**СМОЛЕНСКОЕ ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

Вяземский социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних

***«ГАРМОНИЯ»***

🖂 215110, Смоленская обл., г. Вязьма, ул. 25 Октября, д.1- а Т/ф (48131) 2 – 38 – 27; 4 – 21-35 centr\_garmonia@mail.ru

**ПРОГРАММА**

**по развитию и коррекции детей 5-10 лет с функциональной незрелостью ЦНС и с СДВГ**

**«Учусь владеть собой»**

Составитель

педагог-психолог

Хорошилова Ю.В.

Пояснительная записка

Начало школьной жизни — серьезное испытание для большинства детей, приходящих в первый класс. Они должны привыкать к новому коллективу, к новым требованиям, к повседневным обязанностям. Как правило, ребята стремятся стать школьниками, но для многих из них школьный распорядок слишком регламентирован и строг. Особенно сложно "перестроиться" тем детям, которые еще эмоционально не готовы к роли школьника — для них период адаптации к школе может быть травмирующим.

Особенность психологии ребенка младшего школьного возраста заключается в том, что он еще мало осознает свои переживания и далеко не всегда способен понять причины, их вызывающие. На трудности в школе ребенок чаще всего отвечает эмоциональными реакциями — гневом, страхом, обидой.

Многие дети в это время нуждаются в поддержке и помощи взрослых, поэтому важно, чтобы родители и учителя вместе с психологом вникли в проблемы ребенка, его переживания. Только тогда они смогут оказать ребенку эффективную помощь.

Чтобы младший школьник мог сознательно регулировать поведение, нужно научить его адекватно выражать чувства, находить конструктивные способы выхода из сложных ситуаций. Если не сделать этого, не-отреагированные чувства будут долго определять жизнь ребенка, создавая все новые субъективные трудности.

В младшем школьном возрасте у детей особенно активно происходит формирование произвольности, внутреннего плана действий, на-1нает развиваться способность к рефлексии. Поэтому именно на этом апе ребенок может успешно овладевать средствами и способами ана-]а своего поведения и поведения других людей. Предлагаемая про-ша формирования эмоциональной стабильности и положительной амооценки у детей направлена на решение этих задач.

Идея игрового персонажа, который становится центральным при проведении игр и организации общения в рамках данной программы, бы-ла заимствована у американского психолога Джилла Андерсона, автора программы "На пути к совершенству". На ее основе была создана оригинальная разработка, предназначенная для учащихся российских школ.

*Основной целью* этой программы является помощь детям в адаптации к школе, что подразумевает, в частности, развитие эмоциональной регуляции поведения детей, предупреждение и снижение тревожности и страхов, повышение уверенности в себе и т.д.

Занятия строятся в доступной и интересной для детей форме. В основном используются *следующие методы:*

— имитационные и ролевые игры;

— психогимнастика;

— рисуночные методы;

— элементы групповой дискуссии;

— техники и приемы саморегуляции;

— метод направленного воображения.

Эти методы являются хорошим средством формирования у детей навыков эмоциональной регуляции поведения.

*Отработка навыков проходит в три этапа:*

— получение информации о содержании того или иного навыка;

— применение полученных знаний в конкретных ситуациях (отработка навыка);

— перенос навыков, освоенных на занятиях, в повседневную

жизнь ребенка.

Важно отметить, что последнее осуществимо только при тесной связи педагога-психолога с учителями и родителями детей, посещающих занятия.

*Общие рекомендации по проведению занятий:*

— Перед началом работы по программе ведущему имеет смысл провести беседы, консультации или семинары с учителями и обязательно встретиться с родителями детей. Контакты с учителями и родителями желательно поддерживать на протяжении всего курса.

— Занятия включают в себя элементы социально-психологического тренинга, поэтому проводить их лучше в кабинете психолога или в специальном помещении, в котором участники могут свободно располагаться и передвигаться.

— Продолжительность занятия не должна превышать 40 минут (время одного школьного урока).

— Оптимальная периодичность встреч участников программы — 1-2 раза в неделю.

— Программа рассчитана на работу в группе из 10-12 человек, поэтому рекомендуется делить учебный класс на подгруппы.

— Ведущий должен специально работать над созданием доверительной обстановки в классе во время занятий, чтобы каждый ребенок имел возможность проявить себя, быть открытым и не бояться ошибок.

- Тематика и планы занятий могут меняться в зависимости от задач и проблем конкретной группы детей. Но необходимо соблюдать последовательность, взаимную преемственность тем, и обязательно оставлять время на закрепление приобретенных навыков.

Сюжеты историй и рассказов (текстов для обсуждения) объединяет игровой персонаж — дракончик Памси. Дети "преодолевают" возникающие проблемы и "усваивают" приемы саморегуляции вместе с ним. Сюжеты рассказов можно брать непосредственно из реальной жизни детей или придумывать их заранее. В ходе занятия рассказы обсуждаются и обыгрываются детьми.

Каждая тема прорабатывается на 1-4 занятиях с использованием Разных приемов. Способы подачи материалов могут меняться в зависимости от состава и особенностей каждой конкретной группы детей.

Для проведения занятий по этой программе ведущему (психологу или педагогу) понадобятся:

— мягкая игрушка, лучше такая, которая надевается на руку;

— палас или ковер на полу;

— магнитофон;

— аудиокассеты с музыкой для релаксации.

*Примерные темы занятий:*

1. Такие разные настроения... (3 занятия).

2. Как справиться с плохим настроением? (3 занятия).

3. Как стать уверенным в себе? (3 занятия).

4. Как делать выбор? (3-4 занятия).

5. Как добиваться успеха? (3 занятия).

6. Трудное слово "нет" (2 занятия).

7. Чем мы отличаемся друг от друга? (2 занятия).

8. Учимся говорить себе "стоп" (2 занятия).

9. Как победить свой страх? (1 занятие).

10. Подведение итогов (1 занятие).

Работа по этой программе ведется в течение 7 лет в школе №1129 г. Москвы.

*Занятие 1*

Цели:

— создать в группе доверительную обстановку, позволяющую детям проявлять свои чувства и говорить о них;

— ознакомить детей с понятием "настроение",

— ввести наглядные образы, символизирующие разные настроения.

Материалы:

— мягкая игрушка — дракончик Памси;

— три стакана с водой;

— блестки;

— кусок глины;

— плакат "Три настроения";

— текст рассказа "Памси грустит" (начало);

— аудиокассета с записью песенки "Танец утят".

Ход занятия:

*1. Знакомство*

Ведущий рассказывает о том, что на занятиях ребята будут учиться справляться с проблемами, которые нередко возникают у школьников и портят им настроение. Часто не получается сделать что-то так, как хотелось бы, иногда бывает грустно без близких людей, бывает обидно и т.д. Затем ребята знакомятся с игровым персонажем — дракончиком Памси, и ведущий объясняет, что Памси будет учиться справляться с трудностями вместе с ними.

2. *Работа с текстом*

Ведущий читает детям начало рассказа "Памси грустит".

Памси грустит (начало)

На краю луга среди диких цветов есть каменная пещера. В пещере живет маленький дракончик по имени Памси. Памси — особенный дракончик. Дело в том, что он умеет думать. Памси очень любит учиться! Он уже умеет считать и знает названия всех цветов, растущих на лугу около пещеры. Но самое удивительное у Памси — это его мысли. Мысли Памси бывают очень разными. Иногда они похожи на праздничный салют — яркие, быстрые, как разноцветные искорки. Когда его мысли похожи на салют, они блестят, играют, мчатся, а мир вокруг кажется Памси таким разноцветным! В его голове появляются замечательные идеи. Когда мысли у Памси такие, то у него прекрасное настроение, и он мечтает, чтобы это продолжалось как можно дольше.

Но мысли не всегда похожи на салют, иногда они как озеро в центре весеннего луга — спокойные и тихие, очень-очень светлые. Все краски — как отражение в чистой и прозрачной воде. Когда его мысли такие, то он чувствует себя хорошо и уверенно. Он мечтает, чтобы так было всегда, и тогда душевное спокойствие никогда не покинет его.

Но иногда Памси чувствует себя очень плохо, даже отвратительно. То, что происходит с ним, напоминает что-то неприятное и мрачное. И тогда мысли Памси похожи на мутную лужу в плохую погоду. Они темные и вязкие. Памси называет их гадкими. Когда у Памси такие неприятные мысли, он чувствует себя просто несчастным! Ему очень плохо, он расстроен. В такие моменты Памси хочет только одного: чтобы поскорее прошло неприятное состояние. Он ждет, ждет и ждет...

Памси даже устает от этого ожидания, и ему хочется знать, когда же снова будет хорошо, когда же он снова почувствует себя счастливым? Он понимает: для того, чтобы плохие мысли ушли, что-то должно произойти, а что именно — Памси не знает.

Он лежит и ждет, ждет, ждет...

После чтения рассказа ведущий берет три стакана с водой и говорит следующее:

— Когда Памси чувствует себя хорошо, у него все получается, он 'сем доволен и всех любит. В это время его настроение похоже на чис-

тую воду, и мысли у него ясные и "чистые" (показывает стакан с чистой водой).

— Когда в его голову приходят отличные идеи, то настроение бывает прекрасным, радостным и мысли становятся похожи на салют: они блестят и переливаются, как вода в этом стакане (бросает во второй стакан блестки и палочкой их размешивает).



— Но бывает, что его мысли грустны и неприятны, ему или плохо, ли обидно. Тогда его мысли похожи на темную, мутную воду (бросает кусочек глины в третий стакан).

*3. Обсуждение*

Примерные вопросы для обсуждения:

— Бывало ли у вас такое грустное настроение, как у дракончика Памси? Когда?

— Что вы чувствовали при этом?

— О чем вы думали?

— Как вы выходили из грустного состояния?

— Нужно ли ждать, когда пройдет плохое настроение?

— Что же нужно делать, чтобы оно прошло? Ведущий вывешивает на доску плакат "Три настроения".

*4. Учим правило*

Ведущий открывает детям "правило-секрет": наше настроение зависит от наших мыслей. Поэтому, если хочешь, чтобы у тебя было хорошее настроение, думай о хорошем.

Затем ведущий приводит примеры мыслей, которые создают хорошее или плохое настроение, и записывает их на доске, например:

*Я плохой*

*Я не умею*

*Я не справился*

*Меня обидели*

*Я боюсь*

*5. Домашнее задание*

Предложите детям:

*Я справлюсь*

*У меня получится*

*Я научусь*

*Все будет хорошо*

*Я не буду бояться*

Плакат "Три настроения"

— в течение недели последить за своим настроением, отметить, !аким оно чаще всего бывает;

— если настроение станет плохим, попытаться "исправить" его при помощи хороших мыслей;

— принести на следующее занятие рабочие тетради и изготовить карточки, изображающие три настроения ("чистое", "блестящее", "темное").

6. *Завершение занятия*

Закончить занятие можно "танцем с дракончиком". Танец основан на игре "Дракон ловит свой хвост" и исполняется под музыку веселой песенки "Танец утят". Ведущий, стоящий первым, держит персонаж-игрущ-ку на поднятой руке. Дети, взявшись за руки (цепочкой), изображают хвост дракона, подпрыгивая под музыку. Ребенок, замыкающий цепочку, управляет "хвостом", поворачиваясь в разные стороны.

На первом занятии "головой" дракона обязательно должен быть ведущий, а на последующих — те дети, которые отличились на занятии.

На этом занятии вводится ритуал приветствия и прощания: в конце занятия Памси всегда прощается с детьми, произнося слово "Пока!", а при встрече на следующем занятии говорит: "Привет!"

Комментарии для ведущего:

Представляя Памси (это может быть также и любой другой персонаж), следует рассказать немного о нем. Ему столько же лет, сколько и детям (7 лет). Он уже многое знает, умеет считать, знает буквы и т. д. Но он еще не научился справляться с плохим настроением и не знает, как прогонять плохие мысли.

Желательно, чтобы ведущий дал возможность "пообщаться" с игрушкой каждому ребенку (например, потрогать ее, поздороваться с ней). Это помогает детям включиться в игровую ситуацию, почувствовать себя свободнее.

Занятие 2.

Цели:

— развивать у детей умение управлять своим настроением;

— дать детям представление о взаимосвязи, существующей между мыслями и настроением;

— развивать способность детей к рефлексии.

Материалы:

— мягкая игрушка — дракончик Памси.

— карточки, изображающие три настроения ("чистое", "блестящее", "темное");

— плакаты, на которых перечислены положительные и отрицательные мысли: "Такие мысли всегда помогут мне", "Такие мысли мне мешают";

— наклейки для поощрения;

Ход занятия: *1. Повторение*

Обсуждается предыдущее занятие. Примерные вопросы для обсуждения:Деле?

— О каких трех настроениях Памси мы узнали? - Какое настроение чаще всего бывало у вас на прошедшей не-

— Что вы при этом чувствовали, и какие у вас были мысли?

Ведущий предлагает вспомнить, в каком настроении дети остави-1И Дракончика на прошлом занятии и подумать над вопросами:

— Чего ждет Памси?

— Умеет ли он что-нибудь делать со своим настроением? - Нужно ли ждать, пока плохое настроение само пройдет?

— Что нужно делать? Кто расскажет, как это сделать? 2. *Работа с текстом*

Ведущий читает окончание рассказа "Памси грустит". Памси грустит (окончание)

У Памси есть настоящий друг, очень близкий. Его имя Стефан. Это обычный мальчик. Памси зовет его просто Друг.

Друг знает о разных настроениях, он многое знает и о плохих мыслях. Но главное — Стефан знает, как избавиться от этих плохих мыслей. Стефану тоже семь лет, он первоклассник, и он хорошо научился прогонять плохие мысли.

Однажды Памси и Стефан гуляли среди высоких луговых цветов. У Памси было очень мрачное настроение.

— О! — повторял Памси, — неужели это настроение никогда не пройдет?! Я так устал! Будет ли мне снова хорошо? Когда же это случится?!

— Что же должно случиться? — спросил Стефан.

— Я не знаю, — ответил Памси, — но очень хочу, чтобы что-нибудь произошло, и мое настроение изменилось.

— Памси, не обязательно ждать, пока что-то или кто-то поможет тебе. Ты и сам можешь изменить свое настроение, — сказал Стефан.

— Я сам могу сделать так, что мне станет лучше? Но как? — удивился Памси.

— Я научился избавляться от плохого настроения сам, и если ты тоже хочешь научиться, я помогу тебе, — ответил Стефан

Памси заволновался.

— Вот это да! — сказал он. — Я сам смогу избавляться от темных мыслей! Что же для этого нужно? Мои сильные лапы? Мой больш°и хвост? Мое свирепое дыхание? Или все это вместе?

— Нет! — засмеялся Стефан, — ничего этого тебе не понадобится. Все, что являлось причиной твоей беды — это же и поможет ее преодолеть.

Памси очень удивился.

— Как так может быть? — спросил он.

— Если твои плохие мысли приносят тебе неприятности, то твои хорошие мысли всегда помогут тебе, они самые верные твои помощники, — сказал Друг. — Хорошие мысли никогда не покидают тебя. Возможно, тебе иногда покажется, что они покинули тебя, но на самом деле они всегда с тобой, ты просто забыл про них.

Как это здорово, — воскликнул Памси. — Какой ты молодец, Стефан! Я тоже хочу этому научиться. Давай начнем прямо сейчас!

— Хорошо, — сказал Стефан,- но ты тоже будешь мне помогать, мы будем помогать друг другу.

— Отлично! — засмеялся Памси и начал плясать на траве.

Они веселились на лугу, думая о том, как замечательно узнать обо всех возможностях своих хороших мыслей.

3. *Упражнение "Мысли и настроение"*

Ведущий перечисляет мысли, отображенные на плакатах "Такие мысли всегда помогут мне" и "Такие мысли мне мешают", например: "я не умею", "я боюсь", "я справлюсь", "у меня получится", "все будет хорошо" и т.п., а дети при помощи карточек "называют" (показывают) настроение, которое этим мыслям соответствует. Угадавшие получают наклейки.

*4. Домашнее задание*

Предложите детям, чтобы они, если их будет что-то огорчать, попытались подумать иначе о том, что их расстраивает, попробовали изменить свое отношение к этому.

Комментарии для ведущего:

Проверив, как дети поняли содержание предыдущего занятия и 1К они сделали домашнее задание, отметьте тех из них, кому удалось успешно справиться с этой задачей. Можно использовать цветные наклейки: дарить их детям или приклеивать на тетради, чтобы в конце года каждый мог увидеть, как успешно он поработал. Наклейки можно заменить игрушечными штампиками-печатями. Свою веселую печать может ставить на обложки тетрадей ребят сам дракончик Памси.

Если ученики уже умеют писать, то "хорошие" мысли можно записать в тетради.

Такие мысли всегда помогут мне

Я справлюсь У меня получится

Я научусь Все будет хорошо Я не буду бояться

Плакат "Такие мысли всегда помогут мне"

Такие мысли мне мешают

Я плохой

Я не умею

Я не справился

Меня обидели

Я боюсь

Плакат "Такие мысли мне мешают"