

Муниципальное образовательное учреждение для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи, центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции «Гармония»

ПРИНЯТО
Решением педагогического
совета центра,
протокол от 01.09.2015г. №1



Программа дополнительного образования по оказанию психолого-педагогической и медико-социальной помощи

Рабочая программа по проблеме школьной тревожности для учащихся первого класса

Составители:
Рамазанова Т.Н.,
педагог-психолог
Супрун М.В.,
педагог-психолог

г.Волгодонск
2015г.

Программа групповой работы по проблеме школьной тревожности для учащихся первого класса

I. Пояснительная записка

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

Программа является **профилактической психолого-педагогической программой.**

Контингент детей, на которых ориентирована данная программа: обучающиеся 1-х классов общеобразовательных учреждений. Количественный состав группы - от 7 до 10 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:**

- 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.);
- гуманистический: 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: подготовительный этап: первичная диагностика, коррекционно-развивающий этап, заключительный этап: выходная диагностика, анализ эффективности работы — исследование динамики состояния ребёнка

Подготовительный этап работы состоит в выявлении показаний у ребёнка для проведения психологической коррекции. *Этап первичной диагностики* включает проведение диагностического обследования ребёнка по выбранным методикам.

На коррекционно-развивающем этапе идёт работа в соответствии с учебно-тематическим планом занятий и направлена на реализацию поставленных задач. 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.

Заключительный этап включает в себя подведение итогов, определение эффективности программы.

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:

- 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. В младшем школьном возрасте рефлексия во многом затруднена, что обусловливается особенностями возрастного развития.

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема занятия	Содержание занятия	Количество часов
1.	Установление правил, создание рабочей атмосферы.	Подготовительная часть. 1. Ритуал приветствия. 2. Разминка. Упражнение «Варежки». Основная часть. 1. Диагностика. 2. Установление правил. Заключительная часть. 1. Рефлексия занятия.	1ч 30 минут
2.	Сплоченность группы, закрепление правил.	Подготовительная часть. 1. Ритуал приветствия. 2. Разминка. Упражнение «Дождик». Основная часть. 1. Упражнение «Перечисли правила». 2. Упражнение «Рука». 3. Упражнение «Дотронься до...». 5. Релаксация. Заключительная часть.	45 минут

		1.Рефлексия занятия.	
3.	Закрепление мотивации групповой работы, осознание личных трудностей.	Подготовительная часть. 1.Ритуал приветствия. 2.Разминка. Упражнение «Броуновское движение». Основная часть. 1.Арт-техника «Мои школьные трудности». Заключительная часть. 1.Рефлексия занятия.	45 минут
4.	Вербализация содержания школьной тревожности.	Подготовительная часть. 1.Ритуал приветствия. 2.Разминка. Игра «Изобрази предмет». Основная часть. 1.Упражнение «Сказка». Заключительная часть. 1.Рефлексия занятия.	45 минут
5.	Разрядка школьной тревожности.	Подготовительная часть. 1.Ритуал приветствия. 2.Разминка. Игра «Иностранец в школе». Основная часть. 1.Сочинение сказок для вербализации и проработки школьной тревожности в безопасной (проективной) форме. 2.Релаксация. Упражнение «Насос и мяч» Заключительная часть: 1.Рефлексия занятия.	45 минут
6.	Проработка школьных страхов путем разыгрывания тревожащих ситуаций.	Подготовительная часть. 1.Ритуал приветствия. 2.Разминка. Игра «Школа Кенгуру». Основная часть. 1.Разыгрывание ситуаций для проработки школьной тревожности. 2.Релаксация. Упражнение «Поймай комара». Заключительная часть. 1.Рефлексия занятия.	45 минут
7.	Тренировка гибкости поведения.	Подготовительная часть. 1.Ритуал приветствия. 2.Разминка. Игра «Что лежит в портфеле?» Основная часть. 1.Игра «Школа для животных», помогающая развить гибкость поведения в ситуации урока. 2.Релаксация. Упражнение «Волны».	45 минут

		<p>Заключительная часть:</p> <p>1.Рефлексия занятия.</p>	
8.	Закрепление позитивного отношения к школе.	<p>Подготовительная часть.</p> <p>1.Ритуал приветствия.</p> <p>2.Разминка. Упражнение «Урок и перемена».</p> <p>Основная часть:</p> <p>1.Игра «Школа для людей», нацеленная на закрепление позитивного отношения к школе.</p> <p>2.Упражнение «Полянка» (обучение приемам саморегуляции).</p> <p>Заключительная часть:</p> <p>1.Рефлексия занятия.</p>	45 минут
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 «Ладощка».</p> <p>2.Релаксация. Упражнение «Маяк».</p> <p>Заключительная часть.</p> <p>1.Рефлексия занятия.</p>	45 минут
10.	Развитие коммуникативных навыков участников.	<p>Подготовительная часть.</p> <p>1.Ритуал приветствия.</p> <p>2.Разминка. Игра «Вставалки».</p> <p>Основная часть.</p> <p>1.Упражнение «Аппликация».</p> <p>Заключительная часть.</p> <p>1.Рефлексия занятия.</p>	45 минут
11.	Закрепление представлений о бесконфликтном общении.	<p>Подготовительная часть.</p> <p>1.Ритуал приветствия.</p> <p>2.Разминка. Игра «За что меня может похвалить учитель».</p> <p>Основная часть.</p> <p>1.Задание «Мультфильм».</p> <p>Заключительная часть.</p> <p>1.Рефлексия занятия.</p>	45 минут
12.	Подведение итогов.	<p>Подготовительная часть.</p> <p>1. Ритуал приветствия.</p> <p>2.Разминка. Игра «За что меня любит учитель».</p> <p>Основная часть.</p> <p>1.Упражнение «Помоги Сереже»</p> <p>Заключительная часть.</p> <p>1.Подведение итогов программы.</p>	1ч 30 минут

		2.Диагностика. 3.Рефлексия занятия.	
--	--	--	--

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. В описание занятий включены только те психогимнастические упражнения, которые необходимы для эффективности последующей работы. При необходимости (например, после эмоционально насыщенного упражнения) можно включать в работу группы дополнительные психогимнастические упражнения.

Принципы работы:

- полное доверие к детям на протяжении всего курса работы;
- уважительное отношение, признание наличия внутренней мотивации к обучению и развитию у любого подростка;
- открытость в общении с детьми, 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 12-ти занятий, которые проводятся 1 раз в неделю. Программа реализуется на протяжении 3 месяцев.

К **ожидаемым результатам реализации программы** можно отнести снижение тревожности, связанной с различными аспектами школьной жизни, до уровня, соответствующего возрастной норме, повышение самооценки учащихся, 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.

Перечень психодиагностических методик: методика Люшера и опросник САН, методика экспертных опросов педагогов и родителей, проективные методы.

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, проективным методам).
- Улучшение самочувствия, активности и настроения (по методике САН, 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 МОУ центра ППРК «Гармония».

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:

1. Бачков В. И. Основы технологии группового тренинга. М., 1999.

2. Григорьева Т. Г. и др. Основы конструктивного общения. В 3-х частях. Новосибирск, 1997.

3. Зинкевич Т. Д., Михайлов А. М. Волшебный источник. Теория и практика сказкотерапии. СПб., 1996.

4. Микляева А. В., Румянцева П. В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция. – СПб.: Речь, 2004. – 248 с.

5. Овчарова Р. В. Справочная книга школьного психолога. М., 1996.

6. Соколов Д. Сказки и сказкотерапия. М., 1997.

7. Фопель К. Как научить детей сотрудничать. Вып. 1-4. М., 1999.

8. 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 1 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.

Приложение

Содержание занятий

Занятие 1. Установление правил, создание рабочей атмосферы

Необходимые материалы: звездочки-основы для визиток, парные «варежки», вырезанные из бумаги, цветные карандаши, фломастеры, скотч, игрушка — «талисман группы», ватман, маркер, текст сказки «Шапка-невидимка».

Ход занятия

1. Вводное слово ведущего. Краткое выступление ведущего с целью информирования участников группы о целях и форме занятий.

2. Знакомство, изменение стереотипов, связанных с восприятием работы группы как урока, демонстрация стиля взаимоотношений с ведущим группы и ее членами. В общем кругу каждый называет свое имя. Работа разворачивается по принципу «снежного кома»: первый называет свое имя, следующий — имя предыдущего участника и только потом свое («Тебя зовут Аня, а я — Олег») и т. д. Если имя соседа забылось, нужно его вежливо попросить повторить. В завершении задания выясняется, кто «самый внимательный»: желающие могут попытаться назвать по именам всех присутствующих.

Затем каждый оформляет себе «визитку» на заранее приготовленных ведущих «звездочках». Если ребенок затрудняется написать свое имя, ему помогает ведущий. На визитке нужно отразить что-то, что ее автор любит. По окончании работ визитки представляются группе (с небольшим комментарием), после чего «надеваются» — приклеиваются скотчем (одежду это не портит). Если ребенок испытывает трудности с определением «что я люблю», ведущий может предложить ему несколько альтернативных вариантов «на выбор».

3. Упражнение «Варежки» для развития сплоченности группы через совместную деятельность. В случайном порядке раздаются парные заготовки «варежек» (на тот случай, если участников окажется нечетное количество, необходимо приготовить одну «тройку» варежек). Задача — найти свою пару (тройку), договориться и вместе раскрасить варежки. В конце каждая пара представляет свое творение. В случае конфликтов внутри пар возможна тактичная помощь ведущего.

4. Установление правил с целью регламентирования работы на основе добровольно принятых обязательств. 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»: говорит тот, у кого в руках выбранная в качестве талисмана игрушка); О не перебивать того, кто говорит;
- не применять физическую силу в адрес других;
- никого не оскорблять, не дразнить и т. д.

Дополнительно вводится правило «Шапки-невидимки» как санкции за нарушение остальных правил. Для этого используется сказка М. Панфиловой (см. приложение 4), адаптированная к работе в развивающей группе (в оригинале она предназначена для достижения аналогичных целей педагогом на уроке).

Правила в виде пиктограмм записываются на листе ватмана, который постоянно висит на стене во время всех последующих занятий группы (наш вариант пиктограмм предложен в приложении).

При наличии идей пиктограммы могут предложить сами участники группы.

5. Рефлексия результатов занятия для ассимиляции полученного опыта.

Обсуждение итогов занятия: круг «Новое и важное для меня». Выработка ритуала завершения занятий, включающего элементы рефлексии («новое и важное для меня»), его проведение. Важно внимательно следить за соблюдением принятых правил, тактично, но

настойчиво пресекать попытки их нарушения.

Занятие 2. Сплоченность группы, закрепление правил

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

Ход занятия

1. *Ритуал приветствия.* Вырабатывается ритуал приветствия, включающий элементы рефлексии и помогающий настроиться на работу.

2. *Упражнение «Перечисли правила», необходимое для закрепления правил и принятия детьми ответственности за их соблюдение.* Каждый участник получает лист бумаги. Задача — пиктографически изобразить правила работы группы, принятые на прошлом занятии. По завершении каждый представляет результаты своей работы. Правила комментируются детьми по принципу объяснения их целесообразности. Некоторым детям может понадобиться помощь ведущего.

3. *Игра «Рука», которая проводится для развития сплоченности группы, формирования мотивации групповой работы, развития эмпатии.* Все сидят в кругу. Необходимо по команде ведущего «три-четыре», ни с кем не договариваясь, показать определенное количество пальцев. Играет только правая рука. Задача заключается в том, чтобы все участники показали одинаковое количество пальцев.

В обсуждении выясняется, что никто в группе не может «выиграть», пока группа не работает синхронно, а участники не пытаются понять и почувствовать друг друга.

В случае проявления раздражения, агрессии со стороны отдельных ребят в адрес других в контексте работы группы, данные особенности поведения регулируются на основе правил групповой работы, в дальнейшем служат материалом для анализа, возможно, для индивидуальной работы с ребенком.

4. *Игра «Дотронься до...» для развития сплоченности через физический контакт, для внимания к окружающим.* Ведущий (им становятся все участники по очереди) называет какой-то цвет, и все дотрагиваются до этого цвета друг на друге. Игру можно усложнить: если один игрок дотрагивается до второго, то второму нельзя прикасаться к первому (следовательно, он должен включить игру кого-то третьего). Намеренное или даже случайное причинение боли другим детям в контексте групповой работы регулируется на основе правил работы группы.

5. *Ритуал завершения занятия (ассимиляция опыта, выход из занятия).* Во время рефлексии напоминается цель групповой работы, для того чтобы связать опыт, полученный на занятии, со «стратегическими» целями работы.

Занятие 3. Закрепление мотивации групповой работы, осознание личных трудностей

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

Ход занятия

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

2. Игра «Броуновское движение» для формирования рабочего настроения, закрепления мотивации групповой работы, развития групповой сплоченности. Участники свободно перемещаются по помещению. По сигналу ведущего необходимо объединиться в группы по несколько человек. Количество человек в группе зависит от того, сколько раз ведущий хлопнул в ладоши. Если число участников не кратно количеству хлопков, группа должна решить, как сделать так, чтобы каждый раз условие игры выполнялось (например, того, кто не успел включиться в основную группу, можно спрятать в середине одной из групп).

У некоторых детей могут возникнуть трудности со счетом хлопков на слух. В этом случае ведущий может параллельно с хлопками называть цифру вслух.

3. Рисунок «Мои школьные трудности», направленный на вербализацию личных целей участия в группе. Ведущий предлагает собрать «копилку трудностей первоклассника»: «Что может быть трудным в школе?», «Что может расстроить в школе?» Затем каждый получает лист бумаги, разделенный на четыре части. Необходимо представить себя художником и нарисовать иллюстрации к четырем выбранным трудностям.

Законченные работы комментируются. Группа помогает каждому выступающему по принципу известной игры «Помоги Сереже»: дают советы о том, как поступить ребенку, попавшему в эту ситуацию. По завершении рисунки остаются в пространстве группы. Довольно типичная ситуация, когда дети начинают нарушать принятые правила работы группы. Ведущий должен настаивать на их соблюдении. Возможно, введение игровых санкций за нарушения правил.

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

Занятие 4. Вербализация содержания школьной тревожности

Необходимые материалы: картинка-стимул, талисман.

Ход занятия

1. Ритуал приветствия (включение в работу).

2. Игра «Изобрази предмет» для создания рабочего настроения, обращения к школьным заботам. Детям нужно придумать и без слов изобразить предмет, как-то связанный со школой. Остальные участники группы отгадывают, какой предмет имеется в виду.

3. Упражнение «Сказка» для вербализации участниками собственных причин Школьной тревожности в безопасной (проективной) форме. Ребятам предлагается картинка (см. приложение 4), по которой необходимо сочинить сказку. Сказка сочиняется по кругу — каждый говорит по одному предложению. В начале работы ведущий поясняет, что Заяц этот очень робкий и всего на свете опасается.

Если сказку не получается закончить позитивно, эта работа может быть предложена в индивидуальном режиме: «В сказках всегда счастливый финал. Кто может придумать счастливый финал нашей сказки?»

Дети, характеризующиеся страхом самовыражения, при выполнении этого упражнения нуждаются в помощи ведущего; ведущий может придумывать предложение вместе с таким ребенком или вслух громко говорить то предложение, которое ребенок говорит шепотом, обязательно подбадривая его при этом.

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

Занятие 5. Разрядка школьной тревожности

Необходимые материалы: талисман, набор сюжетных картинок.

Ход занятия

1. Ритуал приветствия (включение в работу).

2. *Игра «Иностранец в школе», позволяющая участникам включиться в работу по теме занятия, эмоционально «размяться».* Ребятам предлагается представить, что в школу приехал иностранец, который не знает русского языка, а никто не знает того языка, на котором говорит он. Он хочет что-нибудь узнать о нашей школе. Нужно что-нибудь рассказать ему о школе без слов, при помощи жестов. Водящий «рассказывает», остальные угадывают. Ведущий строго контролирует выполнение правил.

3. *Сочинение сказок 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). Каждая пара получает набор картинок (см. приложение 4). Необходимо придумать сказку по этим картинкам, расположив их в произвольном порядке. Обязательное условие: сказки должна закончиться хорошо. По завершении работы сказка представляется остальным участникам группы. Если какая-то подгруппа не хочет или не может придумать позитивное окончание сказки, ведущий может попросить группу о помощи авторам сказки.

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

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

Занятие 6. Проработка школьных страхов путем разыгрывания тревожащих ситуаций

Необходимые материалы: талисман.

Ход занятия

1. Ритуал приветствия (включение в работу).

2. *Игра «Школа Кенгуру» для создания рабочей атмосферы, двигательного раскрепощения.* На время игры все превращаются в кенгуру. Водящий — кенгуру-учитель, остальные — ученики-кенгурята. Учитель говорит на «кенгурином» (непонятном) языке, вызывает кого-то к доске, ругает или хвалит. Задача догадаться, что он имеет в виду, и выполнить его требования. В роли водящего желательно побывать всем. Детям со страхом самовыражения может потребоваться поддержка со стороны ведущего (от подбадривания до выполнения задания параллельно с ребенком).

3. Разыгрывание ситуаций для проработки школьной тревожности. При

итогах прошлых занятий («копилки трудностей», «рисунков трудностей») ведущий предлагает несколько ситуаций, которые разыгрываются в виде сценок. Ведущий сам назначает маленькие группы и раздает им задания. Подготовленные выступления разыгрываются перед остальными участниками группы. Задача: сценка должна закончиться хорошо. Если внутри групп возникают конфликты, необходимо тактичное вмешательство ведущего.

4. Упражнение «Поймай комара» с целью разрядки 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 «Что лежит в «портфеле?» для создания рабочей атмосферы, раскрепощения участников. Ведущий бросает кому-то из ребят мяч и называет какой-то предмет. Если, по мнению ребенка, он должен лежать в портфеле, мяч нужно ловить, если нет, мяч ловить не нужно.

Некоторые дети, бросая мяч, проявляют при этом очевидные признаки агрессивного поведения. Как и на предыдущих занятиях, в рамках групповой работы агрессия регулируется на основе принятых правил, но в том случае, если это уже не первые агрессивные проявления ребенка, они, очевидно, указывают на необходимость в дальнейшем обратиться к работе с данной трудностью.

3. Игра «Школа для животных», помогающая развить гибкость 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 поведение.

Вербальная агрессия сразу пресекается ведущим. Если ребенок испытывает трудности в моделировании поведения, ведущий может помочь или попросить о помощи того ребенка, от которого испытывающий затруднения участник будет готов ее принять.

4. Упражнение « Волны» для обучения 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. Упражнение «Урок и перемена» для создания рабочей атмосферы, развития эмоционального самоконтроля. Ведущий называет какое-то дело, а ребята отвечают, когда его делают: «на уроке» или «на перемене». Если ведущий поднимает руку, задавая вопрос, отвечают все хором, если рука не поднята, а ведущий смотрит на кого-то одного, — отвечает этот ребенок.

3. Игра «Школа для людей», нацеленная на закрепление позитивного отношения к школе. Разыгрывается урок ИЗО, на котором дети рисуют рисунок «что мне нравится в школе» (желательно под музыку).

Устраивается выставка рисунков, они комментируются авторами и зрителями. Кому нравится то же самое, может с согласия автора написать на рисунке свое имя.

4. Упражнение «Полянка» (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: бумага, цветные карандаши, фломастеры, талисман, скотч, магнитофон, кассета с музыкой.

Ход занятия

1. Ритуал приветствия (включение в работу).

2. Игра «Встаньте те, кто...» для формирования рабочего настроения, установки на рефлексю. 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 «Ладонка» (основная цель — повышение самооценки через самоанализ достоинств). Каждый получает листок бумаги. Нужно, приложив ладонку, обвести ее, в центре написать свое имя, а в каждом пальчике — по одному хорошему качеству, которое ребенок может в себе найти. Нарисованная ладонка раскрашивается. Законченные рисунки представляются группе, комментируются авторами. В завершении устраивается выставка «ладошек». В случае если ребенок не может найти у себя положительных качеств, ведущий предлагает варианты таких качеств или помогает попросить помощи у других ребят.

4. «Маяк» (обучение приемам саморегуляции, повышение 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, заготовки из цветной бумаги, клей, скотч, талисман.

Ход занятия

1. Ритуал приветствия (включение в работу).

2. Игра «Вставалки» для создания рабочей атмосферы, установки на групповую работу. Все сидят в кругу. Ведущий громко называет какую-то цифру (например, «три»). Тут же одновременно должны встать столько детей, сколько названо. Договариваться друг с другом нельзя. Если у кого-то из детей отсутствуют навыки счета, ведущий может дублировать слова показом соответствующего количества пальцев.

3. Задание «Аппликация», направленное на развитие навыков эффективного общения. Ребятам предлагается набор геометрических фигур, вырезанных из цветной бумаги. Коробка с ними ставится посреди круга. Каждому нужно выбрать несколько заготовок и составить из них какую-то картинку (домик, кораблик и т. д.). Фигурка выкладывается на парте. Наклеить ее можно на лист обоев, предварительно договорившись о том, где что наклеивается, «чтобы было красиво». Аппликация остается в помещении группы. В случае возникновения конфликтов необходимо обсуждение правил совместной работы.

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

Занятие 11. Закрепление представлений о бесконфликтном общении

Необходимые материалы: набор картинок для деления на подгруппы с помощью приема «Половинки» (картинки произвольные, желательно в разной цветовой гамме), два одинаковых набора сюжетных картинок, талисман.

Ход занятия

1. Ритуал приветствия (включение в работу).

2. Игра «За что меня любит учитель» (основная цель — создание рабочей атмосферы, повышение самооценки). Все ребята сидят в кругу. Каждый по очереди говорит, за что его любит учительница. Если возникает затруднение, помочь могут одноклассники или психолог (предлагает варианты).

3. Задание «Мультфильм» для развития навыков эффективного общения. С помощью приема «Половинки» (вытаскиваются разрезанные на части картинки, собираются; картинок всего две) группа делится на две подгруппы. Каждая подгруппа получает набор сюжетных картинок (см. приложение 4). Из них надо составить смешной «мультфильм», договорившись о последовательности картинок и сценарии. Готовые рассказы представляются группе. Некоторые группы испытывают трудности в создании связного рассказа. Им требуется помощь ведущего.

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

Занятие 12. Подведение итогов

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

Ход занятия

1. Ритуал приветствия (включение в работу).

2. Разминка для создания рабочего настроя — по выбору участников.

3. Упражнение «Помоги Сереже» (основная задача — интеграция опыта, подученного на занятиях). Каждый получает свой рисунок с изображением

четырёх школьных трудностей (см. занятие 3). Необходимо представить, что в эту ситуацию попал его ровесник, и рассказать ему, как в такой ситуации себя нужно вести. Затем участники заполняют «Дипломы достижений» (см. приложение 4), в которых расписываются ведущий и все желающие.

Если отдельные дети дают Сереже неконструктивные «советы», им можно предложить помощь психолога и группы. Возможно также продолжение работы с таким ребенком по окончании группы.

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