

Муниципальное бюджетное учреждение центр психолого-педагогической,  
медицинской и социальной помощи «Гармония» г.Волгодонска

ПРИНЯТО  
решением педагогического  
совета МБУ ЦППМС  
«Гармония» г.Волгодонска  
01.09.2021 г., протокол №1



Психолого-педагогическая программа  
коррекционно-развивающей направленности

## Рабочая программа групповой работы по проблеме школьной тревожности для учащихся пятых классов

Составители:  
Сиденко С.З.  
педагог-психолог,  
Смертина Н.В.  
педагог-психолог

г.Волгодонск  
2021 г.

## **I. Пояснительная записка**

Рабочая программа составлена на основе программы групповой работы по проблеме школьной тревожности для учащихся пятого класса авторов А.В.Микляевой, П.В.Румянцевой.

Программа является **коррекционно-развивающей психолого-педагогической программой.**

**Контингент детей, на которых ориентирована данная программа:** обучающиеся 5-х классов общеобразовательных учреждений. Количественный состав группы - от 7 до 12 человек.

**Целью программы** является создание условий для снижения школьной тревожности у учащихся до уровня «мобилизующей» тревоги, соответствующего возрастной норме.

Для достижения этой цели поэтапно решаются следующие **задачи:**

- коррекция школьной тревожности учащихся;
- обучение участников группы способам осознания и отреагирования эмоций;
- способствование повышению самооценки у участников группы;
- способствование повышению общей коммуникативной культуры учащихся.

### **Научные, методологические и методические основы программы**

Профилактическая психолого-педагогическая работа с детьми, являясь практической областью, должна опираться на глубокое понимание теоретических основ.

**Научными, методологическими и методическими основами программы являются следующие положения:**

-феликсологический подход предполагает формирование у ребенка способности быть счастливым (Щуркова Н.Е.);

-гумастический: ребенок выступает в роли субъекта и носителя способности быть стратегом собственного поведения, деятельности, осознающего наивысшие ценности жизни и себя в них, как непреходящую ценность и реализующую их в «Я – глобальном» в позитивной «Я – концепции» (Я – реальное, Я – ситуативное, Я – перспективное)) (Маслоу А., Роджерс К.);

-субъектный подход - обеспечение субъектности ребенка в коррекционно-развивающем процессе как важнейшее условие развития индивидуальности личности (А. Н. Тубельский, Е. Д. Божович);

-функционально-уровневый подход (В.А. Пермякова) - развитие и формирование функциональных систем в зависимости от социального окружения, обучения и воспитания с опорой на индивидуально-типологические, здоровьесберегающие аспекты;

-подход единства психолого-педагогической теории и практики в развитии и деятельности (теория развития личности в деятельности Гальперина-Выготского).

В качестве одного из **методологических** оснований могут выступать **принципы** - исходные положения, определяющие подходы к реализации программы:

-Принцип гуманизма - вера в возможности ребенка, субъектного, позитивного.

-Принцип системного подхода - предполагает понимание человека как целостной системы.

-Принцип реальности - предполагает, прежде всего, учет реальных возможностей ребенка и ситуации его развития.

-Принцип деятельностного подхода предполагает опору коррекционно-развивающей работы на ведущий вид деятельности, свойственный возрасту, а также его целенаправленное формирование, так как только в деятельности происходит развитие и формирование личности ребенка.

-Принцип индивидуально-дифференцированного подхода предполагает изменения форм и методов коррекционно-развивающей работы в зависимости от индивидуальных особенностей ребенка, целей и задач работы.

-Принцип «Не навреди!».

-Принцип рефлексивности - целенаправленно организованная рефлексия способствует осмыслению и оцениванию обучающимися себя, собственного ценностного выбора и своей деятельности.

В основе содержания программы лежат следующие **педагогические идеи**:

-субъективности: программа составлена с учетом индивидуальности, мотивационной направленности и творческой активности обучающихся;

-свободы выбора: обучающиеся овладевают новыми способами деятельности на основе свободного выбора, деятельность обучающихся носит самостоятельный креативный характер;

-кооперации действий: создается безопасное пространство, способствующее самопознанию, самообучению, самовыражению и самоопределению учащихся на основе совместной деятельности и ее экспертизы.

-стратегии собственной жизни: формирование умения прогнозировать будущее, разрешать свои проблемы самостоятельно и нести полную ответственность за все свои поступки.

**Обоснование необходимости реализации данной программы для достижения указанных целей и задач.**

Школьная тревожность - это одна из типичных проблем, с которыми сталкивается школьный психолог. Особое внимание она привлекает потому, что выступает ярчайшим признаком школьной дезадаптации ребенка, отрицательно влияя на все сферы его жизнедеятельности: не только на учебу, но и на общение, в том числе и за пределами школы, на здоровье и общий уровень психологического благополучия. Данная проблема осложняется тем, что довольно часто в практике школьной жизни дети с выраженной тревожностью считаются наиболее «удобными» для учителей и родителей: они всегда готовят уроки, стремятся выполнять все требования педагогов, не

нарушают правила поведения в школе. С другой стороны, это не единственная форма проявления высокой школьной тревожности; зачастую это проблема и наиболее «трудных» детей, которые оцениваются родителями и учителями как «неуправляемые», «невнимательные», «невоспитанные», «наглые». Такое разнообразие проявлений школьной тревожности обусловлено неоднородностью причин, приводящих к школьной дезадаптации. Вместе с тем, несмотря на очевидность различий поведенческих проявлений, в их основе лежит единый синдром — школьная тревожность. Практика работы в роли школьных психологов показывает, что с данной проблемой необходимо работать.

## **II. Структура и содержание программы**

**Содержание программы:** программа рассчитана на 12 часов. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность каждого занятия — 1 час. Программа реализуется на протяжении 3 месяцев.

### **Этапы реализации программы:**

На *подготовительном этапе* выявляются особенности школьной тревожности детей, попавших в «группу риска», и подготавливаются условия для того, чтобы конструктивные формы поведения, демонстрируемые обучающимися, поддерживались и подкреплялись родителями и учителями. Кроме того, создаются условия для формирования у будущих участников группы мотивации самоизменения.

*Основной этап* предполагает групповую работу. Программа построена по следующему алгоритму:

- занятия 1-3 ориентированы на создание рабочей атмосферы, формулирование правил группы, прояснение ожиданий участников;
- занятия 4—8 направлены на разрядку школьной тревожности;
- занятия 9—11 способствуют развитию навыков общения, повышению самооценки учащихся;
- занятие 12 (итоговое занятие) представляет собой подведение результатов работы.

### **Основные содержательные линии программы:**

- психологические механизмы установления позитивного контакта с другими людьми;
- развитие самопознания как условия успешного взаимодействия с самим собой и окружающим миром;
- развитие эмоционального мира;
- развитие рефлексии своего состояния.

### **Структурные компоненты занятий:**

Для построения занятий используется следующая **схема:**

- Каждое занятие начинается с ритуала приветствия. Целью его проведения является настрой на работу, сплочение группы, создание группового доверия. На первом занятии ритуал приветствия предлагается ведущим. На втором занятии обсуждается возможность изменения ритуала приветствия, в дальнейшем по решению участников группы он может быть модифицирован.

- Следующим этапом занятия является рефлексия состояния участников, оформленная в определенном методическом приеме. Она позволяет настроиться на серьезный лад, обратить внимание на свое состояние «сейчас», для того чтобы в конце занятия оценить его изменения.

- Затем следует «разогревающее» психогимнастическое упражнение, тематически связанное с целью занятия, которое выполняет функцию «эмоциональной стимуляции», необходимой для последующего обращения к эмоционально значимым темам.

- Работа по теме занятия состоит из одного или нескольких упражнений, создающих условия для достижения целей каждого конкретного занятия.

- И, наконец, последним этапом занятия является рефлексия состояния, включенная в ритуал завершения занятия. Благодаря ей происходит ассимиляция опыта, полученного каждым участником на протяжении занятий. При этом, чем старше участники группы, тем больше внимания уделяется рефлексии. Начиная с подросткового возраста, возможности рефлексии резко возрастают, что на уровне организации программ проявляется в схожести (а зачастую и дублировании) используемых в них методических приемов. В работе с подростками принципиально важно проговаривать после каждого упражнения (до его проведения или в итоговом обсуждении, в зависимости от специфики упражнения), для того, чтобы занятия не воспринимались подростками как простая забава.

### Учебно-тематический план

№ п/п	Тема занятия	Содержание занятия	Количество часов
1.	Установление правил, создание рабочей атмосферы. Правила техники безопасности	Подготовительная часть. 1. Ритуал приветствия. 2. Разминка: игра “Глаза в глаза ”. Основная часть. 1. Правила техники безопасности 2. Установление правил. 3. Игра «Путаница». Заключительная часть. Рефлексия занятия	45 мин
2.	Сплоченность группы, закрепление правил	Подготовительная часть. 1. Ритуал приветствия. 2. Разминка: упражнение «Дождик». Основная часть.	45 минут

		<p>1. Упражнение «Перечисли правила».</p> <p>2. Игра «Геометрические фигуры».</p> <p>3. Игра «Коллективный счет».</p> <p>4. Релаксация.</p> <p>Заключительная часть.</p> <p>Рефлексия занятия</p>	
3.	Закрепление мотивации групповой работы, формирование чувства успешности, осознание личных целей	<p>Подготовительная часть.</p> <p>1. Ритуал приветствия.</p> <p>2. Разминка: Игра «Один стул».</p> <p>Основная часть.</p> <p>Арт-техника «Мои достижения».</p> <p>Заключительная часть.</p> <p>Рефлексия занятия.</p>	45 мин
4.	Вербализация содержания школьной тревожности	<p>Подготовительная часть.</p> <p>1. Ритуал приветствия.</p> <p>2. Разминка: игра «Зоопарк».</p> <p>Основная часть.</p> <p>1. Упражнение «Страшилка».</p> <p>Заключительная часть.</p> <p>Рефлексия занятия</p>	45 мин
5.	Разрядка школьной тревожности	<p>Подготовительная часть.</p> <p>1. Ритуал приветствия.</p> <p>2. Разминка: Игра «Клопы».</p> <p>Основная часть.</p> <p>1. Написание страшилки для вербализации и проработки школьной тревожности в безопасной (проективной) форме.</p> <p>2. Чтение страшилок.</p> <p>3. Релаксация. Упражнение «Насос и мяч»</p> <p>Заключительная часть.</p> <p>Рефлексия занятия</p>	45 мин
6.	Проработка школьных страхов путем разыгрывания тревожащих ситуаций	<p>Подготовительная часть.</p> <p>1. Ритуал приветствия.</p> <p>2. Разминка: Игра «Передай предмет».</p> <p>Основная часть.</p> <p>1. Разыгрывание страшилок для проработки школьной тревожности.</p> <p>Заключительная часть.</p> <p>1. Релаксация. Упражнение «Поймай комара».</p> <p>2. Рефлексия занятия</p>	45 мин

7.	Тренировка гибкости поведения	<p>Подготовительная часть.</p> <p>1. Ритуал приветствия.</p> <p>2. Разминка: Игра «Угадай, кто я».</p> <p>Основная часть</p> <p>1. Игра «Школа для животных», помогающая развить гибкость поведения в ситуации урока.</p> <p>Заключительная часть.</p> <p>1. Релаксация. Упражнение «Море»</p> <p>2. Рефлексия занятия</p>	45 мин
8.	Закрепление позитивного отношения к школе	<p>Подготовительная часть.</p> <p>1. Ритуал приветствия.</p> <p>2. Разминка: Игра «Замороженные».</p> <p>Основная часть.</p> <p>1. Игра «Школа для людей», нацеленная на закрепление позитивного отношения к школе.</p> <p>Заключительная часть.</p> <p>1. Упражнение «В лесу» (обучение приемам саморегуляции).</p> <p>2. Рефлексия занятия.</p>	45 мин
9.	Повышение самооценки участников группы	<p>Подготовительная часть.</p> <p>1. Ритуал приветствия.</p> <p>2. Разминка: Игра «Встаньте те, кто...».</p> <p>Основная часть.</p> <p>1. Упражнение «Кораблик успехов».</p> <p>Заключительная часть.</p> <p>1. Релаксация. Упражнение «Буря».</p> <p>2. Рефлексия занятия</p>	45 мин
10.	Развитие коммуникативных навыков участников	<p>Подготовительная часть.</p> <p>1. Разминка:</p> <p>2. Игра «Гомеостат».</p> <p>Основная часть.</p> <p>1. Упражнение «Герб группы».</p> <p>Заключительная часть.</p> <p>Рефлексия занятия</p>	45 мин
11.	Закрепление представлений о бесконфликтном общении	<p>Подготовительная часть.</p> <p>1. Ритуал приветствия.</p> <p>2. Разминка: Игра «Рука».</p> <p>Основная часть.</p> <p>1. Упражнение «Портрет группы».</p> <p>Заключительная часть.</p> <p>1. Рефлексия занятия</p>	45 мин

12.	Подведение итогов	Подготовительная часть. 1. Ритуал приветствия. 2. Разминка: Игра «За что меня любит учитель». Основная часть. 1. Упражнение «Чего я достиг» Заключительная часть. 1. Подведение итогов программы. 2. Рефлексия занятия	45 мин
-----	-------------------	---	--------

**Содержание занятий** в приложении к программе.

**Используемые методы и приемы работы:**

- Ситуационно-ролевые, деловые и развивающие игры, упражнения с игровыми элементами, соответствующие темам занятия.
- Психотерапевтические приемы (вербализация, «вентиляция чувств», визуализация, обратная связь, арт-терапевтические, психодраматические и сказкотерапевтические техники).
- Групповое обсуждение как особая форма работы группы:
  - направленное обсуждение, целью которого является формулирование участниками группы выводов, необходимых для последующей работы;
  - ненаправленное обсуждение с целью вербализации опыта и «вентиляции чувств» участниками группы, а также сбора ведущим информации о ходе работы группы.
- Психогимнастические упражнения, направленные на снижение психоэмоционального напряжения и раскрепощение участников группы в начале занятия.

**Принципы работы:**

- полное доверие к подросткам на протяжении всего курса работы;
- уважительное отношение, признание наличия внутренней мотивации к обучению и развитию у любого подростка;
- открытость в общении с подростками, готовность всегда предоставить им поддержку и в работе по программе, и в разрешении личностных проблем;
- искренность в выражении своих чувств, эмпатическая поддержка участников групп;
- активное участие в групповом взаимодействии.

**Сроки реализации программы:** программа состоит из 14-ти занятий, которые проводятся 1 раз в неделю. Программа реализуется на протяжении 3 месяцев.

**Ожидаемые результаты реализации программы:**

1. Низкая школьная тревожность.



2. Адекватная самооценка обучающихся.
3. Высокий и стабильный уровень стрессоустойчивости обучающихся.
4. Стабильное эмоциональное состояние обучающихся.
5. Развитие культуры общения.

**Формируемые компетенции:** коммуникативная; рефлексивная, позволяющая осуществлять самоконтроль, саморегуляцию и саморазвитие собственной личности; компетенция личностного совершенствования, познавательная, социальная.

**Критерии определения уровня достижения планируемых результатов:**

1. Развитие стрессоустойчивости учащихся.
2. Снижение школьной тревожности.
3. Владение навыками саморегуляции.
4. Развитие коммуникативных навыков.
5. Развитие рефлексивных умений.

**Инструменты оценки эффективности программы:** беседа, наблюдение, тестирование, диагностические методики.

**Механизм отслеживания результатов реализации программы:**

В рамках работы по программе проводится:

- входная и выходная диагностика;
- наблюдение психолога за изменениями в поведении, словах обучающихся, способах разрешения трудностей общения. Возможна как произвольная форма наблюдения, так и наблюдение по определенным критериям.

В диагностическом обследовании проводится изучение эмоционально-личностных особенностей: оперативная оценка самочувствия, активности и настроения с использованием методики Люшера и опросника САН, изучение школьной и личностной тревожности с помощью методики Филиппа, проективных методов, экспертных опросов педагогов и родителей.

Для оценки эффективности программы рассматриваются динамика изменения следующих показателей:

- Снижение отклонения цветопредпочтения от аутогенной нормы (по методике Люшера).
- Снижение процентного показателя тревожности (по методике Люшера, Филиппа).
- Улучшение самочувствия, активности и настроения (по наблюдениям психолога, родителей).
- Повышение самооценки.

**Контроль** за осуществлением мероприятий программы: контроль за

исполнением и сроками реализации программы осуществляет заместитель директора по учебно-воспитательной работе.

### **III. Ресурсы для реализации программы**

#### **1. Материально-технические условия реализации программы:**

Специфика работы предполагает ряд требований к помещению для проведения занятий. Для проведения занятий по программам необходимо достаточно просторное помещение, желательное мягким покрытием пола, достаточным количеством стульев, чтобы у участников группы была возможность сидеть в кругу (круг — это основная форма организации пространства на занятиях) и свободно передвигаться. Кроме того, в помещении для занятий группы необходимо создание «индивидуальных рабочих мест» для участников группы — столов для индивидуальной работы, расположенных вдоль стен. В начале каждого занятия в помещении должны находиться все материалы, необходимые для работы группы на каждом конкретном занятии. Помимо описанных материалов, на каждом занятии желателен магнитофон и кассеты с инструментальной музыкой, которая звучит во время индивидуальной работы участников группы или работы малых групп, а также колокольчик для обозначения отдельных временных интервалов работы. На протяжении всех занятий на стене должен висеть лист ватмана с перечнем основных правил работы группы.

Реализация программы осуществляется на базе МБУ ЦППМСП «Гармония» г.Волгодонска, МБОУ лицея «Политэк», МБОУ лицея №24, МБОУ СШ №15.

Реализация программы осуществляется в кабинете групповых занятий, оснащенной следующим оборудованием:

1. Столы и стулья для детей
2. Рабочее место для специалиста
3. Книжные шкафы для специальной литературы, методических, стимульных диагностических и профилактических материалов, детских работ.

#### **2. Учебно-методическое оснащение программы:**

- Бачков В. И. Основы технологии группового тренинга. М., 1999.
- Григорьева Т. Г. и др. Основы конструктивного общения. В 3-х частях. Новосибирск, 1997.
- Зинкевич Т. Д., Михайлов А. М. Волшебный источник. Теория и практика сказкотерапии. СПб., 1996.
- Микляева А.В., Румянцева П.В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция. – СПб.: Речь, 2004. – 248 с.
- Овчарова Р. В. Справочная книга школьного психолога. М., 1996.
- Соколов Д, Сказки и сказкотерапия. М., 1997.
- Фопель К. Как научить детей сотрудничать. Вып. 1-4. М., 1999.
- Фопель К. Психологические группы. М., 2000.

### **3. Работа с родителями (законными представителями):**

-психолого-педагогическое консультирование родителей (законных представителей);

-выполнение родителями рекомендаций педагога-психолога по вопросам воспитания и развития детей.

#### **Отличительными особенностями программы являются:**

1.Ориентирование на индивидуально-возрастные особенности обучающихся 5 классов.

2.Реализация системы коррекционно-развивающей деятельности с подростком с привлечением родителей, что предполагает их регулярное психолого-педагогическое консультирование об возрастных и индивидуальных особенностях подростка, целях, задачах, содержании коррекционно-развивающей работы, поддержании и закреплении положительных изменений в поведении и состоянии ребенка.

**Практическая значимость программы:** занятия направлены на оказание помощи детям – как восстановить положительное эмоциональное состояние, как снизить школьную тревожность, как повысить стрессоустойчивость учащихся, а также реализовать приобретенные компетенции.

## Содержание занятий

### Занятие 1.

#### Установление правил, создание рабочей атмосферы

**Необходимые материалы:** планы для упражнения «Представление», бумага, цветные карандаши, фломастеры, ножницы и скотч, игрушка — «талисман группы», ватман, маркер.

#### Ход занятия

**1. Вводное слово ведущего с целью информирования участников группы о целях и форме проведения занятий.**

**2. Знакомство.** Участники разбиваются на пары с помощью приема «Глаза в глаза»: необходимо без слов, взглядом договориться с кем-нибудь о том, чтобы работать в паре (в случае нечетного числа участников возникнет одна тройка). Каждая пара получает план «интервью» (см. приложение 4), и через 6-7 минут работы каждый представляет своего напарника.

После этого каждый участник получает возможность выбрать себе тренинговое имя, оформить «визитку», вырезав из бумаги основу нужной формы и используя фломастеры и цветные карандаши.

Во время упражнения, помимо основной цели — знакомства участников друг с другом, — необходимо параллельно работать над изменением стереотипов, связанных с восприятием ребятами работы группы как урока. Должен быть точно продемонстрирован стиль взаимоотношений, предлагаемый ведущей группы.

Если в группе появляются «отверженные» участники, необходимо тактичное вмешательство ведущего, перераспределение пар.

**3. Игра «Путаница» (развитие сплоченности группы через физический контакт).** Все участники располагаются в кругу. По команде они поднимают вверх левую руку и находят руку другого участника, затем — правую. Важно, чтобы каждый участник держал за руки двух разных ребят.

Когда «путаница запуталась», нужно распутаться — не разнимая рук, встать в круг (в итоге некоторые участники могут оказаться лицом в круг, некоторые — из круга). Важнейшее правило — ин в коем случае не расцеплять рук.

Если появляется ребенок, у которого очевидные трудности, связанные с необходимостью телесного контакта, он может стать «соведущим» упражнения.

**4. Установление правил работы группы (регламентирование работы на основе добровольно принятых правил).** Обсуждаются трудности, возникшие в предыдущих заданиях. На их основе вырабатываются правила работы группы, которые помогут в дальнейшем избегать таких ситуаций, например:

- говорить по одному (может быть, как правило «талисмана»);
- не перебивать того, кто говорит;
- не применять физическую силу в адрес других;

- никого не оскорблять, не дразнить и т. д.

Кроме того, оговаривается, что в некоторых упражнениях будет правило «Стоп!» («В этой игре я не участвую»).

Правила записываются на листе ватмана, который постоянно висит на стене во время всех последующих занятий группы.

**1. Рефлексия результатов занятия (ассимиляция опыта).** Обсуждение итогов: круг «Новое и важное для меня». Вырабатывается ритуал завершения занятий, включающий элементы рефлексии.

## **Занятие 2.**

### **Сплоченность группы, закрепление правил**

**Необходимые материалы:** талисман.

#### **Ход занятия**

**1. Ритуал приветствия.** Выработка ритуала приветствия, включающего элементы рефлексии.

**2. Упражнение «Перечисли правила» (позволяет закрепить правила и принятие ответственности за их соблюдение).** Это, по сути, вариант игры «Снежный ком», направленный на вспоминание правил. Первый участник называет одно правило, следующий повторяет первое и называет второе и т. д. Если участник не может вспомнить нового правила, или правила закончились, участник просто повторяет названные. В завершение упражнения правила вывешиваются на стену. В правила могут быть внесены изменения. В дальнейшем соблюдение правил четко отслеживается.

**3. Игра «Геометрические фигуры» (развитие сплоченности группы, формирование мотивации групповой работы, развитие эмпатии).** Участники свободно перемещаются по помещению с закрытыми глазами и жужжанием. По хлопку ведущего необходимо выстроиться в круг. Глаза открывать ни в коем случае нельзя. Игра считается «выигранной», если все участники оказались в кругу. На это отводится несколько попыток (не более 7—10, остановиться следует на наиболее удачной). Ведущий фиксирует получившиеся формы на доске. По окончании игры проводится обсуждение, подчеркивающее важность групповой работы: если круг не получился, это значит, что никто из участников не выполнил задание.

При проявлении раздражения, агрессии со стороны отдельных ребят в адрес других, в контексте работы группы эти действия регулируются на основе правил, а в дальнейшем служат материалом для анализа причин.

**4. «Коллективный счет» для развития эмпатических способностей, внимания к окружающим.** Задача: с закрытыми глазами группа должна досчитать до 10. Важное условие: каждое число должен произносить только один голос. Договариваться, кто какое число называет, нельзя. В случае ошибки (если число названо несколькими участниками одновременно) игра начинается заново.

Дети, не участвующие в игре (пассивно присутствующие), требуют дополнительного внимания в ритуале завершения занятия.

**5. Ритуал завершения занятия (ассимиляция опыта, выход из за-**

нятия). Во время рефлексии напоминает цель групповой работы, для того чтобы связать опыт, полученный на занятии, со «стратегическими» целями работы.

### **Занятие 3.**

**Закрепление мотивации групповой работы, формирование чувства успешности, осознание личных целей**

**Необходимые материалы:** магнитофон, кассета со спокойной инструментальной музыкой, бумага, цветные карандаши, фломастеры, скотч, талисман.

#### **Ход занятия**

**1. Ритуал приветствия (включение в работу).**

**2. Игра «Один стул» для формирования рабочего настроения, закрепления мотивации групповой работы.** Участники свободно перемещаются. По сигналу ведущего они должны рассестись на стулья. После каждого тура один стул убирается. Тем не менее, все участники должны оказаться сидящими. Игра продолжается до тех пор, пока вся группа не сядет на один стул. В обсуждении подчеркивается, что группа сумела справиться с очень сложной задачей.

Если у кого-то из участников появляются яркие отрицательные чувства, связанные с тесным физическим контактом, возможно можно введение на время игры правила «Стоп!»

**3. Рисунок «Мои достижения» (цель — вербализация личных целей участия в группе).** Участники получают задание: «Представьте себе, что наши занятия уже закончились. Нарисуйте, пожалуйста, себя по окончании занятий» (желательно под музыку; перед этим заданием можно попросить участников самостоятельно вспомнить цели занятий и озвучить их). После завершения работы устраивается.

### **Занятие 4.**

**Вербализация содержания школьной тревожности**

**Необходимые материалы:** бумага, цветные карандаши, талисман.

#### **Ход занятия**

**1. Ритуал приветствия (включение в работу).**

**2. Игра «Зоопарк» (с названиями учебных предметов) для создания рабочего настроения, обращения к школьным заботам.** В круг ставятся стулья по числу участников, один из которых — ведущий (стул пустой). Каждый участник называет себя любимым школьным предметом, «имена» повторяются по кругу для лучшего запоминания. Участник, справа от которого пустой стул, должен успеть хлопнуть по нему рукой и называть чье-нибудь «имя», пока ведущий не занял свободное место. Тот, кто не успел хлопнуть по освободившемуся стулу, становится ведущим.

**3. Упражнение «Страшилки» (цель — вербализация собственных причин школьной тревожности в безопасной проективной форме).** Ведущий «страшным голосом» читает участникам группы страшилку про школу (например, из книги Э. Успенского «Ужасный фольклор советских

детей»).

«В одну школу поступил новенький. Когда всех школьников отпустили домой, он после уроков остался. Уборщица говорит ему: "Иди домой, а то тут ходят красные зубы". Мальчик сказал: "Я посмотрю школу и пойду". Он походил по школе, зашел в один кабинет и уснул. Когда пробило двенадцать часов, в кабинете появились красные зубы. Они бросились на мальчика и съели его. Утром, когда ребята пришли в класс, они увидели человеческие кости. У всех стали проверять зубы — ни у кого таких зубов нет. Напоследок решили проверить у директора. У него оказались красные зубы!!!»

Участникам предлагается нарисовать рисунок по мотивам страшилки, либо прочитанной, либо «авторской», и рассказать о нем. Обсуждаются возможности превращения страшилки в сказку с хорошим окончанием. Затем в кругу придумывается благополучное окончание страшилки из книги Успенского.

Если у кого-то из участников проявляется очевидный страх самовыражения, ведущий может предложить ему свою помощь в создании или озвучивании страшилки.

**4. Ритуал завершения занятий (ассимиляция опыта, выход из занятия).**

## **Занятие 5.**

### **Разрядка школьной тревожности**

**Необходимые материалы:** магнитофон, кассета со спокойной инструментальной музыкой, бумага, ручки, памятки, талисман.

#### **Ход занятия**

##### **1. Ритуал приветствия (включение в работу).**

**2. Игра «Клопы для включения участников в работу, эмоционального разогрева, облегчения выражения чувств».** Участники по кругу передают две ручки — «клопов». Ручку можно отдать следующему по кругу участнику или отдать обратно. Нельзя не брать ручку, если ее дают. Того, у кого в руках оказалось две ручки одновременно, «закусили клопы» (этот участник выбывает из игры). Игра продолжается до трех победителей. Важно четко контролировать соблюдение правил игры.

**3. Написание страшилки для вербализации и проработки школьной тревожности в безопасной (проективной) форме.** Участники разбиваются на пары с помощью приема «Выбор кота Базилио» (выбор вслепую: все закрывают глаза и на ощупь находят себе партнера).

Ведущий на примере нескольких известных детям страшилок разбирает правила их написания: нет имен, а только «один мальчик» или «одна девочка»; действие происходит «в одном городе», «на одной улице»; всегда есть главный герой и что-то неизвестное, что его пугает или охотится на него; сначала нагнетается напряжение; потом происходит кульминация; в кульминационный момент выясняется, что это такое, или происходит что-то приятное, смешное. По этим правилам (которые отражены в розданной памятке, см. приложение 4) в парах сочиняются страшилки на темы школьной жизни (лучше под музыку).

При нежелании невозможности придумать позитивное окончание страшилки, ведущий может попросить группу о помощи авторам страшилки.

**4. Чтение страшилок (цель — разрядка школьной тревожности).** Авторы зачитывают свои страшилки (лучше в полумраке) «страшными голосами». Остальные участники в этот момент изображают испуг: ежатся, подвывают, стучат зубами, в кульминационный момент вскрикивают, в момент благополучной развязки облегченно вздыхают. Ведущий моделирует поведение. Участникам, испытывающим трудности в моделировании необходимого поведения, может помочь пример ведущего.

**5. Упражнение «Насос и мяч» для снятия остаточного напряжения.** В парах один из участников — насос, другой — мяч. Мяч «сдут» (полностью расслаблен, голова опущена, ноги полусогнуты). По мере «надувания», который партнер сопровождает звуком «ее», мяч распрямляется, а потом опять «сдувается» со звуком «ее». Затем участники меняются ролями.

**6. Ритуал завершения занятия (ассимиляция опыта, выход из занятия).**

## **Занятие 6.**

### **Проработка школьных страхов путем разыгрывания страшилки.**

**Необходимые материалы:** тексты страшилок, сочиненных детьми в прошлый раз, талисман.

#### **Ход занятия**

##### **1. Ритуал приветствия (включение в работу).**

**2. Игра «Передай предмет» для создания рабочей атмосферы, двигательного раскрепощения.** Участники по кругу передают воображаемый предмет, как-то связанный со школьной жизнью. Один показывает, остальные по очереди повторяют движения. Когда круг замыкается, участники группы отгадывают, какой предмет они передавали.

**3. Разыгрывание страшилок (цель — проработка школьной тревожности путем ее проигрывания).** Разыгрываются страшилки, придуманные на прошлом занятии. Авторы разыгрываемой страшилки — режиссеры, остальные участники — актеры. Задача режиссеров — поставить страшилку так, чтобы она оканчивалась чем-нибудь веселым. Работы по очереди представляются не задействованным в них участникам группы. Если отдельных детей не приглашают стать актерами, необходимо тактичное вмешательство ведущего.

**4. Упражнение «Поймай комара» с целью снятия остаточного напряжения.** По помещению как будто летает комар (участники на выдохе произносят звук «ззз»). Комар то приближается, то удаляется (показывается силой голоса).

**5. Ритуал завершения занятия (ассимиляция опыта, выход из занятия).**

## **Занятие 7.**

### **Тренировка гибкости поведения**



**Необходимые материалы:** бумага, цветные карандаши, фломастеры, магнитофон, кассета со спокойной инструментальной музыкой, талисман.

**Ход занятия**

**1. Ритуал приветствия (включение в работу).**

**2. Игра «Угадай, кто я» для создания рабочей атмосферы, раскрепощения.** Участники по очереди показывают пантомимы, изображая какое-то помещение в школе. Остальные должны догадаться, какое помещение загадано. Некоторые дети могут демонстрировать вербальную агрессию, которую необходимо пресекать в рамках установленных правил.

**3. Игра «Школа для животных» (цель — развитие гибкости поведения в ситуации урока).** Каждый участник рисует себя в образе какого-нибудь животного. Характер животных обсуждается. Затем моделируется ситуация урока (учителем может быть кто-то из участников-лидеров). Учитель ведет урок, а остальные ведут себя в соответствии со своей ролью (трясутся от страха, ни на что не обращают внимания и т. д.). После этого рисунки произвольно перераспределяются, учитель сменяется (по жребию), каждый демонстрирует доставшееся ему повеление. Детям, испытывающим трудности в моделировании поведения, ведущий может оказать поддержку и помощь.

**4. Упражнение «Море» для обучения навыкам саморегуляции.** Релаксация с визуализацией (желательно под музыку).

**5. Ритуал завершения занятия (ассимиляция опыта, выход из занятия).**

**Занятие 8.**

**Закрепление позитивного отношения к школе**

**Необходимые материалы:** магнитофон, кассета со спокойной инструментальной музыкой, бумага, цветные карандаши, фломастеры, скотч, талисман.

**Ход занятия**

**1. Ритуал приветствия (включение в работу).**

**2. Игра «Замороженные» для создания рабочей атмосферы, позитивного настроения, для развития навыков эмоционального самоконтроля.** Участники с помощью приема «Выбор кота Базилио» делятся на две группы, встают в два круга — внутренний и внешний. Во внутреннем круге стоят «замороженные». Их задача — не реагировать на попытки их рассмешить, предпринимаемые остальными участниками. «Замороженные» должны продержаться одну минуту, затем группы меняются ролями. Условие: до замороженных нельзя дотрагиваться. Проявления агрессии в адрес «замороженных» должно пресекаться согласно правилам.

**3. Игра «Школа для людей» для формирования позитивной установки на школу.** Разыгрывается урок ИЗО, на котором дети рисуют рисунок «что мне нравится в школе» (желательно под музыку). Учитель, выбранный по жребию, всех хвалит (важно, чтобы это был не агрессивный ребенок). Устраивается выставка рисунков, они комментируются авторами.

**4. Упражнение «В лесу» (обучение приемам саморегуляции).** Релаксация

с визуализацией (желательно под музыку).

**5. Ритуал завершения занятия (ассимиляция опыта, выход из занятия).**

### **Занятие 9.**

#### **Повышение самооценки участников группы**

**Необходимые материалы:** ватман, маркер, талисман, магнитофон, кассета с релаксационной музыкой.

#### **Ход занятия**

**1. Ритуал приветствия (включение в работу).**

**2. Игра «Встаньте те, кто...» (цель — формирование рабочего настроения, установки на рефлексии).** Ведущий произносит фразу «Встаньте те, кто...» и называет какое-нибудь качество. Все, кто считает, что у него есть это качество, встают и хором говорят: «Желаем всем хорошего настроения».

**3. Упражнение «Кораблик успехов» для повышения самооценки через самоанализ достоинств.** Участникам предлагается нарисовать корабль (один на всех) с тем условием, чтобы каждая проведенная ребенком линия означала какое-то его положительное качество. Каждый по очереди рисует одну линию, называя вслух свою хорошую черточку. По завершении рисунок остается на стене в помещении, где проводится группа. В случае затруднений участнику можно предложить варианты положительных качеств или попросить помощи у позитивно настроенных к нему членов группы.

**4. Упражнение «Буря» с целью обучения приемам саморегуляции, повышения самооценки.** Релаксация и визуализация (желательно под музыку).

**5. Ритуал завершения занятия (ассимиляция опыта, выход из занятия).**

### **Занятие 10.**

#### **Развитие коммуникативных навыков участников**

**Необходимые материалы:** ватман, рулон обоев, цветные карандаши, фломастеры, скотч, талисман.

#### **Ход занятия**

**1. Ритуал приветствия (включение в работу).**

**2. Игра «Гомеостат» для создания рабочей атмосферы, установки на групповую работу.** Участники выстраиваются в шеренгу. По сигналу ведущего можно прыгнуть, повернувшись в любую из 4-х сторон. Задача — добиться того, чтобы вся группа смотрела в одну сторону.

**3. Упражнение «Герб группы» для развития навыков эффективного общения.** Участникам предлагается на большом листе бумаги (обои) нарисовать общий рисунок — герб группы. Условие: в создании рисунка все дети должны принять равное участие. При обсуждении проговариваются и записываются на ватмане правила бесконфликтного взаимодействия. Общий рисунок и ватман с правилами остаются в помещении группы. В случае конфликтов необходимо обсуждение правил совместного рисования.

**4. Ритуал завершения занятия (ассимиляция опыта, выход из за-**

нятия).

### **Занятие 11.**

#### **Закрепление представлений о бесконфликтном общении**

Необходимые материалы: рулон обоев, цветные карандаши, фломастеры, скотч, талисман.

#### **Ход занятия**

**1. Ритуал приветствия (включение в работу).**

**2. Игра «Рука» для создания рабочей атмосферы, установки на групповую работу.** Участники группы по сигналу ведущего должны «выбросить» одинаковое количество пальцев.

**3. Упражнение «Портрет группы», способствующее развитию навыков эффективного общения.** На большом листе бумага участники рисуют автопортреты с учетом выработанных правил (он остается в помещении группы, висит на стене).

**4. Ритуал завершения занятия (ассимиляция опыта, выход из занятия).**

### **Занятие 12.**

#### **Подведение итогов**

Необходимые материалы: рисунки, нарисованные на занятии 3, бумага, цветные карандаши, фломастеры, ручки, бланки «Дипломов достижений», талисман.

#### **Ход занятия**

**1. Ритуал приветствия (включение в работу).**

**2. Разминка для создания рабочего настроя.** По выбору участников.

**3. Упражнение «Чего я достиг», позволяющее осознать личные достижения.** Участники рисуют рисунок «Мои достижения», затем сравнивают его с рисунком, нарисованным на занятии 3, при обсуждении рассказывают о своих достижениях. Затем участники заполняют «Дипломы достижений» (см. приложение 4), в которых расписываются ведущий и все желающие.

**4. Ритуал завершения занятия (ассимиляция опыта, выход из занятия).**

В заключительной части занятия ребята могут решить, что делать с теми групповыми произведениями, которые находятся в помещении группы (их можно поделить на части поровну подарить психологу и т. д.).