Обсуждение</li> <li>10. Чтение притчи «Победитель»</li> <li>11. Домашнее задание</li> </ol>
<b>Занятие 22</b>	11-я неделя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игра-разминка «Импульс»</li> <li>2. Упражнение «Рисуем радость»</li> <li>3. Упражнение «Я задумал мальчика»</li> <li>4. Игра «Заколдованный ребёнок»</li> <li>5. Упражнение «Заводные игрушки»</li> <li>6. Упражнение «Я хочу с тобой подружиться»</li> <li>7. Работа с текстом «Разноцветные камешки»</li> <li>8. Обсуждение</li> <li>9. Диагностика самооценки «Самый-самый»</li> <li>10. Домашнее задание</li> </ol>
<b>Занятие 23</b>	12-я неделя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игра-разминка «Импульс»</li> <li>2. Упражнение «Незаконченные предложения»</li> <li>3. Упражнение «Пожалуйста»</li> <li>4. Упражнение «Отвечай, сосед!»</li> <li>5. Повторение</li> <li>6. Упражнение «Подари камешек»</li> <li>7. Упражнение «Мостик дружбы»</li> <li>8. Упражнение «Если нравится тебе, то делай так!»</li> <li>9. Домашнее задание</li> </ol>
<b>Занятие 24</b>	12-я неделя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игра «Похлопаем в ладошки»</li> <li>2. Игра-разминка «И мы тоже»</li> <li>3. Упражнение «Я могу»</li> <li>4. Упражнение «Огонь и конфета»</li> <li>5. Упражнение «Притормози»</li> <li>6. Повторение</li> <li>7. Работа с текстом «Кто хозяин в песочнице?»</li> <li>8. Обсуждение текста</li> <li>9. Упражнение «Если нравится тебе, то делай так»</li> <li>10. Домашнее задание</li> </ol>
<b>Занятие 25</b>	13-я неделя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнение «Клубочек»</li> <li>2. Упражнение «Расскажи о том, что тебе нравится в себе»</li> <li>3. Упражнение «Замри-отомри-заело»</li> <li>4. Упражнение «Замедленная съёмка»</li> <li>5. Упражнение «Царевна Несмеяна»</li> </ol>

		6. Повторение 7. Разыгрывание ситуаций 8. Обсуждение 9. Домашнее задание
<b>Занятие 26</b>	13-я неделя	1. Игра-разминка «Рука к руке» 2. Рисуем свой страх 3. Упражнение «Конкурс боюсек» 4. Упражнение «Закончи предложение» 5. Упражнение «Страшные персонажи телеэкрана». 6. Упражнение «Придумай весёлый конец» 7. Работа с текстом «Ночные страхи» 8. Обсуждение текста 9. Игра «Найди способ выйти из круга» 10. Работа с рисунками
<b>Занятие 27</b>	14-я неделя	1. Упражнение «Назови себя» 2. Упражнение «Передай настроение» 3. Упражнение «Как общаться с королём (королевой)?» 4. Упражнение «Говорящие ботинки» 5. Упражнение «Мама и детёныш» 6. Упражнение «Кто такой дрессировщик и почему он может управлять животными?» 7. Упражнение «Нужно ли ученику умение управлять собой?» 8. Работа с текстом «Я умею управлять собой» 9. Упражнение «Умею остановиться» 10. Упражнение «Умею выполнять требования взрослых»
<b>Занятие 28</b>	15-я неделя	1. Игра-приветствие «Страна лягушат» 2. Игра «На что похоже моё настроение?» 3. Игра «Руки-звери» 4. Упражнение «Море волнуется» 5. Упражнение «Закончи предложение» 6. Упражнение «Угадай меня» 7. Работа с текстом. Сказки «Девочка с мишкой», «Гемноландия» 8. Обсуждение сказок 9. Упражнение «Страшная маска» 10. Упражнение-визуализация «Золотой ключик»
<b>Занятие 29</b>	16-я неделя	1. Игра-приветствие «Здравствуйте» 2. Игра-разминка «Пересядьте все, кто...» 3. Упражнение «Я горжусь» 4. Упражнение «Море волнуется» 5. Упражнение «Закончи предложения» 6. Игра «Угадай меня» 7. Работа с текстом. Сказка «О мальчике Серёже, который всего боялся и потому кусался» 8. Работа с текстом. Сказка «Как Ромашки

		с Васильками поссорились» 9. Упражнение «Закончи предложение» 10. Релаксация «Путешествие на облаке»
<b>Занятие 30</b>	17-я неделя	1. Упражнение « Пошли письмо» 2. Игра «Моё любимое животное» 3. Игра «Найди пару» 4. Упражнение «Чем мы гордимся?» 5. Упражнение «Пусть всегда будет!» 6. Упражнение «Ладонь, полная солнца» 7. Эмоциональный настрой "Подарим Памси улыбку" 8. Повторение 9. Награждение 10. Завершение

**Ожидаемые результаты:**

- овладение детьми навыками конструктивного общения;
- овладение детьми навыками эмоциональной саморегуляции.

Содержание блока «Формирование эмоциональной стабильности и положительной самооценки у учащихся первых классов» включает элементы программы эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста С. В. Крюковой, Н. П. Слободяник «Я учусь владеть собой».

**5. Блок «Коррекция агрессивного поведения младших школьников»****Цель:**

Коррекция агрессивных тенденций в поведении младших школьников.

**Задачи:**

1. Обучение детей конструктивным формам поведения и основам коммуникации через развитие способности адекватного восприятия себя и других людей, формирование чётких моральных представлений.
2. Формирование навыков позитивного влияния на других с целью регуляции социальных отношений детей.
3. Снятие чрезмерного напряжения и тревожности, а также барьеров, которые мешают конструктивным действиям детей. Развитие навыков самоконтроля.
4. Игровая коррекция поведения.
5. Оказание помощи родителям в изменение агрессивного поведения детей.

Родовые травмы, а также нарушения пре- и перинатального развития нередко вызывают повышенную чувствительность, эмоциональную неуравновешенность и психическую истощаемость ребёнка, а также повышенную двигательную активность, импульсивность – склонность к быстрой, необдуманной, неконтролируемой реакции. На этой почве у ребёнка возникают конфликты с окружающими, следовательно, также повышается вероятность агрессивного поведения.

В связи с биологической предрасположенностью детей с проблемами в развитии к формированию агрессивного поведения в комплексную программу включён блок «Коррекция агрессивного поведения младших школьников».

**Целевая группа** - дети младшего школьного возраста в возрасте 8 – 10 лет.

**Формы работы:**

- беседа;
- ролевое проигрывание ситуаций;
- упражнения на самопознание и самовоспитание;

- этюды, пантомима;
- изобразительная деятельность;
- физические упражнения, подвижные игры;
- психогимнастика и ауторелаксация.

**Организация работы:** групповые занятия продолжительностью 60 минут 1 раз в неделю в течение 3,5 месяцев.

### План занятий блока «Коррекция агрессивного поведения младших школьников»

<b>Занятие 1 «Наши эмоции»</b>	1-я неделя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнение «Рука к руке».</li> <li>2. Знакомство.</li> <li>3. Упражнение «Это я, узнай меня»</li> <li>4. Упражнение «Эмоциональный словарь»</li> <li>5. Упражнение «Прогноз настроения»</li> <li>6. Упражнение «Летят чайки»</li> <li>7. Упражнение «Настроения»</li> <li>8. Ритуал прощания</li> </ol>
<b>Занятие 2 «Гнев»</b>	2-я неделя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игра «Давайте здороваемся»</li> <li>2. Коммуникативное упражнение «Маска»</li> <li>3. Этюд на выражение гнева «Баба-Яга»</li> <li>4. Работа с плакатом «Как я справляюсь со своим гневом»</li> <li>5. Упражнение «Избавление от агрессии»</li> <li>6. Игра «Обзывалки»</li> <li>7. Упражнение «Тух-тибидух»</li> <li>8. Ауторелаксация «Апельсин»</li> <li>9. Релаксационные упражнения для мимики лица</li> <li>10. Релаксация-визуализация «Прогулка на теплоходе»</li> </ol>
<b>Занятие 3 «Избавляемся от гнева»</b>	3-я неделя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнение «Мне в тебе нравится, мне в себе нравится»</li> <li>2. Упражнение «Что делать с агрессией и гневом?»</li> <li>2. Рисуем настроение</li> <li>3. Рисуем злость</li> <li>4. Игра «Толкалки»</li> <li>5. Упражнение на расслабление мышц лица «Дудочка»</li> </ol>

		6. Релаксация-визуализация «Водопад»
<b>Занятие 4 «Учимся контролировать агрессию»</b>	4-я неделя	1. Игра «Говори!» 2. Драматическая импровизация «Маски злости» 3. Упражнение «Шла Саша по шоссе» 4. Этюд «Разнимаем драчунов» 5. Упражнение на релаксацию лица и кистей рук «Драка» 6. «Черепеха» 7. Упражнение «Слепой скульптор» 8. Упражнение «Расслабление в позе морской звезды»
<b>Занятие 5 «Учимся выразить эмоции»</b>	5-я неделя	1. Упражнение-разминка «Кто родился в мае...» 2. Упражнение «Актёрская мимика» 3. Упражнение «Ворвись в круг» 4. Игра «Датский бокс» 5. Игра «Толкалки» 6. Упражнение «Мне так не нравится, когда...» 7. Релаксация «Шарик» 8. Когнитивное упражнение «Чаша доброты»
<b>Занятие 6 «Учимся взаимодействовать»</b>	6-я неделя	1. Игра «Давайте поздороваемся» 2. Игра «За что меня любит мама» 3. Игра «Скульптура» 4. Игра «Спустить пар» 5. Упражнение «Агрессор и жертва» 6. Упражнение «Безмолвный крик» 7. Релаксация «Дыхание треугольником» 8. Этюд «Улыбка по кругу»
<b>Занятие 7 «Такие разные чувства»</b>	7-я неделя	1. Упражнение «Такие разные чувства» 2. Упражнение «Покажи чувство» 3. Игра «Довольный-сердитый» 4. Упражнение «Рассерженные шарики» 5. Обучение навыкам прогрессивной мышечной

		релаксации по Джейкобсону
<b>Занятие 8 «Конфликт»</b>	8-я неделя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнение «Чувства и интонации»</li> <li>2. Мозговой штурм «Что такое конфликт?»</li> <li>3. Обсуждение рассказа и сказки</li> <li>4. Упражнение «Хочукалка»</li> <li>5. Упражнение «Замороженный»</li> <li>6. Упражнение «Я очень хороший»</li> <li>7. Упражнение «Мусорное ведро»</li> <li>8. Игра-релаксация «Насос и мяч»</li> </ol>
<b>Занятие 9 «Учимся принимать во внимание чувства другого человека»</b>	9-я неделя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнение «Снежная королева»</li> <li>2. Игра «Шурум-бурум»</li> <li>3. Игра «Угадай чувство»</li> <li>4. Обсуждение рассказов.</li> <li>5. Игра «Встань на его (её) место»</li> <li>6. Упражнение «Котёнок»</li> <li>7. Упражнение «Я взрослый»</li> <li>8. Релаксация «Солдат и тряпичная кукла»</li> <li>9. Этюд «Улыбка по кругу»</li> </ol>
<b>Занятие 10 «Страх»</b>	10-я неделя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игра «Угадай эмоции»</li> <li>2. Беседа «Наши страхи»</li> <li>3. Рисование на тему «Мой страх»</li> <li>4. Чтение и обсуждение сказки про енота Тёму</li> <li>5. Упражнение «Я сильный»</li> <li>6. Упражнение «Дерево»</li> <li>7. Игра «Стряхни...»</li> <li>8. Этюд «Улыбка по кругу»</li> </ol>
<b>Занятие 11 «Учимся самообладанию»</b>	11-я неделя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнение «Построение»</li> <li>2. Подвижная игра «Жучок»</li> <li>3. Ролевое проигрывание ситуации «Дай мне книгу»</li> <li>4. Упражнение «Возьми себя в руки»</li> <li>5. Беседа о вежливости и грубости «Как вежливый поступок жизнь спас»</li> <li>6. Рисование «Мой портрет в лучах солнца»</li> <li>7. Релаксация «Остров Спокойствия и Счастья»</li> </ol>

		8. Этюд «Улыбка по кругу»
<b>Занятие 12 «Почему мы злимся?»</b>	12-я неделя	1. Этюд «Какой я разный» 2. Игра «Колпак мой треугольный» 3. Упражнение «Я поступаю так» 4. Беседа «Когда я сержусь...» 5. Упражнение «Выставка» 6. Упражнение «Неприятный диалог» 7. Упражнение «Грязные руки» 8. Игра «Насос и мяч». 9. Этюд «Улыбка по кругу»
<b>Занятие 13 «Наши добрые дела»</b>	13-я неделя	1. Подвижная игра «Зеркало» 2. Этюд «Остров плакс» 3. Упражнение «Самое лучшее» 4. Беседа «Мои добрые дела» 5. Беседа о сочувствии «Два облачка» 6. Игра «Соблюдай дистанцию» 7. Рисование негативных эмоций. 8. Релаксация «Снежная баба». 9. Этюд «Улыбка по кругу»
<b>Занятие 14 «Мы такие разные»</b>	14-я неделя	1. Игра «Комплименты» 2. Упражнение «Что такое хорошо и что такое плохо?» 3. Обсуждение притчи о двух волках. 4. Игра «Волшебный базар» 5. Беседа «Все люди разные» 6. Вернисаж «Как не надо себя вести» 7. Обобщающая беседа 8. Упражнение «Львы» 9. Прогрессивная мышечная релаксация по Джекобсону. 10. Этюд «Улыбка по кругу»

**Ожидаемые результаты:**

- овладение детьми конструктивными формами поведения и развитие коммуникативных навыков;
- укрепление детско-родительских отношений.

**6. Блок «Психотерапия материнской любовью»****Цели:**

1. Формирование у матерей чувства эмпатии к ребёнку.
2. Развитие у родителей понимания собственных чувств и чувств ребёнка.

Поведение ребёнка существенно зависит от эмоционального климата в семье, прежде всего отношений с матерью. Так, в частности, отношения с матерью в

младенчестве и раннем детстве существенно влияют на формирование просоциальности-агрессивности. Жестокое обращение и халатное выполнение материнских функций приводит к сильным страданиям младенца и формирует у него склонность к вспышкам гнева, а впоследствии трудности в социальной адаптации. Многие лица с криминальным поведением пережили травму материнской депривации и не были надёжно привязаны к матери в раннем детстве.

Когда ребёнку не хватает материнского душевного тепла, участия, он неосознанно пытается привлечь мамино внимание разными путями, будь то капризы, непослушание, суетливость и непоседливость. В поведении это проявляется как расторможенность, двигательная гиперактивность, неспособность ребёнка сосредоточиться и длительно заниматься одним делом, а также выражается в форме бурных эмоциональных вспышек. Формально это называется СДВГ – синдром дефицита внимания и гиперактивности. Как отмечает известный отечественный невропатолог и психотерапевт М. Е. Сандомирский, СДВГ оказывается следствием нарушения на подсознательном уровне детско-материнской невербальной коммуникации и телесно-эмоциональной связи. «Возрастающая распространённость СДВГ оказывается проявлением компенсаторных механизмов детского мозга в его противостоянии неестественности современного образа жизни – как в отношении информационной перегруженности последнего, так и скрыто протекающего хронического эмоционального, эмпатического дефицита, характерного для нынешнего общества и проникающего в семью, в отношения родителей и детей» (Сандомирский М.Е. Защита от стресса. Работа с подсознанием, 2009, с. 76).

Ещё одним механизмом СДВГ оказывается также связанное с дефицитом материнской эмпатии временное «отставание» формирования механизмов активации коры мозга и произвольного внимания.

Важность этих механизмов в развитии психики ребёнка подчёркивал известный отечественный психофизиолог П. В. Симонов, писавший о коммуникации и эмоциональном общении матери и ребёнка как важнейшем механизме формирования детского сознания, буквально «СО-Знания», «совместного знания матери и малыша». Физиологической основой этого процесса выступает феномен трансового согласования мозговой активности матери и ребёнка, нейроморфологической основой – «зеркальные» нейроны коры головного мозга, благодаря которым работают механизмы подражания и «зеркального» отражения мозгом функционального состояния другого человека при общении. Таким образом, в процессе тесного эмпатического общения со взрослым, особенно с матерью, детский мозг может как бы «впитывать» функциональное состояние взрослого мозга, подстраиваться к нему, повторять его – тем самым повторяя взрослое распределение мозговой активности, процессы локальной активации коры мозга, лежащие в основе поддержания произвольного внимания и общего уровня активации. Если же этот механизм неосознанной (детско-родительской) регуляции состояния мозга ребёнка используется в недостаточной мере по причине дефицита эмпатической коммуникации в семье, то детский мозг испытывает дефицит активации и повышенную потребность во внешней стимуляции. Ребёнок в таком состоянии, чтобы не «заснуть», вынужден стимулировать себя повышенной двигательной активностью, бурными эмоциями, особенно стенически-агрессивными, капризами, непослушанием. Результатом становятся такие внешние проявления СДВГ, как непоседливость, суетливость, расторможенность и дефицит произвольного внимания, затрудняющий обучаемость ребёнка.

В таких случаях специалисты применяют методы нейропсихологической коррекции. Нейропсихологическая коррекция, в частности методы двигательной нейропсихологической коррекции, повышают активность восходящих активирующих стволовых структур головного мозга, энергетизируя лобную кору, непосредственно

связанную с интеллектуальной активностью, регуляцией целенаправленной деятельности и произвольным вниманием.

Кроме этого, эффективны также процедуры психотерапии материнской любовью по Б. З. Драпкину. Метод «Психотерапия материнской любовью» применяется в рамках психологических консультаций с родителями. В предлагаемом методе используется слуховой анализатор, при котором слово, особенно материнское, имеет огромную силу позитивного, целительного воздействия на ребёнка. Метод назван так потому, что материнская любовь жизненно необходима каждому ребёнку как самый сильнодействующий витамин.

«Психотерапия материнской любовью» - это метод словесно-речевого и эмоционального воздействия матери на ребенка как вариант семейной психотерапии для лечения и коррекции детей с психосоматической, нервно-психической патологией, задержками развития и другими расстройствами.

Метод сочетает в себе рациональную и семейную психотерапию с материнской суггестией и состоит из отдельных словесных блоков, которые мать передает ребенку во время его сна в виде «ночных сказок» – программ-установок. Он содержит две основные программы - базовую и индивидуальную.

Данный метод может использоваться как в индивидуальной, так и в групповой работе с родителями.

Специалист встречается с родителями семь раз. Первые четыре занятия проводятся 2 раза в неделю, остальные – раз в неделю.

**Ожидаемый результат:**

- улучшение понимания собственных чувств и чувств ребёнка;
- снижение у матерей эмпатического дефицита в общении с ребёнком.

## **Методики, технологии, инструментарий, применяемые в работе и при оценке эффективности программы**

Для исследования психической сферы детей, определения нарушения процессов воспитания у родителей, участников программы, используются следующие **диагностические методики**:

1. Методика нейропсихологической диагностики детей. Диагностика психической сферы ребёнка: ВПФ, личности, эмоционально-волевой сферы, поведения. Системный анализ обнаруженных слабых сторон, зон дефицита в развитии психической сферы ребёнка. Исследование нарушенной или несформированной высшей психической функции (ВПФ) на мозговом, психофизиологическом и психологическом уровнях. Прогнозирование трудностей в освоении чтения, письма, счёта, речи, профилактика школьной дезадаптации. (Цветкова, Л. С. Методика нейропсихологической диагностики детей. – М.: «Российское педагогическое агентство», «Когито-центр», 1998. – 128 с.).

2. Методика на опознание реалистичных, наложенных, перечёркнутых изображений, изображений с неполным набором признаков (недорисованных предметов), «зашумленных» изображений. Исследование зрительного восприятия, стратегии механизмов зрительного восприятия. Прогнозирование трудностей в освоении чтения, письма, счёта, конструирования, рисования. Диагностика развития зрительно-вербальных функций. (Альбом. Составители Т.В. Ахутина, Н.М. Пылаева).

3. Тест Тулуз-Пьерона. Диагностика минимальной мозговой дисфункции (ММД). Изучение особенностей, динамики работоспособности и внимания, определение ММД, его типов, предупреждение отклонений в развитии. Л. А. Ясюкова. (Оптимизация обучения и развития детей с ММД. Тест Тулуз-Пьерона: методическое руководство. – СПб.: ИМАТОН, 2007. - 104 с.).

4. Анкета для родителей детей 5 – 15 лет для выявления ГРДВ и минимальных мозговых дисфункций (Заваденко, Н. Н. Гиперактивность и дефицит внимания в детском возрасте: Учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2005. – 256 с.).

5. Проективная методика «Hand-тест». Глубинное исследование личности. Прогнозирование склонности к открытому агрессивному поведению (Проективная методика «Hand-тест»). Методическое руководство/Т. Н. Курбатова, О. И. Муляр. - СПб: ИМАТОН, 2007. – 64 с.)

6. Опросник для родителей «Анализ семейных взаимоотношений» (АСВ). Определение различных нарушений процесса воспитания, выявление типа негармоничного патологизирующего воспитания и установление некоторых психологических причин этих нарушений (Э. Г. Эйдемиллер, И. В. Добряков, И. М. Никольская. Семейный диагноз и семейная психотерапия: учебное пособие для врачей и психологов. - СПб: Из-во «Речь». 2005 – 336 с.)

7. Проективная методика «Рисунок несуществующего животного». Исследование личности ребёнка, оценка его агрессивности.

8. Проективная методика «Тест тревожности» (Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен).

9. Проективная методика для диагностики школьной тревожности (для учащихся 6 – 9 лет). Диагностика тревожности у детей в возрасте 3,5 – 7 лет. (А. М. Прихожан. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст (+ CD). 2-е изд. – СПб.: «Питер», 2007. – 192с.)

10. Методика «Многомерная оценка детской тревожности» (МОДТ). Многомерная оценка детской тревожности, отражающая уровень, характер тревожности у детей и подростков школьного возраста (7 – 18 лет) и спектр

ситуаций, в которых эта тревожность может быть реализована. (Тревожные расстройства в детском и подростковом возрасте. Теория и практика: монография/В.М. Астапов. Е. Е. Малкова. – М.: МПСИ; Воронеж: МОДЭК, 2011. – 368 с.)

11. Диагностика страхов А. И. Захарова. А. И. Захаров. Дневные и ночные страхи у детей. – СПб. «Речь», 2007. – 320 с.

В процессе реализации программы используется следующий **психологический инструментарий**:

- 1) **специфический**: стимульный материал для психологической нейропсихологической диагностики и коррекции: альбом по нейропсихологической диагностике детей, кубики Кооса, бланки протоколов, печатный материал с образцами изображений, плакаты;
- 2) **неспецифический**:
  - а) **вспомогательные средства**: диктофон, CD-диски с музыкальным сопровождением коррекционной деятельности, атрибуты сюжетно-ролевых игр, мячи, гимнастические коврики.

Для нейропсихологической диагностики и коррекции применяется технология «Комплексное нейропсихологическое сопровождение развития ребёнка» (А. В. Семенович, 2005). Составляющими данной технологии являются нейропсихологическая диагностика и прогнозирование, профилактика, коррекция и абилитация процессов развития в норме, субнорме и патологии.

Основанием этой технологии является «метод замещающего онтогенеза». «Метод замещающего онтогенеза» нацелен на формирование базовых основ, предпосылок познавательных функций. Воздействие на сенсомоторный уровень с учётом общих закономерностей онтогенеза вызывает активизацию в развитии всех ВПФ. Для этого используется комплексная методика психомоторной коррекции (А. В. Семенович. Нейропсихологическая коррекция в детском возрасте. Метод замещающего онтогенеза, 2007).

### **Способы, обеспечивающие гарантии прав участников программы**

Участники программы - родители (законные представители несовершеннолетних), несовершеннолетние - обращаются за предоставлением социальных услуг и признаются нуждающимися в социальном обслуживании по обстоятельствам, предусмотренным ст. 15 Федерального закона № 442-ФЗ «Об основах социального обслуживания граждан в Российской Федерации». Участие в программе является добровольным, осуществляется с учетом психофизических особенностей несовершеннолетних.

Гарантии прав участников программы обеспечиваются следующими документами:

- Конвенция ООН о правах ребенка.
- Федеральный закон РФ от 23.12.2013 442-ФЗ «Об основах социального обслуживания граждан в Российской Федерации».
- Должностная инструкция психолога.
- Устав учреждения социального обслуживания населения.
- Договор между родителями ребенка (законными представителями) и учреждением социального обслуживания населения.
- Этический кодекс психолога.

### **Сферы ответственности, основных прав и обязанностей участников программы**

#### **Психолог:**

Обязанности:

- осуществляет профессиональную деятельность, направленную на сохранение психического, соматического и социального благополучия детей;
- проводит психологическую диагностику (первичную, промежуточную, итоговую). Знакомит родителей (законных представителей) с результатами диагностики;
- следует принципу конфиденциальности – не разглашает результаты диагностики, личные данные третьим лицам;
- ведет необходимую документацию на протяжении всего времени реализации программы;
- знакомит психологов и педагогов с особенностями реализации программы на совещаниях, методических советах и т.д.;
- формирует психологическую культуру педагогических работников и родителей (лиц, их заменяющих), в том числе, проводит индивидуальные и групповые консультации.

**Права:**

- самостоятельно определять приоритетные направления работы с учетом конкретных условий учреждения социального обслуживания населения;
- имеет право адаптировать задания, занятия, игры в зависимости от степени усвоения детьми программы;
- обмениваться информацией со специалистами смежных специальностей и представителями других ведомств в интересах ребенка.

**Родители (законные представители) детей:**

**Права и обязанности:**

- участвовать в реализации программы, присутствовать на занятиях, во время диагностического обследования;
- знакомиться с ходом и содержанием данной программы, с рекомендациями по повышению уровня развития ребёнка;
- давать письменное согласие/несогласие на участие детей в реализации программы.

### III. РЕСУРСЫ

#### 1. Кадровые ресурсы

№ п/п	Должность	Количество штатных единиц	Требования, функции
1	Заведующий отделением	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Наличие высшего или среднего специального образования</li> <li>• Осуществление контроля за процессом реализации программы</li> <li>• Оказание содействия в реализации и проведении мероприятий, занятий</li> </ul>

2	Психолог	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Наличие высшего профессионального образования по профилю профессиональной деятельности, дополнительное образование по специальности: «Теория нейропсихологии детского возраста и методы нейропсихологической диагностики детей».</li> <li>• Проведение нейропсихологических обследований детей, психологических обследований детей и родителей.</li> <li>• Разработка программы, сценариев занятий.</li> <li>• Проведение психологических консультаций с родителями.</li> <li>• Проведение индивидуальных и групповых тренинговых занятий.</li> <li>• Подготовка отчётов по реализации программы.</li> </ul>
---	----------	---	---

## 2. Материально-технические ресурсы

### Кабинет психолога:

- Компьютерное оборудование (компьютер -1, принтер -1)

### Оборудование:

- Музыкальный центр, аудиодиски с музыкальными записями.
- Настенная школьная доска.
- Мольберт для рисования.
- Спортивное оборудование: коврики, мячи: резиновые, теннисные, из ткани.

## **Инструментарий**

Специфический:

- Дидактические и раздаточные материалы для проведения психодиагностического обследования и психолого-коррекционных занятий.
- Печатные пособия, демонстрационные пособия, плакаты, справочники, настольные игровые комплекты.

### **3. Информационные ресурсы**

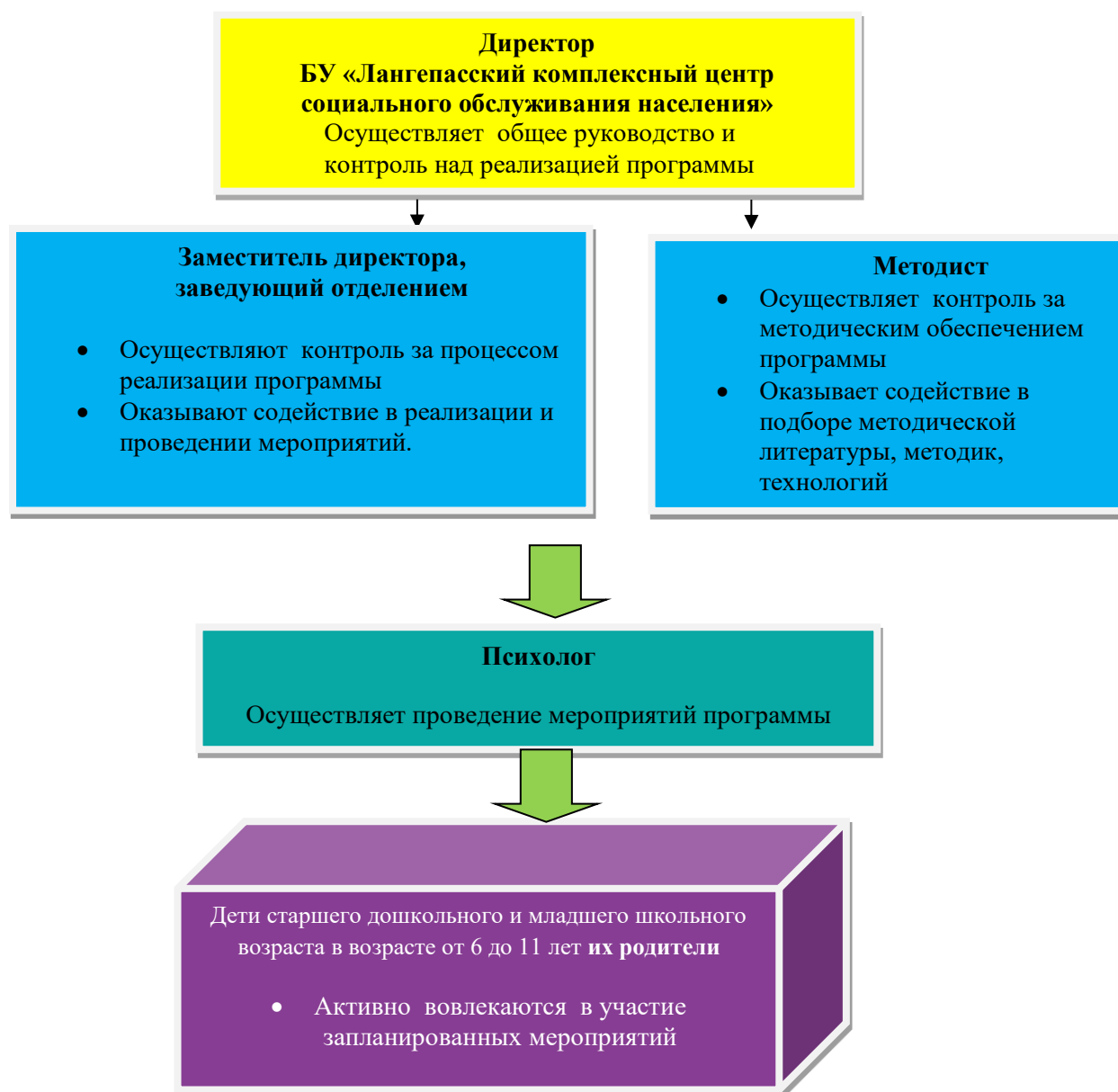
Информация о предоставляемых услугах до получателей социальных услуг доносится различными способами:

- распространение раздаточного материала (буклетов, визиток);
- выступления в СМИ;
- выступления на родительских собраниях в общеобразовательных учреждениях и трудовых коллективах;
- размещение информации на сайте учреждения.

### **4. Методические ресурсы**

1. Цветкова, Л.С. Методика нейропсихологической диагностики детей/ Л.С. Цветкова. – М.: «Российское педагогическое агентство», издательство «Когито-центр», 1998. – 128 с.
2. Семенович, А.В. Нейропсихологическая коррекция в детском возрасте. Метод замещающего онтогенеза: учебное пособие/ А.В. Семенович. – М.: Издательство «Генезис», 2007. – 474 с.
3. Крюкова, С.В. Слободяник Н.П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. Программы эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста. Практическое пособие/ С.В. Крюкова. – М.: Издательство «Генезис», 2007. - 208 с.
4. Хухлаева, О.В. Тропинка к своему Я: уроки психологии в начальной школе (1 – 4) / О.В. Хухлаева. – М.: Издательство «Генезис», 2014. – 312 с.
5. Хухлаева, О.В. Хочу быть успешным: методическое пособие/ О.В. Хухлаева. – М.: Издательство «Чистые пруды», 2005. – 32 с. (Библиотечка «Первого сентября», серия «Школьный психолог». Вып. 5).
6. Долгова, А.Г. Агрессия у детей младшего школьного возраста. Диагностика и коррекция. 2-е изд./ А.Г. Долгова. – М.: Издательство «Генезис», 2011. – 216 с.
7. Сунцова, А.В., Курдюкова, С.В. Развиваем память: игры, упражнения, советы специалиста./ А.В. Сунцова, С.В. Курдюкова– М: Эксмо, 2010. – 64 с.
8. Лютова-Робертс, Е.К., Моница, Г.Б. Игры-приветствия для хорошего настроения/ Е.К. Лютова-Робертс, Г.Б. Моница – СПб.: Издательство «Речь», 2011.
9. Плотникова, Н.В. Набор развивающих карточек «Игры на развитие уверенности в себе»/ Н.В. Плотникова – СПб.: Издательство «Речь», 2012.

#### IV. КОНТРОЛЬ И УПРАВЛЕНИЕ ПРОГРАММОЙ



## V.РЕЗУЛЬТАТЫ

### 1. Ожидаемые результаты реализации программы и критерии оценки эффективности программы

Ожидаемый результат	Качественные критерии	Количественные критерии
Социализация ребёнка в обществе, детской среде	1.Снижение уровня тревожности и страхов, повышение уверенности в себе, овладение ребёнком навыками конструктивного общения 2. Снижение агрессивных тенденций в поведении ребёнка 3. Гармонизация высших психических функций (ВПФ) ребёнка 4. Повышение уровня познавательных функций ребёнка 5.Овладение детьми конструктивными формами поведения и развитие коммуникативных навыков, эмоциональной саморегуляции	В программе ежегодно примут участие 20 семей, из них 20 взрослых, и 20 детей в возрасте от 5 до 12 лет.
Укрепление детско-родительских отношений	Повышение у матери уровня эмпатии к ребёнку	Положительная динамика развития компетенций у родителей (по результатам диагностики, анкетирования, опроса) на 50%. 65% несовершеннолетних и 35% родителей, законных представителей будут вовлечены в мероприятия программы Количество консультаций Количество матерей, посетивших занятия

#### Полученные результаты:

##### 2015 год

За 2015 год в программе приняло участие 34 человека, из них 17 несовершеннолетних, 17 - родителей. Оказано 253 психологических услуги, 251 обращения, из них – 35 – от родителей, 216 – от детей.

Проведено 30 тренинговых групповых занятий, индивидуальных занятий по нейропсихологической коррекции детей – 114, проведено 35 консультаций для родителей.

В реализации блока «Формирование эмоциональной стабильности и положительной самооценки у учащихся первых классов» участвовало 6 несовершеннолетних.

В реализации блока «Нейропсихологическая коррекция детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста с проблемами в развитии» приняли участие 9 детей и 9 родителей.

В ходе реализации программы у постоянных участников выявлено: снижение уровня тревожности и страхов у 92 %, повышение уверенности в себе – у 96 % участников, овладение ребёнком навыками конструктивного общения – 95 %, повышение уровня познавательных функций ребёнка у 98 %.

По мнению 95 % родителей, дети овладели конструктивными формами поведения и коммуникативными навыками, с лёгкостью адаптируются в детской среде.

В реализации блока «Психотерапия материнской любовью» участвовало 9 матерей, наблюдалось повышение у 80% матерей уровня эмпатии к ребёнку (20 % не регулярно применяли метод «Психотерапия материнской любовью»).

Блок «Коррекция агрессивного поведения у младших школьников» не реализовывался в связи с отсутствием запросов от получателей социальных услуг.

#### **2016 год**

За 2016 год в программе приняло участие 20 человек, из которых несовершеннолетних - 10, 10 - родителей. Оказано 128 психологических услуг, 227 - педагогических, 279 обращений, из них – 19 – от родителей, 260 – от детей.

Проведено 30 тренинговых групповых занятий. Индивидуальных занятий по нейропсихологической коррекции детей – 158, проведено 19 консультаций для родителей.

В реализации блока «Нейропсихологическая коррекция детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста с проблемами в развитии» приняли участие 9 детей и 9 родителей. В реализации блока «Формирование эмоциональной стабильности и положительной самооценки у учащихся первых классов» участвовало 4 несовершеннолетних.

Блок «Коррекция агрессивного поведения у младших школьников» не реализовывался в связи с отсутствием запросов от клиентов.

В ходе реализации программы у постоянных участников выявлено: снижение уровня тревожности и страхов у 93 %, повышение уверенности в себе – у 95 % участников, овладение ребёнком навыками конструктивного общения – 96 %, повышение уровня познавательных функций ребёнка у 98 %.

По мнению 95 % родителей, дети овладели конструктивными формами поведения и коммуникативными навыками, с лёгкостью адаптируются в детской среде.

В реализации блока «Психотерапия материнской любовью» участвовало 8 матерей, наблюдалось повышение уровня эмпатии к ребёнку у 90% матерей (10 % не регулярно применяли метод «Психотерапия материнской любовью»).

#### **2017 год**

В программе приняло участие 26 человек, из которых несовершеннолетних - 13, 13 - родителей. Оказано 134 психологических услуг, 298 - педагогических, 323 обращения, из них – 25 – от родителей, 298 – от детей. Проведено 30 тренинговых групповых занятий. Индивидуальных занятий по нейропсихологической коррекции детей – 158, проведено 25 консультаций для родителей.

В реализации блока «Нейропсихологическая коррекция детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста с проблемами в развитии» приняли

участие 10 детей и 10 родителей. В реализации блока «Формирование эмоциональной стабильности и положительной самооценки у учащихся первых классов» участвовало 7 несовершеннолетних.

Блок «Коррекция агрессивного поведения у младших школьников» не реализовывался в связи с отсутствием запросов от клиентов.

В ходе реализации программы у постоянных участников выявлено: снижение уровня тревожности и страхов у 93 %, повышение уверенности в себе – у 96 % участников, овладение ребёнком навыками конструктивного общения – 96 %, повышение уровня познавательных функций ребёнка у 97 %.

По мнению 96 % родителей, дети овладели конструктивными формами поведения и коммуникативными навыками, с лёгкостью адаптируются в детской среде.

В реализации блока «Психотерапия материнской любовью» участвовало 10 матерей, наблюдалось повышение уровня эмпатии к ребёнку у 90% матерей (10 % не регулярно применяли метод «Психотерапия материнской любовью»).

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Конвенция о правах ребёнка. Ст. 6, 12, 13, 31. Одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 29 ноября 1989 года. Режим доступа: <http://rfdeti.ru>. – Заглавие с экрана.
2. Платонова, Н.М. Агрессия у детей и подростков: учебное пособие/ Под ред. Н.М. Платоновой. – СПб.: Издательство «Речь», 2006. – 336 с.
3. Ананьев, В.А. Практикум по психологии здоровья. Методическое пособие по первичной специфической и неспецифической профилактике/ В.А. Ананьев. – СПб.: Издательство «Речь», 2007. - 320 с.
4. Ахутина, Т.В. Пылаева, Н.М. Преодоление трудностей учения: нейропсихологический подход/ Т.В. Ахутина. – СПб.: Издательство «Питер», 2008. – 321 с.
5. Глозман, Ж.М. Нейропсихология детского возраста: учебное пособие для высших учебных заведений/ Ж.М. Глозман. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 272 с.
6. Долгова, А.Г. Агрессия у детей младшего школьного возраста. Диагностика и коррекция/ А.Г. Долгова.– М.: Издательство «Генезис», 2011. – 216 с.
7. Драпкин, Б.З. Психотерапия материнской любовью/ Б.З. Драпкин. – М.: Издательство «ДеЛи принт», 2004. – 232 с.
8. Истратова, О.Н. Практикум по детской психокоррекции: игры, упражнения, техники/ О.Н. Истратова. – Р н/Д: Издательство «Феникс», 2010. – 349 с.
9. Калинина, Р.Р. Прикоснись к душе ребёнка/ Р.Р. Калинина. – СПб.: Издательство «Речь»; М.: «Сфера», 2011. - 160 с.
10. Корсакова, Н.К. Неудавшиеся дети: нейропсихологическая диагностика трудностей в обучении. – 2-е изд. дополн/ Н.К. Корсакова. – М.: Издательство «Педагогическое общество России», 2001. – 160 с.
11. Крюкова, С.В., Слободяник Н. П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. Программы эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста: практическое пособие/ С.В. Крюкова, Н.П. Слободяник. – М.: Издательство «Генезис», 2007. – 2008 с.
12. Моница, Г.Б. Лютова-Робертс, Е.К.. Гиперактивные дети: психолого-педагогическая помощь. Монография/ Г.Б. Моница, Е.К. Лютова-Робертс, – СПб.: Издательство «Речь», 2007. – 186 с.
13. Полонская, Н.Н. Нейропсихологическая диагностика детей младшего школьного возраста: учебное пособие для студентов высших учебных заведений/ Н.Н. Полонская. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 192 с.
14. Сандомирский, М.Е. Защита от стресса. Работа с подсознанием. - 2-е изд./ М.Е. Сандомирский. – СПб.: Издательство «Питер», 2009. – 304 с.
15. Семенович, А.В. В лабиринтах развивающегося мозга. Шифры и коды нейропсихологии/ А.В. Семенович. – М.: Издательство «Генезис», 2010. – 432 с.
16. Семенович, А.В. Введение в нейропсихологию детского возраста: учебное пособие/ А.В. Семенович. – М.: Издательство «Генезис», 2005. – 319 с.
17. Семенович, А.В. Нейропсихологическая коррекция в детском возрасте. Метод замещающего онтогенеза: учебное пособие/ А.В. Семенович. – М.: Издательство «Генезис», 2007. – 474 с.
18. Сиротюк, А.Л. Нейропсихологическое и психофизиологическое сопровождение обучения/ А.Л. Сиротюк. – М.: Творческий центр «Сфера», 2003. – 288 с.
19. Хухлаева, О.В. Практические материалы для работы с детьми 3 - 9 лет. Психологические игры, упражнения, сказки. – 2-е изд./ О.В. Хухлаева. – М.: Издательство «Генезис», 2007. – 176 с.

20. Хухлаева, О.В. Хочу быть успешным: методическое пособие/ О.В. Хухлаева. – М.: Издательство «Чистые пруды», 2005. - 32 с. (Библиотечка «Первого сентября», серия «Школьный психолог». Вып. 5).
21. Хухлаева, О.В. Тропинка к своему Я: уроки психологии в начальной школе (1 – 4). – 6-е изд./ О.В. Хухлаева. – М.: Издательство «Генезис», 2014. – 312 с.
22. Цветкова, Л.С. Методика нейропсихологической диагностики детей. – 2-е изд. испр. / Л.С. Цветкова. – М.: «Российское педагогическое агентство», издательство «Когито-центр», 1998. - 128 с.

## VI. ПРИЛОЖЕНИЕ

### 1. Методическое обеспечение программы

#### Конспект занятия по блоку

#### «Нейропсихологическая коррекция детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста с проблемами в развитии»

**1. Дыхательные упражнения. «Воздушный шарик».** Ребёнок ложится на спину. Руки вытянуты вдоль туловища, ноги лежат прямо (перекрещивать их нельзя). Глаза смотрят в потолок. Глубокий вдох через нос (рот закрыт) и шумный выдох через открытый рот. При вдохе живот надувается, при выдохе втягивается. Ребёнок может представить, что в животе у него находится цветной шарик, который надувается при вдохе и сдувается при выдохе. Взрослый кладёт свою руку на живот ребёнка и помогает при обучении дыханию. Ребёнок дышит по команде «вдох – выдох» (5 раз).

**2. Глазодвигательные упражнения.** Исходное положение (И. п.) – лёжа на спине, голова фиксирована (лежит неподвижно). Ноги у ребёнка выпрямлены, а руки лежат вдоль туловища. Ноги не перекрещиваются. Пальцы рук неподвижны.

Нужно учиться следить за яркой точкой на кончике ручки, так, чтобы не двигать при этом головой. Взрослый берёт ручку (ярким концом вниз) и плавно перемещает её над глазами ребёнка. Глаза ребёнка следят за яркой точкой на кончике ручки. Необходимо на 1 – 2 секунды задерживать ручку в крайних положениях (право, лево, верх, низ), ребёнок должен удерживать взгляд в этих крайних точках. Это упражнение выполняется на трёх уровнях: сначала на расстоянии вытянутой руки ребёнка, затем на расстоянии руки, согнутой в локте, и, наконец, около переносицы.

Сначала взрослый держит ручку на расстоянии вытянутой руки ребёнка напротив его переносицы. Затем он медленно перемещает ручку влево, задерживаясь на 1 - 2 секунды, и перемещает ручку вправо, задерживаясь на 1 – 2 секунды. Возвращается на середину, задерживается на 1 - 2 секунды и перемещает ручку вправо, задерживая её в крайней точке на 1 – 2 секунды. Возвращается на середину, опять держит её неподвижно в течение 1 – 2 секунд. Перемещает ручку вверх, задерживаясь на 1 – 2 секунды, затем – на середину (остановка 1- 2 секунды); так же вниз – на середину («крест»).

То же самое сделать:

- на среднем уровне (на расстоянии руки ребёнка, согнутой в локте).
- на близком уровне (у переносицы ребёнка, на расстоянии ладони ребёнка).

**Конвергенция-1.** Ребёнок лежит. Поднять предмет на уровень вытянутой руки ребёнка, прямо над переносицей. Медленно двигать предмет к переносице, добиваясь того, чтобы оба глаза смотрели на него. Выполнить 2 раза.

**3. Растяжки «Струночка».** Ребёнок лежит на полу (вытянувшись струночкой, руки вместе над головой, ноги вместе), расслабившись. Один взрослый берёт ребёнка за руки, другой за ноги. По команде они одновременно, очень медленно и осторожно начинают растягивать ребёнка в противоположные стороны.

Заканчивают растягивать также одновременно, постепенно возвращая ребёнка в исходное положение. Подается команда расслабиться. Обязательно обратить внимание на то, что в этой растяжке, равно как и во всех последующих, соблюдается неперемное условие: напряжение и расслабление должны занимать равные промежутки времени.

**«Лодочка».** Ребёнок ложится на живот, руки вытягивает вперёд, приподнимает прямые ноги. По команде взрослого он должен прогнуться и покачаться в таком положении.

**4. «Качалка».** Сесть на пол, обхватить колени руками. Кататься на спине, прокатываясь всеми позвонками по полу. На этом упражнении часто обнаруживается,

что у ребёнка проблемы с удержанием головы. В этом случае мама помогает ему, кладя свою руку ему под голову (на уровне сочленения шеи и затылка).

**5. «Брёвнышко».** Ребёнок лежит на спине, руки кладутся над головой, кисти соединены, пальцы «смотрят» вверх. Его просят перекачиваться по полу направо, а потом налево. Обращаете внимание на то, что «брёвнышко» должно катиться ровно. Если ребёнка всё время «сносит», его просят закрыть глаза и внимательно проследить, «что с чем соревнуется и что у него что обгоняет – ноги, руки, голова с плечами и т. д.» - и скорректировать движения. Если ребёнок не замечает, что его «сносит» в сторону, или не может самостоятельно исправить этот крен, ему дают внешние ориентиры – рисунок на ковре, линия стены и т. п. Полезно периодически останавливать ребёнка и просить, закрыв глаза, «подровнять» своё тело. Помогите ему стабилизировать свои ощущения, фиксируя его тело руками.

**6. «Партизан». Ползание на животе.** Ребёнок ложится на живот и ползёт попластунски так, как сможет. Взрослый следит за правильностью выполнения упражнения, фиксирует внимание на проблемных зонах ребёнка и помогает ему. Если ребёнок при ползании игнорирует ноги, то ему надо больше ползать без рук. Если игнорируется одна из ног, рекомендуется надеть на неё утяжелитель (бутылка с водой или мешочек с крупой) и таким образом «включить» её в выполнение задания. На ползание не следует жалеть времени!

**7. «Зоопарк-1».** Ребёнок ходит, изображая косолапого мишку (на внешней стороне стопы), птенчика (на мысочках), уточку (на пяточках), двигаясь вперёд и пятясь назад, а также неуклюжего пингвина (на внутренней стороне стопы), двигаясь только вперёд. При этом глаза смотрят в точку на стене перед ребёнком.

**8. Массаж ладоней и пальцев.** Помассируйте ребёнку пальцы на руках, ладони, поворачивайте ребёнку руки в кистевом суставе по часовой стрелке и против неё.

**9. Развитие мелкой моторики рук. «Домик».** Пальцы сжаты в кулак и последовательно разгибаются, а потом сгибаются в кулак.

*В этом домике пять этажей:*

*На первом живёт семейство ежей,*

*На втором живёт семейство зайчат,*

*На третьем - семейство рыжих бельчат,*

*На четвёртом живёт с птенцами синица,*

*На пятом сова – очень умная птица.*

*Ну что же, пора нам обратно спуститься:*

*На пятом сова,*

*На четвёртом синица,*

*Бельчата на третьем, зайчата – вторым,*

*На первом ежи, мы ещё к ним зайдём.*

**10. Развитие способности управлять своими движениями. Игра «Умелый всадник»**

Ребёнок прыгает на надувном мяче по ковру. Верёвкой обозначен край ущелья, ребёнок должен вовремя остановиться, чтобы не сорваться в пропасть. Справиться с этим может только умелый наездник. Более сложный вариант – проскакать на мяче по извилистой горной тропе, которая обозначается на ковре одной или двумя верёвками.

**11. Оптимизация уровня нейродинамических показателей. Игра «Дутибол»**

Материалы: кубики – 4 шт., маленький мячик для настольного тенниса.

Игроки сидят за столом друг напротив друга. Кубиками обозначаются ворота противников. В центр стола помещается мячик. По команде игроки начинают дуть на мячик, стараясь задуть его в ворота противника. При этом до мяча нельзя дотрагиваться. Игра идёт до трёх голов. Остановить игру, если у ребёнка закружилась голова (такое возможно из-за резкого увеличения количества кислорода). Игру можно продолжить после перерыва.

Психолог (родитель) говорит ребёнку: «Ты когда-нибудь видел, как играют в футбол? Сейчас мы будем играть в игру, которая очень похожа на футбол, только забивать мяч в ворота нужно воздухом. Ты, наверное, слышал, что в футболе нельзя брать мяч руками, а в «Дутиболе» до мяча вообще ничем нельзя дотрагиваться. На него можно только дуть. Я положу мяч в центре поля, на счёт «три» я отпущу мяч. И мы вместе начнём на него дуть до тех пор, пока мячик не окажется в чьих-то воротах. Тот, кто сможет задуть мяч в ворота противника, забивает гол. Мы будем играть до трёх очков: тот, кто забьёт три гола, выигрывает».

**Конспект занятия по блоку  
«Формирование эмоциональной стабильности и положительной самооценки у  
учащихся первых классов»**

**Цели:**

- развивать у детей умение управлять своим настроением;
- дать детям представление о взаимосвязи, существующей между мыслями и настроением;
- развивать способность детей к рефлексии;
- научить использовать мимику, пантомимику в общении.

**Материалы:**

- мягкая игрушка — дракончик Памси;
- карточки, изображающие три настроения ("чистое", "блестящее", "темное");
- плакаты, на которых перечислены положительные и отрицательные мысли: "Такие мысли всегда помогут мне", "Такие мысли мне мешают";
- наклейки для поощрения.

**Ход занятия:**

**1. Упражнение «Давайте поздороваемся»** В начале упражнения ведущий говорит о разных способах приветствия, реально существующих и шуточных. Детям предлагается поздороваться плечом, спиной, рукой, носом, щекой, выдумать свой собственный необыкновенный способ приветствия для сегодняшнего занятия и поздороваться им.

**2. Упражнение «А я сегодня вот такой!»**

Дети стоят в кругу. Ведущий первым выходит в круг и произносит фразу «А я сегодня вот такая!», сопровождая её каким-либо действием и мимикой, отражающими его настроение (например, ведущая улыбнулась и развела руки в стороны). Все дети повторяют это движение и мимику, произнося: «Анна Ивановна сегодня ВОТ ТАКАЯ!» Затем в круг выходит следующий ребёнок и показывает, какой он сегодня.

Игра продолжается, пока каждый ребёнок не побывает в кругу.

**3. Игра «Путешествие»**

Дети делятся на пары. Ведущий говорит: «Мы отправляемся сегодня в путешествие!» Дети в паре договариваются, куда они отправляются, и по сигналу ведущего (хлопок в ладоши) вместе озвучивают своё решение.

Варианты продолжения игры: «Мы возьмём с собой в путешествие...», «Этот предмет (...) цвета, «По дороге мы встретили...»

Когда дети хорошо усвоят умение работать в парах, можно разбивать их на более многочисленные группы (по 3, 4, 5 человек).

**4. Игра-разминка «Встаньте все те, кто...»**

Ведущий предлагает встать всем, кто...

- любит бегать,
- радуется хорошей погоде,
- имеет младшую сестру,
- любит дарить цветы;
- любит сладкое;

- любит кататься на велосипеде;
- имеет старшего брата;
- кто умеет играть на музыкальном инструменте.

При желании роль ведущего могут выполнять дети. После завершения упражнения детям задаются вопросы, подводющие итоги игры:

- Сейчас мы посмотрим, кто у нас в группе оказался самым внимательным. Кто из ребят запомнил, кто у нас в группе любит сладкое? У кого есть младшая сестра? И т. д. Затем вопросы усложняются (включают в себя две переменные):

- Кто у нас в группе любит сладкое и имеет младшую сестру? Каждый вопрос адресуется конкретному ребёнку, если он не может ответить сам – ему помогает группа.

### **5. Упражнение «Доброе животное»**

Ведущий тихим голосом говорит: «Встаньте, пожалуйста, в круг и возьмитесь за руки. Мы – одно большое, доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит! А теперь подышим вместе! На вдох делаем шаг вперёд, на выдох – шаг назад. А теперь на вдох делаем два шага вперёд, на выдох – два шага назад. Вдох – 2 шага вперёд. Выдох – два шага назад. Так не только дышит животное, так же чётко и ровно бьётся его большое доброе сердце. Стук – шаг вперёд, стук – шаг назад и т. д. Мы все берём дыхание и стук сердца этого животного себе.

### **6. Упражнение «Моё настроение»**

Детям предлагается поведать остальным о своём настроении: его можно нарисовать, можно сравнить с каким-либо цветом, животным, состоянием, можно показать его в движении - всё зависит от фантазии и желания ребёнка.

### **7. Повторение**

Обсуждается предыдущее занятие. Примерные вопросы для обсуждения:

- О каких трех настроениях Памси мы узнали на прошлом занятии?
- Какое настроение чаще всего бывало у вас на прошедшей неделе?
- Что вы при этом чувствовали, и какие у вас были мысли?

Ведущий предлагает вспомнить, в каком настроении дети оставили дракончика на прошлом занятии и подумать над вопросами:

- Чего ждет Памси?
- Умеет ли он что-нибудь делать со своим настроением?
- Нужно ли ждать, пока плохое настроение само пройдет?
- Что нужно делать? Кто расскажет, как это сделать?

### **8. Работа с текстом**

Ведущий читает окончание рассказа "Памси грустит".

#### **Памси грустит (окончание)**

У Памси есть настоящий друг, очень близкий. Его имя Стефан. Это обычный мальчик. Памси зовет его просто Друг.

Друг знает о разных настроениях, он многое знает и о плохих мыслях. Но главное — Стефан знает, как избавиться от этих плохих мыслей. Стефану тоже семь лет, он первоклассник, и он хорошо научился прогонять плохие мысли.

Однажды Памси и Стефан гуляли среди высоких луговых цветов. У Памси было очень мрачное настроение.

— О! — повторял Памси, — неужели это настроение никогда не пройдет?! Я так устал! Будет ли мне снова хорошо? Когда же это случится?!

— Что же должно случиться? — спросил Стефан.

— Я не знаю, — ответил Памси, — но очень хочу, чтобы что-нибудь произошло, и мое настроение изменилось.

— Памси, не обязательно ждать, пока что-то или кто-то поможет тебе. Ты и сам можешь изменить свое настроение, — сказал Стефан.

— Я сам могу сделать так, что мне станет лучше? Но как? — удивился Памси.

— Я научился избавляться от плохого настроения сам, и если ты тоже хочешь научиться, я помогу тебе, — ответил Стефан.

Памси заволновался.

— Вот это да! — сказал он. — Я сам смогу избавляться от темных мыслей! Что же для этого нужно? Мои сильные лапы? Мой большой хвост? Мое свирепое дыхание? Или все это вместе?

— Нет! — засмеялся Стефан, — ничего этого тебе не понадобится. Все, что являлось причиной твоей беды — это же и поможет ее преодолеть.

Памси очень удивился.

— Как так может быть? — спросил он.

— Если твои плохие мысли приносят тебе неприятности, то твои хорошие мысли всегда помогут тебе, они самые верные твои помощники, — сказал Друг. — Хорошие мысли никогда не покидают тебя. Возможно, тебе иногда покажется, что они покинули тебя, но на самом деле они всегда с тобой, ты просто забыл про них.

— Как это здорово, — воскликнул Памси. — Какой ты молодец, Стефан! Я тоже хочу этому научиться. Давай начнем прямо сейчас!

— Хорошо, — сказал Стефан, — но ты тоже будешь мне помогать, мы будем помогать друг другу.

— Отлично! — засмеялся Памси и начал плясать на траве.

Они веселились на лугу, думая о том, как замечательно узнать обо всех возможностях своих хороших мыслей.

### **9. Упражнение "Мысли и настроение"**

Ведущий перечисляет мысли, отображенные на плакатах "Такие мысли всегда помогут мне" и "Такие мысли мне мешают", например: "я не умею", "я боюсь", "я справлюсь", "у меня получится", "все будет хорошо" и т.п., а дети при помощи карточек "называют" (показывают) настроение, которое этим мыслям соответствует. Угадавшие получают наклейки.

### **10. Домашнее задание**

Предложить детям, чтобы они, если их будет что-то огорчать, попытались подумать иначе о том, что их расстраивает, попробовали изменить свое отношение к этому.

#### **Комментарии для ведущего:**

Проверив, как дети поняли содержание предыдущего занятия и как они сделали домашнее задание, отметить тех из них, кому удалось успешно справиться с этой задачей. Можно использовать цветные наклейки: дарить их детям или приклеивать на тетради, чтобы в конце года каждый мог увидеть, как успешно он поработал. Наклейки можно заменить игрушечными штампиками-печатами. Свою веселую печать может ставить на обложки тетрадей ребят сам дракончик Памси.

Если ученики уже умеют писать, то "хорошие" мысли можно записать в тетради.

#### **Такие мысли всегда помогут мне**

Я справлюсь

У меня получится

Я научусь

Все будет хорошо

Я не буду бояться

#### **Такие мысли мне мешают**

Я плохой

Я не умею

Я не справился

Меня обидели

Я боюсь

**Анкета для родителей детей 5 – 15 лет для выявления ММД  
(Заваденко Н. Н., 2005)**

Дата заполнения (число, месяц, год) \_\_\_\_\_

Ваши фамилия и инициалы \_\_\_\_\_

Характер родства с ребёнком \_\_\_\_\_

Ваше образование \_\_\_\_\_

Ваша профессия \_\_\_\_\_

Фамилия и имя ребёнка \_\_\_\_\_

Дата рождения ребёнка (число, месяц, год) \_\_\_\_\_

Пол (подчеркните нужное): мальчик, девочка \_\_\_\_\_

Состав семьи, в которой живёт ребёнок (перечислите проживающих совместно членов семьи и укажите возраст каждого из них): \_\_\_\_\_

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

Семья проживает (подчеркните нужное):  
 В отдельном доме, отдельной квартире из \_\_\_ комнат, в коммунальной квартире занимает \_\_\_ комнат.  
 Жилая площадь на одного человека составляет \_\_\_ кв. метров.  
 Есть ли отдельная комната у ребёнка? Да; нет (подчеркните нужное).  
 Ваш ребёнок учится в школе (подчеркните нужное): общеобразовательной, другой (укажите) \_\_\_\_\_  
 В каком классе \_\_\_\_\_  
 Если в специальном классе, укажите, в каком \_\_\_\_\_  
 Есть ли у вашего ребёнка трудности в поведении? Да; нет (подчеркните нужное).  
 Если есть, опишите их \_\_\_\_\_  
 В каком возрасте трудности в поведении появились впервые? \_\_\_\_\_  
 Есть ли у вашего ребёнка сложности с учёбой в школе? Да; нет (подчеркните нужное).  
 Если есть, опишите их \_\_\_\_\_  
 В каком классе и в какой четверти они начались? \_\_\_\_\_  
 Укажите средние оценки по основным предметам (учитывая успеваемость за последний месяц):  
 русский язык \_\_\_\_\_  
 чтение \_\_\_\_\_  
 математика \_\_\_\_\_  
 английский язык \_\_\_\_\_  
 труд \_\_\_\_\_  
 окружающий мир \_\_\_\_\_  
 физкультура \_\_\_\_\_  
 другие предметы (укажите, какие) \_\_\_\_\_  
 Есть ли в настоящее время у вашего ребёнка какие-либо увлечения?  
 Да; нет (подчеркните нужное) \_\_\_\_\_  
 Если есть, опишите, какие \_\_\_\_\_  
 Посещает ли в настоящее время ваш ребёнок дополнительно какие-либо другие занятия, кружки секции и т. д.? Да; нет (подчеркните нужное).

Если да, перечислите, какие \_\_\_\_\_  
 По сравнению с другими детьми, с которыми он (она) занимается вместе, его (её) успехи в этих занятиях: хуже, лучше, как у всех, не знаете (подчеркните нужное). Если дополнительных занятий несколько, то укажите это отдельно для каждого из них \_\_\_\_\_

Есть ли в настоящее время у вашего ребёнка какие либо проблемы со здоровьем, хронические заболевания? Да; нет (подчеркните нужное). Если да, опишите их \_\_\_\_\_

В \_\_\_\_\_ каком \_\_\_\_\_ возрасте \_\_\_\_\_ появились \_\_\_\_\_ эти нарушения? \_\_\_\_\_

Были ли раньше у вашего ребёнка какие-либо проблемы со здоровьем? \_\_\_\_\_ Да; нет (подчеркните нужное).

Если да, укажите, какие заболевания и в каком возрасте \_\_\_\_\_

---

Ниже перечислены проблемы, связанные самочувствием и поведением ребёнка. Определите, насколько, по вашему мнению, то или иное нарушение было характерно для вашего ребёнка за последний месяц: не было вообще; выражено мало; выражено значительно; выражено очень сильно.

Проблемы в самочувствии и поведении ребёнка	Не было вообще	Выражено мало	Выражено значительно	Выражено очень сильно
1. Повышенная утомляемость				
2. Капризность, плаксивость, колебания настроения				
3. Плохой аппетит				
4. Головные боли __ раз в неделю, за месяц (подчеркните нужное)				
5. Нарушения сна (подчеркните нужное): трудности засыпания, беспокойный поверхностный сон, плохие сны				
6. Ночное недержание мочи: __ за неделю, за месяц (подчеркните нужное)				
7. Дневное недержание мочи: __ раз в неделю, за месяц (подчеркните нужное)				
8. Случается ли, что ребёнок не успевает добежать до туалета, захотев «по-большому»: _- раз в неделю, за месяц (подчеркните нужное)				
9. Беспричинные боли в животе				
10. Беспричинные боли по всему телу, в различных частях тела				
11. Внезапные ночные пробуждения с плачем, снохождение, сноговорение (нужное подчеркните) __ раз в неделю, за месяц (подчеркните нужное)				
12. Частые простуды				
13. Боится незнакомых людей, новых ситуаций				
14. Боится оставаться один				
15. Боится, отказывается посещать школу				
16. Грызёт ногти, кусает губы, ковыряет в носу, теребит волосы, другое (укажите)				
17. Многократно повторяет одни и те же действия (подчеркните): касается частей тела (каких), трогает одежду или другие (укажите) _____				
18. Наблюдаются быстрые подёргивания (тики) лицевых мышц,				

головой, плеч, рук, туловища, ног (подчеркните нужное)				
19. Медлителен, вял в движениях, по сравнению с другими детьми менее подвижен				
20. Неуклюжесть, неловкость, плохая координация движений				
21. Плохо застёгивает пуговицы, завязывает шнурки на ботинки, с трудом пользуется ножницами, другое (укажите)				
22. Путает правую и левую руки				
23. Плохо рисует				
24. Находится в постоянном движении, «будто к нему прикрепили мотор», постоянно бегает, пытается куда-то залезть в ситуациях, когда это неприемлемо				
25. Шумный, не может тихо, спокойно играть или заниматься чем-либо на досуге				
26. Не может сидеть спокойно: крутится, вертится, наблюдаются беспокойные движения в кистях и стопах				
27. Встаёт со своего места во время развивающих занятий, уроков в школе или в других ситуациях, когда нужно оставаться на месте (укажите)_____				
28. Часто бывает болтливым				
29. Речь невнятная, плохо выговаривает те или иные звуки				
30. Неправильно произносит слова, искажает их				
31. Речь обеднена, запас слов ограничен по сравнению со сверстниками				
32. С трудом подбирает слова, неточно их употребляет, плохо выражает свои мысли				
33. Заикается				
34. Недостаточно понимает смысл речи окружающих людей				
35. Невнимателен, легко отвлекается				
36. С трудом сохраняет внимание при выполнении домашних и учебных заданий, во время различных занятий на досуге				
37. Не может доводить дела, выполнять задания самостоятельно, до				

конца				
38. Отвечает на вопросы не задумываясь, не выслушав их полностью				
39. Теряет свои вещи в школе и дома				
40. Ведёт себя несоответственно возрасту, как маленький				
41. Стеснителен, боится не понравиться окружающим				
42. Обидчивый, раздражительный				
43. Не может постоять за себя				
44. Считает себя несчастным				
45. Бывают истерики				
46. Дразнится, паясничает				
47. Неряшлив, неопрятен				
48. Шумный, часто кричит, говорит слишком громко				
49. Непослушный дома				
50. Не слушает учителя, хулиганит в школе				
51. Обманывает взрослых				
52. Был замечен в кражах вещей				
53. Был замечен в употреблении алкогольных напитков, наркотиков. Укажите, в каких, каком возрасте _____				
54. Вспыльчив, поведение непредсказуемо				
55. Ссорится с детьми, угрожает им				
56. Дерётся с детьми				
57. Дерзит и открыто не подчиняется взрослым, отказывается выполнять их просьбы				
58. Недоброжелателен и злопамятен				
59. Сквернословит				
60. Намеренно совершает поступки, раздражающие других людей				
61. Сознательно ломает и портит вещи				
62. Жестоко обращается с домашними животными				
63. С трудом понимает и усваивает новый учебный материал				
64. Отказывает выполнять школьное задание, если оно не получается				
65. Плохо запоминает стихотворения, правила, таблицу умножения (подчеркните нужное)				
66. Трудности с устным счётом				
67. Трудности в решении математических задач				

68. Во время школьных занятий не старателен, безответственен				
69. Не любит ходить в школу				
70. Читает медленно, не может читать слитно				
71. Во время чтения делает много ошибок				
72. С трудом понимает прочитанное				
73. Пишет медленно и неаккуратно, коряво				
74. При письме (подчеркните нужное) пропускает гласные, согласные буквы, слоги, окончания, слова пишет слитно				
75. При письме путается, ошибается в буквах, сходных по написанию				
76. В письменных работах много грамматических ошибок				

Пожалуйста, опишите также те жалобы и нарушения у вашего ребёнка, которые не были \_\_\_\_\_ упомянуты \_\_\_\_\_ в \_\_\_\_\_ данной анкете \_\_\_\_\_

---



---

### Анкета «Признаки импульсивности»

Уважаемый родитель! Заполните, пожалуйста, бланк ответов.

№ п/п	РЕБЁНОК	ДА	НЕТ
1.	Всегда находит быстрый ответ, когда его о чём-то спрашивают (возможно, и неверный, но очень быстрый)		
2.	У него часто меняется настроение		
3.	Многие вещи его раздражают, выводят из себя		
4.	Ему нравится работа, которую можно сделать быстро		
5.	Обидчив, но не злопамятен		
6.	Очень чувствуется, что ему всё надоело		
7.	Быстро, не колеблясь принимает решения		
8.	Может резко отказаться от еды		
9.	Нередко отвлекается на занятиях		
10.	Когда кто-то из ребят на него кричит, он тоже кричит в ответ		
11.	Обычно уверен, что справится с любым заданием		
12.	Может нагрубить родителям, педагогу		
13.	Временами кажется, что он переполнен энергией		
14.	Это человек действия, рассуждать не умеет и не любит		
15.	Требует к себе внимания, не хочет ждать		
16.	В играх не подчиняется общим правилам		
17.	Горячится во время разговора, часто повышает голос		
18.	Легко забывает поручения взрослых		
19.	Любит организовывать и предводительствовать		
20.	Похвала и порицание действуют на него сильнее, чем на других		

### РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ (памятка)

#### Экстренное вмешательство при агрессивных проявлениях ребёнка

В ряде случаев при проявлениях детской агрессии требуется срочное вмешательство взрослых, направленное на уменьшение или избегание агрессивного поведения в напряжённых, конфликтных ситуациях.

Следующие правила экстренного вмешательства позволят обеспечить позитивное разрешение конфликтов.

#### 1. Спокойное отношение в случае незначительной агрессии

В тех случаях, когда агрессия детей не опасна и объяснима, можно использовать следующие позитивные стратегии:

- полное игнорирование реакций ребёнка/ подростка – весьма эффективный способ прекращения нежелательного поведения;
- выражение своего участия («Конечно, тебе обидно...»);
- переключение внимания, привлечение к выполнению какого-либо задания («Помоги мне, пожалуйста, достать посуду с верхней полки, ты ведь выше меня»);
- позитивное объяснение поведения («ты злишься потому, что устал»).

Так как агрессия естественна для людей, то адекватная и неопасная агрессивная реакция не требует вмешательства со стороны. Дети нередко используют агрессию просто для привлечения внимания к своей персоне. Если ребёнок проявляет гнев по вполне объяснимым причинам и держится при этом в рамках допустимого, нужно позволить ему выразить своё негативное эмоциональное состояние социально приемлемыми способами, внимательно выслушать и переключить его внимание на что-то другое.

## **2. Акцентирование внимания на поступках (поведении), а не на личности**

Проводить чёткую границу между поступком и личностью позволяет техника объективного описания поведения. После того как ребёнок успокоится, целесообразно обсудить с ним произошедшее. Следует описать, как он вёл себя во время проявления агрессии, какие слова говорил, какие действия совершал, не давая при этом никакой оценки. Критические высказывания, особенно эмоциональные, вызывают раздражение и протест и уводят от решения проблемы.

Анализируя поведение ребёнка, важно ограничиться обсуждением конкретных фактов только того, что произошло «здесь и сейчас», не припоминая прошлых поступков. Иначе у ребёнка возникнет чувство обиды, и он будет не в состоянии критически оценить своё поведение. Вместо распространённого, но неэффективного «чтения морали» лучше показать ему негативные последствия проявления агрессии, убедительно продемонстрировав, что больше всего это вредит ему самому. Очень важно также указать на возможные конструктивные способы поведения в конфликтной ситуации.

Один из важных путей снижения агрессии – установление с ребёнком обратной связи. Для этого используются следующие приёмы:

- констатация факта («Ты ведёшь себя агрессивно»);
- констатирующий вопрос («Ты злишься?»);
- раскрытие мотивов агрессивного поведения («Ты хочешь меня обидеть?», «Ты хочешь продемонстрировать силу?»);
- обнаружение своих собственных чувств по отношению к нежелательному поведению («Мне не нравится, когда со мной говорят в таком тоне», «Я сержусь, когда на меня кто-то громко кричит»);
- апелляция к правилам («Мы же с тобой договаривались!»).

Устанавливая обратную связь, взрослый человек должен проявить по меньшей мере три качества: заинтересованность, доброжелательность и твёрдость. Твёрдость касается только конкретного проступка, ребёнок должен понять, что родители любят его, но против его агрессивных выпадов.

## **3. Контроль за собственными негативными эмоциями**

Когда ребёнок демонстрирует агрессивное поведение, это вызывает у взрослых сильные отрицательные эмоции: раздражение, гнев, возмущение, страх и беспомощность. Взрослым необходимо очень тщательно контролировать себя в ситуации взаимодействия с агрессивными детьми. Нужно признать нормальность и естественность этих переживаний, понять характер, силу и длительность негативных чувств.

Если взрослый управляет своими отрицательными эмоциями, он не подкрепляет агрессивное поведение ребёнка, сохраняет с ним хорошие отношения и демонстрирует, как нужно взаимодействовать с агрессивным человеком.

#### **4. Снижение напряжения ситуации**

Основная задача взрослого, сталкивающегося с детской агрессией – уменьшить напряжение ситуации. Типичными неправильными действиями взрослого, усиливающего агрессию, являются:

- повышение голоса, изменение тона на угрожающий;
- демонстрация власти («Главный здесь пока ещё я», «Будет так, как я скажу»);
- крик, негодование;
- агрессивные позы и жесты: сжатые челюсти, перекрещенные или сцепленные руки, разговор «сквозь зубы»;
- сарказм, насмешки, высмеивание и передразнивание;
- негативная оценка личности ребёнка, его близких или друзей;
- использование физической силы;
- втягивание в конфликт посторонних людей;
- непреклонное настаивание на своей правоте;
- нотации, проповеди, «чтение морали»;
- наказания или угрозы наказания;
- обобщения типа: «Вы все одинаковые», «Ты как всегда...», «Ты никогда не...»;
- сравнение ребёнка с другими детьми (не в его пользу);
- команды, жёсткие требования, давление.

Некоторые из этих действий могут остановить «дебошира» на короткое время, но такое поведение взрослого приносит куда больше вреда, чем агрессия ребёнка.

#### **5. Обсуждение проступка**

Анализировать поведение в момент проявления агрессии не нужно, этим стоит заниматься только после того, как ситуация разрешится и все успокоятся. В то же время обсудить инцидент необходимо как можно раньше. Лучше сделать это наедине, без свидетелей, и только затем – в группе или в семье (и то не всегда). Во время разговора важно сохранять спокойствие и объективность. Нужно подробно разобрать негативные последствия агрессивного поведения, указать на его разрушительность не только для окружающих, но прежде всего для самого ребёнка.

#### **6. Сохранение положительной репутации ребёнка**

Ребёнку очень трудно признать свою неправоту и поражение. Самое страшное для него – публичное осуждение и негативная оценка. Дети стараются избежать этого, используя различные механизмы защитного поведения. И действительно, плохая репутация и негативный ярлык опасны; закрепившись за ребёнком, они становятся самостоятельной побудительной силой его агрессивного поведения.

##### *Для сохранения положительной репутации целесообразно:*

- публично минимизировать вину ребёнка («Ты неважно себя чувствуешь», «Ты не хотел его обидеть»), но в беседе с глазу на глаз обрисовать истинную картину происшествия;
- не призывать к полному подчинению, позволить ребёнку выполнить ваше требование по-своему;
- предлагать ребёнку компромисс, договор со взаимными уступками.

Настаивая на полном подчинении (то есть требуя, чтобы ребёнок немедленно сделал то, что вы хотите, но именно тем способом, каким вы хотите), можно спровоцировать новый взрыв агрессии.

#### **7. Демонстрация модели неагрессивного поведения**

Важное условие воспитания «контролируемой агрессии» у ребёнка – демонстрация модели адекватного поведения. При проявлениях агрессии обе стороны теряют самообладание, возникает дилемма – бороться за свою власть или разрешить

ситуацию мирным способом. Родителям и педагогам нужно сохранять спокойствие. Чем младше ребёнок, тем более миролюбивым должно быть поведение взрослых в ответ на его агрессивные реакции.

***Конструктивное поведение взрослого, направленное на снижение напряжения в конфликтной ситуации, включает следующие приёмы:***

– нерефлексивное слушание – это слушание без анализа (рефлексии), позволяющее высказаться. Оно состоит в умении «внимательно молчать». Здесь важны оба слова. «Молчать», так как собеседнику хочется быть услышанным, в данный момент его меньше всего интересуют замечания. «Внимательно», потому что иначе человек обидится, общение прервётся или перерастёт в конфликт. Нужно просто поддерживать течение речи собеседника, стараясь, чтобы он полностью выговорился;

- умение держать паузу, чтобы дать ребёнку возможность успокоиться;
- внушение спокойствия невербальными средствами;
- прояснение ситуации с помощью наводящих вопросов;
- способность взглянуть на ситуацию с юмором;
- умение понять чувства ребёнка.

Дети довольно быстро перенимают неагрессивные модели поведения. Главное условие – искренность взрослого, соответствие его невербальных реакций словам.

**ЛИСТ ОБРАТНОЙ СВЯЗИ (по результатам проведенной работы)**

Ф.И.О. \_\_\_\_\_

Возраст родителей: Отца \_\_\_\_\_ Матери \_\_\_\_\_ Возраст ребенка \_\_\_\_\_

Что явилось поводом (причиной) обращения к психологу? Напишите.

\_\_\_\_\_

Какого результата вы ожидаете от совместной работы с психологом? Напишите.

\_\_\_\_\_

Частота встреч с психологом:

Произошедшие изменения в ребенке:

\_\_\_\_\_

Произошедшие изменения в детско-родительских отношениях:

\_\_\_\_\_

Удовлетворенность результатом совместной работы: Неуд. Уд. Хор. Отл.

Ваши пожелания, замечания, предложения специалисту

\_\_\_\_\_