


Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Журавушка» Управления по опеке и попечительству Администрации городского округа город Уфа Республики Башкортостан

Рекомендована  
Методическим советом  
Протокол №4 от 08.10.2014 г.

Утверждена  
Педагогическим советом  
Протокол №2 от 19.02.2015 г.  
Директор  Н.В.Казбан



**Дополнительная общеобразовательная программа  
игровой психокоррекции трудностей адаптации «Разноцветный мир»**

Направленность: коррекционно-развивающая  
Категория: первоклассники  
Срок реализации: 3 месяца  
Составитель:  
педагог-психолог Валитова Л.А.

Уфа-2015

## 1. Пояснительная записка

Поступление ребенка в школу связано, как известно, с возникновением внутренней позиции школьника: направленности ребенка на учебу, его эмоционально-положительного отношения к школе, стремлению соответствовать образцу хорошего ученика. В тех случаях, когда важнейшие потребности ребенка, отражающие позицию школьника, не удовлетворены, он может переживать устойчивое эмоциональное неблагополучие, выражающееся в ожидании постоянного неуспеха в школе, плохого отношения к себе со стороны педагогов и одноклассников, в боязни школы, нежелании посещать ее. Такое устойчивое эмоциональное неблагополучие ребенка может стать одной из причин его школьной дезадаптации.

В литературе выделяются еще или другие причины школьной дезадаптации: несоответствие функциональных возможностей детей требованиям, предъявляемым существующей системой обучения, иначе говоря, отсутствие «школьной зрелости»; недостаточный уровень интеллектуального развития ребенка, его социальную незрелость, неумение общаться с окружающими, неудовлетворительное состояние здоровья. Все это — комплекс внутренних причин, так называемые «проблемы ребенка». Однако существуют и внешние причины школьной дезадаптации — «проблемы учителя»: несоответствующие возможностям ребенка содержание обучения и методика преподавания, сама личность учителя, стиль его отношений с детьми и родителями.

Также школьные трудности могут возникнуть у первоклассников из приемных семей.

Взаимодействие с учителями, одноклассниками и их родителями, школьной администрацией может стать для приемного ребенка нелегким опытом и испытанием. Первоклассник, если он только недавно был принят в семью, обычно выделяется среди сверстников успеваемостью и поведением. Проблемы могут возникнуть и со стороны учеников, их родителей и, возможно, даже со стороны самих учителей. Это могут быть грубые или ошибочные комментарии, неприязнь класса. Это оказывает негативное влияние на адаптацию приемных детей к первому классу: усиливает тревожные переживания, повышает неуверенность в себе.

Таким образом, возникает необходимость оказания психологической помощи и поддержки первоклассникам, а также детям из приемных семей, испытывающим стойкое эмоциональное неблагополучие с целью профилактики школьной тревожности и школьной дезадаптации.

Этим определяется актуальность программы психокоррекции школьной тревожности «Разноцветный мир». Особенностью данной программы является то, что работа с детьми ведется комплексно: детям рекомендована консультация и лечение (при необходимости) у детского невропатолога, рекомендуется посещение индивидуальных коррекционно-развивающих занятий, затем групповая работа.

**Цель программы:** психологическая помощь и сопровождение первоклассников для профилактики школьной тревожности и дезадаптации.

### **Задачи программы:**

- обучать приемам и методам овладения своим волнением и тревожащим состоянием;
- формировать умение выражать свои негативные эмоции социально приемлемыми способами.
- овладевать коммуникативными навыками.

Количество участников: в группу целесообразно включать 7-10 человек.

Критерии отбора в группу: по результатам беседы с родителями, по результатам диагностики детей. Для исследования были отобраны следующие методики:

1. «Волшебная страна чувств» из программы Т. Грабенко, Т. Зинкевич – Евстигнеевой «Волшебная страна внутри нас»;
2. Методика А.И Захарова «Страхи в домиках».
3. Анкета для родителей «Определение уровня тревожности ребенка» (автор А. И. Захаров).

Продолжительность и периодичность занятий: занятие длится 35-45 минут. Занятие проводится 1 раз в неделю.

Структура программы:

Структуру занятий можно представить в виде последовательных этапов:

#### *1)Разминка*

*Цели:*

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

Основные процедуры разминки – это приветствия и упражнения на контакт

#### *2)Основная часть.*

Основная часть выполняет ведущую роль в ходе всего занятия. Она включает в себя:

- 1.Игры и упражнения, направленные на повышение самооценки детей, развитие уверенности в себе;
- 2.Игры и упражнения на снятие мышечного и эмоционального напряжения;
- 3.Обучение умению выражать свои негативные эмоции социально приемлемыми способами.

#### *3)Заключение.*

*Цели:* создание у каждого участника чувства принадлежности к группе и закрепление положительных эмоций от работы на занятии.

Прощание детей носит ритуальный характер

В содержание занятий входят

- развивающие подвижные игры, направленные на устранение тревожности, страхов, позволяющие в ходе занятий активно действовать;
- психотерапевтические приемы (вербализация, обратная связь, АРТ-терапия, сказкотерапия, релаксация, телесно-ориентированная терапия).

**Ожидаемые результаты:**

1. Формирование правильного отношения к результатам своей деятельности, умения правильно оценить их, опосредованно относиться к собственным успехам, неудачам, не бояться ошибок, использовать их для развития деятельности;
2. Расширение и обогащение навыков общения с взрослыми и сверстниками, развитие адекватного отношения к оценкам и мнениям других людей.

**Критерии оценки результатов:**

анкетирование родителей, письменные отзывы родителей, сравнительный анализ данных входного и выходного диагностического обследования детей по методикам «Два домика» /по А. Захарову в интерпретации Прихожан/ - диагностика страхов; «Волшебная страна чувств» /по Т. Зинкевич-Евстигнеевой/ - исследование негативных переживаний детей.

**2. Учебно-тематический план дополнительной общеобразовательной программы**

№ занятия, тема	Краткое описание занятия	Количество часов
Занятие 1. Тема: «Давайте знакомиться - Я».	1. Ритуал начала занятия 2. Упражнение «Волшебный клубок» 3. Упражнение «Мяч знакомства» 4. Упражнение «Дотронься до...» 5. Диагностическое задание «Волшебная страна чувств» 6. Диагностическое задание «Два домика» 7. Рефлексия 8. Ритуал окончания занятия	35-45 мин.
Занятие 2. Тема: «Хочу общаться!»	1. Ритуал приветствия 2. Упражнение «Что я люблю делать?» 3. Упражнение «Улитка» 4. Упражнение «Ромашка» 5. Упражнение «Акула»	35-45 мин.

	6. Арт-задание «Снежинка» 7. Рефлексия Ритуал окончания занятия	
Занятие 3. Тема: «Что в имени тебе моем...»	1. Ритуал начала занятия 2. Упражнение «Хрустальный шар» 3. Упражнение «Ласковое имя» 4. Упражнение «Стул любви» 5. Упражнение «На кого я похож» 6. Арт-упражнение «Удивительные кляксы» 7. Упражнение «Доброе тепло» 8. Рефлексия 9. Ритуал окончания занятия	35-45 мин.
Занятие 4. Тема: «Я-личность»	1. Ритуал начала занятия 2. Упражнение «Ласковые слова» 3. Упражнение «Глубокое дыхание» 4. Упражнение «Березка» 5. Упражнение «Сорви яблоко» 6. Упражнение «Гроза» 7. Арт-задание 8. Рефлексия 9. Ритуал окончания занятия	35-45 мин.
Занятие 5. Тема: «Я чувствую, что ты...»	1. Ритуал начала занятия 2. Упражнение. «Эстафета хороших известий» 3. Упражнение «Наши имена» 4. Упражнение «А у соседа тоже!» 5. Упражнение «Цветопись настроения» 6. Упражнение «Краски» 7. Арт-задание. «Изобразите эмоцию» 8. Рефлексия 9. Ритуал окончания занятия	35-45 мин.
Занятие 6. Тема: «Я тебя слушаю и слышу»	1. Ритуал начала занятия 2. Упражнение «Как здороваются олени» 3. Упражнение «Подари свой камушек» 4. Упражнение «Я знаю» 5. Упражнение «Прочисти мозги» 6. Упражнение «Опишите друг друга» 7. Арт-задание «Переделай свой страх»	35-45 мин.

	8.Рефлексия 9.Ритуал окончания занятия	
Занятие 7. Тема: «Я вам хочу сказать ...».	1.Ритуал начала занятия 2.Упражнение «Барометр настроения» 3.Упражнение «Способы повышения настроения» 4.Упражнение «Горячий стул» 5.Упражнение «Я- лучший!» 6.Упражнение «Посылай и воспринимай уверенность» 7. Арт-задание «Птица радости» 8. Рефлексия 9.Ритуал окончания занятия	35 - 45 мин
Занятие 8. Тема: «Ты мой друг и я твой друг!»	1.Ритуал начала занятия 2.Упражнение «Эхо» 3.Упражнение «Коробка переживаний» 4.Упражнение «Коровы, собаки, кошки» 5.Упражнение «Сладкая проблема» 6.Групповая работа «Небо» 7.Упражнение «Доброе тепло» 8. Рефлексия 9.Ритуал окончания занятий.	35-45 мин
Занятие 9. Тема: «Дружбой дорожить»	1.Ритуал начала занятия 2.Упражнение «Ласковые руки, добрый взгляд, приятная улыбка» 3.Упражнение «Расскажи о том, что тебе нравится в себе» 4.Упражнение «Постукивающий массаж» 5.Упражнение «Тух – тебе – дух!» 6.Арт-задание «Рисунок солнца» 7.Упражнение «Ожерелье желаний» 8.Рефлексия 9.Ритуал окончания занятия	35-45 мин
Занятие 10. Тема: «До встречи, друг!»	1.Ритуал начала занятия 2.Упражнение «Волшебный клубок» 3.Упражнение «Я мечтаю...» 4.Упражнение «Из семени в дерево» 5.Диагностическое задание «Волшебная	35-45 мин

	страна чувств». 6. Диагностическое задание «Два домика» 7. Групповая работа «Мир нашей фантазии» 8. Рефлексия 9. Ритуал окончания занятия	
--	---	--

### Список литературы

1. Аржакаева Т.А., Вачков И.В., Попова А.Х. Психологическая азбука. Программа развивающих занятий в 1 классе. – М.: Генезис, 2012г. -144с.
2. Сорокоумова Е. А., Сорокумова Е. А. Уроки - путешествия в начальной школе: практическое пособие. – М.: АРКТИ, 2007 г.- 67 с.
3. Хухлаева О.В. Тропинка к своему «Я»: уроки психологии в начальной школе (1-4). – 6-е изд. – М.: Генезис, 2014. – 312с.
4. Тренинг «Развитие сплоченности детского коллектива»: [Электронный ресурс]. URL: <http://summercamp.ru/index.php5/> (Дата обращения: 10.09.2013).
5. Фопель К. Сплоченность и толерантность в группе. Психологические игры и упражнения. Пер. с нем. – М.: Генезис, 2006. – 336с.