

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Ишимская школа-интернат»

Номинация «Программа для детей с ОВЗ»

Психокоррекционная программа
по снижению тревожности у учащихся начальной ступени образования с
нарушениями слуха и речи

Автор
Константинова Валентина Алексеевна,
педагог-психолог

Вид программы: профилактическая программа, направленная на профилактику трудностей в обучении, развитии, воспитании и социализации детей с ОВЗ.

Пояснительная записка

Актуальность темы детской тревожности определяется тем, что большое значение для развития детей младшего школьного возраста имеет психическое здоровье, состояние полного душевного, физического и социального благополучия. Если ребёнок попадает в ситуацию дискомфорта и находится в ней, то нарушается эмоциональная сфера; ребёнок реагирует на ситуацию негативными переживаниями, которые вызывают тревожность. Тревожность – это индивидуальная психологическая особенность, заключающаяся в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых различных жизненных ситуациях. Проблемой тревожности младших школьников занимались многие учёные, исследователи. Прихожан А. М. в своих трудах отметила причины тревожности, пути преодоления и коррекции. Захаров А. И., Спиваковская А. С. раскрыли, что с тревожностью могут быть связаны причины возникновения школьных неврозов и состояние беспокойства; тревога может быть связана с социальным окружением – обстановкой в семье, школе. Дубровина И. В. пишет о тенденции увеличения числа тревожных детей, отличающихся повышенным беспокойством, неуверенностью, эмоциональной неустойчивостью. Эти факты свидетельствуют о необходимости профилактических средств, препятствующих формированию у детей отрицательных черт характера, развитию неврозов. За последние годы тревожных детей не становится меньше. Многие авторы в качестве одной из причин повышенного уровня тревожности младших школьников считают нарушение детско-родительских отношений. Тревожность также возникает вследствие столкновения ребёнка с требованиями обучения и кажущейся невозможностью им соответствовать. Тревожность развивается тогда, когда ребёнок находится в ситуации внутреннего конфликта, который может быть вызван завышенными требованиями со стороны взрослых людей, противоречивыми требованиями родителей и педагогов и другими причинами. Корректировать тревожность необходимо как можно раньше. Школьная тревожность – это форма проявления эмоционального неблагополучия ребёнка. Она выражается в повышенном беспокойстве в учебных ситуациях, в ожидании плохого отношения к себе. Ребёнок постоянно чувствует собственную неполноценность, неуверенность. Тревожность, в том числе школьная, - это один из предвестников невроза, и работа по её преодолению – это и работа по психопрофилактике невроза.

Центральными новообразованиями младшего школьного возраста являются рефлексия, внутренний план действий, ориентация на группу сверстников, развитие познавательного отношения к действительности. Это было учтено при составлении программы.

Занятия программы способствуют сохранению психологического здоровья воспитанников, а именно: формированию и развитию

жизнерадостности, открытости, ответственности, стрессоустойчивости. На каждом занятии предусмотрено использование рефлексии. Рефлексия необходима для того, чтобы учащиеся учились осознавать и выражать свои эмоции, учились искренности и общительности. Рефлексия способствует эмоциональному развитию учащихся, что является актуальным.

В результате реализации программы дети знакомятся с навыками релаксации и саморегуляции, что создаёт условия для формирования и развития способности управлять своим эмоциональным состоянием. Обсуждение и проживание ситуаций, вызывающих разнообразные чувства, повышают эмоциональную устойчивость ребёнка, что помогает ему легче переносить более мощные воздействия. Поскольку эмоции заразительны, коллективное сопереживание усиливает их и позволяет получить более яркий опыт переживания эмоциональных ситуаций.

Фоновое использование разных жанров музыкальных произведений способствует созданию позитивного настроения у участников, формированию эстетического вкуса.

Программа допускает использование групповых и индивидуальных занятий с учащимися.

В результате реализации программы количество учащихся с повышенным уровнем тревожности сокращается (см. приложения).

Программа составлена для занятий с учащимися, показавшими повышенный уровень тревожности. Тестирование на тревожность проводится с помощью следующих методов:

- 1) тест тревожности (Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен)
- 2) методика диагностики детских страхов (Захаров А.)
- 3) наблюдения за учащимися
- 4) тематическое рисование: «Я в школе», «Я и мои друзья», «Я и моя семья», «Что мне снится страшное, или чего я боюсь днём», «Нарисуй свой страх», «Самое плохое или самое хорошее»;
- 5) метод неоконченных предложений
- 6) тест Люшера (с 2019 года)

Тест тревожности В. Амена показал свою надёжность и валидность. Учащиеся с ОВЗ легко понимают содержание рисунков, отвечают на вопросы без затруднений. Тест проводится с детьми от 6 лет до 11 – 12 лет. Кроме тестирования, необходимы наблюдения за учащимися в разных видах деятельности. Опыт показывает, что тревожные дети, как правило, на учебных занятиях и в быту грызут ручку или ногти, часто теребят в руках какой-либо предмет. Они не очень активны на уроках, проявляют застенчивость, робость либо наблюдаются некоторые агрессивные проявления, что также характерно для тревожных детей. Эмоционально неблагополучный ребёнок в зависимости от психической структуры личности, жизненного опыта, взаимоотношений с родителями, со сверстниками испытывают как тревогу, так и страх. Страх проявляется в

том, что ребёнок теряет, когда его спрашивают, говорит дрожащим голосом или молчит.

Очень актуально использование рисуночных тестов в работе с учащимися, имеющими нарушения слуха, так как детям трудно говорить о своих эмоциях и чувствах. С помощью изобразительных средств они с удовольствием выражают своё настроение на бумаге и в работе с другими материалами.

Метод неоконченных предложений применяется в работе с учащимися 3 – 4 классов. У них более богатый словарный запас, более развиты мыслительные процессы. В окончаниях заданных предложений проецируются эмоциональные переживания ребёнка, о которых нужно знать как школьному психологу, так и классному руководителю.

Коррекционную работу с тревожными детьми нужно проводить в трёх основных направлениях: по повышению самооценки ребёнка, по обучению ребёнка способам снятия мышечного и эмоционального напряжения, по отработке навыков владения собой в ситуациях, травмирующих ребёнка. Одна из задач программы – научить детей понимать собственное эмоциональное состояние, выражать свои чувства и распознавать чувства других людей через мимику, жесты, выразительные движения, интонации. Программа предусматривает обращение к некоторым художественным произведениям. Так, например, в процессе работы над идейным содержанием рассказа В. Голявкина «Совість» учащиеся приходят к следующему выводу: человек сам может ввести себя в состояние страха, эмоционального дискомфорта необдуманными и не вполне адекватными поступками, как и случилось с главным героем рассказа. Сначала ему было страшно сознаться в своём нечестном поступке, а потом стало страшно по той причине, что одноклассники и учитель не хотели верить ему. Рассказ имеет благополучный конец, и тем самым имеет психотерапевтическое значение. Герой рассказа преодолевает свой страх быть непонятым, и получает прощение и поддержку от авторитетного для него человека – своего учителя. Знакомство с подобными произведениями обогащает внутренний мир школьников и, несомненно, способствует формированию и развитию нравственных качеств: способности сочувствовать, честности, ответственности. Духовное становление личности младшего школьника актуально, соответствует возрастным особенностям детям.

С целью наиболее эффективной реализации программы используются научные инновационные методы:

- игровые методы
- элементы психогимнастики
- метод группового взаимодействия
- куклотерапия
- ролевая игра
- кинетотренинг
- релаксация
- музыкотерапия
- арт-терапевтические техники

Для активации мыслительной деятельности учащихся предусмотрены на каждом занятии вопросы поискового характера: почему? Как вы думаете?, что соответствует требованиям ФГОС.

Работа с пословицами, диалоги, монологи способствуют развитию речи, мыслительных процессов, что является развивающим компонентом занятий.

Реализации комплексного подхода в соответствии с ФГОС способствует включение в занятия нескольких видов деятельности: ознакомление с окружающим миром, расширение знаний об окружающем мире, развитие речевого общения, эмоциональное развитие ребенка, в частности через применение психогимнастики.

Нормативно-правовые и научно-методические основания программы

Данная программа составлена с учётом требований, описанных в документах: Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897);

Конвенция ООН о правах ребёнка.

Конституция РФ

Методические рекомендации по психолого-педагогическому сопровождению обучающихся в учебно-воспитательном процессе в условиях модернизации образования.

Этический кодекс педагога-психолога практической психологии образования России (принят на Всероссийском съезде практических психологов образования, май 2003 г., г. Москва)

Принципы программы;

принцип учёта возрастано-психологических и индивидуальных особенностей детей;

принцип комплексности методов психологического воздействия;

учёт объёма и степени разнообразия материала.

Цель реализации программы:

снижение уровня тревожности

сохранение психического здоровья и предупреждение эмоциональных расстройств у детей.

Задачи программы:

1. Способствование оптимизации самооценки.
2. Снижение тревожности учащихся
3. Формирование и развитие у детей позитивного мироощущения, позитивного восприятия себя.
4. Обучение навыкам психоэмоциональной релаксации.
5. Обучение навыкам саморегуляции.
6. Обучение навыкам конструктивного межличностного взаимодействия.

Участники программы:

учащиеся начальной ступени образования, с повышенным уровнем тревожности; родители, законные представители; педагоги.

Сроки реализации программы: 2017 – 2022 гг.

Программа рассчитана на 16 занятий, проводимых 2 раза в неделю. Продолжительность занятия составляет 40 минут.

Реализация программы проходит в 3 этапа: первичная диагностика на уровень тревожности, наличие страхов у ребёнка; психопрофилактическая и психокоррекционная работа; вторичная диагностика.

Предполагаемые результаты

1. Эмоциональное состояние учащихся станет более стабильным, позитивным.
2. Самооценка учащихся станет более адекватной и позитивной.
3. Снизится уровень тревожности
4. Станет выше уровень развития эмоционально-волевой сферы.
5. Получат развитие конструктивные навыки взаимодействия с другими людьми, нравственные качества, эмпатия.

Структура занятия

- 1 Приветствие.
2. Разминка.
3. Основная часть.
4. Релаксация, рефлексия.
- 5 .Ритуал прощания.

Описание методов

С помощью **психогимнастики** возможна коррекция эмоциональной сферы. Имитация детьми различных эмоциональных состояний имеет психопрофилактический характер: активные мимические и пантомимические проявления чувств помогают эмоциональному развитию ребенка. Благодаря работе мышц лица и тела обеспечивается активная разрядка эмоций. Занятия психогимнастикой полезны детям с трудностями поведения и характера, тревожным детям.

Программа направлена также на развитие средств самопознания тревожных детей, на повышение представлений о собственной ценности, на развитие мотивов межличностных отношений, на развитие уверенности в собственных силах, а также способности наиболее успешно реализовать себя в поведении и взаимодействии. Это необходимо для того, чтобы обеспечить ребенка средствами, позволяющими ему наиболее эффективно вступать во взаимодействия, решать встающие перед ним каждодневные задачи. Младший школьный возраст является благоприятным периодом для такой работы, т.к. мотивационно-смысловая система ещё не

сформирована и открыта позитивным изменениям, возможность для которых создается в групповой психотерапии. Проблемы, которые анализировались детьми в ходе групповых занятий, являются достаточно типичными для данного возраста.

Куклотерапия. Этот метод основан на процессах идентификации ребёнка со смелым героем сказки. Если ребёнок имеет любимый персонаж, то можно рассказать ему «в лицах», как этот персонаж попадает в «страшную историю», связанную с пугающим ребёнка объектом, и справляется с нею. Программой предусмотрено разыгрывание психотерапевтических сказок. Поскольку у детей с нарушениями слуха и речи вербальные навыки в необходимой для психотерапии мере не развиты, используются иные способы выражения переживаний, потребностей и трудностей. Играя, ребёнок использует игрушки, в том числе куклы. С их помощью дети проигрывают различные ситуации из жизни, могут выразить свои, часто негативные, чувства. Популярным средством психотерапии является игра в кукольный театр. «Она предоставляет детям безопасные каналы для коммуникации», - пишет Х. Дж. Джинотт. Поэтому куклотерапию понимают как «лечение театром», коррекцию поведения через кукольный театр. Куклотерапия – это частный раздел арт-терапии (терапии искусством), основным приёмом которого является использование идентификации и обособления как основных механизмов развития личности. В качестве основного приёма психокоррекционного воздействия используется кукла как промежуточный объект взаимодействия ребёнка и взрослого. Технология проведения куклотерапии заключается в том, что с дорогим для ребёнка персонажем разыгрывается какая-либо история, связанная с травмирующей его ситуацией. По мере разворачивания сюжета эмоциональное напряжение ребёнка должно возрастать, а, достигнув максимума, смениться бурными эмоциональными реакциями (но не до истерики) и снятием напряжения. После завершения кукольного спектакля учащиеся чувствуют облегчение и, как правило, освобождаются от страха. Важно, чтобы в рассказе были начало, кульминация, когда главному герою что-то угрожает, и развязка, когда герой побеждает. В куклотерапии используется катарсис. Катарсис – это специальный приём терапевтического воздействия, заключающийся в разрядке, отреагировании аффекта, ранее вытесненного в подсознание и являющегося причиной невротического конфликта. Средствами для достижения катарсиса являются проигрывание и проговаривание своих проблем, либо просмотр небольшого спектакля. На практике использую экспрессивную проективную арт-терапию. Основная идея – изготовление и манипулирование бумажными пальчиковыми куклами. Самодельная кукла, надетая на палец, помогает ребёнку рассказать какую-либо историю и как бы не от первого лица сообщить о своих проблемах и переживаниях. Куклы и специально организованная среда для манипулирования ими являются хорошим средством для выражения своих проблем и поиска их решения. Куклы, по мнению многих психологов, позволяют чувствовать себя защищённым при решении проблем и освоении новых способов поведения и коммуникации. Попробовав новый стиль межличностных отношений, манипулируя куклой и убедившись в его эффективности, легко

перенести этот стиль в реальную жизнь. Например, психотерапевтическая сказка «Медвежонок Вася» помогает учащимся преодолевать страх перед трудностями, неуверенность в себе. Дети искренне сочувствуют главному герою сказки, потому что у него ничего не получалось, и его никто не поддерживал. Но, оправившись в путешествие и преодолев разные препятствия, медвежонок Вася поверил в себя, в свои силы. И именно с этих пор у него всё стало получаться. Он сказал: «Если что-то не получилось сегодня – не беда, завтра обязательно получится». После разыгрывания сказки по ролям предлагается дискуссия на тему «Почему нужно преодолевать трудности?». Школьники понимают, что в жизни немало трудностей, что нужно верить в себя и воспитывать в себе силу характера. На подобных занятиях учащиеся с ОВЗ приобретают опыт, который, несомненно, пригодится им в жизни, во взаимодействии с социумом, в более успешной социальной адаптации.

Ролевая игра

Ролевая игра, по мнению А. Грецова (А. Грецов. Психологические тренинги с подростками. – СПб: Питер, 2008. – 368 с.), выступает одним из эффективных методов развития социальных навыков человека (в нашем случае – ребёнка). Действуя в специально моделируемых ситуациях или реальных, проживая их, ребёнок упражняется в использовании информации как собственного опыта поведения, который при многократном повторении становится его нравственной нормой. Ролевая игра выступает одним из эффективных методов развития социальных навыков ребёнка. Процесс социализации человека проходит в значительной степени именно как освоение разнообразных моделей ролевого поведения и повышение гибкости их применения. Ролевая игра не сводится к воспроизведению дословно описанных действий персонажа, как при разыгрывании пьесы. Задаются только социальная роль и игровая ситуация; конкретные же действия, подразумеваемые ими, участники определяют сами. Это осуществляется либо в процессе импровизации, либо после короткой подготовки. В большинстве случаев в игре участвует одновременно несколько человек, каждый из которых выступает в своей роли. Как правило, участника просят взять на себя роль, не характерную для исполнителя, либо характерную для него, но в абсолютно другой обстановке, что позволяет получить новый опыт поведения. Обстановка же создаётся таким образом, чтобы оптимизировать возможности для обучения новым поведенческим моделям. Ролевые игры – основной строительный блок при конструировании психологических тренингов. Их широкое применение обусловлено рядом преимуществ данного метода и широтой решаемых с их помощью задач.

Ролевые игры обеспечивают следующие преимущества:

- 1) они подразумевают активную позицию занимающихся, поэтому полученные в подобных играх знания и умения личностны и легко актуализируются в деятельности;
- 2) возрастают мотивация, степень эмоциональной включённости в тренинг;
- 3) результаты большинства игр нельзя предсказать заранее, поэтому их выполнение сопровождается неизменным интересом, любопытством;

4) задействуются естественные потребности школьников, например: стремление к физической активности, к общению.

Эффективно использование такого вида ролевой игры как игры – тренировки конкретных социальных навыков. В них воспроизводятся, обычно многократно, заданные ведущим ситуации межличностного взаимодействия, и участники тренируют навыки конструктивного поведения в них. Образцы такого поведения в большинстве случаев предварительно демонстрируются или описываются; игра строится по принципу «учись делать так же». С помощью таких игр могут тренироваться как широкие (например, неагрессивное отстаивание своей позиции в конфликте), так и связанные с конкретными видами деятельности социальные навыки. Эффективно использование игры – драматизации. В таких играх воспроизводится какая-либо эмоционально окрашенная для участников ситуация, зачастую взятая из их личного жизненного опыта; и акцент делается на тех переживаниях, которыми сопровождается её воспроизведение. Чаще всего проигрываются ситуации конфликтов. Задачи таких игр – отработка навыков конструктивного поведения в подобных ситуациях, а также регуляция собственных эмоциональных состояний.

Кинотренинг

Метод кинотренинга представляется наиболее экологичным со стороны влияния на сознание учеников и в то же время доступным и интересным для них. Кинотерапия – это современное направление психотерапии. Огромный вклад в кинотерапию внёс британский психотерапевт Берни Вудер. Разработке своего метода он посвятил 10 лет, ему удалось добиться положительных результатов. В школьных программах искусству кино почти не уделяется внимания. Личностный опыт общения подростка с миром кино складывается вне стен образовательного учреждения и зачастую под воздействием случайных факторов. Особенностью метода кинотерапии является возможность вовлечения учащихся с трудностями общения, адаптации, с повышенным уровнем тревожности в коррекционно-развивающую работу. Кино позволяет участнику тренинга посмотреть на свои действия и поступки через призму чужих проблем.

Цель кинотренинга: создание психолого-педагогических условий для личностного роста, развития самосознания учащихся. Задачи кинотренинга: отреагирование актуальных на данный момент чувств участниками группы; осознание участниками своих мыслей, действий, чувств; развитие эмпатических способностей учащихся; развитие способности анализировать ситуации, чтобы управлять своей жизнью; расширение собственной картины мира и возможностей реагирования на вызовы действительности; углубление понимания замысла режиссёра. На кинотренингах школьники могут, сочетая эстетическое и интеллектуальное удовольствие, решать личностные задачи, используя в качестве стимульного материала лучшие произведения киноискусства. В процессе просмотра фильма и анализа собственного эмоционального восприятия его образов школьники под руководством педагога-психолога исследуют свои личностные особенности. Становится возможным переход к сознательной коррекции своих действий и осознанным изменениям в жизни. Интересные

фильмы, видеоролики, например: мультфильм «Просто так», видеоролик «Модели управления конфликтами», лучшие фильмы отечественного кинематографа «Частное пионерское» (режиссёр А. Карпиловский), «Внимание, черепаха!» (режиссёр Р. Быков) формируют эмоциональную отзывчивость, лучшие нравственные качества. Школьники во время сеанса кинотерапии получают возможность посмотреть интересный фильм и стать участником обсуждения, иметь возможность поделиться своими впечатлениями, мыслями, возникшими во время просмотра фильма. Кинотерапию можно рассматривать как инструмент практической помощи в становлении и развитии детей, в формировании и развитии позитивной самооценки, позитивного мироощущения. Культура и искусство – путь к самопознанию и развитию детей.

Для проведения кинотренинга с учащимися сделан тщательный отбор фильмов, видеороликов, имеющих высокое духовное начало и увлекательный сюжет, что немаловажно для учащихся с нарушением слуха, речи.

Арт-терапевтические техники направлены на достижение желаемых изменений в психологическом самоощущении, оказывают эмоциональную поддержку, преследуют и другие цели. Для снятия тревожности, страха используется техника журнального фотоколлажа. Она применяется с терапевтической и диагностической целью. Картинки, которые выбирает ребёнок, помогают выявить проблемы, не раскрытые в вербальном общении с ним. Совместная работа над коллажем развивает у детей умение сотрудничать, способствует созданию позитивного мироощущения. Дети самостоятельно подбирают материал из журналов, открытки и другую печатную продукцию. Они вырезают картинки, наклеивают их и дают работе название. Преодолеть негативные переживания, снять эмоциональное напряжение помогает техника монотипии. Рисунок выполняется на стекле красками (акварель, гуашь), затем полученные изображения нужно «отпечатать» на листе бумаги. Желательно дать название выполненной работе. Для решения определенных проблем используются разные по своим физическим свойствам материалы. Например, пластилин, тесто подходят для работы с агрессией, страхами и другими состояниями. Смешивание и разбрызгивание красок, размазывание пластилина (рисование пластилином) применяются в работе с детьми, пережившими травматические ситуации. Ребенок с повышенной эмоциональной чувствительностью, выражая таким способом свои чувства, постепенно освобождается от страхов. К использованию простого карандаша прибегают дети с повышенной личностной и ситуативной тревожностью. Согласно наблюдениям специалистов, такие дети чаще всего сначала делают простым карандашом рисунок, многократно исправляя изображение, затем раскрашивают его, если это необходимо. Краски способствуют проявлению спонтанности в изобразительной деятельности, помогают ребёнку более ярко и открыто проявить разнообразные эмоции. Но в работе с гиперактивными и расторможенными детьми не рекомендуется использовать способы работы, которые стимулируют ненаправленную активность ребёнка (размазывание, разбрызгивание).

Более уместно предложить таким детям карандаши, фломастеры, которые способствуют самоконтролю ребёнка в работе. Эмоционально зажатым, тревожным детям более полезны материалы, требующие широких свободных движений, например: краски, большие кисти, большие листы бумаги.

Особое место среди арттерапевтических методик, используемых в коррекционной работе со школьниками с повышенным уровнем тревожности в образовательном учреждении, занимает музыкотерапия.

Музыкотерапия — один из видов арттерапии (терапии искусством, направленной на профилактику, психокоррекцию личностных отклонений в развитии ребенка с проблемами, где музыка используется как символическая форма, вспомогательное средство, основное воздействие которого нацелено на регуляцию нарушений психосоматических и психоэмоциональных процессов, коррекцию рефлексивно-коммуникативной сферы ребёнка). Программа предусматривает как целостное и изолированное использование музыки в качестве основного ведущего фактора воздействия, так и дополнение музыкальным сопровождением других коррекционных методов для усиления их воздействия и повышения эффективности. Достоинствами музыкотерапии являются абсолютная безвредность, простота применения, возможность контроля.

Программа предусматривает использование музыкальных произведений: «Зима» из «Времен года» А. Вивальди, «Мазурка», «Ноктюрн соль минор» Ф. Шопена, «Мелодии» А. Рубинштейна, «Лунная соната» Л. Бетховена, «Времена года» П. Чайковского; детские песни: «Все мы делим пополам» (М. Пляцковский, В. Шаинский), «Настоящий друг» (М. Пляцковский, Б. Савельев), «Если добрый ты» (М. Пляцковский, Б. Савельев). Используются и другие музыкальные произведения.

Упражнения на умение расслабляться, снимать психомышечное, психоэмоциональное напряжение

Упражнение «Муха»

Инструкция: сядьте удобно: руки свободно положите на колени; плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Необходимо не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.

Упражнение «Шалтай-болтай»

Цель: расслабить мышцы рук, спины и груди.

Шалтай-болтай сидел на стене.

Шалтай-болтай свалился во сне.

Необходимо поворачивать туловище вправо-влево, руки при этом свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова «Свалился во сне» наклоняем корпус тела вниз.

Упражнение «Штанга»

Цель: расслабить мышцы рук и спины, дать возможность ребёнку почувствовать себя успешным.

Возьмём штангу, будем поднимать её над головой. Вдохнули, подняли штангу. Все мышцы напряжены. Зафиксировали это положение, чтобы судьи засчитали вам победу. Тяжело так стоять. Нужно бросить штангу, выдохнуть. Расслабьтесь. Ура! Ты – чемпион! Представь, что зрители аплодируют тебе. Поклонись им.

Театрализованная игра "Насос и мяч"

Цель: расслабление максимального количества мышц тела.

Ход игры: дети разбиваются на пары, в которых один - большой надувной мяч, другой – насос, он должен насосом надуть этот мяч. Мяч стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах, руки, шея расслаблены. Корпус наклонен несколько вперёд, голова опущена (мяч не наполнен воздухом). Его товарищ начинает надувать мяч, сопровождая движение рук (они качают воздух) звуком "с". С каждой подачей воздуха мяч надувается все больше. Услышав первый звук "с", он вдыхает порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги в коленях, после второго "с" выпрямилось туловище, после третьего — у мяча поднимается голова, после четвёртого — надулись щеки и даже руки отошли от боков. Мяч надут. Насос перестал накачивать. Товарищ выдергивает из мяча шланг насоса. Из мяча с силой выходит воздух со звуком "ш". Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение. Затем дети меняются ролями.

Игра «Настроение и походка».

Цель: снятие напряжения и мышечных зажимов.

Ход игры: Взрослый показывает движения и просит изобразить настроение: «Покапаем, как мелкий дождик, а теперь – как тяжёлые, большие капли. Полетаем как воробей, а теперь – как орёл. Походим как старая бабушка, попрыгаем как весёлый клоун. Пройдемся как маленький ребёнок, который учится ходить. Осторожно подкрадёмся как кошка к птичке. Пощупаем кочки на болоте. Задумчиво пройдемся как рассеянный человек».

Упражнение «Приятное воспоминание»

Цель: обучение навыкам релаксации.

Расслабьтесь. Вспомните те ситуации, когда вам было хорошо, спокойно. Постарайтесь вспомнить чувства, которые вы испытывали. Упражнение выполняется 5 – 10 минут.

- В минуты тревоги и беспокойства вспоминайте приятные ситуации.

Упражнение «Лимон».

Инструкция: сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните ощущения. Затем – одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

Упражнение «Сосулька»

Инструкция: встаньте, закройте глаза. Руки поднимите вверх. Представьте, что вы – сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела. Запомните эти ощущения. Замерьте в этой позе на 1-2 минуты. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслабляйте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния.

Упражнения на дыхание

«Корабль и ветер»

Инструкция: нужно представить, что парусник плывёт по волнам, но вдруг он остановился. Нужно помочь ему и пригласить на помощь ветер. Вдохнуть в себя воздух, сильно втянуть щёки. Затем шумно выдохнуть через рот воздух. И пусть вырвавшийся на волю ветер подгоняет кораблик. Упражнение повторяется несколько раз.

«Очищающее дыхание»

Цель: обучить «осознанному» дыханию, соединяющему тело и дух. Если дети научатся сосредотачиваться таким способом, то им будет легче настроиться на учителя, других детей, на то многое, что от них требуется в школе.

Инструкция:

Назовите мне день, в который вы охотно идёте в школу... Назовите день, когда вы не очень охотно идёте в школу... Назовите ситуацию, в которой вы бываете собранными... Назовите ситуацию, когда вы взволнованы и невнимательны...

- Я хочу показать вам, как можно научиться чувствовать себя уверенным, довольным и бодрым.

Сядь, выпрямившись, на стул и держи спину совсем прямо. Положи руки на стол или на колени так, чтобы ладони смотрели на потолок. Теперь мысленным взором посмотри в центр своей груди. Вдохни глубоко и выдохни без паузы между вдохом и выдохом. Вдох происходит несколько

быстрее, чем выдох. Когда ты выдыхаешь, представь себе, что твой выдох долетает до двери комнаты. А когда ты вдыхаешь, не напрягайся, пусть воздух просто снова войдёт в твоё тело. Можно придать воздуху какой-нибудь цвет. Например, выдыхать серый воздух. И представь себе, что ты выдыхаешь своё беспокойство, свой страх, своё напряжение. А вдыхаемому воздуху можно придать другой цвет, например, голубой. И представь себе, что ты вдыхаешь спокойствие, уверенность и лёгкость.

Чтобы школьники привыкли к этой релаксационной технике, можно использовать классическую инструментальную музыку в стиле барокко или отрывки из Моцарта. После инструкции упражнение проводится 2 – 3 минуты.

«Воздушный шарик»

Цель: снять напряжение, успокоить ребёнка.

Представьте себе, что сейчас мы будем надувать шарик. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щёки, медленно, через приоткрытые губы, надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится всё больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нём.

«Вверх по радуге».

Инструкция: встаньте, закройте глаза, сделайте глубокий вдох и представьте себе, что с этим вдохом вы взбираетесь вверх по радуге. И, выдыхая, съезжаете с неё как с горки. Вдох должен быть максимально полным и плавным, так же как и выдох. Между выдохом и следующим вдохом должна быть небольшая пауза. Повторить 3 раза.

Психокоррекционные игры и упражнения

Корзина для негативных эмоций

Психолог предлагает детям нарисовать свои страхи и неприятности, а затем порвать или смять и выбросить в корзину для мусора. При желании ребёнок может прокомментировать свой рисунок. После упражнения проводится рефлексия.

Рисунок на свободную тему.

Цель: релаксация и отреагирование накопленных переживаний.

Раскраски «Антистресс».

Раскрашивание цветными карандашами узоров под релаксационную музыку.

Проективное рисование «Подружись со своей тревогой».

Игра развивает творческое воображение, снимает эмоциональное напряжение. Ход работы: Предложить ребёнку нарисовать страх (тревогу) в виде кляксы. Для этого листок бумаги сложить пополам, потом разогнуть и

одну половину измазать краской, лучше использовать тёмные тона. Потом снова сложить лист пополам, разгладить и снова развернуть – получится клякса. Можно спросить ребёнка: «Страшная ли клякса?», «Как можно сделать её красивой (смешной)?» Предложить дорисовать ей позитивные черты (добрые глаза, бусы, бантик) или превратить её во что-нибудь хорошее.

Упражнение "Расскажи про свой страх".

Психолог рассказывает детям о своих собственных страхах, тем самым показывая, что страх - нормальное человеческое чувство и его не надо стыдиться. Затем дети сами рассказывают, чего они боялись, когда были маленькими, чего боятся сейчас.

Упражнение «Спрятанные проблемы»

Цель: способствовать выходу тревожных переживаний детей, проявлению чувств.

Инструкция: психолог предлагает детям нарисовать каждому, что или кто его волнует или пугает, рассказать об этом, а потом бросить в «почтовый ящик», т. е спрятать проблему. Если ребёнок не хочет рисовать, то можно попросить его рассказать о своей проблеме, затем дунуть на чистый лист, т. е «вложить в него проблему», спрятать в «почтовом ящике». Рефлексия.

Ролевая игра

Психолог проигрывает со школьником ситуации, вызывающие у него тревогу. Например, школьник отвечает у доски. Психолог исполняет роль очень строгого учителя, насмешливого одноклассника и т. д., детально отработывая способы действия учащегося.

Упражнение «Мысленная тренировка»

Психолог обучает детей прорабатывать тревожащие их ситуации заранее. Предложить представить эту ситуацию, детально продумывая собственное поведение. Психолог предлагает повторять это упражнение перед важными для детей мероприятиями. Рефлексия.

Упражнение «Ассоциации с временами года»

Инструкция: проассоциируйте себя, своё сегодняшнее настроение с каким-либо временем года. Например: я сегодня похож на спелое лето, когда жаркие дни, всё кругом созревает, когда дни длинные, и можно многое успеть сделать. У меня рабочее настроение.

Упражнение «Ласковый мелок»

Инструкция: нужно разбиться на пары. Дети рисуют на спине пальцем какую-нибудь букву или простой предмет. Ребёнок должен угадать, что было нарисовано. Рефлексия.

Упражнение «Мой портрет в лучах солнца»

Инструкция: нарисуйте солнце с несколькими лучами. В центре солнечного круга напишите своё имя. Затем вдоль каждого лучика нужно написать своё достоинство, всё хорошее, что вы о себе знаете. Постарайтесь вспомнить как можно больше достоинств. Пусть лучей будет как можно больше. Рефлексия.

Упражнение «Незавершённое предложение».

Учащемуся предлагается закончить предложение, например: «Больше всего я боюсь ...». « Мне страшно, когда ...», «Я не понимаю ...», «Взрослые обычно боятся ...», «Дети обычно боятся ...», «Моя семья ...» и т. д. в зависимости от проблемы, которая решается на занятии, в зависимости от цели психодиагностики, так как данное упражнение одновременно является диагностическим.

Упражнение “Разговор с руками” (Швецова И.В.)

Цель: научить детей контролировать свои действия. Если ребенок подрался, что-то сломал или причинил кому-нибудь боль, можно предложить ему такую игру: обвести на листе бумаги силуэт ладоней. Затем предложите ему оживить ладошки - нарисовать им глазки, ротик, раскрасить цветными карандашами пальчики. После этого можно затеять беседу с руками. Спросите: “Кто вы, как вас зовут?”, “Что вы любите делать?”, “Чего не любите?”, “Какие вы? ”. Если ребенок не подключается к разговору, проговорите диалог сами. При этом важно подчеркнуть, что руки хорошие, они многое умеют делать (перечислите, что именно), но иногда не слушаются своего хозяина. Закончить игру нужно “заключением договора” между руками и их хозяином. Пусть руки пообещают, что в течение 2-3 дней (сегодняшнего вечера или в случае работы с гиперактивными детьми, ещё более короткого промежутка времени) они постараются делать только хорошие дела: мастерить, здороваться, играть и не будут никого обижать. Если ребенок согласится на такие условия, то через заранее оговоренный промежуток времени необходимо снова поиграть в эту игру и заключить договор на более длительный срок, похвалив послушные руки и их хозяина.

Упражнение «Сладкая проблема» (К. Фопель).

Цель: обучение навыкам бесконфликтного общения, навыкам сотрудничества.

- Как вы полагаете, сумеете ли вы договориться так, чтобы никто не остался обиженным?

Инструкция:

Сядьте в общий круг. У меня есть для вас печенье. Чтобы получить его, вам надо сначала выбрать партнёра и решить с ним одну проблему. Сядьте напротив друг друга парами. Между партнёрами я положу салфетку и одно печенье. Пожалуйста, пока не трогайте его.

В чём же заключается ваша проблема? Вы можете получить печенье только в том случае, если ваш партнёр по доброй воле отдаст его вам. Поговорите об этом в паре, но помните, что вы не имеете права взять печенье без разрешения партнёра.

После завершения переговоров партнёрам по паре предлагается рассказать другим ребятам, как они решили свою проблему. Способы не оцениваются, не критикуются. Возможность высказаться существует у всех. Затем ведущий даёт паре ещё по одному печенью и предлагает обсудить, как они поступят с ним на этот раз. После этого вновь следует обсуждение. Дети говорят о возможных вариантах сотрудничества и чувствах, которые у них возникали во время упражнения в связи с тем или иным вариантом решения проблемы.

После выполнения упражнения дети отвечают на следующие вопросы:

- Удалось ли договориться?
- Если да, то что помогло? Если нет, то что помешало договориться?
- Легко ли было договориться с партнёром?
- Удалось бы договориться, если бы на месте этого партнёра был другой человек?
- Как называется этот способ?
- Может ли он помочь для выхода из трудных ситуаций?
- Каких именно?

Игра «Я дарю тебе».

Цель: повышение самооценки учащегося, снижение мышечного напряжения. Дети сидят или стоят в кругу, ведущий устанавливает зрительный контакт с одним из детей и говорит: «..., я дарю тебе котёнка (цветок, солнце, машину и т.д.)» при этом старается сделать движение, как будто бы он действительно передаёт этот предмет. Второму игроку в это время нужно принять подарок так, как будто это действительно котёнок (цветок и т.д.) Затем тот, кто принял подарок, должен установить визуальный контакт со следующим игроком и тоже передать ему подарок. Игра длится до тех пор, пока все участники не получат подарки.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Цели
1	Наши эмоции. Кинотренинг по мультфильму «Просто так»	Способствовать развитию умения различать эмоциональные состояния. Учить детей безболезненно для себя и окружающих выражать отрицательные эмоции
2	Страх – нормальное человеческое чувство	Обучать методам социально приемлемого выражения негативных эмоций.
3	Кинотренинг по фильму «Частное пионерское». 2 занятия	Формировать и развивать нравственные качества: умение сочувствовать, ответственность. Развивать позитивное мироощущение и позитивное восприятие себя и других людей
4	Чего я боюсь и что с этим делать? Ролевые игры	Способствовать снижению тревожности, повышению уверенности в себе
5	Рассказ В. В. Голявкина «Совість»	Способствовать формированию и развитию нравственных качеств, уверенности в себе
6	Самооценка. Какой она должна быть	Актуализировать потенциал ребёнка. Способствовать формированию позитивной и адекватной самооценки, повышению уверенности в себе, в своих силах
7	Научись любить себя. Сказка «Ромашка и Солнышко»	Формировать позитивное отношение к себе, к окружающему миру. Способствовать формированию адекватной и позитивной самооценки
8	Учимся любить своих близких. Ролевые игры	Формировать чувство сопричастности к своей семье; формировать и развивать нравственные качества: умение сочувствовать, ответственность. Развивать позитивное мироощущение и позитивное восприятие себя и своих близких
9	Тренинг уверенного поведения	Способствовать снижению тревожности, повышению уверенности в себе
10	Всё в моих силах. Психотерапевтическая сказка «Медвежонок Вася»	Актуализировать потенциал ребёнка. Способствовать повышению уверенности в себе, в своих силах
11	Видеоролик «Модели управления конфликтами». Кинотренинг	Корректировать нарушения в сфере межличностных отношений. Обучать методам социально приемлемого выражения негативных эмоций, техникам конструктивного разрешения конфликтов
12	Дружба – это чудо!	Способствовать гармонизации личности

	Ролевые игры	ребёнка, сплочению группы; развивать позитивное мироощущение и позитивное самовосприятие
13	Наш прекрасный мир. Коллаж на тему «Люди созданы друг для друга». Музыкотерапия	Развивать позитивное мироощущение и позитивное самовосприятие и позитивное восприятие других людей; способствовать формированию адекватной самооценки
14	Тренинг релаксации. Музыкотерапия	Обучать навыкам психоэмоциональной релаксации

Необходимые технические средства, средства наглядности, инвентарь ИКТ

Музыкальный центр

Корзина для негативных эмоций

Флэш-носитель с записями видеороликов, фильмов

Атрибуты для ролевых игр, психотерапевтической сказки

Пластилин, бумага, краски, карандаши, ножницы, клей

Используемая литература

- 1.А. Грецов. Психологические тренинги с подростками. – СПб: Питер, 2008. – 368 с.
- 2.Т.В. Мазанова. Музыкотерапия как инновационная технология социальной работы с детьми-инвалидами. – «Студенческий научный форум – 2015»
- 3.Овчарова Р. В. Практическая психология в начальной школе. – М.: ТЦ «Сфера», 1996. – 240 с.
- 4.Рогов Е. И. Настольная книга практического психолога в образовании: учебное пособие. – М.: ВЛАДОС, 1996. – 529 с.
- 5.Прихожан А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. – Москва – Воронеж, 2000
- 6.Пальчиковый театр как средство ознакомления с окружающим миром//Воспитание и обучение детей с нарушениями в развитии, №3, 2005г.с.22
- 7.Притчи, сказки, метафоры в развитии ребёнка. – СПб: Речь, 2006. – 296 с.
- 8.Сертакова Н. М. Методика сказкотерапии в социально-педагогической работе с детьми дошкольного возраста. – СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012. – 224 с.
- 9.Н.Е. Щуркова. Классное руководство: игровые методики. – Педагогическое общество России, М., 2004.
10. М. И. Чистякова. Психогимнастика. – М.: Просвещение, 1990. – 127 с.
11. Интернет-ресурсы

Сравнительный анализ
результатов обследования учащихся МАОУ «Ишимская школа-интернат» на
уровень тревожности в 2017 – 2018 учебном году

	Всего обследовано учащихся	Высокий уровень тревожности	Средний уровень тревожности	Низкий уровень тревожности
Осень 2017 года	126 человек	5 человек, или 4 %	40 человек, или 32 %	81 человек
Весна 2018 года	124 человека	1 человек, или 0,8 %	13 человек, или 14 %	110 человек

Сравнительный анализ
результатов обследования учащихся МАОУ «Ишимская школа-интернат» на
уровень тревожности в 2018 – 2019 учебном году

	Всего обследовано учащихся	Высокий уровень тревожности	Средний уровень тревожности	Низкий уровень тревожности
Осень 2018 года	129 человек	1 человек, или 0,7 %	16 человек, или 12,4 %	113 человек
Весна 2019 года	124 человека	0 человек, или 0 %	13 человек, или 10,4 %	111 человек

Приложения

Приложение №1

Психопрофилактическое занятие на тему «Дружба – это чудо!» с использованием тренинговых технологий, педагога-психолога МАОУ «Ишимская школа-интернат» Константиновой В. А.

Цели:

- 1) образовательные: познакомить со значением слова «доверие»; обучать навыкам конструктивного взаимодействия, сотрудничества; учить воспитанников понимать своё эмоциональное состояние;
- 2) развивающие: способствовать развитию мыслительных процессов, речи, памяти; способствовать развитию познавательных интересов;
- 3) коррекционные, психопрофилактические: формировать и развивать позитивное восприятие себя, окружающих людей; способствовать повышению уверенности в себе; развивать доброжелательные отношения между детьми, чуткость; корректировать межличностные отношения; способствовать снижению эмоционально-психического напряжения.

Оборудование и материалы: музыкальное сопровождение: песни о дружбе, Вебер «Приглашение к танцу»; плакатики с речевым материалом, мягкая игрушка: выставка книг о дружбе; карандаши, бумага, ластик, клей, ножницы, фломастеры, карандаши; разрезные пословицы.

Помещение: комната психологической разгрузки в здании интерната.

Участники: сборная группа учащихся с ТНР, с повышенным уровнем тревожности

Ход занятия

1. Упражнение «Передай улыбку по кругу»:
 - Встанем в круг дружбы и подарим добрую улыбку друг другу.
2. Речевое дыхание
 - Глубокий вдох, на выдохе произносим звук «а» протяжно. Пауза. Выдох длиннее вдоха в 2 раза.
 - Вдох, на выдохе звук «о» до тех пор, пока выдох не закончится. Пауза.
 - Вдох, на выдохе звук «у». Пауза.
 - Так повторяем 2 раза все вместе.
 - Ребята, говорите наиболее внятно, дышите правильно.
3. Психологическая разминка: игра «Шарики в воздухе». Нужно, танцуя под музыку, удерживать шарики в воздухе. По команде ведущего прекратить игру.
 - Что помогало нам удерживать шарики в воздухе?
 - Совместные действия, помощь друг другу, общая цель, хорошее настроение.
4. Сообщение темы.
 - Спросите у меня тему занятия.

- Тема зашифрована на доске. Она состоит из нескольких слов. Нужно разгадать её.

Один воспитанник по желанию работает у доски. Другие помогают.

- Вместе прочитаем тему: «Дружба – это чудо!»

5. Диалог

- Что значит слово «дружба»?

- Кто думает по-другому?

- Кто дополнит?

- Как вы думаете, что нужно делать, чтобы дружить?

- Да, нужно учиться сочувствовать, помогать товарищу в трудной ситуации, доброжелательно разговаривать; если поссорились, то помириться.

6. Рассказы детей из собственного опыта.

- Ребята, расскажите о том, как однажды кто-то из вас помог другу в трудной ситуации или друг выручил вас из беды. Рассказы двух человек.

- Можно сказать, что настоящая дружба – это чудо?

- Добрые, смелые поступки друзей порой спасают от самого худшего, что может произойти – от беды. Конечно, это доброе чудо!

7. Упражнение «Приглашение». Нужно подарить эту мягкую игрушку кому-либо из ребят и сказать добрые слова, приглашая к совместной игре. Необходимо обращаться к товарищу по имени. Упражнение выполняется под музыку Вебера «Приглашение к танцу».

- ..., задай вопрос товарищу, понравилась ли ему игра и почему.

8. Упражнение «Слепой и поводырь».

- Кто знает значение слова «доверие»?

Один из учащихся выполнял домашнее задание: посмотреть в Толковом словаре значение слова «доверие». Он знакомит других со значением слова.

Доверие – это уверенность в чьей-нибудь добросовестности, искренности. (Сопряжённо читаем плакатик).

- Предлагаю вам упражнение на доверие «Слепой и поводырь». Правила игры: нужно разбиться на пары. Один из друзей закрывает глаза, а другой превращается в поводыря. Нужно провести товарища так, чтобы он не упал и ни с кем не столкнулся. Затем дети меняются ролями. Рефлексия после игры по желанию детей.

- Что ты чувствовал, когда был в роли слепого?

- Кто испытывал доверие к товарищу? Почему?

- Что вы чувствовали в роли поводыря?

- Понравилось ли упражнение? Почему?

- Что не понравилось и почему?

9. Ролевая игра на тему «Новенький».

В игре принимают участие 3 человека. Роли: 1 – новенький, 2 – ученики.

Сюжет: новенький приходит в класс и очень робко и одиноко себя чувствует. Что нужно сделать? Разыграйте эту ситуацию.

Обсуждение после игры.

- ..., ты почувствовал поддержку?

- Тебе стало комфортно, легко после разговора с одноклассниками?

- Вам было трудно или легко оказать поддержку новенькому?

- Я прошу вас и в жизни всегда оказывать поддержку товарищам. Это хорошо, это необходимо каждому из нас.

10. Арт-терапия: одна группа делает коллаж по теме занятия. Затем презентация творческой работы. (В это время подгруппы детей работают с пословицами).

11. Работа с пословицами о дружбе: необходимо из разрезных предложений составить пословицы. Выборочно работа над смыслом пословицы.

12. Выставка книг о дружбе с целью развития познавательных интересов учащихся.

13. Рефлексия. Работа с «Паровозиком настроения»: каждый воспитанник по очереди берёт плакатик с той фразой, которая соответствует его настроению и читает. Используется метод незавершённого предложения: У меня хорошее настроение, потому что ...

-..., спроси у товарища про его настроение.

-..., задай этот же вопрос товарищу.

14. Итоги занятия. Оценка речи воспитанников.

15. Ритуал прощания: игра «Салют»: дети кладут ладони на ладонь ведущего. На счёт «один, два, три» руки поднимаем вверх, имитируя салют, и кричим «Ура!»

Используемая литература

1. Щуркова Н. Е. Классное руководство: игровые методики. – Педагогическое общество России, М., 2004.

2. Старикова С. Арт-терапевтические методы в школе//Народное образование, № 8, 2007 г, с. 193 – 195

И другие методические пособия.

Примечание.

В течение занятия осуществляется беглая коррекция речи учащихся, контроль за правильной осанкой.

Приложение №2

Рекомендации родителям, законным представителям по профилактике жестокого обращения с несовершеннолетними

Семья – это первая общественная ступень в жизни человека. Под руководством родителей ребёнок приобретает свой первый жизненный опыт, умения и навыки жизни в обществе. Впечатления детства оставляют след на всю жизнь. Человек может забыть о них, но они часто определяют его поступки. Источником благополучия ребёнка, условием его правильного воспитания, счастливого детства является любовь к нему родителей. Дети очень чутко реагируют на любовь и ласку, переживают их дефицит. Любовь – это основа человеческих отношений.

Ребёнок – Человек! Этот маленький человек нуждается в поддержке и мудром совете родителей. Ребёнок не умеет и не может защитить себя от физического насилия и психического давления со стороны взрослого. Но дети учатся у нас поведению, манерам общения, доброжелательности, если мы добры, крику, если мы кричим, грубости, если мы грубим, жестокости, если мы это демонстрируем. Ребёнок, который воспитывается в условиях бесправия, никогда не будет уважать прав другого человека.

Наши необдуманные действия по отношению к ребёнку порой могут быть вызваны не поступком ребёнка, а нашей усталостью, неприятностями, раздражением и т. д. Гнев, вылитый на ребёнка, ничему его не учит, а только унижает и раздражает.

Да, дети не всегда ведут себя как кроткие ангелы, и воспитывать их – дело очень нелёгкое. Но из всех трудных ситуаций нужно искать выход без унижения человеческого достоинства детей, без оскорблений и тем более без телесных наказаний.

Выйти из трудной ситуации помогут следующие рекомендации.

1. Постарайтесь услышать и понять своего ребёнка. Вникните в его проблему. Не обязательно соглашаться с точкой зрения ребёнка, но благодаря родительскому вниманию он почувствует свою значимость и ощутит свое человеческое достоинство.

2. Принимайте решение совместно с ребёнком, а также дайте ему право принимать самостоятельные решения. Разумеется, какие-то решения могут принимать только родители.

3. Предоставляйте ребёнку возможность переключиться с одного вида деятельности на другой.

4. Требуя что-то от ребёнка, давайте ему чёткие указания. Не возмущайтесь, если он что-то не понял или забыл. Ребёнок нуждается в повторении.

5. Не требуйте от ребёнка сразу многого: он не может делать все сразу.

Не действуйте сгоряча. Остановитесь и проанализируйте, почему ребёнок ведет себя так, а не иначе. Возможно, стоит обратиться за помощью к педагогу вашего ребёнка, какому-либо специалисту.

Говорите своему ребёнку: «Я тебя люблю!». Дети любого возраста нуждаются в одобрении, объятиях, дружеских похлопываниях по плечу.

Поощряйте желание детей говорить с Вами о своих страхах, о своем гневе и печали. Родители должны слышать тревоги своих детей, разделять их чувства и интересы.

Родителям часто хочется, чтобы ребёнок повиновался во всем, причём тотчас же. «А ну-ка сейчас же!» - и бросай игру в самом разгаре. Иди не к товарищу, как условились, а куда пошлют. Нам, взрослым кажется, что только наши дела заслуживают внимания. Наша бесцеремонность в отношении детей бывает поистине беспредельна. Вот и накапливается у детей готовность к мятежу или бессильный гнев с большим потенциалом разрушительного действия. Вот почему бывают разорванные тетради, грубость родителям, педагогам, разрушенные остановочные комплексы и т. д.

Как мы любим послушных детей! С ними так легко и удобно! Но с ними так же легко и насильнику!

Как защитить своего ребёнка от насилия.

Научите Вашего ребёнка, что он имеет право сказать «Нет» любому взрослому, если почувствует исходящую от него опасность.

Научите ребёнка громко кричать «Это не мой папа!», если посторонний мужчина попытается схватить его. Как правило, это отпугивает преступника. Научите ребёнка сообщать Вам, куда он идет, когда собирается вернуться и звонить по телефону, если планы меняются. Необходимо знать, с кем дружит ребёнок, и телефоны его друзей.

Если Вашему ребёнку нет 12 лет, Вы обязаны сопровождать его, забирать из школы.

Номера домашнего телефона и служб помощи ребёнку нужно знать наизусть. Можно пользоваться памяткой.

Убедите своего ребёнка, что гулять в одиночку опасно, особенно в безлюдном месте, в вечернее время. Преступника всегда привлекает одиноко гуляющий ребёнок.

Будьте такими родителями, которым ребёнок сможет рассказать обо всем, что с ним случится. Ребёнок должен быть уверен в том, что Вы всегда будете любить его.

Приложение №3

Рекомендации родителям, законным представителям по снижению тревожности у детей младшего школьного возраста

Проблема тревожности у детей - явление очень распространённое. Родителей начинает беспокоить то, что их ребёнок испытывает страх по отношению к темноте, собакам или сверстникам. Всё это вызывает большие проблемы, ребёнок часто беспокоится, плохо спит, начинает болеть. Подобные вещи могут повлечь за собой негативные последствия, поэтому очень важно вовремя обратить внимание на проблему. Тревожность может проявляться по-разному. Некоторые дети с высоким уровнем тревожности часто дерутся с другими детьми. Другие дети замыкаются в себе. Необходимо оказать помощь ребёнку.

Рекомендации для родителей:

1. Будьте последовательны в своих действиях: не запрещайте ребёнку без всяких причин то, что вы разрешали раньше.
 2. Учитывайте возможности детей, не требуйте от них того, что они не могут выполнить.
 3. Если по каким-либо причинам ребёнку трудно учиться, то нужно обсудить эту проблему с классным руководителем, педагогом-психологом; предложите ему кружок по душе, чтобы занятия в нём приносили ему радость, и он не чувствовал бы себя ущемлённым.
 4. Не сравнивайте ребёнка с окружающими. Лучше всего сравнивать сегодняшние достижения своего ребёнка с его вчерашними.
 5. Чаще используйте телесный контакт.
 6. Способствуйте повышению самооценки ребёнка: чаще хвалите его, но так, чтобы он знал, за что.
 7. Чаще обращайтесь к ребёнку по имени.
 8. Демонстрируйте образцы уверенного поведения, будьте примером ребёнку.
 9. Старайтесь делать меньше замечаний.
 10. Используйте наказание в крайних случаях. Избегайте физических наказаний.
 11. Если вы не будете унижать ребёнка, наказывая его, то его самооценка не пострадает, а тревожность снизится.
 12. Обсуждайте с ребёнком трудные и конфликтные ситуации, в которые он попадает или может попасть.
 13. Доверяйте ребёнку, будьте с ним честными и принимайте его таким, какой он есть.
 14. Контролируйте свои реакции на различные жизненные обстоятельства.
 15. Не торопите ребёнка, дайте ему время привыкнуть к новому.
 16. Не заставляйте ребёнка быть смелым. Поверьте: указания и нотации вряд ли принесут должный результат.
 17. Не следует кричать на ребёнка, особенно в присутствии других людей, как взрослых, так и детей, это как минимум понизит его самооценку.
 18. При обращении к тревожному ребёнку старайтесь установить с ним визуальный контакт, это будет способствовать укреплению доверительных отношений.
 19. Если дети чрезмерно увлечены просмотром мультфильмов или компьютерными играми, то это будет вредить их здоровью; тревожность, скорее всего, повысится.
 20. Следует организовать полезный и разнообразный досуг ребёнка: экскурсии, совместное чтение детских книг, поход в библиотеку, на детские культурно-массовые мероприятия; прослушивание музыки, в том числе классической; совместные домашние дела и т. д.
- Рекомендации разработаны педагогом-психологом В. А. Константиновой на основе собственного опыта работы и Интернет-ресурсов

Приложение №4

Рекомендации по взаимодействию семьи и школы (памятка для родителей, законных представителей)

Уважаемые родители, законные представители!

Классный руководитель и воспитатели – это союзники и друзья Вашей семьи.

1. Обязательно посещайте все собрания для родителей. Если не можете, то постарайтесь заранее сообщить об этом классному руководителю.

2. Если у Вас возникли какие-либо вопросы или недоразумения, старайтесь решить их в содружестве с классным руководителем.

3. Регулярно интересуйтесь учебными успехами ребёнка, спрашивайте о том, как прошёл день, что нового узнал ваш ребёнок. Радуйтесь успехам, не раздражайтесь из-за неудачи сына, дочери. Согласно научным данным, часто проявляемая раздражительность взрослых провоцирует детей, подростков на негативное поведение, на агрессию.

4. Создайте дома необходимые условия для самостоятельной учебной работы. Иногда бывает так, что родители делают вместо ребёнка домашнюю работу. Полезно ли это для развития ребёнка?

5. Целесообразно контролировать выполнение домашнего задания. Оказывайте разумную помощь в выполнении заданий. Интересуйтесь дневником ребёнка.

6. Содействуйте тому, чтобы ребёнок участвовал в мероприятиях, проводимых в классе, школе-интернате, посещал кружки.

7. Регулярно интересуйтесь настроением ребёнка, его взаимоотношениями с одноклассниками, учителями. Родителям, законным представителям важно знать о том, не обижает ли кто их ребёнка, не нарушил ли собственный ребёнок чьих-либо интересов. Если Вы будете слушать до конца рассказы ребёнка о себе, о школе, о товарищах, то сохраните здоровые отношения со своим ребёнком.

8. Приветствуйте дружбу ребёнка с одноклассниками. Целесообразно познакомиться с друзьями ребёнка.

Рекомендации составлены педагогом-психологом Константиновой В. А. на основе собственного опыта работы, Интернет-ресурсов.

**Рекомендации родителям
по профилактике компьютерной зависимости детей и подростков**

Уважаемые родители, от нас с вами зависит, как проводят свободное время наши дети. Виртуальный мир компьютерных игр, в которые играют дети, зачастую жесток и беспощаден, настроен враждебно к виртуальному герою. Сам же герой противостоит этому миру, имея для этого всё необходимое: силу, ум, знания, оружие, средства защиты и т.д. Ему приходится «убивать» компьютерных «врагов», а те, в свою очередь, пытаются «убить» его. Ребёнок или подросток, находясь длительное время в такой среде, переносит законы игры в реальный мир: начинает чувствовать себя неуязвимым, считает, что большинство людей враждебно настроены, и мир в целом является более опасным, чем есть на самом деле. Такие игры для большинства детей и подростков служат поводом к неосознаваемому изменению своего отношения к миру, обществу, к себе самому, что в конечном итоге приводит к усилению дезадаптации, повышению уровня тревожности. В результате бесконтрольного времяпровождения у компьютера дети становятся излишне раздражительными, вспыльчивыми, эмоционально неустойчивыми. По результатам исследований специалистов американской Академии детских врачей, досуг перед монитором изменяет мышление и восприятие детей, ведет к утрате способности к внутренней речи. Быстрая смена картинок является причиной того, что для маленьких компьютерных игроманов реальная жизнь как будто замедляется: они начинают скучать на уроках. Другая опасность чрезмерного погружения в виртуальный мир – потеря способности различать вымысел и реальность. В некоторых случаях это может привести к психическим расстройствам. Специалисты-психологи связывают замеченный в последнее время рост речевых расстройств у детей с тем, что юные зрители проводят перед экраном гораздо больше времени, чем это допустимо.

Возникновение компьютерной и игровой зависимости характеризуется следующими стадиями:

1. Увлечённость на стадии освоения. Она свойственна ребёнку в первый месяц после приобретения компьютера. Это необычно, забавно и чрезвычайно интересно. В этот период долгое сидение за компьютером не превышает одного месяца, а затем интерес идёт на убыль. Но если выхода из данной стадии не происходит, то возможен переход во вторую стадию.
2. Состояние возможной зависимости. Сильная погружённость в игру, пребывание за компьютером более 3 часов в день, снижение уровня учебной мотивации, падение успеваемости, повышенный эмоциональный тонус во время игры, негативное реагирование на любые препятствия, мешающие игре. В общении любимой темой становится обсуждение компьютерной игры, происходит сужение круга общения, иногда нарушение сна и прочее.
3. Выраженная зависимость. Ребёнок не контролирует себя, становится эмоционально неустойчивым, в случае необходимости прервать игру начинает сильно нервничать, реагирует эмоционально или никак. В случае насильственного вмешательства в процесс игры подросток может уйти из

дома, много времени проводить у друзей. Неряшливость в одежде, безразличие ко всему, что не касается его увлечения, пропуски уроков, снижение успеваемости. Также становятся характерными тревожность и возбудимость, рассеянность. Очень заметно угасание интереса к общению, происходит полная замена друзей компьютером. Если ребёнок не получает квалифицированной помощи на данной стадии, есть опасность перейти в 4-ю стадию.

4. Клиническая зависимость. Пребывание за компьютером до 16-18 часов в сутки. Периодическое расстройство желудка (без каких-либо диагностируемых диагнозов). Вероятнее всего, что молодой организм таким образом проявляет защитные реакции – боли и проблемы с желудочнокишечным трактом. Наблюдаются серьёзные отклонения от нормы в поведении, реакциях, неадекватная эмоциональность либо заторможенность. Наличие импульсивности в поведении, истеричность, резкая смена эмоций в их крайнем проявлении. Отсутствие эмоционального и поведенческого самоконтроля. Подросток начинает слышать голоса, команды; взгляд отсутствующий, пустой, потухший; потеря аппетита и интереса к жизни. Наступают необратимые изменения в мозге подростка. На данной стадии подростку необходима помощь квалифицированного психиатра, а психолог может выполнять только функцию диспетчера. Причинами компьютерной зависимости чаще всего являются дефицит общения в семье, разобщенность между родителями, а также так называемые телевизионные семьи – всё это приводит к уязвимости в развитии эмоциональной саморегуляции, низкой способности к быстрому восстановлению сил, неспособности контролировать свои чувства, лени, безответственности, социальной дезадаптации. Здоровое отношение к компьютеру возникает тогда, когда родители относятся к нему не как к демону и не как к средству спасения от трудностей воспитания, а всего лишь как к одному из бытовых приборов. Своеобразная цензура родителями компьютерных игр – вещь совершенно необходимая. Никто, кроме самих родителей, не сможет этого сделать. Каждая игра, попавшая в руки ребёнка, должна вначале проиграться кем-то из родителей. Необходимо вникнуть в её содержание, постараться ответить на вопросы: «Что даст эта игра моему ребёнку?», «Какие качества личности она в нём разовьет?», «Есть ли в данной конкретной игре опасная для ребёнка информация и не разовьет ли она у него агрессивного стиля поведения?».

Компьютерная игра должна:

1. Развивать.
2. Не содержать бранных слов и выражений.
3. Не формировать циничного отношения к действительности.
4. Не содержать агрессивной информации.
5. Не вызывать привыкания к боли, драматическим ситуациям.
6. Не учить противозаконным поступкам.
7. Не уродовать внешний облик человека.
8. Не содержать сексуальной тематики.

Аналогичной цензуре родители должны подвергать и фильмы, которые смотрят их дети. Самый оптимальный вариант, когда родители оставляют

мало времени своему ребёнку на игру в компьютерные игры, т.к. он занимается в спортивной секции, кружке и т.д.

Некоторые правила техники безопасности для родителей.

Детям до 2 лет нельзя смотреть телевизор, не нужно знакомить их с компьютером.

Для детей 7-12 лет компьютерная норма составляет 30 минут в день, не чаще чем 1 раз в два дня.

Для подростков 12-14 лет – можно проводить у компьютера 1 час в день.

От 14 до 17 лет максимальное время, проводимое ребёнком за компьютером – 1,5 часа в день.

Необходимо иметь выходной день один раз в неделю, когда за компьютер не садиться вообще.

Что делать, чтобы ребёнок не стал зависимым от компьютера?

1. Родители должны познакомить своего ребёнка с временными нормами.
2. Родителям необходимо контролировать разнообразную занятость ребёнка (кружки, секции, широкие интересы).
3. Необходимо приобщать ребёнка к домашним обязанностям.
4. Прививать ребёнку семейное чтение.
5. Необходимо ежедневно общаться с ребёнком, быть в курсе возникающих у него проблем и конфликтов.
6. Родители могут контролировать круг общения ребёнка, подростка. Необходимо приглашать в гости друзей сына или дочери.
7. Родители должны знать место, где ребёнок проводит свое свободное время.
8. Учите своего ребёнка правилам общения, расширяйте кругозор ребёнка.
9. Необходимо научить своего ребёнка способам снятия эмоционального напряжения, выхода из стрессовых ситуаций.
10. Регулярно осуществлять цензуру компьютерных игр и программ.
11. Можно приобщить ребёнка к настольным играм, научить его играм своего детства.
12. Не позволяйте ребёнку бесконтрольно выходить в интернет. Установите запрет на входение определённой информации.
13. Обсуждайте с ребёнком отрицательные явления жизни, вырабатывайте устойчивое отношение к злу, активное противостояние тому, что несёт в себе энергию разрушения, уничтожения, деградации личности.
14. Помните о том, что родители для ребёнка являются образцом для подражания. Поэтому сами родители не должны нарушать правила, которые установили для ребёнка (с учётом своих норм, естественно).
15. Проанализируйте сами себя. Не являетесь ли вы сами зависимыми от табака, телевизора, ...? Лучший рецепт профилактики зависимости у вашего ребёнка – ваше освобождение от своей зависимости, если она есть.

Рекомендации составлены педагогом-психологом В. А. Константиновой. При составлении использованы материалы информационно-методического бюллетеня: «Экспертиза психологической безопасности образовательной среды».

Приложение №6

Рекомендации воспитателям по формированию нравственных качеств, по профилактике и коррекции поведенческих расстройств у воспитанников младшего подросткового возраста

Уважаемые воспитатели, вы знаете, что в пубертатном периоде развития продолжается становление личности.

Ребенка воспитывает всё, что его окружает. Очень важно организовать свободное время воспитанников так, чтобы у них формировались, продолжали свое развитие нравственные качества: умение сочувствовать, терпимое отношение к другим людям, ответственность, чувство собственного достоинства, гордость за свою Родину, трудолюбие и другие.

Большим нравственным потенциалом обладают многие произведения художественной литературы, написанные для детей и подростков, например: рассказы «На катке», «Волшебное слово», «Отомстила» В. Осеевой, рассказы В. Голявкина «Разрешите пройти!», «Козёл-баран», другие, рассказы М. Пришвина, С. Баруздина, Л. Кассиля, Л. Толстого и многие другие произведения. Содержание произведения должно соответствовать возрастным и интеллектуальным возможностям учащихся. Чтение и обсуждение произведений художественной литературы поможет в решении задач нравственного воспитания, развития познавательных интересов, коррекции поведенческих расстройств, формировании позитивного восприятия себя и окружающего мира. Список литературы для внеклассного чтения целесообразно согласовать с учителем русского языка и литературы.

Собственный опыт работы показывает, что эффективно в плане нравственного воспитания использовать и художественную литературу, и некоторые телепередачи.

Представляют интерес короткометражные фильмы из серии «Ералаш». Многие фильмы из этой серии остросюжетны, поучительны, понятны и интересны для детей и подростков. После просмотра, словарной работы и беседы на выявление первичного восприятия необходима беседа на выявление содержания, идеи. Согласно методике, при выборе фильма и построении беседы по фильму необходимы связь с жизнью, опора на жизненный опыт детей.

Учёные доказали, что регулярный просмотр фильмов агрессивного содержания, подобные компьютерные игры формируют в детях и подростках негативные черты характера, в том числе агрессивное поведение; повышают тревожность детей и подростков. Поэтому необходимо отказаться от данного вида времяпровождения. Кроме того, нужно объяснять и детям, и их родителям, в чём вред увлечения компьютерными играми агрессивного содержания.

Для формирования нравственных качеств можно и нужно использовать стенды в нашем образовательном учреждении: «Духовное наследие» о достопримечательностях города и района, «Никто не забыт, ничто не забыто» о ветеранах педагогического труда, участниках ВОВ

Горбатенко Анне Ивановне, Жбанкове Владимире Ефимовиче и других людях, достойных быть примером для подрастающего поколения; стенд «Мы гордимся выпускниками» можно использовать для беседы с целью формирования мотивации на здоровый образ жизни, уверенности в себе, в своих силах, позитивного восприятия себя и окружающего мира.

Будет интересным и впечатляющим занятие - внеклассное чтение по «Сказке о рыбаке и рыбке» А. С. Пушкина, если провести его по стендам, посвящённым этому произведению. Имеются в виду эстетически оформленные, мастерски выполненные изделия ручной работы - выжигание по дереву – стенды, которые создали учащиеся под руководством учителя технологии В. В. Малюка.

Не один цикл бесед патриотической, нравственной тематики можно провести в музее нашего учреждения.

Целесообразно использовать многие другие формы и методы работы, способствующие становлению личности школьника, формированию конструктивных навыков взаимодействия, наиболее полной социально-психологической адаптации. Например: совместное чтение произведений детских писателей, работа с копилкой «Добрые поступки», беседы с элементами тренинга, интерактивные игры, коллективный труд, коллективные творческие дела, методы из области арт-терапии, экскурсии в школьный музей, на выставки, в Ишимский театр, в Центральную детскую библиотеку на мероприятия различной тематики и т. д.

Многолетний собственный опыт работы показал эффективность перечисленных форм и методов в работе по профилактике негативного поведения, тревожных состояний, коррекции поведенческих расстройств у воспитанников, по социальной адаптации учащихся с ОВЗ.

Рекомендации разработаны педагогом-психологом Константиновой В. А. на основе собственного опыта работы.

