



Российская Федерация
Ямало-Ненецкий автономный округ
Департамент образования
Администрации муниципального образования Надымский район
Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Центр образования»



Развивающая программа
психологических занятий
«Тропинка к своему Я»
подготовительная группа

Разработчик программы:
Халина Татьяна Анатольевна,
педагог-психолог

п.Пангоды
2017г.

Содержание

1. Пояснительная записка, в которой конкретизируются общие цели, задачи, срок реализации и планируемые результаты групповой коррекционно-развивающей работы 4-7 стр
2. Тематическое планирование коррекционно-развивающей работы для 8-14стр
3. Содержание коррекционно-развивающих занятий..... 15 стр
4. Учебно-методическое обеспечение..... 16-17 стр

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Групповая адаптивная программа развивающих занятий , составлена в соответствии с требованиями:

Рабочая программа составлена на основе:

- Положение о службе практической психологии в системе Министерства образования Российской Федерации (приказ № 636 от 22.10.1999);
- Типовое Положение об образовательном учреждении для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи (приказ № 2210 от 24.08.1998);
- Письмо Министерства образования РФ от 27.06.2003 г. № 28-51-513/16 «Методические рекомендации по психолого-педагогическому сопровождению обучающихся в учебно-воспитательном процессе в условиях модернизации образования»;
- Инструктивное письмо от 24.12.2001 г. № 29/1886-6 «Об использовании рабочего времени педагога-психолога образовательного учреждения». Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 № 273-ФЗ);
- Положения о психолого - медико – педагогическом консилиуме образовательного учреждения

Актуальность программы: Для полноценного психического развития ребенка огромное значение имеет его полноценное общение с окружением. От того, как складываются эти отношения, во многом зависит его эмоциональное благополучие, формирование позитивной самооценки, становление и закрепление личностного стиля поведения и то, как ребенок будет относиться к окружающему миру. Предлагаемая программа ориентирована на оказание помощи и поддержки детям , имеющим трудности в эмоциональной и коммуникативной сферах, способствует поиску эффективных путей преодоления возникающих трудностей в совместной учебно-игровой деятельности

Главная цель – данной психологической программы – развитие и коррекция в части предупреждения психофизических перегрузок, эмоциональных срывов (терапия аффективно-личностной сферы, управление эмоциями, снижение нервного напряжения).

Основные задачи программы:

- снижение психоэмоционального напряжения, коррекция тревожности и агрессии;
- коррекция настроения и негативных черт характера;
- формирование навыков саморегуляции и самоконтроля;
- развитие системы самосознания и самооценки, рефлексивных способностей, формирование адекватного отношения к себе и другим;

- Формирование позитивного отношения к своему «Я», адекватной самооценки и повышение уверенности в себе;
- формирование и развитие коммуникативных умений: умение общаться и взаимодействовать в коллективе, работать в парах, группах, уважать мнение других, развитие способности к эмпатии, сопереживанию;
- формирование навыков применения полученных знаний и умений в процессе изучения школьных дисциплин и в практической деятельности.

Адресат: Программа рассчитана на 7 месяцев, включает в себя 25 занятий, продолжительность занятия 30-35 минут. Занятия проводятся 1 раз в неделю в форме мини-тренингов в помещении, где дети могли бы разместиться по кругу, сидя на стульчиках или на ковре. Программа ориентирована на детей 7-8 лет.

Общая характеристика предмета:

- В основе реализации программы лежит теоретическая модель групповой работы с детьми старшего дошкольного возраста, которая включает три основных компонента:
- **аксиологический** (связанный с сознанием), **инструментально-технологический и потребностно-мотивационный**.
- **Аксиологический** компонент содержательно представлен ценностями «Я»: собственного «Я» человека, его связи с «Я» других людей и с природными объектами. Он предполагает осознание ребёнком ценности, уникальности себя и окружающих, идентификацию как с живыми, так и неживыми объектами, осознание единства с миром во всей его полноте.
- **Инструментальный** компонент предполагает овладение рефлексией как средством самопознания, способностью концентрировать сознание на самом себе, внутреннем мире и своём месте во взаимоотношениях с другими.
- **Потребностно-мотивационный** компонент обеспечивает появление у ребёнка потребности в саморазвитии, самоизменении, побуждает к последующей самореализации.
- **Задачи развития** являются четвёртым компонентом в данной модели. Работа с ними осуществляется параллельно, т.е. при построении каждого занятия учитываются все направления, но, в зависимости от целей, делается акцент на одном из них.

Принципы реализации программы «Тропинка к своему Я»:

- 1. *Принцип индивидуализации* предполагает учёт возраста, учёт типа детско-родительских отношений, уровня общего состояния ребёнка.

- 2. *Принцип доступности* от уровня психологических особенностей ребёнка.
- 3. *Принцип наглядности* - демонстрация упражнений, этюдов, моделирование ситуаций, игр подтверждает объяснение и помогает ребёнку их правильно выполнять.
- 4. *Принцип систематичности и последовательности* заключается в непрерывности, регулярности, планомерности процесса, в котором реализуются задачи коррекционно-развивающей работы.
- 5. *Принцип научности* лежит в основе всех технологий, способствующих коммуникативным способностям детей старшего дошкольного возраста.
- 6. *Принцип оздоровительной направленности* обеспечивает оптимизацию двигательной активности детей, укрепление психологического здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.

Структура занятий

Занятия проходят по определённой схеме, каждая часть которой выполняет свои задачи:

1. Введение в тему.
2. Развёртывание темы.
3. Индивидуализация темы.
4. Завершение темы

Формы и содержание групповой психологической поддержки дошкольников

Понятно, что для эффективной психологической поддержки детей необходимо использовать как групповые, так и индивидуальные формы работы в зависимости от выраженности нарушений психологического здоровья и, естественно, наличия в дошкольном учреждении объективных возможностей для этого. В современных социально-экономических условиях индивидуальная работа с дошкольниками в детском саду практически невозможна: нет специально оборудованных помещений, слишком большое количество детей приходится на одного психолога. Поэтому основной упор делается на групповую работу с детьми, в которой *учитывается и специфика детей, имеющих выраженные нарушения психологического здоровья*. При этом нужно иметь в виду, что ведущим групповые занятия может быть не обязательно психолог, но и воспитатель, видящий их необходимость, имеющий некоторые психологические знания. Перейдем к определению основных задач групповой психологической поддержки. Для этого обратимся к обсуждению структуры психологического здоровья.

Анализ опубликованных данных и наши исследования позволяют утверждать, что психологическое здоровье можно описать как систему, включающую аксиологический, инструментальный и потребностно-мотивационный компоненты. При этом аксиологический компонент содержательно представлен ценностями собственного **Я человека и ценностями Я других людей.** Ему соответствует как абсолютное принятие (при достаточно полном знании) самого себя, так и принятие других людей вне зависимости от пола, возраста, культурных особенностей и т.п. Безусловной предпосылкой этого является личностная целостность, а также умение принять и вступить в диалог со своим «темным началом». Кроме того, необходимыми качествами являются умение разглядеть в каждом из окружающих «светлое начало», даже если оно не сразу заметно, умение по возможности взаимодействовать именно с этим «светлым началом» и дать право на существование «темному началу» в другом так же, как и в себе.

Инструментальный компонент предполагает, что человек владеет рефлексией как средством самопознания, способностью концентрировать свое сознание на себе, своем внутреннем мире и своем месте во взаимоотношениях с другими. Ему соответствует умение понимать и описывать свои эмоциональные состояния и состояния других людей, возможность свободного и открытого проявления чувств без причинения вреда другим, осознание причин и последствий как своего поведения, так и поведения окружающих.

Потребностно-мотивационный компонент определяет наличие у человека потребности в саморазвитии. Это означает, что человек становится субъектом своей жизнедеятельности, имеет внутренний источник активности, выступающий двигателем его развития. Он полностью принимает ответственность за свое развитие и становится автором собственной биографии.

Подводя итоги разговору о выделенных нами компонентах психологического здоровья — положительном самоотношении и отношении к другим людям, личностной рефлексии, потребности в саморазвитии, — необходимо остановиться на их взаимосвязи или, точнее сказать, динамическом взаимодействии. Как известно, для развития позитивной, а не невротической рефлексии необходимо наличие у человека положительного самоотношения. В свою очередь, саморазвитие человека способствует изменению самоотношения. А личностная рефлексия является механизмом саморазвития. Соответственно можно сделать вывод, что самоотношение, рефлексия и саморазвитие взаимообуславливают друг друга, находятся в постоянном взаимодействии.

Выделение компонентов психологического здоровья позволяет определить следующие задачи психологической поддержки детей:

- обучение положительному самоотношению и принятию других людей;
- обучение рефлексивным умениям;
- формирование потребности в саморазвитии.

Однако программа групповых занятий должна, с одной стороны, обеспечить формирование психологического здоровья в соответствии с его трехкомпонентной структурой, выделенной нами ранее, с другой стороны — обеспечить формирование основных новообразований. Поэтому к выделенным задачам нужно добавить четвертую:

- содействие росту, развитию ребенка.

Соответственно в занятиях можно выделить следующие основные **направления**.

Аксиологическое направление предполагает формирование умения принимать самого себя и других людей, при этом адекватно воспринимая свои и чужие достоинства и недостатки.

Инструментальное направление требует формирования умения осознавать свои чувства, причины поведения, последствия поступков, строить жизненные планы, то есть формирования личностной рефлексии.

Потребностно-мотивационное направление содержит формирование умения находить в трудных ситуациях силы внутри самого себя, принимать ответственность за свою жизнь на самого себя, умения делать выбор, формирование потребности в самоизменении и личностном росте.

Развивающее направление предполагает для дошкольников адекватное ролевое развитие, а также формирование эмоциональной децентрации и произвольной регуляции поведения.

Организация занятий

Занятия могут проводиться воспитателем или психологом один раз в неделю в течение всего года. Продолжительность занятия зависит от возраста детей, для старших дошкольников — 30 минут.

Тематическое планирование дети 6-7 лет

№ урока	Модули, темы урока	Кол часов	Формы организации учебной деятельности	Элементы содержания	Универсальные учебные действия (УУД)	Измерители	Дата
1	Тема «Что такое дружба?»	1	Беседа, упражнения на формирование дружеских отношений, развитие уверенности в себе	«Приветствие». «С кем я дружил летом». Работа со сказкой. Незабудка не смогла подружиться «Волшебник». «Все-м до свиданья».	Р Ориентируются на образец и правило выполнения действия П Выделяют и формулируют познавательную цель с помощью учителя К Слушают и понимают речь других ребят Л Формируют положительное отношение к школе	Рабочая тетрадь	
2	Тема «Дружба – это помощь»	1	Групповая работа, индивидуальная работа, направленные на осознание позиции школьника	«Мысленная картинка» «Помоги другу, или Самая дружная пара». «Пересядьте все, кто...» «Паровозик». «Кого укусил комарик» «Все-м до свиданья».	Р Овладевают навыками самоконтроля в общении со сверстниками П Умеют работать по предложенному учителем плану К Доверительно и открыто говорят о себе и своих чувствах Л Ориентируются на понимание предложений и оценок воспитателя, товарищей	Рисунок на заданную тему	
3	Тема «Кто такой настоящий друг»	1	Групповая и индивидуальная работа Социальные пробы, обсуждение	«Маша — настоящий друг, потому что...» «Настоящий друг в нашей группе» .«Мои другие друзь«Все-м до свиданья».	Р Планируют совместно с учителем свои действия в учебной и жизненной ситуации П Строят речевое высказывание в устной форме с помощью учителя К Слушают, понимают речь других людей Л Ориентируются в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и окружающих	Рабочая тетрадь, упражнения по инструкции, по образцу	
4	Тема «С кем я	1	Групповая и	«Мысленная картинка»	Р Самостоятельно оценивают	Метод	

	хочу дружить»		индивидуальная работа	на тему «Дружба». «Я хочу с тобой подружиться». «Я не хочу подружиться». «С кем я подружился». Работа со сказкой. Дети слушают и обсуждают сказку о Бобердулике. Смелый Бобердулик (И. Орлова) «Всем-всем до свиданья».	правильность выполнения действия и вносят коррективы П Слушают и понимают речь других К Умеют задавать вопросы и участвовать в диалоге	самостоятельных наблюдений	
5	Тема «Какие чувства мешают дружить»	1	Групповая и индивидуальная работа Практикум, обсуждение	«Мысленная картинка» на тему «Радость». «Вспомним чувства». «Какие чувства мешают дружить» «Сердитый мальчик—веселая девочка». «Цветок дружбы». «Коровы, собаки, кошки». «Всем-всем до свиданья».	Р Осуществляют пошаговый и итоговый контроль по результату П Пересказывают небольшие тексты К Строят простое речевое высказывание	Диагностические процедуры	
6	Тема «ДРУЖБА»	1	Групповая и индивидуальная работа Развивающие игры, обсуждение	«Мысленная картинка» «Подари подарок другу». Работа со сказкой. Дети слушают и обсуждают сказку. Особенное растение (О. Хухлаева) «Всем-всем до свиданья».	Р Учатся осознавать свои трудности и стремятся их преодолеть П Осуществляют поиск и выделяет конкретную информацию с помощью учителя К Имеют первоначальные навыки работы в группе Л Оценивают результаты своей деятельности	Понимание текста, ответы на вопросы	

7	Тема «КАК ПОМОЧЬ ГРУСТНОМУ ЧЕЛОВЕКУ»	1	Групповая и индивидуальная работа Практикум, обсуждение, ролевые игры	«Мысленная картинка» «Грустная Маша». «Веселые обезьянки». «Обезьянки уснули». «Всем-всем до свиданья».	Р Овладевают способами самооценки выполнения действия П Находят ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт К Выполняют различные роли Л Формируют положительное отношение к школе	Рисунок по сказке	
8	Тема «Как помочь сердитому ЧЕЛОВЕКУ»	1	Групповая и индивидуальная работа Развивающие упражнения, обсуждение	«Мысленная картинка» на тему «Я сержусь». «Миша рассердился». «Мама рассердилась». «Ласковое имя». «Всем-всем до свиданья».	Р Осваивают правила планирования, контроля способа решения П Группируют предметы и их образы по заданным признакам К Строят понятные для партнера высказывания Л Соблюдают правила игры и дисциплины	Рисунок по сказке	
9	Тема «БАБА ЯГА»	1	Групповая и индивидуальная работа Практикум. Психогимнастические, ролевые игры. Дискуссионная игра	«Мысленная картинка» на тему «Что-то очень страшное». «Конкурс на самую страшную Бабу Ягу». «У Бабы Яги заболели зубы». «У Бабы Яги нет друзей». «Всем-всем до свиданья».	Р Учитывают выделенные учителем ориентиры действия в учебном материале П Классифицируют объекты под руководством учителя К Принимают чужую точку зрения Л Знают правила игрового общения	Рисунок по сказке	
10	Тема «Баба-Яга.» (продолжение)	1	Фронтальная работа	«Мысленная картинка» на тему «Семья Бабы Яги». «Когда Баба Яга была маленькой». «Мы потерялись».	Р Учатся осознавать свои трудности и стремятся к их преодолению П Включаются в творческую деятельность под руководством учителя К Учатся работать в паре и группе Л Ориентируются на понимание чувств других людей	Иллюстрация на тему «Радость».	

11	Тема «Забывчивая Баба Яга.»	1	Групповая и индивидуальная работа Игровые методы, методы психической саморегуляции	«Танец Бабы Яги». «Бабе Яге надоело быть собой». «Рисунок Баба Яга в гостях в нашем детском саду». «Все-всем до свиданья».	Р Овладевают навыками самоконтроля в общении со сверстниками и взрослыми П Умеют распознавать и описывать свои чувства под руководством учителя К Умеют договариваться	Участие в упражнении «Скажи мишке добрые слова».	
12	Тема «Змей горыныч»	1	Работа в группах по алгоритму, обсуждение	«Мысленная картинка» «Конкурс "боюсек"». «Самый страшный Змей Горыныч». «Один день из жизни Змея Горыныча». «Смешной Змей Горыныч».	Р Строят речевое высказывание в устной форме П Учатся исследовать свои качества и свои особенности К Умеют ставить вопросы для сотрудничества в поиске и сборе информации Л Ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	Рисунок по сказке Составление схем	
13	Тема «СЕРЫЙ ВОЛК»	1	Словесные методы Работа в группах по алгоритму, обсуждение	«Веселая мысленная картинка». «Иван-царевич и Серый волк». «Веселый волк— грустный волк». «Все-всем до свиданья».	Р Извлекают с помощью учителя необходимую информацию из литературного текста П Учатся рассуждать, строить логические умозаключения с помощью учителя К Понимают смысл простого текста Л Проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу	Рисунок по сказке	
14	Тема «СЕРЫЙ ВОЛК» (продолжение)	1	Индивидуальная, групповая работа	«Страна Наоборот». «Репка» в стране Наоборот «На, поноси». «Как волк дружить научился». «Фотография на память». «Все-всем	Р Переносят навыки построения внутреннего плана действия из игровой деятельности в учебную П Учатся наблюдать К Договариваются и уважают	Рисунок по сказке	

				до свиданья».	разные мнения		
15	Тема «МЕДВЕДЬ»	1	Индивидуальная, групповая работа	«Мысленная картинка» на тему «Я оказался в волшебной сказке». «Животные в волшебных сказках» • «Медведь страшный». • «Медведь Мишенька». «Все-все до свиданья».	Р Определяют и формулируют цель деятельности с помощью психолога П Моделируют ситуации с помощью психолога К Учатся слушать и понимать речь других ребят Л Проявляют сдержанность, терпеливость, вежливость в процессе взаимодействия	Рисунок по сказке	
16	Тема «Сила человека это его сила воли»	1	Фронтальная работа	«Мысленная картинка» на тему «Сильный человек». Работа со сказкой. Сказка о двух братьях и сильной воле (О. Хухлаева) «Щекоталки». «Хочукалки». «Человек с сильной волей». «Все-все до свиданья».	Р Вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе оценки и учета характера ошибок П Моделируют ситуацию с помощью психолога К Учатся доверительно и открыто говорить о своих чувствах Л Умеют налаживать контакты с окружающими	Понимание прочитанного	
17	Тема «Сила воли — УМЕТЬ ТЕРПЕТЬ»	1	Фронтальная работа	«Мысленная картинка» на тему «Человек сильной воли». «Якалки». «Кто последний встанет». «Смехунчик». «Раз, два, три, фигура чувства замри». «Когда мне удалось быть сильным».	Р Адекватно воспринимают предложения и оценку психолога, товарищей П Учатся рассуждать, строить логические умозаключения с помощью учителя К Учатся работать в паре и группе Л Проявляют сопереживание к другим людям	Понимание прочитанного	
18	Тема «Трудности дороги к Знанию»	1	Групповая и индивидуальная работа Работа в парах,	Мысленная картинка». «Слушаем хлопки». «Поиграем в сказку».	Р Осваивает правила планирования, контроля способа действия	Рисунок по сказке	

	можно преодолеть»		фронтальная работа	«Падение на матрасик». «Релаксация» «До свидания всем до свиданья».	П Учатся исследовать свои качества и свои особенности К Применяют первоначальные способы поиска информации Л Проявляют заботу о человеке при групповом взаимодействии		
19-20	Тема «Я ПРЕОДОЛЕЮ ТРУДНОСТИ»	2	Фронтальная работа Собеседование, игровые упражнения	«Мысленная картинка». «Если я — котенок Маша». Гора «Трудно». Гора «Скучно». Гора «Неудача». «Я преодолел эти горы». «Все-все до свиданья».	Р Овладевает способами самооценки выполнения действия П Учатся распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей с помощью психолога К Учитывают разные мнения Л Анализируют и систематизируют полученные умения и навыки	Рисунок по сказке	
21	Тема «В стране знаний»	1	Фронтальная работа Собеседование, игровые упражнения Психогимнастика	«Школьные принадлежности». «Школьные чувства». «Сложи картинку». Сказка про Большого Воробья Иришку (О. Хухлаева) «Все-все до свиданья».	Р Умеют оценивать свой результат с помощью учителя П Устанавливают последовательность событий в тексте К Формулируют собственное мнение Л Ориентируются на понимание предложений и оценок учителя, товарищей	Рисунки и ответы на вопросы по содержанию сказки	
22	Тема «В СТРАНЕ Знаний»	1	Групповая и индивидуальная работа Практическая работа	«СЛОЖИ картинку». «Какое слово лишнее?» Сказка о маленьком привидении Филе (А. Демиденко)	Р Умеют понимать и контролировать свое эмоциональное состояние П Учатся работать по предложенному психологом плану К Строят понятные для партнера высказывания Л Ориентируются в нравственном	Обсуждение сказки, вопросы на понимание смысла сказки	

					содержании и смысле собственных поступков, так и поступков окружающих людей		
23	Тема «В СТРАНЕ Знаний»	1	Групповая и индивидуальная работа	«Учитель делает». «Урок — перемена». Работа со сказкой. Как Яшок поступал в Дом Учености (И. Самойлова) «Все-всем до свиданья».	Р Учатся осознавать свои трудности и стремятся преодолеть их П Высказывают свое мнение К Ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии Л Умеют выразить себя в различных видах творческой и игровой деятельности	Задание творческого характера	
24	Тема «МНЕ СКОРО В ШКОЛУ»	1	Фронтальная, групповая работа	«Двигательный диктант». «Ученик делает». Работа со сказкой. Яшок и буква А «Все-всем до свиданья»	Р Овладевают навыками самоконтроля в общении со сверстниками и взрослыми П Строят логические умозаключения с помощью психолога К Выполняют различные роли Л Применяют умения в области самоанализа и саморазвития		
25	Тема «Итоговое»	1	Фронтальная, групповая работа	«Любимая игра». «Чудо-дерево». «Ваню в школу провожать — надо нам поколдовать». Рисование себя в школе».	Р Овладевают навыками самоконтроля в общении со сверстниками и взрослыми П Строят логические умозаключения с помощью психолога К Выполняют различные роли Л Применяют умения в области самоанализа и саморазвития		
Итого		25 ч					

Содержание курса «Тропинка к своему Я» Программа занятий с детьми 6-7 лет

- Тема 1. Трудное чувство «дружба» (занятия 1—6)
- Тема 2. Как можно изменить чувства другого человека (занятия 7 — 8)
- Тема 3. Герои русского фольклора — какие они? (занятия 9—15)
- Тема 4. Сильный человек — это человек с сильной волей (занятия 16—17)
- Тема 5. Школа — это трудный и радостный путь к Знаниям (занятия 18 — 25)

В процессе групповой и индивидуальной работы используются приемы, содержание которых отвечает развивающим, профилактическим и коррекционным задачам программы. В основном это либо авторские разработки, либо авторские модификации. Некоторые упражнения были предложены самими детьми и затем вошли в программу как обязательные. В программу включено много полифункциональных упражнений, с одной стороны, дающих возможность решать несколько задач, с другой — позволяющих оказывать на разных детей различное воздействие. Обратимся к описанию основных методических приемов, основываясь на классификации их по теоретическим основаниям, формам осуществления, решаемым задачам.

Рольевые игры построены на понимании необходимости ролевого развития человека. Общеизвестно, что для обеспечения психологического здоровья необходимо адекватное ролевое развитие. К основным нарушениям ролевого развития у детей обычно относят ролевую ригидность — неумение переходить из роли в роль, ролевую аморфность — неумение принимать любую роль, отсутствие ролевой креативности — неумение продуцировать новые образы, принятие патологических ролей. Соответственно ролевые методы проведения занятий предполагают принятие ребенком ролей, различных по содержанию и статусу; проигрывание ролей, противоположных обычным; проигрывание своей роли в гротескном варианте.

В нашей программе ролевые методы можно разделить на две подгруппы: ролевую гимнастику (ролевые действия и ролевые образы) и психодраму.

Дошкольники начинают осваивать ролевую гимнастику с ролевых действий, которые усложняются по мере взросления детей (походить как кошечки, зайцы, волки и т.п.). Важным для дошкольников является включение в ролевые действия голоса (помяукать как испуганный котенок, злой котенок, радостный котенок и т.п.), а также пальчиковых игр (пальчиками походить как зайцы, лягушки, медведи и т.п.).

Для старших дошкольников чаще используются ролевые образы животных (льва и зайца, волка и цыпленка и т.п.), сказочных персонажей (Кощея Бессмертного, Змея Горыныча, Бабы Яги, Ивана-царевича и т.п.), социальных и семейных ролей (учителя, директора, мамы, бабушки и т.п.),

не-одушевленных предметов (стола, шкафа, машины, лодки и т.п.). Роль изображается при помощи мимики и жестов, иногда озвучивается.

В основе психодрамы может быть разыгрывание расправы с пугающими объектами. При этом либо используется смена ролей (ребенок играет поочередно роли нападающего и жертвы), либо создается ситуация подвига и подключается эмоциональное сопереживание объектам нападения. Кроме того, могут быть драматически разыграны или «оживлены» мысленные картинки, составленные детьми, или предложенные ведущим терапевтические сказки. Достаточно интересно и эффективно проходят пальчиковые драматизации, то есть разыгрывание этюдов или сказок только пальцами.

Психогимнастические игры основываются на теоретических положениях социально-психологического тренинга. о необходимости особым образом формировать среду, в которой становятся возможными преднамеренные изменения. Эти изменения могут происходить в состоянии группы как целого, а могут — в состояниях и характеристиках отдельных участников. Однако изменения, предусматриваемые социально-психологическим тренингом, недостаточны для формирования психологического здоровья и не соответствуют возрастным особенностям детей. Поскольку важнейшие необходимые нам изменения — **это формирование самопринятия и принятия других людей**, для структурирования изменений нами была выбрана структура самосознания личности, предложенная В.С. Мухиной (1999), согласно которой в самосознании выделяется имя человека, притязание на социальное признание, психологическое время личности (ее прошлое, настоящее, будущее), социальное пространство (ее права и обязанности). Таким образом, в психогимнастических играх у детей формируются:

- а) принятие своего имени;
- б) принятие своих качеств характера;
- в) принятие своего прошлого, настоящего, будущего;
- г) принятие своих прав и обязанностей.

Коммуникативные игры, используемые в программе, делятся на три группы:

- 1) игры, направленные на формирование у детей умения увидеть в другом человеке его достоинства и давать другому вербальное или невербальное «поглаживание» {Сидоренко, 1995};
- 2) игры и задания, способствующие углублению осознания сферы общения;
- 3) игры, обучающие умению сотрудничать.

Особое внимание должно уделяться играм первой группы, так как обычно человек склонен фиксировать свое внимание прежде всего на недостатках другого. Возможно, следствием именно

этого является преобладание в активном словаре ребенка негативной лексики над позитивной. Кроме того, многие люди имеют так называемые «запреты на поглаживания» (Сидоренко, 1995), сутью которых является трудность, а иногда и невозможность продуцирования положительных оценок и принятия положительных оценок других людей.

Игры и задания, направленные на развитие произвольности. Для дошкольников особенно большое значение имеют игры, способствующие формированию произвольности. Однако важно, чтобы формирование произвольности осуществлялось достаточно осознанно, поэтому еще дошкольникам вводятся такие понятия, как «хозяин своих чувств» и «сила воли».

Игры, направленные на развитие воображения, можно разделить на три группы:

- ✓ вербальные,
- ✓ невербальные
- ✓ «мысленные картинки».

Вербальные игры представляют собой либо придумывание детьми окончания к той или иной необычной ситуации (например: «Что произойдет, если учительница припрыгает в класс на одной ножке?»), либо коллективное сочинение сказок или подбор различных ассоциаций к какому-либо слову.

Невербальные игры предполагают изображение детьми «как можно интереснее», по-своему, того или иного живого существа или неживого предмета. В этом они частично пересекаются с ролевыми методами.

Достаточно часто могут использоваться «мысленные картинки». Дети закрывают глаза и под музыку (звуки дождя, грома, моря, утреннего леса и т.п.) придумывают картинку, а затем рассказывают ее группе. Задание может усложняться тем, что детям дается определенная тема для картинки (например, тема дружбы или что-то очень страшное) или, помимо звукового, добавляется кинестетический раздражитель (детям дают подержать пушистый хвостик или кусочек мрамора и т.п.). Мысленная картинка может «оживляться». Автор картинки выбирает детей на роли героев и предметов своей картинки, объясняет им, где стоять, как двигаться, что говорить. По команде «раз, два, три, картинка оживи» герои и предметы картинки начинают двигаться, затем все дети хлопают автору и актерам картинки.

Задания с использованием терапевтических метафор. Главная особенность саморазвития — это то, что личность берет на себя ответственность за свое развитие. Для этого необходимо, чтобы у человека присутствовало знание о своих ресурсах и был доступ к ним. Наиболее

эффективным для освоения этого знания является использование терапевтических метафор, поскольку уже в самой структуре метафоры заложено обращение к ресурсам.

Обычно выделяют следующие компоненты терапевтической метафоры:

- метафорический конфликт, или появление ситуации, в которой герою становится плохо из-за имеющейся у него проблемы (непохожести на других, наличия страхов и т.п.);
- метафорический кризис — наступление невыполняемой для героя ситуации, несущей символику смерти;
- поиск и нахождение ресурсов внутри себя — открытие героем в себе новых возможностей, необходимых для разрешения кризиса;
- торжество и праздник — приход ситуации успеха, признание со стороны окружающих.

Чаще всего метафоры соответствуют тому или иному симптому и той или иной трудной для ребенка (детей) ситуации. Мы же полагаем, что, помимо снятия симптомов и разрешения трудных ситуаций, систематическое предъявление детям метафор приведет к усвоению ими основной идеи: в сложной ситуации необходимо искать ресурсы внутри самого себя, и это обязательно приведет к успеху. ***Таким образом, у ребенка формируется «механизм самопомощи»: ищи силы для разрешения конфликта в самом себе, ты их обязательно найдешь и наверняка сможешь победить трудности.***

Эмоционально-символические методы основываются на представлении К. Юнга и его последователей о том, что формирование символов отражает стремление психики к развитию и превращение символов или образцов фантазии в осязаемые факты с помощью рисования, сочинения рассказов и стихов, лепки способствует личностной интеграции. Нами использовались две основных модификации эмоционально-символических методов, предложенных Дж. Алланом.

А) Групповое обсуждение различных чувств: радости, обиды, гнева, страха, печали, интереса. Как необходимый этап обсуждения используются детские рисунки, выполненные на темы чувств. Причем на стадии рисования иногда исследуются и обсуждаются чувства и мысли, которые не удается раскрыть в процессе вербального общения.

Б) Направленное рисование, то есть рисование на определённые темы. В нашей программе использовалось рисование при прослушивании терапевтических метафор. Детям предлагалось рисовать все, что навеивается метафорой.

Релаксационные методы построены как антипод стресса. В программу включены упражнения, основанные на методе активной нервно-мышечной релаксации Э. Джекобсона, дыхательные и визуально-кинестетические техники.

Метод нервно-мышечной релаксации предполагает достижение состояния релаксации через чередование сильного напряжения и быстрого расслабления основных мышечных групп тела. Из дыхательных техник используются глубокое дыхание и ритмичное дыхание с задержкой.

Визуально-кинестетические техники предполагают использование визуально-кинестетических образов.

Учебно-методическое обеспечение

1. Айзенк Р. Познай свои способности! М., 1992.
2. Берн Э. Игры, в которые играют люди: Психология человеческих взаимоотношений; Люди, которые играют в игры: Психология человеческой судьбы. М., 1988.
3. Вачков И.В. Психология для малышей. М.: Педагогика – Пресс, 1996.
4. Гамезо М.В., Домашенко И.А. Атлас по психологии. М.: Просвещение, 1989.
5. Добрович А.Б. Воспитателю о психологии и психогигиене общения. М., 1887.
6. Дубровина И.В. Школьная психологическая служба: Вопросы теории и практики. М.: Просвещение, 1991.
7. Игры: обучение, тренинг, досуг // под ред. Петрусинского В.В. М.: Новая школа, 1994.
8. Как улучшить собственную память. Екатеринбург: Диамонт, 1992.
9. Коломинский Я.Л. Человек: психология. М.: Просвещение, 1987.
10. Колпачников В.В. Психологический практикум общения и самопознания. Программа курса для старшеклассников // Методические рекомендации по образовательной области “Технология”. Екатеринбург: Изд-во ИРРО, 1996.
11. Никитин Б.П. Ступеньки к творчеству, или Развивающие игры. М.: Просвещение, 1990.
12. Пекелис В. Твои возможности, человек! М.: Знание, 1986.
13. Познавательные процессы и способности в обучении // под ред. Шадрикова В.Д. М, 1990.
14. Психология. Словарь // под ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского, М, 1990.
15. Руководство практического психолога. Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте // под ред. Дубровиной И.В. М.: Академия, 1995.
16. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома. М.: Новая книга. 1993.
17. Сафонова Л.В. Дневник самопознания, в 2-х частях. Екатеринбург, 1999.
18. Тактильная память // составитель Матюгин И.Ю. М.: Центр “Эйдос”, 1991.

19. Тихомирова Л.Ф. Развитие интеллектуальных способностей ребенка. Младший подростковый возраст 10 – 14 лет. М.: Рольф, 2001.
20. Ты меня понимаешь? // составитель Васильева Т.В.. С-Петербург, 1994.
21. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. В 4-х частях. М.: Генезис, 2000.
22. Через самовыражение к самопознанию // составитель Сафонова Л.В. Первоуральск, 1997.
23. Шмаков С.А. Игры-шутки, игры-минутки. М.: Новая школа, 1994.
24. Шуркова Н.Е. Собрание пестрых дел. М.: Новая школа, 1994.
25. Энциклопедия практического самопознания // составитель А.И. Красило. М., 1994.