**«Психологічний супровід молодших підлітків під час переходу від початкової до середньої ланки»**

**МЕТОДИЧНІ МАТЕРІАЛИ**

Димитров 2012 р.

ЗМІСТ

Рекомендації щодо зниження тривожності в учнів\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_4

**Розвиток саморегуляції в учнів\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_6**

Допомога вчителю при роботі з п’ятикласниками \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_13

Робота з батьками п’ятикласників\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_16

Розвиток згуртованості класного колективу\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_27

Попередження девіантної поведінки серед учнів\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_30

Розвиток пізнавальної сфери молодших підлітків\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_41

**Рекомендації щодо зниження тривожності в учнів**

**Как помочь тревожному ребенку**

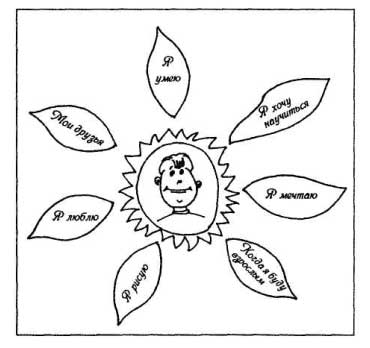
Работа с тревожным ребенком сопряжена с определенными трудностями и, как правило, занимает достаточно длительное время.  
  
Специалисты рекомендуют проводить работу с тревожными детьми в трех направлениях:

1. Повышение самооценки.  
2. Обучение ребенка умению управлять собой в конкретных, наиболее волнующих его ситуациях.  
3. Снятие мышечного напряжения.

Повышение самооценки.

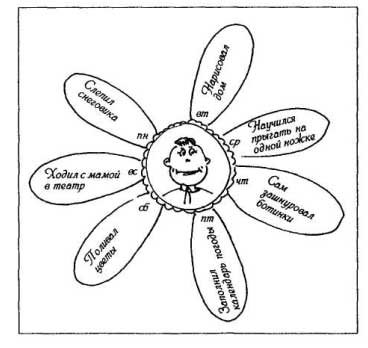
Конечно же, повысить самооценку ребенка за короткое время невозможно. Необходимо ежедневно проводить целенаправленную работу. Обращайтесь к ребенку по имени, хвалите его даже за незначительные успехи, отмечайте их в присутствии других детей. Однако ваша похвала должна быть искренней, потому что дети остро реагируют на фальшь. Причем ребенок обязательно должен знать, за что его похвалили. В любой ситуации можно найти повод для того, чтобы похвалить ребенка.

Желательно, чтобы тревожные дети почаще участвовали в таких играх в кругу, как "Комплименты", "Я дарю тебе...", которые помогут им узнать много приятного о себе от окружающих, взглянуть на себя "глазами других детей". А чтобы о достижениях каждого ученика или воспитанника узнали окружающие, в группе детского сада или в классе можно оформить стенд "Звезда недели", на котором раз в неделю вся информация будет посвящена успехам конкретного ребенка.  
  
Каждый ребенок, таким образом, получит возможность быть в центре внимания окружающих. Количество рубрик для стенда, их содержание и расположение обсуждаются совместно взрослыми и детьми (рис. 1).

****

Можно отмечать достижения ребенка в ежедневной информации для родителей (например, на стенде "Мы сегодня"): "Сегодня, 21 января 1999 года, Сережа в течение 20 минут проводил опыт с водой и снегом". Такое сообщение даст лишнюю возможность родителям проявить свою заинтересованность. Ребенку же будет легче отвечать на конкретные вопросы, а не восстанавливать в памяти все, что происходило в группе за день.

В раздевалке или дома на шкафчике ребенка можно закрепить "Цветик-семицветик" (или "Цветок достижений"), вырезанный из цветного картона. В центре цветка - фотография ребенка. А на лепестках, соответствующих дням недели, - информация о результатах ребенка, которыми он гордится (рис. 2).



**Розвиток саморегуляції в учнів**

**Упражнение "Апельсин (или лимон)"**

Цель: обучение ребенка управлению своим гневом и снижение уровня тревожности.

Ход игры: Ребенок лежит на спине, голова чуть набок, руки и ноги слегка расставлены в стороны. Попросите ребенка представить, что к его правой руке подкатился апельсин, пусть он возьмет апельсин в руку и начнет выжимать из него сок (рука должна быть сжата в кулак и очень сильно напряжена 8-10 секунд).

«Разожми кулачок, откати апельсин (некоторые дети представляют, что они выжали сок), ручка теплая.., мягкая.., отдыхает...»

Затем апельсин подкатился к левой руке. И та же процедура выполняется с левой рукой. Желательно делать упражнения 2 раза (при этом поменять фрукты), если оно выполняется только одно; если в комплексе с другими упражнениями — достаточно одного раза (с левой и правой рукой).

**Упражнение "Сдвинь камень"**

Цель: обучение ребенка управлению своим гневом и снижение уровня тревожности.

Ход игры: Ребенок лежит на спине. Попросите его представить, что возле правой ноги лежит огромный тяжелый камень. Нужно хорошенько упереться правой ногой (ступней) в этот камень и постараться хотя бы слегка сдвинуть его с места. Для этого следует слегка приподнять ногу и сильно напрячь ее (8-12 секунд). Затем нога возвращается в исходное положение; «нога теплая.., мягкая.., отдыхает...». Затем то же самое проделывается с левой ногой.

**Упражнение "Черепаха"**

Цель: обучение ребенка управлению своим гневом и снижение уровня тревожности.

Ход игры: Упражнение делается лежа, лучше на боку или животе. Попросите ребенка представить, что он маленькая черепашка, которая лежит на желтом песочке (или мягкой травке) возле прозрачного ручейка (реки, озера или моря — по желанию ребенка). Греет солнышко, черепашке тепло и хорошо. Ручки и ножки расслаблены, шейка мягкая... Вдруг появилась холодная туча и закрыла солнышко. Черепашке стало холодно и неуютно, и она спрятала ножки, ручки и шейку в панцирь (ребенок сильно напрягает спину, слегка выгибая ее и изображая тем самым панцирь; и также напрягает шею, руки и ноги, как бы втягивая их под панцирь; 5-10 секунд). Но вот туча улетела, опять выглянуло солнышко, вновь стало тепло и хорошо. Черепашка согрелась, и ее шея, ручки и ножки стали теплыми и мягкими и опять появились из-под панциря (спина расслабляется 5~10 секунд).

**Упражнение "Расслабление в позе морской звезды"**

Цель: обучение ребенка управлению своим гневом и снижение уровня тревожности.

Ход игры: Это упражнение следует делать как завершающее после предыдущего комплекса или каких-либо других упражнений, содержащих элементы напряжения и расслабления.

Желательно упражнение выполнять под музыку. Ребенок ложится расслабленно в позе морской звезды. Попросите ребенка закрыть глаза и представить место, где он любит отдыхать, где он всегда себя хорошо и безопасно чувствует. Это может быть реальное место или вымышленное. Затем пусть он представит, что находится в этом месте и делает в этом месте то, от чего он испытывает радость и удовольствие (в другом варианте – то, что хочется).

Продолжительность упражнения 1-2 минуты. В конце упражнения попросите ребенка открыть глаза, потянуться несколько раз, сесть, глубоко вздохнуть и встать.

## Подвижные игры

Упражнения на релаксацию и дыхание

**"Драка"**

*Цель*: расслабить мышцы нижней части лица и кистей рук. "Вы с другом поссорились. Вот-вот начнется драка. Глубоко вдохните, крепко-накрепко сожмите челюсти. Пальцы рук зафиксируйте в кулаках, до боли вдавите пальцы в ладони. Затаите дыхание на несколько секунд. Задумайтесь : а может, не стоит драться? Выдохните и расслабьтесь. Ура! Неприятности позади!"

Это упражнение полезно проводить не только с тревожными, но и с агрессивными детьми.

**"Воздушный шарик"**

*Цель:* снять напряжение, успокоить детей. Все играющие стоят или сидят в кругу. Ведущий дает инструкцию: "Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу". Упражнение можно повторить 3 раза.

**"Корабль и ветер"**

*Цель:* настроить группу, класс на рабочий лад, особенно, если дети устали.

"Представьте себе, что наш парусник плывет по волнам, но вдруг он остановился. Давайте поможем ему и пригласим на помощь ветер. Вдохните в себя воздух, сильно втяните щеки... А теперь шумно выдохните через рот воздух, и пусть вырвавшийся на волю ветер подгоняет кораблик. Давайте попробуем еще раз. Я хочу услышать как шумит ветер!" Упражнение можно повторить 3 раза.

**"Подарок под елкой"**

*Цель:* расслабление мышц лица, особенно вокруг глаз.

"Представьте себе, что скоро Новогодний праздник. Вы целый год мечтали о замечательном подарке. Вот вы подходите к елке, крепко-крепко зажмуриваете глаза и делаете глубокий вдох. Затаите дыхание. Что же лежит под елкой? Теперь выдохните и откройте глаза. О, чудо! Долгожданная игрушка перед вами! Вы рады? Улыбнитесь".

После выполнения упражнения можно обсудить (если дети захотят), кто о чем мечтает.

**"Дудочка"**

*Цель:* расслабление мышц лица, особенно вокруг губ. "Давайте поиграем на дудочке. Неглубоко вдохните воздух, поднесите дудочку к губам. Начинайте медленно выдыхать, и на выдохе попытайтесь вытянуть губы. в трубочку. Затем начните сначала. Играйте! Какой замечательный оркестр!"

Все перечисленные упражнения можно выполнять в классе, сидя или стоя за партами.

**"Штанга" Вариант 1**

*Цель:* расслабить мышцы спины. "Сейчас мы с вами будем спортсменами-тяжелоатлетами. Представьте, что на полу лежит тяжелая штанга. Сделайте вдох, оторвите штангу от пола на вытянутых руках, приподнимите ее. Очень тяжело. Выдохните, бросьте штангу на пол, отдохните. Попробуем еще раз".

**Вариант 2**

*Цель:* расслабить мышцы рук и спины, дать возможность ребенку почувствовать себя успешным. "А теперь возьмем штангу полегче и будем поднимать ее над головой. Сделали вдох, подняли штангу, зафиксировали это положение, чтобы судьи засчитали вам победу. Тяжело так стоять, бросьте штангу, выдохните. Расслабьтесь. Ура! Вы все чемпионы. Можете поклониться зрителям. Вам все хлопают, поклонитесь еще раз, как чемпионы". Упражнение можно выполнить несколько раз.

**"Сосулька"**

*Цель:* расслабить мышцы рук. "Ребята, я хочу загадать вам загадку:

У нас под крышей

Белый гвоздь висит,

Солнце взойдет,

Гвоздь упадет.

Правильно, это сосулька. Давайте представим, что мы с вами артисты и ставим спектакль для малышей. Диктор (это я) читает им эту загадку, а вы будете изображать сосульки. Когда я прочитаю первые две строчки, вы сделаете вдох и поднимете руки над головой, а на третью, четвертую — уроните расслабленные руки вниз. Итак, репетируем... А теперь выступаем. Здорово получилось!"

**"Шалтай-Болтай"**

*Цель*: расслабить мышцы рук, спины и груди. "Давайте поставим еще один маленький спектакль. Он называется "Шалтай-Болтай".

Шалтай-Болтай

Сидел на стене.

Шалтай-Болтай

Свалился во сне. (С. Маршак)

Сначала будем поворачивать туловище вправо-влево, руки при этом свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова "свалился во сне" — резко наклоняем корпус тела вниз".

**"Винт"**

*Цель:* снять мышечные зажимы в области плечевого пояса. "Ребята, давайте попробуем превратиться в винт. Для этого поставьте пятки и носки вместе. По моей команде "Начали" будем поворачивать корпус то влево, то вправо. Одновременно с этим руки будут свободно следовать за корпусом в том же направлении. Начали! ...Стоп!"

**"Косое и мяч"**

*Цель:* расслабить максимальное количество мышц тела. "Ребята, разбейтесь на пары. Один из вас — большой надувной мяч, другой насосом надувает этот мяч. Мяч стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах, руки, шея расслаблены. Корпус наклонен несколько вперед, голова опущена (мяч не наполнен воздухом). Товарищ начинает надувать мяч, сопровождая движение рук (они качают воздух) звуком "с". С каждой подачей воздуха мяч надувается все больше. Услышав первый звук "с", он вдыхает порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги в коленях, после второго "с" выпрямилось туловище, после третьего — у мяча поднимается голова, после четвертого — надулись щеки и даже руки отошли от боков. Мяч надут. Насос перестал накачивать. Товарищ выдергивает из мяча шланг насоса... Из мяча с силой выходит воздух со звуком "ш". Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение. " Затем играющие меняются ролями.

## Игры, способствующие расслаблению

**"Водопад"**

*Цель:* эта игра на воображение поможет детям расслабиться. "Сядьте поудобнее и закройте глаза. 2-3 раза глубоко вдохните и выдохните. Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Но это не совсем обычный водопад. Вместо воды в нем падает вниз мягкий белый свет. Теперь представьте себя под этим водопадом и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашей голове,.. Вы чувствуете, как расслабляется ваш лоб, затем рот, как расслабляются мышцы шеи... Белый свет течет по вашим плечам, затылку и помогает им стать мягкими и расслабленными. Белый свет стекает с вашей спины, и вы замечаете, как и в спине исчезает напряжение, и она тоже становится мягкой и расслабленной.

А свет течет по вашей груди, по животу. Вы чувствуете, как они расслабляются и вы сами собой, без всякого усилия, можете глубже вдыхать и выдыхать. Это позволяет вам ощущать себя очень расслабленно и приятно.

Пусть свет течет также по вашим рукам, по ладоням, по пальцам. Вы замечаете, как руки и ладони становятся все мягче и расслабленнее. Свет течет и по ногам, спускается к вашим ступням. Вы чувствуете, что и они расслабляются и становятся мягкими. Этот удивительный водопад из белого света обтекает все ваше тело. Вы чувствуете себя совершенно спокойно и безмятежно, и с каждым вдохом и выдохом вы все глубже расслабляетесь и наполняетесь свежими силами... (30 секунд).

Теперь поблагодарите этот водопад света за то, что он вас так чудесно расслабил... Немного потянитесь, выпрямитесь и откройте глаза". После этой игры стоит заняться чем-нибудь спокойным.

**"Танцующие руки"**

*Цель:* если дети неспокойны или расстроены, эта игра даст детям (особенно огорченным, неспокойным) возможность прояснить свои чувства и внутренне расслабиться. "Разложите большие листы оберточной бумаги (или старые обои) на полу. Возьмите каждый по 2 мелка. Выберите для каждой руки мелок понравившегося вам цвета. Теперь ложитесь спиной на разложенную бумагу так, чтобы руки, от кисти до локтя, находились над бумагой. (Иными словами, так, чтобы у детей был простор для рисования). Закройте глаза, и, когда начнется музыка, вы можете обеими руками рисовать по бумаге. Двигайте руками в такт музыке. Потом вы можете посмотреть, что получилось" (2—3 минуты). Игра проводится под музыку.

**"Слепой танец"**

*Цель:* развитие доверия друг к другу, снятие излишнего мышечного напряжения.

"Разбейтесь на пары. Один из вас получает повязку на глаза, он будет "слепой". Другой останется "зрячим" и сможет водить "слепого". Теперь возьмитесь за руки и потанцуйте друг с другом под легкую музыку (1—2 минуты). Теперь поменяйтесь ролями. Помогите партнеру завязать повязку".

В качестве подготовительного этапа можно посадить детей попарно и попросить их взяться за руки. Тот, кто видит, двигает руками под музыку, а ребенок с завязанными глазами пытается повторить эти движения, не отпуская рук, 1-2 минуты. Потом дети меняются ролями. Если тревожный ребенок отказывается закрыть глаза, успокойте его и не настаивайте. Пусть танцует с открытыми глазами.

По мере избавления ребенка от тревожных состояний можно начинать проводить игру не сидя, а двигаясь по помещению.

## Игры, направленные на формирование у детей чувства доверия и уверенности в себе

**"Гусеница"**

*Цель:* игра учит доверию. Почти всегда партнеров не видно, хотя и слышно. Успех продвижения всех зависит от умения каждого скоординировать свои усилия с действиями остальных участников. "Ребята, сейчас мы с вами будем одной большой гусеницей и будем все вместе передвигаться по этой комнате. Постройтесь цепочкой, руки положите на плечи впереди стоящего. Между животом одного играющего и спиной другого зажмите воздушный шар или мяч. Дотрагиваться руками до воздушного шара (мяча) строго воспрещается! Первый в цепочке участник держит свой шар на вытянутых руках.

Таким образом, в единой цепи, но без помощи рук, вы должны пройти по определенному маршруту". Для наблюдающих: обратите внимание, где располагаются лидеры, кто регулирует движение "живой гусеницы".

**"Смена ритмов"**

*Цель*: помочь тревожным детям включиться в общий ритм работы, снять излишнее мышечное напряжение. Если воспитатель хочет привлечь внимание детей, он начинает хлопать в ладоши и громко, в такт хлопкам, считать : раз, два, три, четыре,.. Дети присоединяются и тоже, все вместе хлопая в ладоши, хором считают : раз, два, три, четыре... Постепенно воспитатель, а вслед за ним и дети, хлопает все реже, считает все тише и медленнее.

**"Зайки и слоники"**

*Цель:* дать возможность детям почувствовать себя сильными и смелыми, способствовать повышению самооценки. "Ребята, я хочу вам предложить игру, которая называется "Зайки и слоники". Сначала мы с вами будем зайками-трусишками. Скажите, когда заяц чувствует опасность, что он делает? Правильно, дрожит. Покажите, как он дрожит. Поджимает уши, весь сжимается, старается стать маленьким и незаметным, хвостик и лапки его трясутся" и т.д. Дети показывают. "Покажите, что делают зайки, если слышат шаги человека?" Дети разбегаются по группе, классу, прячутся и т.д. "А что делают зайки, если видят волка?..." Педагог играет с детьми в течение нескольких минут. "А теперь мы с вами будет слонами, большими, сильными, смелыми. Покажите, как спокойно, размеренно, величаво и бесстрашно ходят слоны. А что делают слоны, когда видят человека? Они боятся его? Нет. Они дружат с ним и, когда его видят, спокойно продолжают свой путь. Покажите, как. Покажите, что делают слоны, когда видят тигра... " Дети в течение нескольких минут изображают бесстрашного слона.

После проведения упражнения ребята садятся в круг и обсуждают, кем им больше понравилось быть и почему.

**"Волшебный стул" (Шевцова И.В.)**

*Цель:* способствовать повышению самооценки ребенка, улучшению взаимоотношений между детьми. В эту игру можно играть с группой детей на протяжении длительного времени. Предварительно взрослый должен узнать "историю" имени каждого ребенка — его происхождение, что оно означает. Кроме этого надо изготовить корону и "Волшебный стул" — он должен быть обязательно высоким. Взрослый проводит небольшую вступительную беседу о происхождении имен, а затем говорит, что будет рассказывать об именах всех детей группы (группа не должна быть более 5—6 человек), причем имена тревожных детей лучше называть в середине игры. Тот, про чье имя рассказывают, становится королем. На протяжении всего рассказа об его имени он сидит на троне в короне.

В конце игры можно предложить детям придумать разные варианты его имени (нежные, ласкательные). Можно также по очереди рассказать что-то хорошее о короле.

## Игры за партами

Дыхательные упражнения ("Корабль и ветер", "Дудочка", "Воздушный шарик", "Подарок под елкой", "Драка") можно проводить на перемене, а также за партами во время урока или занятия в детском саду.

Для снятия нервного напряжения, которое может возникнуть у детей, например, после трудной контрольной работы, подойдет упражнение "Театр масок".

**"Театр масок"**

Цель: расслабить мышцы лица, снять мышечное напряжение, усталость.

"Ребята! Мы с вами посетим "Театр Масок". Вы все будете артистами, а я - фотографом. Я буду просить вас изобразить выражение лица различных героев. Например: покажите, как выглядит злая Баба Яга". Дети с помощью мимики и несложных жестов или только с помощью мимики изображают Бабу Ягу. "Хорошо! Здорово! А теперь замрите, фотографирую. Молодцы! Некоторым даже смешно стало. Смеяться можно, но только после того, как кадр отснят.

А теперь изобразите Ворону (из басни "Ворона и Лисица") в тот момент, когда она сжимает в клюве сыр". Дети плотно сжимают челюсти, одновременно вытягивая губы, изображают клюв. "Внимание! Замрите! Снимаю! Спасибо! Молодцы!

А теперь покажите, как испугалась бабушка из сказки "Красная шапочка", когда поняла, что разговаривает не с внучкой, а с Серым Волком". Дети могут широко раскрыть глаза, поднять брови, приоткрыть рот. "Замрите! Спасибо!

А как хитро улыбалась Лиса, когда хотела понравиться Колобку? Замрите! Снимаю! Молодцы! Замечательно! Хорошо потрудились!" Далее учитель или воспитатель, на свое усмотрение, могут похвалить особо тревожных детей.

"Рабочий день актера закончен. Мы с вами устали. Давайте отдохнем. Положите руки на парту, а голову на руки, закройте глаза. Давайте посидим так молча, расслабимся и отдохнем. Всем спасибо!"

**Допомога вчителю при роботі з п’ятикласниками**

**Рекомендації педагогам**

**щодо зниження тривожності в учнів**

Поручение, которое дается ребенку, должно соответствовать его возможностям. Предлагая выполнить слишком сложные, непосильные занятия, вы заранее обрекаете ребенка на неуспех, а, следовательно, на снижение самооценки, на неудовлетворенность собой.

1. Повышать самооценку тревожного ребенка, для чего любая деятельность, предлагаемая ребенку, должна предваряться словами, выражающими уверенность в успехе ребенка ("У тебя это получится”, Ты это умеешь хорошо делать”). При выполнении заданий необходим общий положительный эмоциональный фон.
2. Недопустимо сравнивать ребенка с кем-либо, особенно, если это сравнение не в его пользу. Сравнение должно быть только с собственными успехами и неудачами ребенка ("Посмотри, сегодня ты меньше постарался, поэтому у тебя получилось хуже, чем в прошлый раз. Но я думаю, завтра ты сможешь сделать лучше”).

Оптимистические прогнозы "на завтра” не дают ребенку повода считать себя безнадежным и способствуют повышению уверенности в себе.

1. Желательно не ставить тревожного ребенка в ситуации соревнования, публичного выступления. Не рекомендуется давать тревожным детям задания типа "кто первый”. Ситуация публичного выступления также является стрессовой, поэтому не следует настаивать на том, чтобы ребенок отвечал перед всей группой: его ответы можно выслушать индивидуально.
2. Детская тревожность часто вызывается неизвестностью. Потому, предлагая ребенку задание, необходимо подробно выстраивать пути его выполнения, составить план: что мы делаем сейчас, что потом и т.д.
3. Развитие самостоятельности и уверенности тревожного ребенка.

Такие дети очень зависимы от мнения значимых для них взрослых, и эта зависимость делает их крайне неуверенными, несамостоятельными. Они выполняют подробные распоряжения взрослых, но теряются и волнуются при предоставлении им права самостоятельного решения ("А вдруг я сделаю неправильно?”). Для преодоления неуверенности в себе и страха принятия самостоятельных решений необходимо давать таким детям жестко не регламентированные поручения, чаще предоставлять возможность творчества. Но ребенок должен при этом знать, что взрослые рядом и всегда придут на помощь. Детей следует учить находить выходы из создавшихся ситуаций.

**Рекомендації  *для педагогів щодо розвитку згуртованості у класі»***

*Базова мета поведінки учня - відчувати свою причетність до життя школи - означає "відчувати свою важливість і значущість". Ось як розуміє призначення школи Вільям Глассер: "Якщо особисті потреби дітей не реалізуються будинку, вони повинні реалізовуватися в школі. Щоб продовжити шлях до успіху, діти повинні отримувати в школі те, чого їм не вистачає: добрі відносини, як з однолітками, так і з дорослими. У цьому часом надія залишається тільки на школу... саме школа повинна відкрити кожній дитині шлях до реалізації головної життєвої потреби - усвідомлення себе повноцінною особистістю".*

Розробити «програму спілкування», в яку можна включити:

\* колективні творчі справи: "Вогники", "Квк", походи, дискусії, вечори відпочинку і т.д.,

\* практикуми по етикету, де б вони вчилися знаходити адекватний стиль спілкування, вивчили правила поведінки в суспільстві;

\* бесіди і дискусії;

\* тренінги спілкування із залученням шкільного психолога;

Щоб допомогти дитині відчувати свою комунікативну спроможність, тобто будувати і підтримувати нормальні відносини з однокласниками, ми пропонуємо наступні рекомендації:

**1. Створити в класі єдину систему традицій і цінностей**.

Для цього можна запропонувати дітям відповісти на питання анкети:

\* Яким, на твою думку, повинен бути дружний клас?

\* Як зробити так, щоб клас став дружним?

\* Які традиції є в нашому класі?

\* Назви твої "можна" і "не можна" в класі.

\* Які заходи в класі, на твою думку, повинні стати традиційними?

Запровадити традицію зворотного зв'язку.

\* Наприкінці кожної чверті та в кінці року діти пишуть записки, де можуть задати питання, написати щось наболіле, про що не можуть сказати вголос. На основі цього педагог планує виховну роботу.

\* Створити "ящик побажань".

Проводити якомога більше традиційних позакласних заходів.

\* Традиція учнів класу під назвою "Я прийшов у цей день в цей світ".

\* Традиція бути всім класом завжди поруч із тим, у кого в житті настали важкі дні.

\*Традиція походів і екскурсій на природу, по визначним місцям своєї вітчизни, своєї країни.

**2. Особливу роботу слід вести з " відкинутими" дітьми**.

\* Спробувати залучити їх до спільної діяльності класу.

\* Знайти для них доручення, де вони розкривали б свої кращі здібності.

\* Частіше хвалити і заохочувати їх у присутності класу, але робити це за конкретно виконане ними дію або вчинок.

**3. Робота в групах.**

На уроках можна організувати роботу з підгруп, причому в кожній повинні бути як "сильні", так і "слабкі" учні. Група повинна дотримуватися принципу взаємодопомоги й підтримки.

**4. Розподіл між учнями доручень.**

Для цього учні на дошці пишуть слова, які є знаковими для визначення майбутніх доручень. Потім хлопці визначають, яке постійне доручення в класі вони хотіли б виконувати.

- чергові по класу, по школі, по поверху;

- медична служба класу - фіксують пропуски занять, здають медичні довідки в мед кабінет, організують відвідування хворих дітей;

- бібліотечна служба класу - допомога в підборі літератури для сценаріїв класних справ, аналіз читацьких інтересів класу;

- чергові по їдальні і гардеробу;

- господарська служба класу;

- служба озеленення;

- сценарна група і т. д.

Від класного керівника потрібно лише уміле керівництво діяльністю учнів, надання їм свободи та самостійності. Класні керівники повинні допомогти підтримувати ініціативу дітей. Найголовніше - класний керівник повинен бачити малий і великий успіх кожного учня в доручену йому справу і вміло заохочувати його.

**Робота з батьками п’ятикласників**

**Как помочь ребенку преодолеть тревожность  
(рекомендации для родителей тревожных детей)**

  Необходимо понять и принять тревогу ребенка – он имеет на нее полное право. Интересуйтесь его жизнью, мыслями, чувствами, страхами. Научите его говорить об этом, вместе обсуждайте ситуации из школьной жизни, вместе ищите выход. Учите делать полезный вывод из пережитых неприятных ситуаций – приобретается опыт, есть возможность избежать еще больших неприятностей и т.д. Ребенок должен быть уверен, что всегда может обратиться к Вам за помощью и советом. Даже если детские проблемы не кажутся Вам серьезными, признавайте его право на переживания, обязательно посочувствуйте («Да, это неприятно, обидно…»). И только после выражения понимания и сочувствия помогите найти решение выход, увидеть положительные стороны.

 Помогайте ребенку преодолеть тревогу – создавайте условия, в которых ему будет менее страшно. Если ребенок боится спросить дорогу у прохожих, купить что-то в магазине, то сделайте это вместе с ним. Т.о. вы покажете, как можно решить тревожащую ситуацию.

 Если в школе ребенок пропустил из-за болезни много дней, попробуйте сделать его возвращение постепенным – например, придите вместе после уроков, узнайте домашнее задание, пусть разговаривает с одноклассниками по телефону; ограничьте время пребывания в школе – не оставляйте первое время на продленку, избегайте перегрузок.

 В сложных ситуациях не стремитесь все сделать за ребенка – предложите подумать и справиться с проблемой вместе, иногда достаточно просто Вашего присутствия.

 Если ребенок не говорит открыто о трудностях, но у него наблюдаются симптомы тревожности, поиграйте вместе, обыгрывая через игру с солдатиками, куклами возможные трудные ситуации, может быть ребенок сам предложит сюжет, развитие событий. Через игру можно показать возможные решения той или иной проблемы.

 Заранее готовьте тревожного ребенка к жизненным переменам и важным событиям – оговаривайте то, что будет происходить.

 Не пытайтесь повысить работоспособность такого ребенка, описывая предстоящие трудности в черных красках. Например, подчеркивая, какая серьезная контрольная его ждет.

 Делиться своей тревогой с ребенком лучше в прошедшем времени: «Сначала я боялась того-то ..., но потом произошло то-то и мне удалось ...»

 Старайтесь в любой ситуации искать плюсы («нет худа без добра»): ошибки в контрольной – это важный опыт, ты понял, что нужно повторить, на что обратить внимание...

 Важно научить ребенка ставить перед собой небольшие конкретные цели и достигать их.

 Сравнивайте результаты ребенка только с его же предыдущими достижениями/неудачами.

 Учите ребенка (и учитесь сами) расслабляться (дыхательные упражнения, мысли о хорошем, счет и т.д.) и адекватно выражать негативные эмоции.

 Помочь ребенку преодолеть чувство тревоги можно с помощью объятий, поцелуев, поглаживания по голове, т.е. телесного контакта.

 У оптимистичных родителей – оптимистичные дети, а оптимизм – защита от тревожности.

**Правила эффективного общения родителей с детьми**



**При общении с ребёнком Вам помогут эти правила:**

**Правило 1.** Слушая ребенка, дайте ему понять и прочувствовать, что вы понимаете его состояние, чувства, связанные с тем событием, о котором он вам рассказывает. Для этого выслушайте ребенка, а затем своими словами повторите то, что он вам рассказал. Вы убьете сразу трех зайцев:

• ребенок убедится, что вы его слышите;

• ребенок сможет услышать самого себя как бы со стороны и лучше осознать свои чувства;

• ребенок убедится, что вы его поняли правильно.

Поглощенный проблемой или чем-то еще расстроенный человек обычно теряет ощущение перспективы. Внимательно слушая, мы помогаем ребенку разобраться в вопросе, «переварить» проблему.

**Правило 2.** Слушая ребенка, следите за его мимикой и жестами, анализируйте их. Иногда дети уверяют нас, что у них все в порядке, но дрожащий подбородок или блестящие глаза говорят совсем о другом. Когда слова и мимика не совпадают, всегда отдавайте предпочтение мимике, выражению лица, позе, жестам, тону голоса.

**Правило 3.** Поддерживайте и подбадривайте ребенка без слов. Улыбнитесь, обнимите, подмигните, потрепите по плечу, кивайте головой, смотрите в глаза, возьмите за руку.

**Правило 4.** Следите за тем, каким тоном вы отвечаете на вопросы ребенка. Ваш тон «говорит» не менее ясно, чем ваши слова. Он не должен быть насмешливым. У вас может не быть готовых ответов на все вопросы.

**Правило 5**. Поощряя ребенка, поддерживайте разговор, демонстрируйте вашу заинтересованность в том, что он вам рассказывает. Например, спросите: «А что было дальше?» или «Расскажи мне об этом...»

  Используйте время, проводимое вместе с ребёнком, играя в игры, которые вы знаете с детства. Это должно легко включаться, укладываться в семейный стиль взаимодействия ребенком, быть естественным и логичным развитием этих отношений. Например, ручки можно развивать, перебирая с бабушкой гречку, общую координацию – плавая, делая с папой зарядку, лазая по деревьям на даче. А для развития речи и кругозора нужно просто... говорить с ребенком (при этом решается множество и более тонких психологических проблем).

  Использование элементов массажа и даже простое растирание тела также способствуют снятию мышечного напряжения. В этом случае совсем не обязательно прибегать к помощи медицинских специалистов. Вы можете  сами применить простейшие элементы массажа или просто обнять ребенка.

**Родительское собрание**

**«Ваш ребенок — пятиклассник»**

Цель: психологическое просвещение родителей; знакомство их с психологическими особенностями возраста; анализ основных трудностей, возникающих при переходе учащихся в среднее звено.

Контингент участников: родители учащихся 5-го класса.

Время проведения: октябрь (конец I четверти). Время работы: 1,5–2 часа.

Подготовительный этап: зарание проведится анкета с учениками

1. Что изменилось в твоей жизни, когда ты стал пятиклассником?

2. С какими трудностями тебе пришлось встретиться в 5-м классе? И удалось ли тебе их преодолеть?

3. Что бы ты хотел пожелать своим родителям? А может быть, даже что-то искренне пообещать?

*Выступление психолога*

Переход из начального в среднее звено школы является переломным, кризисным периодом в жизни каждого школьника. Любой учитель скажет, что начало 5-го класса — сложный этап, и не только для ребенка, но и для учителей, и для родителей. Проблем много, и они не ограничиваются рамками учебного процесса, а связаны также с организацией жизни в школе в целом и с психологической атмосферой в семье.

Возраст учащихся 5-го класса можно назвать переходным от младшего школьного к младшему подростковому. Психологически этот возраст связан с постепенным обретением чувства взрослости — главного личностного новообразования младшего подростка.

Путь осознания себя сложен, стремление обрести себя как личность порождает потребность в отчуждении от всех, кто до этого привычно оказывал на ребенка влияние, и это в первую очередь семья, родители. Внешне это отчуждение проявляется в негативизме — стремлении противостоять любым предложениям, суждениям, чувствам взрослых. Отсюда — конфликты с взрослыми. Ребенок (младший подросток) пытается найти собственную уникальность, познать собственное «Я». По этой же причине подросткок ориентирован на установление доверительных отношений со сверстниками. В дружбе происходит моделирование социальных взаимоотношений, усваиваются навыки рефлексии последствий своего или чьего-то поведения, социальные нормы взаимодействия людей, моральные ценности.

Именно в виду психологической ценности отношений со сверстниками происходит постепенная замена ведущей учебной деятельности (что было характерно для младшего школьника) на ведущую деятельность общения. Таким образом, у подростка в стенах школы постепенно меняются приоритеты.

Умственная активность младших подростков велика, но вот способности развиваются только в деятельности, которая вызывает положительные эмоции. Успех (или неуспех) существенно влияет на мотивацию учения. Оценки при этом играют важную роль: высокая оценка дает возможность подтвердить свои способности. Совпадение оценки и самооценки важно для эмоционального благополучия подростка. В противном случае неизбежен внутренний дискомфорт и даже конфликт. Учитывая физиологические особенности возраста (рассогласование темпов роста и развития различных функциональных систем организма) можно понять и крайнюю эмоциональную нестабильность подростков.

Таким образом, переходя из начальной школы в среднюю, ребенок подвержен не только внешним, но и внутренним изменениям.

*Упражнение «Экзамен для родителей»*

Давайте попробуем сравнить, чем же отличается жизнь четвероклассника от жизни пятиклассника.

Родителям предлагается ответить на ряд вопросов. Они могут быть оформлены на своеобразных «билетиках» — цветных самоклеящихся листочках, которые можно закрепить на доске.

Некоторые вопросы — парные: ответы обоих родителей должны следовать друг за другом и затем сравниваться. Другие ответы — одиночные: ответ дается одним родителем. Поэтому необходимо заранее на билетиках пронумеровать каждый вопрос:

№ 1. Сколько учебных предметов изучалось вашим ребенком в 4-м классе?

№ 1. Сколько учебных предметов изучается вашим ребенком в 5-м классе?

№ 2. Какова недельная учебная нагрузка была у вашего ребенка в 4-м классе?

№ 2. Какова недельная учебная нагрузка у вашего ребенка в 5-м классе?

№ 3. Сколько учителей обучало вашего ребенка в 4-м классе?

№ 3. Сколько учителей обучает вашего ребенка в 5-м классе?

№ 4. Кто «новенький» в классе?

№ 5. Какой учебный день недели является самым трудным, напряженным (с большим количеством уроков)?

№ 6. Сколько времени в среднем тратил ваш ребенок на подготовку домашних заданий в 4-м классе?

№ 6. Сколько времени в среднем тратит ваш ребенок на подготовку домашних заданий в 5-м классе?

№ 7. Какие факультативные курсы были у детей в 4-м классе?

№ 7. Какие факультативные курсы у детей в 5-м классе?

Классный руководитель и первый учитель выступают в роли экспертов. По мере ответа родителей они либо подтверждают их правильность, либо дают верный ответ на поставленный вопрос.

*А теперь давайте узнаем мнение детей. Что же на их взгляд изменилось в их жизни с переходом в 5-й класс?*

Родителям даються результаты группового интервью учащихся класса: ответы детей на вопрос: «Что изменилось в твоей жизни, когда ты стал пятиклассником?»

*Упражнение «Поделись чувством»*

Наш опыт показывает, что преобладающее большинство пятиклассников испытывают различные трудности в период адаптации к обучению в среднем звене.

А с какими трудностями пришлось встретиться вашему ребенку в 5-м классе? Возможно, некоторые из них вы почувствовали еще в начале учебного года, а некоторые, может быть, остались нерешенными до сих пор.

Родители по очереди передают друг другу «сердечко» — символ откровенности — и говорят о трудностях своего ребенка.

Теперь мы предлагаем вам сравнить ваше мнение с точкой зрения ребенка. (Результаты группового интервью. Ответы детей на вопросы: «С какими трудностями тебе пришлось встретиться в 5-м классе? И удалось ли тебе их преодолеть?»)

В большинстве случаев пятиклассники указывают на то, что в школе стало сложнее, потому что:

• очень много разных учителей (их надо запомнить, привыкнуть к требованиям каждого);

• непривычное расписание уроков (новый режим);

• много новых кабинетов, которые неизвестно как расположены;

• нередко появляются новые дети в классе;

• новый классный руководитель;

• имеют место проблемы со старшеклассниками (например, в столовой, на перемене).

*Выступление психолога*

Для пятиклассника, приходящего в школу 1 сентября, все оказывается новым. И поэтому возникает необходимость в адаптации — привыкании к новым условиям обучения.

Успешность адаптации младшего подростка зависит не только от его интеллектуальной готовности, но и от того, насколько хорошо он умеет налаживать отношения и общаться с одноклассниками и педагогами, соблюдать школьные правила, ориентироваться в новых ситуациях. Поэтому среди трудностей школьной жизни детей:

– возросший темп работы: дети, не умеющие быстро писать, не успевают;

– возросший объем работы как на уроке, так и дома;

– новые требования к оформлению работ;

– необходимость самостоятельно находить дополнительную информацию (литературу) и работать с ней.

В случае трудностей адаптации о них могут свидетельствовать следующие признаки:

1. Усталый, утомленный внешний вид ребенка.

2. Нежелание ребенка делиться своими впечатлениями о проведенном дне.

3. Стремление отвлечь взрослого от школьных событий, переключить внимание на другие темы.

4. Нежелание выполнять домашние задания.

5. Негативные характеристики в адрес школы, учителей, одноклассников.

6. Жалобы на те или иные события, связанные со школой.

7. Беспокойный сон.

8. Трудности утреннего пробуждения, вялость.

9. Постоянные жалобы на плохое самочувствие.

В случае незавершенности процесса адаптации, неуспешной адаптации говорят о дезадаптации — реакции на неумение решать задачи, поставленные самой жизнью. Ее виды:

1) Интеллектуальная — нарушение интеллектуальной деятельности. Отставание в развитии от сверстников.

2) Поведенческая — несоответствие поведения ребенка правовым и моральным нормам (агрессивность, асоциальное поведение).

3) Коммуникативная — затруднения в общении со сверстниками и взрослыми.

4) Соматическая — отклонения в здоровье ребенка.

5) Эмоциональная — эмоциональные трудности, тревожность, переживания по поводу проблем в школе.

Таким образом, наша единая задача заключается в создании условий для успешного обучения выпускников начальной школы в среднем звене. Самое главное — помочь ребенку в ситуации адаптации к средней школе, обеспечить его дальнейшее поступательное развитие, его психологическое благополучие.

Для того чтобы понять, какая помощь требуется ребенку, важно знать, с какими трудностями он сталкивается, какие проблемы имеют место в теперешней ситуации. Для этого давайте обратимся к результатам диагностики.

*Сравнительный анализ уровня усвоения учебной программы*

*в 4-м классе и за I четверть 5-го класса*

Родителям предлагается ознакомиться с гистограммами, отражающими средний балл успеваемости каждого ребенка за 4-й класс и I четверть 5 класса.

По этическим соображениям фамилии учащихся класса не пишутся, под столбиками гистограммы проставляются номера, которые присваиваются учащимся. Каждому родителю раздается по карточке, на которой указана фамилия его ребенка и соответствующий ей номер. Гистограмма дает возможность родителям не только определить характер изменения успеваемости ребенка, но и оценить уровень его успеваемости по сравнению с другими учащимися класса.

Производится краткий анализ данных, отражающий количество детей, повысивших и снизивших средний балл успеваемости. Обращается внимание на то, что значительное снижение успеваемости может свидетельствовать о наличии определенных трудностей адаптационного периода.

Анкета школьной мотивации

Для эффективного учения важны обретение ребенком личностного смысла учения и сформированность основных мотивов учебной деятельности. Поэтому вполне целесообразным является изучение уровня школьной мотивации пятиклассников.

Психолог знакомит родителей с *пятью основными уровнями школьной мотивации,* дает их краткую характеристику (по Н.Г. Лускановой). Выделяются основные факторы, влияющие на уровень школьной мотивации: уровень умственных способностей, характер отношений в классе, особенности отношений с отдельным педагогом, личность классного руководителя, позиция родителей. Особое внимание уделяется последнему фактору.

Далее родителям предлагается познакомиться с *общими результатами диагностики школьной мотивации по классу* и индивидуальными результатами своего ребенка. Родители получают индивидуальные результаты диагностики школьной мотивации по методике Н.Г. Лускановой и их краткую интерпретацию.

*Результаты анкетирования*  «Чувства, которые я испытываю в школе»

Известно, что высокий уровень учебной мотивации во многом зависит от сформированности познавательных интересов и положительного эмоционального настроя.

Родителям предлагается ознакомиться с «рейтингом» чувств, которые дети преимущественно испытывают в школе (см. приложение 2). Целесообразно преобладающие чувства (отмечающиеся более чем у 45–50% детей класса) выделить в списке другим цветом. Осуществляется краткий анализ результатов.

С целью определения доминирующих эмоциональных состояний у пятиклассников нами используется методика С.В. Левченко «Мои чувства в школе», которая позволяет выделить превалирующие чувства в школе, определить индивидуальный характер переживаний и общий «эмоциональный портрет» класса.

*«Один учебный день пятиклассника»*

Учебный день пятиклассника очень насыщен и разнообразен. Мы предлагаем вашему вниманию небольшой видеосюжет, который отражает некоторые фрагменты уроков в 5-м классе.

В ситуации учебной деятельности очевидно, что у детей не только разный стиль работы на уроке, различная манера ответа, но и неодинаковая степень активности на уроках, уровень утомляемости. По данным психологов, ситуация адаптации вызывает повышенную тревожность, как школьную, так и личностную, а зачастую и страхи. Например, усиливается страх не соответствовать ожиданиям окружающих, который в этот возрасте сильнее, чем страх самовыражения. Постоянный страх не соответствовать ожиданиям окружающих приводит к тому, что и способный ребенок не проявляет в должной мере своих возможностей.

Трудности и страхи в отношениях с учителями испытывают от трети до половины всех пятиклассников. В свою очередь, родители, нацеливая своих детей «работать на оценку», все больше провоцируют школьные страхи, связанные с неуверенностью в своих силах, тревогой по поводу негативных оценок.

Возможно, какие-то свои маленькие тайны ваши дети вам раскроют в письмах, которые они написали для вас, уважаемые родители. И может быть, именно это письмо поможет вам лучше понять своего ребенка, вникнуть в его трудности и порадоваться его достижениям

Упражнение «Открытое письмо родителям»

Каждый родитель получает *«открытое письмо»* своего ребенка. Его прочтение осуществляется под легкую инструментальную музыку.

Принцип технологии «открытого письма» в чем-то схож с методикой незаконченных предложений. Заключается он в том, что ребенку предлагается дописать начатые предложения по своему усмотрению — так, как ему хочется, отразив самое главное в этом письме, адресованном родителям. (Образец исходного варианта «открытого письма» дан в приложении 3.)

Возможно, прочитав письма своих детей, вы смогли по-иному взглянуть на их трудности, почувствовали их проблемы. Поэтому для многих вполне естествен вопрос: а как можно помочь ребенку-пятикласснику? Прежде всего, родителям нужно уметь видеть первые признаки дезадаптированного поведения ребенка-пятиклассника. Собственно, о них мы уже говорили сегодня, и все они отражены в памятках, которые мы подготовили для вас. И конечно же, очень важно, чтобы ребенок чувствовал поддержку родителей в трудных ситуациях.

Мы, взрослые, должны максимально помочь детям в решении совершенно определенных задач: принятии и понимании новой системы требований, налаживании отношений с педагогами, нахождении своего места в классном коллективе и в школе.

И в большинстве случаев это оказывается возможным в случае следования определенным «золотым правилам воспитания». Ваши дети будут приносить вам только радость и непременно стремиться к лучшему.

*Родителям вручаются памятки* (см. приложение 4).

Просмотр отрывка группового видеоинтервью

В заключение родителям предлагается посмотреть видеозапись группового интервью, содержащего ответы детей на вопрос: «Что бы ты хотел пожелать своим родителям? А может быть даже что-то искренне пообещать?»

Психолог и педагоги благодарят родителей за работу, желают успехов в воспитании детей и выражают надежду на дальнейшее сотрудничество.

ЛИТЕРАТУРА

1. Андрияхина Н. Как помочь пятикласснику? // Школьный психолог, 2003, № 30.

2. Губкина Т. Родительский клуб // Школьный психолог, 2000, № 25.

3. Коблик Е.Г. Первый раз в пятый класс. Программа адаптации детей к средней школе. — М.: Генезис, 2003.

4. Левченко С.В. Как исследовать причины дезадаптации пятиклассников// Практика административной работы в школе. — 2005, № 5.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Опросник С.В. Левченко «Чувства в школе»

Из 16 перечисленных чувств выбери только 8, которые ты наиболее часто испытываешь в школе.

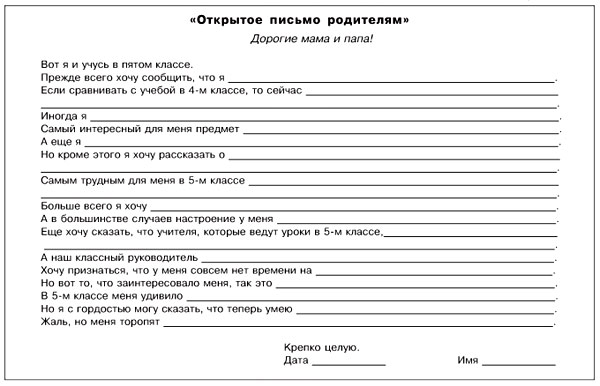
|  |  |
| --- | --- |
| **Я испытываю в школе** | **Да** |
| Спокойствие |  |
| Усталость |  |
| Скуку |  |
| Радость |  |
| Уверенность в себе |  |
| Беспокойство |  |
| Неудовлетворенность собой |  |
| Раздражение |  |
| Сомнение |  |
| Обиду |  |
| Чувство унижения |  |
| Страх |  |
| Тревогу за будущее |  |
| Благодарность |  |
| Симпатию к учителям |  |
| Желание приходить сюда |  |

После обработки анкет получаем сумму баллов (в %), на основе которой можно говорить о том, какие чувства превалируют в классе. Имеет смысл принимать во внимание выборы 45–50%. Если чувство набирает меньше голосов, можно говорить об индивидуальном характере данных переживаний.

По наблюдениям, в начале года мальчики испытывают беспокойство, а у девочек дезадаптация выражается в том, что они чувствуют тревогу за свое будущее. Если на фоне одного-двух негативных чувств дети выбирают в основном позитивные, это является нормой для переходного периода. Однако если негативных чувств больше, то можно сделать вывод о дезадаптации и начать глубже исследовать ее причины. Одновременно с этим необходимо оказать помощь ребятам в адаптации. Например, провести тренинг по проблемной теме.

Наглядность такой диагностики очевидна. Во-первых, психолог получает возможность увидеть, есть ли временная дезадаптация, присущая этому периоду, и насколько она сильна (определяется по процентам выборов негативных чувств). Во-вторых, сразу определяется общий настрой класса, его «эмоциональный портрет». Это облегчает работу и психолога, и педагогов.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3



ПРИЛОЖЕНИЕ 4

**Памятка для родителей**

***«Ваш ребенок — пятиклассник»***

***Некоторые проблемы пятиклассников***

* В письменных работах пропускает буквы.
* Не умеет применять правила, хотя знает их формулировку.
* С трудом решает математические задачи.
* Плохо владеет умением пересказа.
* Невнимателен и рассеян.
* Неусидчив во время занятий, индивидуальной работы.
* Не умеет работать самостоятельно.
* С трудом понимает объяснения учителя.
* Постоянно что-то и где-то забывает.
* Плохо ориентируется в пространстве (в том числе и в своей тетради).
* Испытывает страх перед уроками, учителями, ситуациями проверки знаний.
* Часто меняет приятелей, ни с кем не дружит подолгу; часто бывает одинок.

***Признаки возникшей дезадаптации школьника***

* Усталый, утомленный вид ребенка.
* Нежелание делиться впечатлениями о проведенном дне.
* Стремление при разговоре отвлечь родителей от школьных событий, переключить внимание на другие темы.
* Нежелание выполнять домашние задания.
* Негативные характеристики в адрес школы, учителей, одноклассников.
* Жалобы на те или иные события, связанные со школой.
* Беспокойный ночной сон.
* Трудности утреннего пробуждения, вялость.
* Постоянные жалобы на плохое самочувствие.

*Золотые правила воспитания для родителей*

* Любите своего ребенка, и пусть он никогда не усомнится в этом.
* Принимайте ребенка таким, какой он есть, — со всеми достоинствами и недостатками.
* Опирайтесь на лучшее в ребенке, верьте в его возможности.
* Стремитесь понять своего ребенка, загляните в его мысли и чувства; почаще ставьте себя на его место.
* Создайте условия для успеха ребенка; дайте ему возможность почувствовать себя сильным, умелым, удачливым.
* Не пытайтесь реализовывать в ребенке свои несбывшиеся мечты и желания.
* Помните, что воспитывают не слова, а личный пример.
* Не сравнивайте своего ребенка с другими детьми, особенно не ставьте их в пример. Помните, что каждый ребенок неповторим и уникален.
* Не рассчитывайте на то, что ребенок вырастет таким, как вы хотите.
* Помните, что ответственность за воспитание ребенка несете именно вы.

**Практичні рекомендації батькам п’ятикласників :**

* Для успішної адаптації дитині потрібно знати та відчувати, що оточуючі люди (вчителі та батьки) завжди готові допомогти та підтримати її.
* Допомогти дитині у подоланні тревоги та сумнівів у власних силах – означає створити умови, у яких вона буде відчувати себе спокійно та впевнено. Прийміть її такою, яка вона є.
* У випадку необхідності допоможіть дитині у виконанні домашнього завдання, але не робіть його замість неї.
* Будьте самі оптимістичніше. Слідкуйте за виразом свого обличчя. Посміхайтеся частіше. Переконуйте дитину, що все буде добре.
* Пам’ятайте, що школа та сім я існують для дитини, а не дитина для школи.
* Частіше розмовляйте з дитиною, проявляючи зацікавленість нею. Але не допитуйте дитини, якщо вона не бажаю спілкуватися на даний момент.
* Організовуйте сумісну діяльність з дитиною
* У випадку виникнення труднощів у вихованні та розвитку ваших учнів рекомендовані індивідуальні консультації педагога та психолога.

Бажаємо успіхів!

**Розвиток згуртованості класного колективу**

***1.Вправа "Пошук схожості"***

**Мета:** Об'єднання групи через знаходження подібностей у її учасників.

Ресурси: картки із зображенням тварин, аркуші паперу.

Хід вправи: Кожна команда повинна написати на аркуші риси подібності ( перша команда) і особливості відмінності ( друга команда) в своїй групі.

Виграє та команда, яка більше напише подібностей або відмінностей за певний час. Враховується кількість названих подібностей і їх якість.

Психологічний зміст вправи: Вправа ефективно працює на об'єднання групи, так як учасники починають більш уважно придивлятися один до одного і виявляють, що подібності між ними набагато більше, ніж вони думали раніше.

***2.Вправа "Хто швидше?"***

**Мета:** згуртування колективу.

Хід вправи: Група повинна швидко, без слів, побудувати, використовуючи всіх гравців команди, такі фігури:

� квадрат;

� трикутник;

� ромб;

� літеру;

� пташиний косяк.

Психологічний зміст вправи: координація спільних дій, розподіл ролей у групі.

***3.Вправа "Говорять руки"***

**Мета:** емоційно-психологічний зближення учасників.

Хід вправи: Учасники утворюють два кола: внутрішній і зовнішній, стоячи обличчям один до одного. Ведучий дає команди, які учасники виконують мовчки що утворилася парі. Після цього по команді ведучого зовнішній коло рухається праворуч на крок.

Варіанти інструкцій утворюються парам:

1. Привітатися з допомогою рук.

2. Поборотися руками.

3. Помиритися руками.

4. Висловити підтримку з допомогою рук.

5. Пошкодувати руками.

6. Висловити радість.

7. Побажати удачі.

8. Попрощатися руками.

Психологічний зміст вправи: відбувається емоційно-психологічний зближення учасників за рахунок тілесного контакту. Між ними поліпшується взаєморозуміння, розвивається навик невербального спілкування.

Обговорення: Що було легко, що складно? Кому було складно мовчки передавати інформацію? Кому легко? Чи звертали увагу на інформацію від партнера або більше думали, як передати інформацію самим? Як Ви думаєте, на що було направлено це вправу?

***4.Вправа: Небезпека***

**Мета:** вправа на згуртування колективу.

Всі прогулюються по кімнаті, і хто-то вигукує фразу, що повідомляє про небезпеку. "Увага! На нас напали печерні леви! (або що інше)".

Після сигналу небезпеки учасники гри повинні негайно зібратися в тісний групу, сховавши слабких у середину, а потім хором вимовити фразу: "Дамо відсіч печерним левам (або ін.)". Потім група знову розбрідається по кімнаті, і гра повторюється. Для успішного проведення гри необхідно щоб фрази вимовлялися саме так, як сказано в інструкції, і при цьому зовсім з серйозним виглядом.

***5.Вправа: Сонце світить для тих, хто...***

**Мета:** Ця гра сприяє розвитку почуття єдності.

Етапи ігри:

Група сідає у тісний гурток. Один з учасників прибирає свій стілець, ставить його в стороні, а сам стає на середину кола.

Мета стоїть в центрі - знову отримати стілець, на який можна сісти.

Людина в центрі кола розповідає що-небудь про самому собі. Якщо сказане справедливо по відношенню до кого з гравців, то він (вони) встає і міняється місцями з стародавньою.

Мова кожного виступаючого починається однієї і тієї ж фразою: "Сонце світить для кожного, хто...". Гра може починатися з описания зовнішніх атрибутів: "Сонце світить для кожного, хто носить блакитні джинси". Згодом гра може персоніфікуватися, і тоді називаються індивідуальні уподобання і антипатії. ("Сонце світить для кожного, хто... любить проводити відпустку на морі... терпіти не може курців... харчується по-вегетариански...") Добре, якщо члени групи згадають як про сильні, так і слабкі сторони людського характеру, пристрастях, недоліки, успіхи і невдачі, професійних інтересах, щастя і розчарування в любові, навіть політичні переконання.

Грайте до тих пір, поки члени групи зберігають активність. Ця гра дає можливість отримати в стислі терміни багатющу інформацію, яка потім може бути перероблена Вами.

***6. Розминка."Поміняйте місцями"***

Учасники сидять на стільцях у колі. Ведучий виходить на середину кола і каже фразу: - "Поміняйте місцями" ті, хто... (вміє смажити яєчню)". Наприкінці називається якої ознака або вміння. Завдання тих, хто володіє даними умінням або ознакою помінятися місцями. Завдання провідного - встигнути сісти на будь-яке місце, що звільнилося. Той, хто не встиг сісти, стає новим ведучим.

***7."Прекрасний сад"***

Учасники сидять у колі. Ведучий пропонує спокійно посидіти, можна закрити очі і уявити себе квіткою. Яким би ти був? Які листя, стебла, а може бути шипи? Високий або низький? Яскравий або не дуже? А тепер, після того, як всі представили це - намалюйте свій квітка. Всім лунає папір, фломастери, олівці.

Далі учасникам пропонується вирізати свій квітка. Потім всі сідають у коло. Провідний розстеляє всередині кола полотно будь-якої тканини, бажано однотонною, роздає кожному учаснику по кнопці. Тканина оголошується галявиною саду, яку потрібно засадити квітами. Всі учасники по черзі виходять і прикріплюють свій квітка.

*Обговорення*

Пропонується помилуватися на "прекрасний сад", відобразити цю картинку в пам'яті, щоб вона поділилася своєю позитивною енергією. Зауважити, що хоч і багато квітів, але всім вистачило місця, кожен зайняв тільки своє, те, яке вибрав сам. Побачити, в оточенні яких різних, несхожих кольорів зростає твій. Але є й загальне - у кого-то забарвлення, у кого-то розмір або форма листя. І всім без винятку кольорам потрібно сонце і увагу.

*Психологічний зміст вправи:*

Сама по собі арт-терапія дуже потужний інструмент, який використовується для психологічної корекції та служить для вивчення почуттів, для розвитку міжособистісних навичок і відносин, зміцнення самооцінки і впевненості в собі. В даному випадку вправа дозволяє зрозуміти і відчути себе, бути самим собою вільно висловити свої думки і почуття, а також зрозуміти унікальність кожного, побачити місце, яке займаєш в різноманітті цього світу і відчути себе частиною цього прекрасного світу.

***8.Вправа: Колаж "Дружба"***

**Мета:** розвиток співпраці.

Група поділяється довільно на команди по5 людина і кожної команд видається лист ватману. Також видається пачка журналів, листівок, брошур, відповідних по тематиці. Ведучий оголошує тему заняття і пояснює, що мається на увазі під колажем.

Після того, як команди виконали свій колаж, кожна команда представляє його для всіх інших. Провідний хвалить кожну команду, підводить підсумок і пропонує об'єднати всі роботи, щоб створити загальну картину дружби класу і стала своєрідним талісманом класу.

*Психологічний зміст вправи:*

Вираження почуттів, розширення уявлення про себе і оточуючих, як про талановитих, унікальних осіб, встановлення більш тісної емоційного контакту, розвиток згуртованості, уміння погоджувати свої дії з іншими членами команди, а також осмислення і закріплення досвіду, отриманого в процесі тренінгу.

***9. Вправа "Мовчанка"***

**Мета:** розвиток співпраці, налагодження психологічного клімату в групі.

Обладнання: лист А4, олівці.

Правила проведення: Разбейтесь на пари і сядьте за стіл поруч з партнером. Тепер ви одна команда, яка повинна намалювати картину. Вам дається один тільки олівець. Ви повинні по черзі малювати одну картину, передаючи один одному олівець. У цій грі є таке правило - не можна розмовляти під час малювання. На малюнок вам відводиться 5 хвилин.

*Що ти намалював, працюючи в парі?*

*Чи важко вам було малювати мовчки?*

*Чи прийшов ти до єдиної думки зі своїм партнером?*

*Чи важко було тобі тому, що зображення постійно змінювалося?*

***10. Вправа "Сигнал***"

Учасники стоять по колу, досить близько, і тримаються за руки за спиною один одного. Провідний посилає сигнал у вигляді послідовності швидких або більш довгих, легких або сильних потискань. Сигнал передається по колу, поки не повернеться до ведучого. Як ускладнення можна посилати кілька сигналів одночасно, в одну або в різні сторони.

**Попередження девіантної поведінки**

**РУХЛИВА ВПРАВА «МОРЕ ХВИЛЮЄТЬСЯ»**

Мета: визначення емоційного стану й передача його невербальними засобами; краще знайомство з учасниками групи; створення позитивного емоційного фону; корекція нетерплячості.

Група обирає ведучого, який повертається спиною до інших і вимовляє слова: «Море хвилюється раз». На рахунок «три» школярі повинні завмерти в незвичайній позі. Ведучий по черзі підходить до кожного учасника гри, включає його й намагається відгадати, кого й у якому емоційному стані він зобразив. Потім кожен гравець сам пояснює, що він хотів зобразити. При цьому група обов'язково аналізує виразні невербальні засоби передачі образу (міміка, погляд, жести, положення тулуба, стиснуті кулаки тощо), оцінює наскільки вдалим був цей вибір. Гра вчить розрізняти й читати емоційний стан інших людей, адекватно передавати свій стан. Гра також коригує нетерплячість, виховує стриманість. Керівникові групи варто звернути увагу на те, страшних, агресивних чудовиськ чи слабких, зляканих тварин зображували учасники групи.

**ВПРАВА «СЛУХАЄМО СЕБЕ»**

Мета: розвиток здатності до релаксації, уміння слухати себе й визначати свій настрій; уміння діагностувати емоційне самопочуття учасників групи.

Школярам пропонують сісти в зручній позі, заплющити очі, розслабитися й прислухатися до себе, ніби зазирнути в себе, й подумати: що кожний відчуває, який у нього настрій. Через кілька хвилин усі учасники групи по черзі розповідають, не розплющуючи очей, про те, як вони почуваються і який у них настрій. Вправа дає змогу діагностувати емоційне самопочуття підлітків, сприйняття ними форм і методів роботи групи.

**ВПРАВА «ПОДАРУЙ УСМІШКУ»**

Мета: навчитися знімати скутість обличчя за допомогою усмішки, підтримувати усмішкою, бажати добра навколишнім; створити і підтримувати позитивний емоційний фон; усувати страхи.

Психологові варто пояснити підліткам значення усмішки у житті та самопочутті людини. Напруження м'язів не тільки відображає, а й формує поганий настрій, утому, негативні емоції. Мають бути напруженими тільки ті м'язи, що необхідні, всі інші повинні бути розслабленими. Цілком розслаблена людина стирає всі негативні емоції. Усміхайтеся! За серйозного виразу обличчя напружені 17 м'язів, в усмішці - 7. Фізіологічний сміх - це вібрація й масаж, що знімають напруження. Усмішка покращить настрій вам і навколишнім, для усмішки шукайте приводу, провокуйте усмішку.

Усі учасники групи беруться за руки і дарують один одному усмішки: кожен підліток повертається до свого сусіда праворуч або ліворуч і, побажавши йому чогось гарного, усміхається. Той у свою чергу посміхається наступному сусідові і т.д.

Керівник групи цікавиться враженнями школярів від заняття, дякує групі за роботу й запрошує на наступну зустріч.

**ВПРАВА «ІДЕАЛЬНА МОДЕЛЬ»**

**(за Калошиним В.Ф.)**

У цій вправі ви будете точно уявляти, чого хочете досягти на цьому етапі свого саморозвитку, уявляти ідеальну модель того, ким ви дійсно бажаєте стати:

* конструктивне ставлення до проблем, які виникають;
* віра у власний успіх;
* надія завжди на краще;
* психічні та моральні властивості людини.

Вправа складається з чотирьох етапів:

1. Виберіть властивість (комплекс властивостей), яка, на вашу думку, буде сприяти здійсненню задуму вашого життя.

2. Тепер уявіть, якими ви були б, коли б володіли цією властивістю повністю. Дайте цьому образу скластись до дрібниць. Подивіться, як ця властивість, відбивається у виразі обличчя, положенні тіла тощо. Спершу образ може бути досить розпливчатим, розмитим, з'являтися й зникати. Але і в такому вигляді він відчутно вплине На вашу підсвідомість. Кілька секунд утримайте в уяві цей образ, запрошуючи його повніше виявляти обрану вами власти­вість.

3. Уявіть, що ви «входите» в цей образ і складаєте з ним одне ціле — ніби вбралися у новий одяг. Злившись з ним, відчуйте, як бажана вами якість стала часткою вашого тіла. Відчуйте, як вона проникла у кожну клітинку, як рухається по жилах, просякає все ваше тіло. Уявіть, що ця якість напо­внює усі ваші почуття, спосіб мислення.

4.Нарешті, уявіть себе в одній чи кількох ситуаціях повсякденного життя, виявляючи цю властивість більше за інших.

У вправі з ідеальною моделлю можна залучати не лише психічні властивості, але й соціальні ролі, які ви прагнете поліпшити: ідеальний партнер, ідеальний вчитель, ідеальний товариш і т. п. Як і в першому випадку, не потрібно вдаватися до жодного тиску, приймати необачні рішення, не потрібно Навіть чекати якихось позитивних результатів. Тут бажана тільки робота уяви.

Нарешті, слід нагадати про одне, висловлене інколи безпідставно побоювання. Дехто вважає, що, створивши таку ідеальну модель, людина наче одягає на себе гамівну сорочку, позбавляє себе безпосередності та Свободи. Такі побоювання є результатом хибного розуміння функції ідеальних образів. Образ, який пробуджує можливості людини, ніколи не стане для неї в'язницею, якщо тільки вона сама не нав'яже його собі, не поставить в обов'язок. Ідеальна модель, не привноситься ззовні, а існує всередині нас, очікуючи, коли ми її виявимо та введемо вдію. Звертаючи увагу на цю внутрішню ідеальну модель, ми дозволяємо їй вийти на поверхню свідомості Та виявити себе в нашому житті. Ідеальна модель подібна до скульптури, яка «очікує», за словами Мікеланджело, в глибині мармурової брили, щоб скульптор «розкрив» її, видалив зайве. Пробуджуючи бажані властивості нашої ідеальної моделі, ми поступово створюємо себе такими, якими нам судилося стати та якими ми збираємося стати. Використовуючи такий спосіб самовдосконалення, ми стаємо творцями власного життя.

**ВПРАВА «ЖЕСТОВІ ЕТЮДИ»**

Мета: навчитися кращого розуміння учасників групи, передачі своїх думок, почуттів і дій жестами, тренування спостережливості; розвитку фантазії.

Насамперед, керівник групи пояснює підліткам, що жест - це важливий знак спілкування. Він допомагає точніше зрозуміти мовця. Кожен учасник групи одержує завдання передати жестами, без допомоги міміки й мови, певну ситуацію.

Так, один учасник групи показує жестами закінчену ситуацію, включаючи в неї інших членів групи (наприклад, відкриває кран, миє руки, набирає воду в долоні й передає її по колу, закриває кран, отримує залишки води з іншого кінця, струшує руки). Інші учасники групи показують свої ситуації.

Наступне завдання - показати колір жестом. Кожен учасник по черзі зображує свій улюблений колір жестами, а всі інші відгадують. При цьому не можна показувати на предмети подібного кольору.

**ВПРАВА «ЛЮДИНА ПОРУЧ»**

**(за Н. Щурковою)**

Вправа побудована у проективній техніці "недописаний діалог". Розрахована на учнів молодшої школи. Її метою було виявити вміння учнів прислухатись до іншої людини, вдивлятись у неї, розуміти її, відгукуватись на її проблеми, надавати звичним, повсякденним ситуаціям гуманістичного забарвлення

Учням пропонуються репліки, записані на картках, наприклад: "Я погано себе почуваю, голова болить" (перший варіант - це слова однокласника; другий варіант - це слова вчителя). Учасники вправи можуть запропонувати різні відповіді (в усній формі або у формі гри-драматизації).

Дуже важливо, щоб у ході вправи діти мали можливість провести короткий обмін думками, поділитися своїми почуттями, здійснити зворотний зв'язок. Після закінчення роботи учні дякують один одному за доброзичливість, відвертість, увагу. Не існує правильних чи неправильних відповідей, кожна дитина, як неповторна індивідуальність, має право на свою точку зору, право бути вислуханою.

**ВПРАВА "КОНВЕРТ ДРУЖНІХ СПІЛКУВАНЬ" АБО "КОНВЕРТ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЙ"**

**(за Н. Щурковою)**

Мета: дружнє запрошення до обговорення життєвих проблем, поведінкових або тих, що пов'язані з міжособистісними відносинами.

Вправа розрахована на молодших школярів.

Учитель (психолог, соціальний педагог) заздалегідь готує конверт із картками, які вміщують недописані фрази або запитання, що відображають яку-небудь ситуацію: "Якщо в мене поганий настрій, я..."; "Якщо в мене поганий настрій, а до мене завітав товариш..."; "Коли мені буває дуже сумно, я, як правило..."; "Коли ти буваєш злий на когось, то..."; "Коли ти відчував себе найщасливішою людиною?" (або "Я щасливий, коли...", і навпаки, "Я нещасливий, якщо...").

З метою узагальнення знань учнями словничка ввічливих слів, формування вміння користуватись ними у спілкуванні з оточуючими під час розігрування ігор-драматизацій чи запропонувати дітям заповнити опитувальний тест (анкету):

* Назви, перерахуй усі слова вітання, які ти знаєш.
* Назви всі слова прощання, які ти знаєш.
* Назви всі слова вибачення, які ти знаєш.
* Назви всі слова прохання, які ти знаєш.
* Які слова побажання ти знаєш? Перерахуй їх.
* Якими словами можна висловити співчуття людині, яку спіткало горе? Які ти знаєш слова співчуття, утіхи? Назви їх.

Учні розподіляються на групи за симпатією. Їм пропонується розіграти одну-дві ситуації з життя, використовуючи будь-яку групу слів увічливості.

**ВПРАВИ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНОГО МИСЛЕННЯ**

**ПО ТЕХНОЛОГІЇ ЗМІНИ «Я-КОНЦЕПЦІЇ»**

**(за Калошиним В.Ф.)**

Вправи спрямовані на розвиток уміння пишатися своїми перевагами. Розраховані на дітей підліткового віку.

Без усвідомлення того, у чому ваші позитивні сторони, чи можна об'єктивно побачити свої недоліки і рухатися шляхом самовдосконалення?

Дуже часто ми повторюємо про недоліки своєї особистості, ігноруючи реальну потребу захищати її переваги, перш ніж дозволити віддати себе га­небній критиці зі свого боку чи з боку інших. Як не дивно, але деяким людям дуже ніяково хвалити себе. Та, мабуть, нічого дивного в цьому нема. Визначені установки нашої культури, акцентуючи необхідність скромності, інколи викли­кають почуття сумніву у власних перевагах, і про це не слід забувати, особливо і- коли йдеться про дітей і підлітків. Відповідні вправи спрямовані на підтримку в слухачах таких виявлень:

* більш позитивних думок і почуттів про самого себе;
* симпатії до себе;
* здатності ставитись до себе з гумором;
* вираження гордості собою як людиною;
* врахування з більшою точністю особистих переваг та недоліків.

**Вправа № 1. Групова дискусія**

Дискусія може бути зосереджена на запитаннях такого типу: «Чи важливо знати, що ти можеш добре робити, а чого не можеш? Де небезпечно говорити про такі речі? Чи потрібно мати успіх у всьому? Якими способами інші можуть спонукати тебе до схвального самосприйняття? Якими способами ти це зможеш зробити сам? Чи є різниця між підкресленням своїх переваг та хвастощами? В чому вона полягає? Такі дискусії дають слухачам хороший привід для того, щоб оцінити свої власні здібності та приховані можливості. В міру виявлення слухачами їх численних і різноманітних переваг та недоліків у них розвивається більш довірливе ставлення і до особистих можливостей, і до можливостей інших. Вони починають розуміти, що навіть у «найсильніших» та найпопулярніших слухачів є свої слабкості, а переваги є у найбільш «слабких» і непопулярних. Така установка призводить до розвитку кращого самовідчуття. Вона дає можливість ставитись з більшим задоволенням до прийняття відповідальності заособистідумки, почуття і дії.

Попросіть слухачів висловитись з приводу яких-небудь конкретних фактів з їхнього навчання. Наприклад, ви можете сказати: «Я хотів(-ла) би, щоб ви згадали про тісвої навчальні справи, якими ви задоволені. Будь ласка, починайте свою відповідь так: «Я задоволений тим, що...». Ті, хто не впевнений у власних досяг­неннях, чуючи відповіді інших, починають усвідомлювати, що були дуже суворі до себе, не назнаючи тих чи інших своїх успіхів.

**Вправа № 2. Проекція образу особистого «Я»**

У цій вправі учасники групи складають два коротких описи, кожен на окре­мому аркуші. На одному аркуші — це опис того, яким себе бачить сам учасник; фактично це схематичний нарис його «Я-концепції». Опис повинен бути щирим і правдивим. Другий опис являє собою нарис того, яким, на думку учасника, його бачать інші члени групи. На аркушах не проставляються імена. Перший опис кладеться в окрему коробку. Кожен самопис зачитується вголос, і члени групи намагаються відгадати, кому він належить. Потім автор заявляє про себе і читає другий свій опис (яким, йому здається, бачать його інші), отримуючи після цього зворотний зв'язок від учасників групи.

Цінність даної вправи полягає утому, що слухач виявляє — інші сприй­мають певні його можливості і характеристики в більш сприятливому світлі, ніж він сам.

**Вправа № 3. Щотижневі звіти**

Один з напрямів роботи з розвитку «Я-концепції» учня полягає в тому, щоб допомогти йому краще усвідомити можливості регулювати своє повсякденне життя. Щотижневі записи допомагають учням впевнитися, що самореалізовуються вони поки що не повністю.

Роздайте кожному слухачу аркуш паперу з такими запитаннями:

* Що було головною подією на цьому тижні?
* Кого вам вдалося краще пізнати за цей тиждень?
* Що важливе про себе ви дізналися на цьому Тижні?
* Чи внесли ви якісь серйозні зміни у своє життя за цей тиждень?
* Чим цей тиждень міг бути для вас кращим?
* Виділіть рішення чи вибір, зроблені вами за цей тиждень. Які були резуль­тати цих рішень?
* Чи будували ви на цьому тижні плани з приводу якихось майбутніх подій?
* Які незакінчені справи залишились у вас із минулого життя?

Як варіант цієї методики можна заохочувати слухачів щодня вести що­денник своїх реакцій на різні події, характеризуючи свої почуття, думки, вияви поведінки, записуючи твердження типу «Я зрозумів...» і т. п. Ведення щоденника має ряд переваг. Це дозволяє слухачеві звітувати собі про те, як він розвивається, що з ним відбувається, які особливості його реакції в тій чи іншій ситуації.

В результаті він отримує загальне уявлення про те, який він сам, яким він себе бачить, яким його бачать інші. .

Чим більше людина дізнається про себе, тим багатогранніше стає її «Я-концепція». Але нерідко те, що засвоюється у процесі психотренінгу, не по­мічається слухачами, якщо не буде чітко відображатися в їхніх висловлюваннях. Після кожної вправи на розвиток позитивного попросіть слухачів записа­ти, що вони про себе дізнались, у вигляді висловлювань: «Я зрозумів, що я...»; «Я знову зрозумів, що я...»; «Я був би здивований, виявивши, що я...».

**Вправа № 4. Товариські відносини**

Одним із факторів, який негативно впливає на позитивний розвиток «Я-концепції», є нездатність деяких юнаків знаходити друзів і підтримувати друж­ні стосунки. Нижче пропонуються вправи, які допоможуть слухачам розширити свій «репертуар» навичок налагодження стосунків між собою.

* Обговоріть способи, якими учні користуються, щоб з кимсь потовари­шувати,, і проведіть практичний тренінг кращих з них.
* Попросіть учнів написати абзац, який починається зі слів: «Друг — це людина, яка...».
* Проведіть обговорення таких питань: «Чи є в тебе кращий друг? Чи любиш ти займатися тим же, чим і він? Чи хотілось би Тобі коли-небудь здійснити чи зробити щось таке, чого не хотів твій друг? Що сталося у результаті? Чи залишились ви, як і раніше, друзями?».
* Попросіть слухачів письмово відповісти на запитання: «Що є в тобі такого, за що твої друзі тебе люблять?».
* Спробуйте провести обговорення питань типу: «Як із ким ти зблизився, навчаючись у школі?».

**Вправа № 5. Слова-самописи**

1. Учні пишуть три слова, які найбільш влучно їх характеризують (Я-реальне, самопис сьогодні);

2. Аркуш, на якому написані ці слова, перегортається, ставиться №2 і на зворотному боці учні пишуть три слова – це бажаний самопис (Я-ідеальне)

Далі їх просять взяти одне слово із другого списку і описати ту специфічну поведінку, яка була б характерна для людини такого типу. Потім проводиться групова дискусія, під час якої описана цим словом якість осо­бистості розглядається як мета, а пропоновані способи поведінки — як засіб досягнення цієї мети. До того часу, коли більшість членів групи візьмуть участь у цьому тренінгу, виявляється деяка кількість загальновживаних цілей і окреслю­ються специфічні способи їх досягнення.

**Вправа № 6. Уявлення успіху**

Багато авторів впевнені втому, що найбільшою силою в бажанні людини змінити себе володіє її уява. Учасників просять уявити собі, як би вони хотіли заново виявити себе в тих ситуаціях, які в минулому були для них невдалими. На цій стадії акцентується поняття «позитивна думка». Контролюючи свої думки, ми здатні переконати себе втому, що можемо, якщо захочемо, стати кращими, ніж є зараз. Нас характеризує те, як ми самі себе сприймаємо, і можемо стати саме такими, якими, по нашому переконанню, ми здатні стати.

**Вправа № 7. Використання висловлювань великих людей**

Другий досить цікавий підхід завершується тим, щоб як стимул для групо­вої дискусії, самопізнання і обміну психологічним досвідом використовуються афоризми*.* Це може бути дещо близьке до висловлювання Авраама Лінкольна: «Більшість людей щасливі в тій мірі, в якій вони самі вирішили бути щасливими», чи до слів Емерсона, розуміння яких зводиться до того, що людина сама «загороджує собі своє світло».

Аналізуючи подібні висловлювання, учасники психотренінгу можуть дійти до усвідомлення тих великих можливостей, які вони мають для направлення своїх думок, а на основі цього і почуттів, у сприятливе для осо­бистого розвитку річище. Вони можуть дійти до усвідомлення і того факту, що нерідко до відчуття особистої неадекватності і лихої долі їх підводять ті чи інші люди з їхнього оточення.

Примирившись з цим уявленням про себе, вони віддають себе у владу обставин, тоді як необхідно намагатись переламати їх на свою користь. Під час обговорення повинен акцентуватися і той факт, що людина здатна набути більшої впевненості, у собі, змінюючи стиль мислення, і настроїти думки на позитивний лад.

На жаль, ми дуже часто не усвідомлюємо своїх можливостей зробити себе щас­ливішими. Проте для людини немає більшої цінності в її психологічному розвитку, більш важливої, ніж оцінка, яку вона сама собі дає. У кінці кожного навчального дня пропонуйте слухачам поділитися з групою своїми успіхами за день.

Декому знайти вихід в такій ситуації спочатку буде дуже важко, але на прикладі інших ці учні зрозуміють, що і в них далеко не все так погано. Чуйний тренер повинен допомогти їм у цьому, з якою б заниженою самооцінкою він не зіткнувся.

Один із варіантів цієї методики полягає в тому, щоб запропонувати учню поділитися з групою тим, чому, на його думку, він навчився за день. Це дає йому відчуття певного успіху в навчальній роботі. Без чіткої ситуації згадування учні часто не усвідомлюють, які конкретні знання вони засвоюють щодня в навчальному закладі і за його межами. Усвідомлення того, що він навчається чомусь корисному, відіграє позитивну роль у розвитку його «Я-концепції».

Наявність у слухачів негативних думок — це фактично симптоми низької самооцінки. Як тільки збільшується число позитивних висловлювань і думок відносно себе, то відразу ж для життєвого виявлення слухача з'являється оптимістичний тонус.

**Вправа № 8. Уміння правильно оцінити негативні почуття**

Щоб сформувати в собі повноцінну «Я-концепцію», необхідно мати можливість обговорити свої негативні або «погані» почуття стосовно інших. Мож­ливість відкрито поговорити в групі про ці почуття виявляє ПОЗИТИВНИЙ вплив на існуючий у учня образ «Я». По-перше, це дає йому можливість послабити ці почуття, висловлюючи їх, не виявляючи їх напевно руйнівним способом. По-друге, коли учень бачить, що не в нього одного виникає інколи гостра не­приязнь до деяких людей, подій, він впевнюється в тому, що ці звичайні реакції на схожі емоційні ситуації, в яких опиняються майже всі, і що він нормальна людина.

Щоб виявити негативні почуття, попросіть, наприклад, підняти руку тих слухачів, які стикались з тими чи іншими складними проблемами, що виникли у них, в їх оточенні в цілому.

**ВПРАВА-БЕСІДА «НАШІ СТРАХИ»**

Психолог запитує школярів, які емоції для них неприємні. Підлітки перелічують негативні емоції і якщо не називають страх, психолог нагадує учням про нього. Коротко обговорюються особливості емоційного стану, фізіологічні відчуття, що виникають під час страху (пришвидшення серцебиття, мурашки по тілу тощо). Усі разом згадують фразеологізми, пов'язані з почуттям страху.

**ГРУПОВА ПРОЕКТИВНА МЕТОДИКА «МІЙ СТРАХ»**

Після бесіди психолог просить дітей подумати, чого вони більше за все бояться, й намалювати свій страх. Це може бути абстрактний малюнок або зображення конкретного об'єкта страху, тривоги школяра. Коли виконання малюнків довершене, підлітки по черзі коротко пояснюють, чого вони бояться й що вони зобразили. Після цього керівник групи пропонує школярам розірвати аркуш із малюнком на дрібні шматочки і говорить про те, що тепер кожен із них переміг свій страх, що їхнього страху більше не існує, тому що розірвані аркуші потраплять у кошик зі сміттям, будуть спалені й від страхів нічого не залишиться.

**ВПРАВА «УМІТИ ПРОЩАТИ»**

*Вступне слово психолога (соціального педагога, вчителя).* Уміти прощати... Що означають ці слова, кожен переконався на власному досвіді. Як буває сумно, коли хтось тебе образив. Чи замислювався ти коли-небудь над питанням: що відчуває скривджена людина? Давайте разом подумаємо над цим достатньо непростим питанням.

1. *Групове обговорення питань:*

* Що ти відчуваєш, коли тебе хтось образив?
* А якщо ти винен у сварці з іншими, чи вмієш ти визнати свою провину? Коли і як ти це робиш?
* Чи вмієш ти вибачатися перед іншими? Як ти зазвичай це робиш?
* Як змінюється настрій іншої людини, коли хтось вибачився перед нею?
* Як треба сприймати чиєсь вибачення? Що можна відповісти?

1. *Робота з піктограмами або показ учнями стану людини за допомогою міміки.*

Робота з піктограмами або розігрування сценки, в якій дійові особи мімікою показують зміну в настроях людини. (Можна запропонувати дітям показати вирази обличчя людини, яка сама не вибачає іншим або яку не вибачила інша людина.) Це завдання діти можуть виконати у вигляді двох контрастних малюнків.

1. *Групове обговорення "Як краще заспокоїти скривджену людину"*

Діти пропонують і показують свої варіанти. Ведучий запитує: вибачитися перед кимсь або одержувати вибачення? Чому? Що з цього ти вже вмієш робити, а чого тобі ще треба навчитись?

1. *Робота над прислів'ями*

Чому, коли і про що, кому так говорять:

* Сказане не повернеться.
* Рис розсипав - ще збереш, сказав слово - не вернеш.
* Одне погане слово скажеш - почуєш десять.
* Образи - це докази тих, хто неправий.
* Лагідне слово - ключ до серця.
* Від ласкавих слів утихає гнів.

Що ж треба робити для того, щоб навчитися вибачати інших? Для чого це потрібно будь-якій людині? Від чого це допоможе кожному застерегти себе в житті?

1. *Розучування дитячих мирилок*

**ВПРАВА «СУПЕРЕЧКА»**

Мета: формування навичок діалогового спілкування.

Вступне слово тренера.

* Чи доводилось тобі брати участь у суперечках з кимсь? (Так, ні.)
* З ким саме?
* Як ти поводився під час суперечки?
* А інша людина?
* Хто виграв цей спір? Чому?
* За ким, на твою думку, завжди виграш у суперечці? Чому?
* Варіанти для вибору: за ввічливою, доброю, спокійною, витриманою людиною чи злою, неввічливою, грубою до людей.

Учням пропонується обіграти сценку "Суперечка" між двома особами: одна - увічлива, інша - ні.

Підсумок вправи.

* Чи доводилось тобі перемагати в суперечці? (Так, ні.)
* Як, за рахунок чого тобі вдалося це зробити?
* Що саме допомогло тобі?

**ВПРАВИ ДЛЯ ПОДОЛАННЯ ГНІВУ**

**(за Калошиним В.Ф.)**

**Вправа № 1 «Робоча анкета: мій підхід до гніву»**

Корисно було б усвідомити, як ви звичайно поводитесь у ситуаціях, які викликають гнів; як ви реагуєте на розчарування, що вас спіткало. Нижче розміщений список можливих запитань, на які ви повинні відповісти цілком спонтанно. За бажання ви можете продовжитицей список, якщо виникнуть інші запитання.

**Робоча анкета: мій підхід до гніву**

1. «Частіше за-все я гніваюсь через те, що...».
2. «Особливо мене роздратовує те, що...».
3. «Гнів викликає в мене такі почуття і реакції... Я дію при цьому таким чином...».
4. «Гнів вже викликав у мене такі ускладнення...». .
5. «Сам я хотів би в майбутньому..».
6. «Останній раз, коли я гнівався...».
7. «Коли хтось у розлюченому стані, він повинен...».
8. «Коли мій батько гнівався, то...».
9. «Коли моя мати гнівалась, то...».
10. «Коли я був дитиною, я почував...».
11. «У даний момент я почуваю...».
12. «Що стосується гніву, я з радістю навчився б...».

Знайдіть час ще раз дуже добре подумати над тим, що ви тут написали і що можна з цього використати. Тому що те, чому ви вчитеся через пізнання, вам не потрібно пізнавати шляхом засвоєння негативного досвіду. І якщо коли-небудь вас щось знову розгніває, уявно абстрагуйтесь від того, що відбулося і уявіть собі, що ви і той, хто вас розгнівав, є акторами які стоять на сцені і виконують ті ж ролі ще раз, але спостерігайте за всім цим немов би збоку, ніби глядач, який сидить у залі і спокійно дивиться спектакль. В цю мить ви більше, не учасник, все дійсно є спектаклем. Так, будучи зовсім безстороннім, я можу робити належні висновки. А також зумію усвідомити, чому режисер (життя) вирішив поставити свій спектакль, зумію зрозуміти значення загального і цілого. А ще уявіть собі, що обидві душі дійшли згоди: душа людини, через яку ви розгнівались, і ваша душа. Ви інсценували дану ситуацію для того, щоб обоє змогли зробити крок одне до одного і назавжди забути про гнів.

**Вправа № 2. Три кроки до того, щоб назавжди позбавитися гніву**

Я назавжди позбавляюся гніву, в той час коли:

1. Приймаю кожного таким, яким він є, і дозволяю вирішувати йому самому, чи змінюватися йому і коли. Крім того, з власної ініціативи я не даю іншому порад, оскільки в іншому випадку він сприймає це так, ніби я хочу нав'язати свою думку, і його реакція буде відповідною. Я знаю, що не кожен може бути моїм другом, але кожен відтепер є моїм вчителем.
2. Я звільнююсь від всіляких сподівань і приймаю життя таким, яким воно є зараз, оскільки мені відомо, що доти, поки я чекаю, я неминуче буду відчувати розчарування. Адже, насамперед, я позбавляю себе багатьох дарів, які бажає піднести мені життя. Тому що, коли раптом життя виправдає мої сподівання, я не дуже зрадію, бо цього чекав. Разом із тим у житті є тисячі можливостей уладнати все інакше, ніж я чекаю, і тоді я відчуваю розчару­вання і, можливо, навіть обурююсь. Коли у мене нема сподівань, то (з мож­ливістю у 50 відсотків) відбуваються події, що не дуже мене влаштовують, але я це приймаю. Врешті-решт неможливо мати все, чого хочеш. Друга половина подій, коли трапляється щось приємне для мене,— це дарунки життя, які дістались мені несподівано. Зрештою, у мене є шанс усвідомити, що події, які мене, не влаштовують, нерідко являють собою більш вагомий дар, ніж ті, що мені до душі.
3. Я усвідомлюю, що ніхто і ніщо в світі не має такої влади, щоб довести мене до обурення. Це я сам обурююсь з приводу і без приводу, коли захочу, і тільки я сам можу з цим упоратись — остаточно.

Нижче розглянемо деякі корисні твердження, які сприяють позбавленню гніву.

**Вправа № 3. Твердження, які сприяють позбавленню гніву**

* Я усвідомлюю, що ніхто не може мене розгнівати, що обурююсь завжди сам, і сам використовую привід для гніву.
* Я усвідомлюю, що не повинен обурюватись, тому що ніхто не може при­мусити мене бути сердитим — тільки я сам — і тільки я сам можу відчути себе від цього.
* Я усвідомлюю, що проблема, через яку обурююсь,— лише одна із багатьох, які я вже вирішував чи ще буду вирішувати. Через декілька днів, **тижнів,** або місяців це буде забуте, це стане неважливим, вирішеним, отже, для чого хви­люватися з цього приводу.
* Я знаю, що постійно зіштовхувати мене з труднощами - мета життя і що оптимальний спосіб справлятися з труднощами, і дякуючи цьому, рости і само­вдосконалюватися — сенс життя.
* Я цілком спокійно і впевнено шукаю і знаходжу краще рішення, втілюю його в життя і готовий вирішувати наступне завдання.
* Я позбавляюсь гніву раз і назавжди в той час, як більше нічого не чекаю від інших. Я визнаю право кожного бути таким, яким він є, і змінюватись тоді, коли він до цього буде готовий.
* Я пробачаю іншому все, що б він не зробив, хоч раніше міг би через це обурюватись. Я не даю волю гніву. Починаючи з сьогоднішнього дня, я не впадаю у гнів, а також ні в чому не розчаровуюсь, не почуваю себе ображеним, скрив­дженим і не веду себе агресивно: я, нарешті, вільний!

**РЕЛАКСАЦІЙНИЙ КОМПЛЕКС «КОНТРАСТ»**

Мета: навчання методів релаксації, зняття відчуття тривоги, хвилювання, емоційного напруження.

Найпростіший спосіб відпочити полягає в тому, що спочатку напружують і втомлюють м'язи, потім різко розслаблюються.

***1 частина комплексу***

- Зобразіть нудьгуючих людей: руки покладіть на коліна, кисті вільно опустіть, корпус нахилений уперед, голова опущена. Заплющте очі. Вдихніть носом вільно та неглибоко. Видихніть, звертаючи увагу на свої відчуття від проходження повітря на видиху. Вдих, видих - пауза. Подихайте так, роблячи акцент на видихові.

- Зосереджуємо увагу на ногах. Підніміть пальці й напружте м'язи ніг. Тільки ніг! Напружте м'язи ніг- іще й іще- зніміть напруження. Напруження на вдиху, розслаблення під час видиху.

- Переходимо до мускулатури тулуба. Напружте м'язи стегон і тазу- вдих, при цьому живіт утягується й опускаються ребра. Тримайте в напрузі м'язи до втоми. Під час видиху розслабтеся. Повторіть.

- Переходимо до мускулатури плечового пояса. Підніміть плечі якнайвище, напружте їх, тільки плечі, - відпочиньте на видиху. Напруження, релакс.

- Закиньте голову назад до почуття напруги - на видиху опустіть голову на груди. Ще раз.

- Тепер - руки. Стисніть кисті в кулаки. Відпочиньте. Напружте м'язи рук. Розслабтеся.

- Заплющте очі, стисніть губи, стисніть зуби - розгладьте ваше обличчя.

***2 частина комплексу***

- Тепер уся ваша мускулатура розслаблена, очі заплющені. Уважно внутрішнім поглядом перегляньте всі групи м'язів. Ваші ноги, тулуб, плечі, руки, обличчя - усі м'язи тіла приємно розслаблені.

- Ви відпочиваєте.

- Ви відчуваєте приємне відчуття спокою.

- Ви спокійні, абсолютно спокійні.

- У вас гарний настрій.

- Ви спокійні й упевнені у собі.

- Побудьте в цьому приємному стані спокою.

***3 частина комплексу***

- Ви добре відпочили. Настав час відновити активність мускулатури. Дихайте, зосередившись на вдиху. Вдих - видих. Я буду рахувати від 10 до 0, і з кожною цифрою почуття свіжості й бадьорості стане охоплювати вас усе більше й більше.

- Піднімаючи носки, напружте м'язи ніг на вдиху. Видих. Порухайте ногами. Ви відчуваєте сили у ногах. Десять.

- З невеликим зусиллям напружте м'язи стегон і тазу. Хвиля свіжості охопила весь ваш тулуб. Прогніться. Дев'ять.

- Із задоволенням знизайте плечима. Ще раз. У плечах - відчуття бадьорості й свіжості. Знизайте плечима ще. Вісім.

- Зробіть кілька рухів головою вгору-вниз, ліворуч-праворуч. Приємне відчуття м'язів тіла, що рухаються. Сім.

- Порухайте руками, злегка стисніть кисті в кулаки. Шість.

- Напружте губи, зуби. Оживіть м'язи обличчя. П'ять.

- Усе ваше тіло відчуває потребу в русі. Ви бадьорі й повні сил. Зробіть розминальні рухи всіма частинами тіла. Чотири.

- Усе ваше тіло наповнене свіжістю. Три.

- Підведіться, станьте навшпиньки. Два.

- Потягніться руками уверх. Один.

- Усміхніться, розплющте очі. Нуль.

- Як ви почуваєтеся? Поділімося враженнями.

**На допомогу вчителю**

**ГРА "ТИ - МЕНІ, Я - ТОБІ"**

Діагностична методика для виявлення позитивних якостей у дітей

Мета: виявити позитивні якості в дітей за відгуками товаришів.

Діти стають у дві шеренги, одна навпроти іншої. Вчитель - рівноправний учасник гри. Діти по черзі кидають м'яч тим, хто стоїть у протилежній шерензі. Гравець повинен його спіймати та сказати, яку рису характеру він узяв би в того, хто йому кинув м'яча. Потім кидає м'яч будь-якому учаснику з протилежної шеренги і той теж має сказати, яку рису він узяв би в нього. Так продовжується доти, доки діти не почнуть повторюватися.

Вчитель уважно слухає оцінки дітей, може непомітно їх записувати. Якщо гру продовжити у швидкому темпі, можна одержати досить влучні характеристики.

Вчитель може зробити принаймні два висновки зі спостережень:

1) які риси, ще їм невідомі, називають діти у своїх товаришів;

2) хто і кому передає м'яча, чи випадково це, що за цим може ховатися.

**МЕТОДИКА "ЧАРІВНИЙ СТІЛЕЦЬ"**

**(ВАРІАНТ "ЧАРІВНИЙ ПРОМІНЬ")**

Мета: розвивати у школярів інтерес до іншої людини; сприяти формуванню гідності як риси особистості.

Форма: групова діяльність, яка поєднує ціннісно-орієнтаційну та ігрову складові.

На "чарівний стілець" запрошується один із учасників гри, як тільки він сідає, "висвітлюються" і стають явними всі його достоїнства. Дається установка: називати виключно позитивні сторони дитини, не вказуючи негативних. Учні наче вперше дивляться один за одного. Треба проводити гру доти, доки кожна дитина не пройде момент піднесення.

Від вчителя, його поведінки, тону, який він задасть розмові, залежить успіх цієї групової справи, бажання кожного сказати іншому щось приємне. Не слід боятись тиші, пауз, коли діти намагаються знайти якісь достоїнства того, хто сидить на стільці. Учитель може розпочати розмову, задати її зміст. Він обов'язково фіксує (у пам'яті чи письмово) тих дітей, які ще не встигли побути під "чарівним променем", щоб не обминути жодного.

Завдяки цій методиці діти вчаться пильніше вдивлятись один в одного, бачити та відчувати поруч із собою іншу людину.

**Розвиток пізнавальної сфери**

**Корекційно-розвивальне заняття**

**«Світ інформації»**

Тема. Розвиток мовленнєвої та розумової діяльності.

Цілі.

* Формування розгорнутого монологічного та діалогічного мовлення
* Розвиток уміння правильно і послідовно викладати власні думки, дотримуючись правил побудови повідомлення
* Стимулювання мовленнєвої діяльності, розвиток здатності виражати свої думки вербально

Гра-енергізатор «Побажання»

Один учасник встає, підходить до кого-небудь, вітається з ним і висловлює йому побажання на день. Той, до кого підійшов перший учасник, у свою чергу підходить до наступного і так далі, доки кожний не отримає побажання на день.

Вправа «Загальне речення»

Мета. Навчити вибудовувати логічно завершене речення.

Пропонується всім разом скласти цікаве красиве речення. Умова: психолог починає речення, промовляючи два перші слова, а діти додають по одному слову так, щоб вийшло логічно завершене речення. Якщо хтось із гравців, відчувши, що речення склалося, він каже: «Стоп!»

«У красивому лісі…»

«Рано-вранці…»

Гра «Якби»

Мета. Навчити умінню будувати логічно завершене речення, перевтілюватися, ставши на точку зору іншого.

Пропонується закінчити речення, яке починає психолог. Воно будується за такою схемою:

«Якби я був кимсь (чимось), то я б …, тому що…

Якби я був вулицею, то я б …, тому що…

Якби я був музикою, то я б …, тому що…

Гра «Друкарська машинка»

Мета. Розвиток довільної діяльності.

Кожній дитині присвоюється певна літера алфавіту. Психолог називає літеру. Та дитина, якій присвоєна ця літера, один раз плеще в долоні.

Після цього психолог вимовляє слово й пише його на дошці. Потім «діти-літери», що входять до слова, плещуть в долоні (по одному разу) у тій послідовності, в якій їхні літери розташовані у даному слові.

*Розум, будинок, тато, каша, вода, стіл, знання, парта, книга.*

А, Б, В, Г, Д, І, К, Л, М, Н, О, Р, С, Т, З, Ш, У, П, И, Я.

Тест «Незакінчений твір»

Дітям пропонується написати лист першій вчительці, де треба розповісти, як вони навчаються у 5 класі, що відчувають, чи мають вони друзів.

Зворотній зв'язок

* чим сподобалось заняття. На стікерах пропонується написати на красних – що сподобалось, на синіх – що не сподобалось.

Стікери розміщуються на ватмані.

***Упражнение на развитие зрительной памяти***

Внимание! Пусть кто-нибудь из вас будет изображать картину, портрет, можно свой собственный. Определите также ведущего, затем разбейтесь на две команды. Пожалуйста (Гонг) Сейчас команды в течение одной минуты будут любоваться картиной, рассматривая ее как можно подробнее. Пожалуйста, перед вами — шедевр. Любуйтесь (Гонг). Теперь все отвернитесь. Ведущий, пожалуйста, измените в картине как можно больше деталей (Гонг). Теперь поочередно из первой и из второй команды, играющие подойдите по одному к картине и молча приведите в исходное положение все изменения. Старайтесь ничего не упустить. Пожалуйста, первый играющий' (Гонг). Второй, пожалуйста. И так далее — когда на место садится предыдущий играющий, к картине идет следующий. (Гонг). Ведущий, вам слово, объявите команду-победителя. (Гонг). Спасибо, игра закончена. (Гонг).

***Упражнение на развитие двигательной памяти***

Разбейтесь на две команды, определите двух представителей команд. (Гонг). Сейчас представители команд танцуют в течение 15 секунд. Остальные члены команды — жюри — внимательно наблюдают за ними. Пожалуйста, музыка! Можете танцевать под пение членов жюри. Итак, представители команд танцуют, а жюри внимательно наблюдает за их движением. (Гонг). Стоп! А теперь, представители команд, повторите движения танцоров как можно точнее, а жюри оценит вашу двигательную память. Начали! (Гонг). Жюри, определите победителя. (Гонг). Поздравляем победителя — ваши движения были наиболее точными, команда ваша выиграла. Спасибо, игра закончена. (Гонг).

***МНЕМОНИКА***

Сейчас предлагаем поиграть в такую игру. Посмотрите, пожалуйста, учебный текст. Постарайтесь мысленно выделить в нем ключевые слова. Пожалуйста (Гонг) Итак, продолжаем. Теперь просьба выписать на листочек, в столбик эти ключевые слова. Пусть их будет десять, двадцать — сколько нужно. Пожалуйста, начали (Гонг). Итак, давайте заканчивать Столбики из ключевых слов' записаны. А теперь предлагаем такой конкурс. Каждый попробует придумать забавную историю, в которой все эти слова, последовательно, одно друг за другом завязаны в какую-то осмысленную, но, может быть, не очень вероятную историю. История может не иметь никакого отношения к теме этого текста. Может быть, эта история будет прямой противоположностью тому учебному тексту, из которого взяты эти ключевые слова. Потом мы проведем конкурс, кто придумал самую невероятную, самую оригинальную и занимательную историю не основе этих слов. Итак, на подготовку истории, на основе выписанных вами ключевых слов отводится одна минyтa. Можете делать какие-то пометки на листочке, можете это делать в уме. Итак, через минуту объявляем конкурс. Начали' (Гонг) Заканчиваем подготовку. Теперь давайте устроим конкурс занимательных историй, которые у вас получались. Принимают участие все желающие Ведущий, последовательно представляйте слово всем желающим. Итак, пожалуйста, начали (Гонг) Итак, фантазия исчерпана. Но сейчас давайте проведем другой конкурс Кто желает попробовать, не глядя в учебный текст, а пользуясь только своими ключевыми словами, то есть вашим листочком, воспроизвести этот тeкcт. Побеждает тот, кто пересказывает текст наиболее близко к оригиналу. Итак, все могут смотреть в исходный текст, желающие выходят и, не глядя в Этот текст, а глядя в свой листочек, пытаются его пересказать как можно ближе к оригиналу. Все оценивают способности выступающего Ведущий, организуйте этот конкурс. Предоставляйте слово всем желающим Пожалуйста, начали (Гонг). Спасибо. Теперь давайте оценим результаты Ведущий, пожалуйста, выскажите свое мнение Кого вы считаете победителем этих кoнкypcoв Ведущий, вам слово (Гонг) Спасибо, на этом игра окончена (Гонг).

***ТЕКСТ НАИЗУСТЬ***

Давайте разобьемся на две команды. Пожалуйста. (Гонг). Теперь проведем такое соревнование. Предлагаем всем посмотреть учебный текст так, чтобы потом его воспроизвести наизусть. Надеемся, первое слово все запомнят, а дальше — у кого сколько получится. Итак, минута, чтобы прочесть и запомнить учебный текст .Начали читать и запоминать. (Гонг). Продолжим Пусть каждая команда выделит всех. желающих посоревноваться. Сначала выходит игрок из первой команды, воспроизводит текст наизусть, а все следят по тексту и смотрят, где он запнулся, допустил неточность, и засекают время Затем выходит игрок из другой команды, начинается все сначала Все следят и, как только замечают ошибку, говорят "Стоп'" Интересно, из какой команды будет игрок с самой лучшей памятью? Пожалуйста, ведущий, организуйте соревнование по пересказыванию текста. Выступающий выходит и, не глядя в текст, пытается его воспроизвести. Начали (Гонг). Ну что ж, заканчиваем. Остается только подвести итог Ведущий, вам слово Пожалуйста (Гонг) Спасибо На этом игра закончена (Гонг).

***РЯД МНЕМОНИКИ***

Если уметь запоминать длинные последовательности различных слов, можно без всякого труда, используя этот ряд, запоминать нужный вам текст и другие учебные материалы. Давайте попробуем научиться запоминать, используя хорошую подсказку — ассоциативный ряд мнемоники На каждую цифру нужно запомнить букву. Для цифр — О, 1, 2, 3, 8 нужно запомнить последнюю согласную в названии этой цифры, 0 — Л, 1 — Н, 2 — В, 3 — Р, 8 — М. Запишите, пожалуйста О — Л, 1 — Н, 2 — В, 3 — Р, 8 — М Для остальных цифр запомните первые согласные в названии этих цифр. 4 — Ч, 5 — П, 6 — Ш, 7 — С, 9 — Д Итак, запишите 4 — Ч, 5 — П, 6 — Ш, 7 — С, 9 — Д. Запомнить довольно легко, ведь выпадает из последовательности только цифра 8 Давайте все по очереди назовем букву, которая теперь будет заменять цифру. Пожалуйста, рассчитайтесь по номерам и каждый назовите свою букву. Затем ведущий будет показывать, вразброс, на каждого играющего. Тот называет свою цифру, а все остальные — его букву. Пожалуйста, повторим все буквы соответствующих цифр. Начали (Гонг) Спасибо, продолжаем игру Теперь предлагается соревнование каждому составить список из ста слов, который бы отражал цифры от нуля до ста Используйте, пожалуйста, в своих словах только что выученные буквы Слова, характеризующие цифры от нуля до девяти, старайтесь делать как можно более короткими В этих словах должна быть одна согласная, соответствующая цифре Например 1 — "ной", 2 — "вой", 3 — "ария", 4 — "очи" и т.д. Слова, соответствующие двузначным цифрам, хорошо сделать из двух слогов. Например 11 — "неон", 12 — "нива", 13 — "нора", 14 — "ночь" и т.д .Для скорости, давайте распределим эти цифры. Пусть, каждый придумает 10—15 слов, характеризующих цифры. Ведущий, пожалуйста, распределите, на какие цифры каждый из игроков будет придумывать слова. Желательно давать каждому равномерную нагрузку. Ведущий, вам слово, пожалуйста (Гонг). Итак, давайте начнем нашу работу. Кто быстрее справится с предложенным заданием — будет в числе победителей этого конкурса. Итак, придумываем слова Например 61 — "шина", 72 — "сова", 36 — "рюша", 94 — "дача" и т.д. Приступаем, начали! (Гонг). Итак, последовательность слов придумана, остается составить общий список. Ведущий, возьмите на себя инициативу составить общий список. Каждый говорит громко, а все записывают так, чтобы у каждого был полный список цифр и слов. Пожалуйста, все сто слов, на все сто цифр Начали! (Гонг) Итак, вариант ста слов готов, но наверняка не все удачно сложилось. Пусть каждый посмотрит еще раз эти сто слов, подчеркнет те, которые ему не нравятся, но просто критика для нас не так интересна, нужны реальные предложения, какие слова лучше заменить на какие. Итак, каждый продумывает, что можно еще скорректировать в этом списке и предлагает всем Ведущий руководит игрой. В этом соревновании победит тот, кто предложит наибольшее количество изменений и дополнений. Пожалуйста, окончательная корректировка списка под руководством ведущего. Начали (Гонг). Завершаем нашу работу Давайте напоследок прочтем общий список и без труда его запомним, а ведущий продумает пока, кого отметить как победителя этого конкурса. Пожалуйста, начали! (Гонг). В заключение проведем соревнование, кто готов назвать все сто слов от нулевого до сотого, кто рискнет? Ведущий, руководите (Гонг). Так, хорошо, заканчивайте. Ведущий, пожалуйста, подведите итоги, кто лучше придумал слова и кто лучше их запомнил, вам слово (Гонг). Спасибо, игра на этом окончена (Гонг).

***СВЕРХЗАПОМИНАНИЕ***

Воспользуемся возможностью запомнить большой ряд ключевых слов из учебного текста. Для начала посмотрите учебный текст, выпишите из него подряд сто слов. Это могут быть ключевые слова, могут быть самые разные вспомогательные. Напишите такой ряд в столбик. Пожалуйста (Гонг). Заканчиваем, а теперь, пожалуйста, напишите второй ряд в столбик, приписывая пару к каждому из выписанных вами слов. Эти слова — из мнемонического ряда Мнемонический ряд можно использовать либо готовый, либо придумать новый. Итак, пожалуйста, напишите к каждому ключевому слову пару из мнемонического ряда. Начали' (Гонг) Итак, вы приготовились Теперь попробуйте, пользуясь только мнемоническим рядом, вспомнить ряд ключевых слов из учебного текста Рекомендуем для создания ассоциативных связей между ключевыми словами и мнемонической матрицей прежде всего найти сходство между словами Это может быть сходство по написанию, по звуку, может быть сходство по назначению предметов, действий, понятий, сходство по цвету, вкусу, запаху Средством для запоминания связи может быть существенное различие между словами или прямая противоположность. Другой способ запоминания — нахождение общности. Как данное понятие может войти в другое понятие, являться его составной частью? Например, общность типа человек — рука, золото — металл, птица — летать, хлеб — есть. Общность может быть и весьма случайная, вызывающая улыбку. Итак, постарайтесь связать один ряд с другим, используя мнемонические приемы сходства, различия, общности, последовательности. Пожалуйста, начали (Гонг). Заканчиваем. Теперь организуем соревнование под руководством ведущего Все желающие выходят вперед и, пользуясь мнемонической матрицей слов от нулевого до сотого, пытаются вспомнить свой ряд ключевых слов. Ведущий, держа перед глазами листок отвечающего, оценивает правильность ответа. Побеждает игрок с самой феноменальной памятью. Итак, пожалуйста, под руководством ведущего все желающие последовательно называют свой ряд ключевых слов, пользуясь мнемонической матрицей, Ведущий оценивает результаты. Начали (Гонг). Наша игра подходит к концу. Теперь слово ведущему, чтобы оценить результат Ведущий, вам слово. Пожалуйста (Гонг). Спасибо, на этом игра окончена (Гонг).

***Упражнение на развитие образной памяти***

Давайте посмотрим текст и постараемся выделить в нем главное. (Гонг) Хорошо. Теперь такое предложение, давайте разобьемся на две команды. Пожалуйста (Гонг). Итак, продолжаем. Давайте попробуем представить текст в виде застывшей немой сцены Можно подготовиться. Каждый из участников может изобразить деталь этого текста. Можно взять листок бумаги, нарисовать или написать, какую деталь текста вы представляете, а затем можно взяться за руки, в соответствии с тем, как, по-вашему мнению, эти блоки текста связаны между собой. Свою версию, вариант немой сцены изображают сначала одна команда, затем другая Ведущий будет олицетворять собой жюри, в которое, впрочем, могут войти, по желанию ведущего, и представители команд. Итак, на подготовку немой сцены, с использованием любого реквизита, плакатов, надписей каждой команде отводится не больше минуты. Все вместе начинаем готовиться. Пожалуйста, начинаем подготовку (Гонг) Итак, подготовка заканчивается. Давайте первое слово, если так можно сказать, ведь сцена немая, предоставим первой команде Внимание, начали (Гонг). Спасибо, теперь предоставляем сцену другой команде Ваш выход. Начали! (Гонг). Ну, и в заключение нужно оценить оригинальность, находчивость и знание дела каждой команды Ведущий, вам слово для оценки итогов игры. Пожалуйста (Гонг). Всем спасибо, на этом игра закончена (Гонг).

***Упражнениена развитие мышления «Древо мудрости»***

Возраст: средний, старший школьный.

Ведущий. Сначала быстро, но внимательно прочитаем текст. Теперь каждый пишет записку, в которой задается трудный вопрос по тексту. После этого заверните записку, прикрепите ее скрепкой к дереву. (Роль дерева может выполнять ведущий.)

После этого участники по очереди подходят к дереву, «срывают» записку и как можно более полно отвечают на вопрос вслух. Остальные оценивают вопрос и ответ.

***Игра развитие мышления «Сокращение рассказа»***

Цель: развитие организованности и повышение четкости, умения отвлекаться от мелочей.

Возраст: 9-10 лет.

Ход игры: Предъявляется отпечатанным или зачитывается короткий рассказ. Его содержание надо передать максимально сжато, используя лишь одно-два-три предложения, и так, чтобы в них не было ни одного лишнего слова. При этом основное содержание рассказа, конечно же, должно сохраниться, второстепенные же моменты и детали следует отбросить. Побеждает тот, у кого рассказ короче и при этом сохранено основное содержание. Возможна совместная доработка и «шлифовка» наиболее удачных ответов.

***Упражнение на развитие мышления «Ищем клад»***

Возраст: дошкольный.

Данное задание обучает ребенка ориентированию в пространстве и на местности с помощью плана.

В начале игры вместе с малышом следует нарисовать план комнаты, изобразив на нем все предметы мебели, а также окна, двери и т.д. При этом следует объяснить ребенку, что план – это вид сверху.

После этого нужно попросить ребенка выйти на некоторое время из комнаты и спрятать в ней игрушку или лакомство. На плане место нахождения «клада» следует отметить ярким крестиком. Со временем можно усложнить задачу ребенка, нарисовав план квартиры или дачного участка.

***Игра на развитие мышления «Куда уместится кошка?»***

Возраст: дошкольный.

Попросите малыша изобразить знакомое ему животное (кошку, собаку, козу и т.п.). Предложите придумать места, куда оно могло бы поместиться. Например: «Кошка поместится к нам в квартиру? А вот в эту коробку она поместится? А в сумку? А в карман?» – пусть малыш сам придумывает места, куда можно пристроить кошку.

Игра способствует развитию воображения, речи, памяти, навыков сопоставления.

***Игра на развитие мышления «Ключ к неизвестному»***

Цель: развитие познавательной активности, целенаправленности мыслительного процесса.

Ход игры

1.Детям младшего школьного возраста предлагается отгадать, что спрятал в руке учитель. Для этого они могут задавать вопросы, а учитель будет отвечать. Учитель объясняет, что вопросы – как бы ключи от дверей, за которыми открывается что-то неизвестное. Каждый такой ключ открывает определенную дверь. Этих ключей много. На каждом таком занятии (можно его использовать как пятиминутную разминку на уроке) предлагается по два-три «ключа», на которых записаны ключевые слова для вопросов (например: «виды», «свойства», «влияние», «изменение» и т.п.). Дети должны задавать вопросы, используя эти ключевые слова: к какому виду относится? Какие у него свойства?

2.Детям подросткового возраста вместо предметов можно предложить рисунки или фотографии, сделанные с большим увеличением. Главное, чтобы они по внешнему виду напоминали какие-то известные предметы или явления, но в то же время содержали в себе ряд противоречивых деталей, которые не позволяют легко установить, что изображено. При постановке вопросов к изображению непонятного объекта можно использовать следующую схему:

К какому виду явлений относится? Почему изменяется? Что влияет на него? Какие имеет свойства? и т.д. Представьте, что перед вами изображение совершенно непонятного объекта. Какие вопросы вы можете задать, чтобы понять, что это? Постарайтесь задать как можно больше разных вопросов и заполнить схему: каждая стрелка соответствует новому типу вопроса с новым ключевым словом.

***Упражнение на развитие мышления «Дерево, лист, плод»***

Цель: Расширение представлений детей о живой природе. Возраст: дошкольный, младший школьный.

Материал:

Коробка с двумя отделениями;

Карточки с изображением и названием различных деревьев (ель, сосна, дуб, клен, липа, яблоня, вишня, груша, кокосовая пальма);

Карточки с изображением листьев этих деревьев;

Мелкие игрушки или естественные плоды этих деревьев.

Ход работы: Ребенок выбирает карточку с деревом и подбирает к ней карточку с листом и плод.

***Упражнение на развитие мышления «Собрать фигуру»***

Цели: развитие пространственных представлений, пространственного мышления и памяти; освоение сенсорных эталонов (геометрических фигур); развитие графических навыков.

Материалы: комплекты разрезных геометрических фигур по числу участников.

Необходимое время: 20-25 минут.

Процедура проведения

Каждому участнику выдается комплект разрезных геометрических фигур, необходимых для того, чтобы собрать все эталонные фигуры. После этого ведущий демонстрирует первую фигуру собранной, разрушает ее на глазах учащихся и просит детей собрать такую же из тех деталей, которые у них есть. Последовательно демонстрируются все эталонные фигуры, которые дети должны собрать самостоятельно, без опоры на образец. Важно каждый раз убирать эталонную фигуру после ее демонстрации, не оставляя ее для соотнесения и копирования в то время, когда дети решают мыслительную задачу.

Если участники выполняют это задание с разной скоростью, целесообразно перейти к индивидуальному показу эталонов, что позволит сохранить интерес участников к данному упражнению.

Комментарии к занятию: Занятие будет удачным, если к этому времени ведущий сумеет установить контакт с учащимися, сформировать особый микроклимат на занятиях, отличный от атмосферы обычных уроков. Только в этом случае дети будут свободно фантазировать.

Решение мыслительных задач будет успешным, если психологу удастся на предыдущих занятиях развить мотивацию достижения успеха в деятельности и сформировать установку на достижение положительного результата. При выполнении второго упражнения необходимо оказывать помощь в организации деятельности учащимся которые в этом нуждаются.

***Упражнение на развитие мышления «План местности»***

Цель: Развитие навыков совместной деятельности.

Возраст: дошкольный, младший школьный.

Материал: картонное игровое поле набор карточек с нарисованным планом местности игрушечные домики, деревья, мосты, река, озеро.

Проведение: Дети разбиваются на команды и выбирают любую карточку с планом и располагают игрушки в соответствии с этим планом.

***Упражнение на развитие мышления «Говори наоборот»***

Цель: развитие мышления, воображения.

Большой – маленький, толстый – тонкий, черный – белый, горячий – холодный, пустой – полный, легкий – тяжелый, чистый – грязный, больной – здоровый, ребенок – взрослый, огонь – вода, сильный – слабый, веселый – грустный, красивый – безобразный, трус – храбрец.

***Упражнение на развитие мышления «Веселый счет»***

Цель: разогревающее упражнение. Можно использовать для развития мышления и внимания у школьников.

Для проведения этого упражнения заранее заготавливается комплект карточек с цифрами от 0 до 9 на каждую команду. Группа делится на 2 команды. Команды выстраиваются в шеренгу напротив ведущего, перед которым стоят по два стула.

Каждый игрок получает карточку с одной из цифр. После того, как ведущий для команд зачитает пример, игроки с цифрами, составляющими результат» выбегают к ведущему и садятся на стулья так, чтобы можно было прочитать ответ. Допустим, это был пример: 16+5. На стулья рядом с ведущим должны сесть участники, у которых в руках карточки с цифрами 2 и 1, так как сумма 16 и 5 равна 21. Команда, у которой получилось сделать это быстро и правильно, зарабатывает очко. Счет идет до пяти очков.

***Упражнение на развитие мышления «Развитие навыков обобщения»***

Цель: развитие навыков обобщения.

Возраст: подростковый.

Следует назвать обобщающее (родовое) и ограничивающее (видовое) понятия к каждому из данных понятий:

История

Озеро

Наречие

Дробь

Повесть

Христианство

Кустарник

Насос

География

Грамматика

Певчая птица

Параллелепипед

Землевладелец

Плотина

Движение

Глава

Нос

Излучение

Существительное женского рода

Осадки

Многоугольник

Русский писатель

***Игра на развитие мышления «Исключи лишнее»***

Цель: развитие мышление

Возраст: младший школьный возраст.

Инструкция: выберите из 3 слов одно лишнее.

Цвет:

апельсин, киви, хурма

цыплёнок, лимон, василёк

огурец, морковь, трава

сахар, пшеница, вата.

Форма:

телевизор, книга, колесо

косынка, арбуз, палатка.

Величина:

бегемот, муравей, слон

дом, карандаш, ложка.

Материал:

банка, кастрюля, стакан

альбом, тетрадь, ручка

Вкус:

конфета, картошка, варенье

торт, селёдка, мороженое

Вес:

вата, гиря, штанга

мясорубка, перышко, гантели

***Упражнение на развитие мышления «Свет, зажгись!»***

Цель: формирование навыков мышления, развитие памяти на события.

Возраст: дошкольный.

Материал: настольная лампа или торшер.

Ход игры:

Скажите: «Свет, зажгись!» – и в этот момент включите лампу. При зажженной лампе расскажите ребенку его любимый стишок или спойте песенку. Затем скажите: «Свет, погасни!» – и выключите лампу.

Приложите пальцы ко рту и скажите еле слышно: «Пришло время помолчать». Затем снова скажите своим обычным голосом: «Свет, зажгись!» – и начинайте игру сначала. Вскоре ребенок сам будет произносить нужные слова.

***Упражнения на развитие мышления, воображения, внимания, памяти***

Использование загадок при тренировке образного и логического мышления, сообразительности. Упражнения, направленные на развитие воображения. Пример корректурного задания для развития концентрации внимания и самоконтроля при выполнении письменных работ.

Упражнения, направленные на развитие мышления

***Загадки***

Загадки помогают развивать образное и логическое мышление, умение выделять существенные признаки и сравнивать, тренируют быстроту и гибкость ума, сообразительность, способность находить оригинальные решения. Можно предложить детям и самостоятельно составить загадки о каких - либо известных предметах.

Гуляю по свету,

Жду ответа,

Найдёшь ответ-

Меня и нет. (Загадка)

Заворчал живой замок,

Лёг у двери поперёк. (Собака)

На ночь два оконца

Сами закрываются,

А с восходом солнца

Сами открываются. (Глаза)

Не море, не земля,

Корабли не плавают,

А ходить нельзя. (Болото)

Сидит на окошке кошка,

Хвост как у кошки,

Лапы как у кошки,

Усы как у кошки,

А не кошка. (Кот)

Два гуся - впереди одного гуся,

Два гуся - позади одного гуся,

И один гусь - посередине.

Сколько всего гусей? (Три)

У семерых братьев по одной сестрице.

Много ли всех? (Восемь)

Составление предложений

Эта игра развивает способность быстро устанавливать разнообразные, иногда совсем неожиданные связи между привычными предметами, творчески создавать новые целостные образы из отдельных разрозненных элементов.

Берутся наугад три слова, не связанные по смыслу, например, «озеро», «карандаш», «медведь». Надо составить как можно больше предложений, которые обязательно включали бы в себя эти три слова (можно менять падеж и использовать другие слова). Ответы могут быть банальными ("Медведь упустил в озеро карандаш»), сложными, с выходом за пределы ситуации, обозначенной тремя исходными словами, и введением новых объектов («Мальчик взял карандаш и нарисовал медведя, купающегося в озере»), и творческими, включающими эти предметы в нестандартные связи («Мальчик, тонкий, как карандаш, стоял возле озера, которое ревело, как медведь»).

***Исключение лишнего***

Берутся любые три слова, например, «собака», «помидор», «солнце». Надо составить только те слова, которые обозначают в чём - то сходные предметы, а одно слово, «лишнее», не обладающее этим признаком, исключить. Следует найти как можно больше вариантов исключения лишнего слова, а главное - больше признаков, объединяющих каждую оставшуюся пару слов и не присущих исключённому, лишнему. Не пренебрегая вариантами, которые сразу же напрашивающимися (исключить «собаку», а «помидор» и «солнце» оставить, потому что они круглые), желательно поискать нестандартные и в то же время очень меткие решения. Побеждает тот, у кого ответов больше.

Эта игра развивает способность не только устанавливать неожиданные связи между разрозненными явлениями, но легко переходить от одних связей к другим, не зацикливаясь на них. Игра учит также одновременно удержанию в поле мышления сразу несколько предметов, и сравнивать их между собой. Немаловажно, что игра формирует установку на то, что возможны совершенно разные способы объединения и расчленения некоторой группы предметов, и поэтому не стоит ограничиваться одним - единственным «правильным» решением, а надо искать целое их множество.

***Поиск аналогов***

Называется какой - либо предмет или явление, например, «вертолёт». Необходимо выписать как можно больше его аналогов, т.е. других предметов, сходных с ним по различным существенным признакам. Следует также систематизировать эти аналоги по группам в зависимости от того, с учётом какого свойства заданного предмета они подбирались. Например, в данном случае могут быть названы «птица», «бабочка», (летают и садятся); «автобус», «поезд» (транспортные средства); «штопор (важные детали вращаются) и другое. Побеждает тот, кто назвал наибольшее число групп аналогов.

Эта игра учит выделять в предмете самые разнообразные свойства и оперировать в отдельности с каждым из них, формирует способность классифицировать явления по их признакам.

***Способы применения предмета***

Называется какой - либо хорошо известный предмет, например, «книга». Надо назвать как можно больше различных способов его применения: книгу можно использовать как подготовку для кинопроектора, можно ею прикрыть от посторонних глаз бумаги на столе и т. д. Следует ввести запрет на называние безнравственных, варварских способов применения предмета. Побеждает тот, кто укажет большее число различных функций предмета. Эта игра развивает способность концентрировать мышление на одном предмете, умение вводить его в самые разные ситуации и взаимосвязи, открывать в обычном предмете неожиданные возможности.

***Упражнения, направленные на развитие воображения***

***Незаконченные фигуры***

Детям раздаются листы бумаги с нарисованными на них фигурками (кругами, квадратами, треугольниками, разными ломаными линиями и т. д.). У каждого ребёнка наборы фигурок должны быть одинаковыми. Дети должны за 5 - 10 минут пририсовать к фигуркам всё, что угодно так, чтобы получились предметные изображения. Когда ребёнок сдаёт листочек, экспериментатор обязательно спрашивает, как можно назвать каждый из восьми рисунков и подписывает под каждой картинкой её название.

***Изучение географической карты***

Ребёнку даётся карта - туристская маршрутная схема, с изображением какой - либо реки. По берегам реки нанесены схематические изображения городов, деревень, железной дороги, мостов и т. д. Детям говорят: «Видишь, по реке плывёт теплоход. Представь себе, что ты стоишь на палубе, смотришь на берега. И вот обо всём, что ты видишь и чувствуешь, расскажи, пожалуйста, мне».

Возможны такие варианты рассказов:

Дети добросовестно перечисляют всё, что видят на карте, ничего не добавляя от себя, никаких образов у них не возникает.

Сюжетный рассказ отсутствует, но дети рассказывают много, иногда очень эмоционально, свободно представляют себя плывущим на теплоходе.

Дети дают связный рассказ о воображаемом путешествии. Такие рассказы эмоциональны, красочны, большую роль в них играет воображение, но оно постоянно контролируется сознанием, которое направляет его в определенное русло.

***«Волшебные кляксы»***

До начала игры изготавливается несколько клякс: на середину листа бумаги выливается немного чернил или туши, и лист складывается пополам. Затем лист разворачивается, и можно начинать игру. Играющие по очереди говорят, какие именно предметные изображения они видят в кляксе или в отдельных её частях.

Завершение рассказа

Детям предлагается начало, какого - либо рассказа. Например: «Стоял ясный солнечный день. По улице шла девочка и вела на поводке смешного щенка. Вдруг откуда ни возьмись…».

Необходимо придумать продолжение и окончание рассказа. Время работы - 10 минут.

Рассказ можно оценить по следующим критериям:

- законченность рассказа;

- яркость и оригинальность образов;

- необычность поворота и сюжета;

- неожиданность концовки.

Составление рассказа с использованием отдельных слов

Детям предлагаются отдельные слова.

Например:

а) девочка, дерево, птица;

б) ключ, шляпа, лодка, сторож, кабинет, дорога, дождь.

Нужно составить связный рассказ, используя эти слова.

***Упражнения, направленные на развитие внимания***

Предлагаем упражнения для развития внимания, зарекомендовавшие себя как наиболее результативные в практике работы психолога Е.Л. Яковлевой (задания №1-3)\*.

Корректурное задание

Выполнения корректурного задания способствует развитию концентраций внимания и самоконтроля при выполнении школьниками письменных работ.

Для его проведения потребуются любые печатные тексты (старые ненужные книги, газеты и др.), карандаши или ручки. Для детей 6-11 лет тексты должны быть с крупным шрифтом.

Задание может выполняться с учащимися 6-17 лет

Время выполнения: 5 мин. Ежедневно (минимум 5 раз в неделю) в течение 2-4 месяцев.

Занятия может быть индивидуальным или групповым. Каждому ребёнку раздаются старая книга, карандаш или ручка. Для подростков- газеты и журналы.

Инструкция выглядит следующим образом: «В течение 5 мин. Нужно найти буквы «А» (можно указать любую букву): и маленькие, и заглавные. И в названии текста, и в фамилии автора».

По мере овладения игрой правила усложняются: меняются отыскиваемые буквы, по-разному зачёркиваются; одновременно отыскиваются две буквы, одна зачёркивается; одновременно отыскиваются две буквы, одна зачёркивается, вторая подчёркивается; на одной строке буквы обводятся кружочком, на второй отмечаются галочкой и т.п. Все вносимые изменения отражаются в инструкции, даваемой в начале занятия.

По итогам работы подсчитывается количество пропусков и неправильно зачёркнутых букв. Показатель нормальной концентраций внимания - четыре и меньше пропусков. Больше четырёх пропусков - слабая концентрация.

Эта задание рекомендуется проводить в форме игры, придерживаясь следующих правил:

Игра проводится в доброжелательной атмосфере. Младших детей можно заинтересовать дополнительно, предложив им тренировать внимание для того, чтобы стать хорошими шофёрами, лётчиками, врачами (предварительно выяснив, кем они хотят быть.)

Проигрыш не должен вызывать чувства неудовольствия, поэтому можно ввести весёлые «штрафы»: промяукать столько раз, сколько сделал ошибок, прокукарекать, проскакать на одной ножке и т.п.

Для малышей норма разрешаемых пропусков на каждом занятии должна меняться и приблизительно равняется тому реальному количеству пропусков, которые делает ребёнок.

Время проведения занятия ни в коем случае не должно превышать 5 мин.

Объём просмотренного текста не имеет, значения может быть разным для разных детей: от 3-4 предложений до нескольких абзацев или страниц.

Проверка выполнения задания в групповых занятиях проводится самими учениками друг у друга, они же придумывают «штрафы».

Практика работы с этим заданием показывает, что после первых 3- 4 недель занятий наблюдается сокращение ошибок в письменных заданиях в 2- 3 раза. Для закрепления навыков самоконтроля необходимо продолжать занятия в течение 3- 4 месяцев. Если после 4 месяцев занятий улучшении не наступает. Занятия нужно прекратить и обратиться за помощью логопеду.

При работе с детьми 6 - 8 лет очень важно соблюдать ещё одно условие: каждое занятие начинать с нового договора о возможном количестве ошибок. Необходимо исходить из реально допущенного количества ошибок, с тем, чтобы у ребёнка не возникало чувства безнадёжности, невозможности достичь нужного результата. Это условие легко соблюсти на индивидуальных занятиях. В групповых занятиях общую норму установить бывает трудно, поэтому здесь можно обратить внимание на разнообразие штрафов, назначаемых детьми друг другу, и индивидуальную поддержку ребёнка.

Для того, чтобы развивающий эффект этой игры был более заметен, при выполнении ребёнком письменных учебных заданий необходимо, вводя игру, изменить установку ребенка на чтения учебника по русскому языку. Это может быть достигнуто сравнительным пояснением того, как слова читаются и как они пишутся. Необходимо объяснить детям, что в учебнике русского языка все слова в упражнений надо читать вслух так. Как будто это написал «другой мальчик (девочка), и ты знаешь, о чём здесь написано. Поэтому произнести каждую букву так, как она пишется». Нужно обратить специальное внимание на то, что упражнение нужно воспринимать так, как будто оно писалось кем-то другим- « другой девочкой», «плохо обученным щенком», так как дети, проверяя свой текст. Отталкиваются от смысла (он уже известен), и никакие призывы читать внимательно дела не улучшают: дети не видят пропущенных и неправильно написанных букв. Приписывание выполненного задания другому отчуждает собственное творение и позволяет отнестись к нему критически. Для детей, испытывающих трудности с концентрацией внимания, необходим более детализированный этап внешних действий.

***Игра «Муха»***

Эта игра также направлена на развитие концентрации внимания. Для её проведения потребуются листы бумаги с расчерченным девятиклеточным игровым полем 3 x 3, фишки (фишками могут быть пуговицы, монетки, камешки и т.д.).

Игра проводится в течение 5- 10 мин. 2- 3 раза в неделю в течение 1- 2 месяцев.

Играть могут дети 7- 17 лет.

Задания выполняются в парах. Каждой паре играющих даётся по листу с расчерченным игровым полем и по одной фишке

Инструкция к заданию звучит следующим образом: «Посмотрите на лист бумаги с расчерченными клетками. Это игровое поле. А вот эта фишка- «муха». «Муха» села на середину листа в среднюю клетку. Отсюда она может двинуться в любую сторону. Но двигаться она может только тогда, когда ей дают команды «вверх», «вниз», «влево», «вправо», отвернувшись от игрового поля. Один из вас, тот, кто сидит слева, отвернётся и, не глядя на поле. Будет подавать команды, другой- передвигать «муху». Нужно постараться продержать «муху» на поле в течение 5 мин. И не дать ей улететь. Затем партнёры меняются ролями. Если «муха улетит» раньше, значит, обмен ролями произойдёт раньше. Всё понятно?»

Усложнение игры идёт за счёт того, что играющие объединяются по трое. Двое по очереди подают команды, стараясь удержать «муху» на поле. Третий контролирует «полёт». Тот, кто раньше договоренного времени упустит «муху», уступает воё место контролёру. Если все укладываются в отведенное время, то ролями меняются по очереди.

Игра втроём занимает не больше 10 мин., т.е. по три минуты на каждого. Выигрывает тот, кто продержится в своей роли всё отведенное время.

***«Перепутанные линии»***

Это задание также ориентировано на развитие концентрации внимания у детей.

Для его проведения необходимы карточки размером 12 x 7, на которых нарисованы перепутанные линии одного цвета.

Игра проводится с детьми 6- 17 лет.

Время выполнения 3- 5 мин. Ежедневно в течение 3- 4 недель.

Занятие может быть организовано как индивидуальное или как групповое. Каждый ребёнок получает карточку.

Инструкция к заданию такова: « Посмотри на карточку. По краям карточки проведены вертикальные линии с нанесенными на них шкалами. Около каждой чёрточки стоит цифра. Эти цифры соединены перепутанными линиями (дорожками). В течение нескольких минут нужно только глазами без помощи рук найти дорожку («пройти» по ней), ведущую от одной цифры к другой: от единицы к единице, от двойки к двойке т т.д. Всё понятно?»

По мере овладения игрой предлагаются новые карточки с более запутанными линиями и соединяющими разные цифры: единицу с тройкой, двойку с семёркой т т.д. На обратной стороне карточки записывают ответы: пары соединяющихся цифр.

Норма выполнения за 3 мин. Нужно определить все 10 пар разных цифр, соединенных линиями.

Общими правилами проведения игры являются:

Доброжелательная атмосфера занятия. После окончания времени, отведенного на проведение игры, можно поговорить о том, кто сколько раз «сбился с дороги», «перешёл не на ту тропинку».

Детям 6 - 7 лет предлагается пройти только по 3 любым дорожкам в течение 5 мин. Если дети справляются с заданием, то можно предложить «пробежаться» по такому количеству дорожек, по каждому успеется за 5 мин. Ребятам 8- 10 лет предлагается «пройти» за 5 мин. 5- 7 дорожек или сколько успеется; 11- 17 лет- все 10 дорожек за 5 мин.

Карточки с более сложными линиями предлагаются после того, как все 10 пар цифр устанавливаются за 3 мин.

Обычно через 1,5 - 2 недели ежедневных занятий дети сами замечают, что им легче включаться в какую- либо интеллектуальную деятельность. Наступившее улучшение означает, что упражнение надо прекратить, а концентрация внимания стала устойчивой. Занятия необходимо ежедневно повторять ещё такой же период: 1, 5- 2 недели. Затем в течение ещё 3 недель проводить 2 занятия в неделю.

***«Найди отличия»***

Ребёнку даются две очень похожие картинки, различающихся определённым числом мелких деталей (например, рис. 18 а, б). Необходимо обнаружить имеющиеся различия - не менее двадцати).

***«Путаница»***

Ребёнку предлагаются рисунки, содержащие несколько наложенных одно на другое контурных изображений разных предметов, животных и др. (рис. 19 а, б, в, г). Необходимо как можно быстрее отыскать все замаскированные изображения.

Упражнения, направленные на развитие памяти

Смысловая память основана на понимании, т.е. на деятельности мышления, и связана с развитием языка. В процессе смыслового запоминания в первую очередь создаются пригодные для запоминания связи - крупные структурные единицы припоминания, так называемых мнемичиские опоры, что и позволяет преодолевать ограничения кратковременного запоминания. Связи, используемые для запоминания, носят не самостоятельный, а вспомогательный характер, они служат средством, помогающим что-либо вспомнить. Наиболее эффективными будут мненмические опоры, отражающие главные мысли какого- либо материала. Они и представляют собой укрупненные смысловые единицы. Для детей со слаборазвитой памятью основные пути её компенсации лежат в развитии смысловой памяти: умении обобщать материал, выделять в нём главные мысли.

Эффективная обучающая методика по созданию мнемичиских опор разработана К. П. Мальцевой(1958). Эта методика, получившая название «Смысловые единицы», может быть использована для школьников всех возрастов, испытывающих трудности в мнемической деятельности, начиная со второго класса. Удобнее всего использовать эту обучающую методику в начальной школе.

Методика заключается в том, что перед учеником ставится задача выделить главное в тексте (создать мнемичиские опоры) и указывается путь анализа текста. Чтобы вычленить главное, ученик должен последовательно отвечать на два вопроса: « О ком (или о чём) говорится в этой части?» и « Что говорится(сообщается) об этом?»

Ответ на первый вопрос позволяет выделить главное в той части, к которой он относится, а второй вопрос подтверждает правильность этого выделения. Обучающая методика имеет две части. Первая часть- выделение смысловых опор, вторая - составление и использование плана как смысловой опоры мнемической деятельности школьника.

Обучающая методика «смысловые единицы»

***Часть I. Обучение созданию мнемических опор***

Инструкции: «Сейчас мы с тобой будем учиться запоминать текст. Сначала нужно прочитать рассказ, а потом выделить главные мысли этого рассказа. Для этого тебе нужно несколько раз задать два вопроса к тексту: о ком (или о чём) говорится в начале текста и что об этом говорится? После того как ответишь на эти вопросы, надо задать следующие: о ком (или о чём) говорится дальше и что об этом говорится? И так будем работать до конца текста. Всё ли тебе ясно?»

Для чтения и последующей работы даётся, например, рассказ К. Паустовского «Заячьи лапы»\*.

***Заячьи лапы***

Летом дед пошёл на охоту в лес. Ему попался зайчонок с рваным левым ухом. Дед выстрелил в него из ружья, но промахнулся. Заяц удрал.

Дед пошёл дальше. Но вдруг испугался: с одной стороны сильно тянуло дымом. Поднялся ветер. Дым густел. Его уже несло по лесу. Дым покрывал кусты. Стало трудно дышать. Дед понял, что начался лесной пожар, и огонь быстро идёт прямо на него. По словам деда, и поезд не мог бы уйти от такого огня.

Дед побежал по кочкам, дым выедал ему глаза. Огонь почти хватал его за плечи.

Вдруг из под ног деда выскочил заяц. Он бежал медленно и волочил задние лапы. Потом только дед заметил, что они у зайца обгорели.

Дед обрадовался зайцу, как родному. Дед знал, что звери лучше человека чуют, откуда идёт огонь, и всегда спасаются. Они гибнут тогда, когда огонь их окружает.

Дед побежал за зайцем. Он бежал, плакал от страха и кричал: «Погоди, милый, не беги так шибко!» Заяц вывел деда из огня.

Заяц и дед выбежали из леса к озеру. Оба упали от усталости. Дед подобрал зайца и принёс домой. У зайца обгорели задние ноги и живот. Заяц страдал. Дед вылечил его и оставил у себя.

Это был тот самый зайчонок с рваным левым ухом. В которого стрелял дед на охоте.

После прочтения рассказа задаются вопросы. На первом занятии, если ребёнок испытывает какие- либо затруднения, вопросы могут задаваться экспериментатором или же сразу самим учеником.

Э.: О ком говорится в начале текста?

У.:О дедушке.

Э.: Что говорится о дедушке?

У.: Что он пошёл на охоту (и не попал в зайчонка).

Э.: О ком говорится дальше?

У.: О дедушке.

Э.: Что о нём говорится?

У.: Дедушка попал в лесной пожар.

Э.: Потом о ком говорится?

У.: О дедушке.

Э.: Что о нём говорится?

У.: Дедушку спас от пожара зайчонок.

Э.: О ком говорится в конце рассказа?

У.: О дедушке.

Э.: Что о нём говорится?

У.: Дедушка вылечил обгоревшего зайца.

Общие правила выделения мнемических опор

Текст не разбивается предварительно на части.

Главные мысли выделяются по ходу чтения материала.

Части формируются сами собой вокруг главных мыслей.

Главные мысли текста должны иметь единую смысловую связь - вытекать одна из другой, как «ручеек».

Правильно выделенные основные мысли должны составить короткий рассказ.

Если какое- то записанное предложение не соответствует остальным, значит, выделена не главная мысль и нужно вернутся к этому месту в тексте.

Мнемические опорные пункты (главные мысли) должны представлять собой развёрнутые, самостоятельно составленные или взятые из текста, предложения.

Через 3 -4 занятия оба вопроса « О ком (или о чём) говорится?» и « Что про это говорится?» - сливаются в один, пропадает потребность задавать их вслух.

Обучающая методика по созданию мнемических опор занимает 5- 7 занятий с частотой 2- 3 занятия в неделю по 20- 30 мин. Запомнить и пересказать короткий рассказ (выделив основную мысль) не составит труда для любого ребёнка с нормальным интеллектом.

Мнемическую деятельность можно сделать более эффективной, используя вторую часть методики.

***Часть II. Составление плана***

Эта часть методики направлена на обучение составлению плана как смысловой опоры запоминания.

Выделенные главные мысли представляют собой не просто коротеньки рассказ, а план текста. На это этапе, когда опорные пункты начинают выступать в качестве пунктов плана, к ним предъявляются требования, с которыми сразу знакомится учащиеся:

А) в пунктах плана должны быть выражены главные мысли, чтобы было понятно, о ком (или о чём) и что говорится в каждой части рассказа.

Б) Они должны быть связаны между собой по смыслу;

В) Пункты плана должны быть чётко выражены.

Чёткость пунктов плана в рамках данной обучающей методике означает, что они должны быть сформулированы в виде предложений, в которых есть подлежащее, сказуемое и другие члены предложения. Такое развернутое предложение действительно выражает главную мысль. И, кроме того, план это только инструмент, и каждый может выбрать такой инструмент, который ему больше нравится и позволяет достигнуть цели: запомнить.

После того как план составлен, нужно прочитать текст и отметить, что говорится по первому пункту, по второму и т.д. Затем закрыть учебник и попробовать пересказать вслух все, что запомнил, заглядывая в план (но не в учебник). Далее прочитать ещё раз текст, отмечая, что забылось при пересказе, а что помнится, и ещё раз пересказать вслух.

Довольно часто бывает, что после работы с текстом по предложенной схеме запоминаются не только главные мысли, но и другой материал.

***Игра «Заметь и запомни»***

Эта игра помогает развивать зрительную память, наблюдательность. Красочный ее пример род названием «игра Драгоценностей» описан в романе Р. Киплинга «Ким».

«Мальчик… кинулся в глубину лавки, откуда вернулся с медным подносом…

-Потише… потише,- ответил Ларган и, вынув из ящика стола полгорсти звякающих камешков, бросил их на поднос.

-Ну,- сказал мальчик, размахивая старой газетой, - смотри на них, сколько хочешь, незнакомец. Считай, а если нужно, так и пощупай. С меня хватит и одного взгляда, - он гордо повернулся спиной.

-Но в чём состоит игра?

-Когда ты пересчитаешь их, пощупаешь и убедишься в том, что запомнил все, я накрою их этой бумагой, а ты должен будешь описать их Ларгону - сахибу. Своё описание я сделаю письменно.

-О - а! - В груди Кима пробудился инстинкт соревнования. Он нагнулся над подносом. На нем было только пятнадцать камней. - Это легко, - промолвил он через минуту.

Мальчик закрыл бумагой мерцающие драгоценные камни и начал что- то царапать в туземной счетной книге.

-Под бумагой пять синих камней… один большой, один поменьше и три маленьких, - торопливо говорил Ким. - Четыре зелёных камня, один с дырочкой; один жёлтый камень, прозрачный, и один похож на трубочный чубук. Два красных камня и… и…я насчитал пятнадцать, но два позабыл. Нет! Подождите. Один был из слоновой кости, маленький и коричневый; и…и…сейчас…

-Раз… два…- Ларган - Сахиб сосчитал до десяти. Ким покачал головой.

-Слушай теперь, что я разглядел! - воскликнул мальчик, трясясь от смеха. - В - первых, там два сапфира с изъяном, один в две рати (единица веса) и один в четыре, насколько я могу судить. Сапфир в две рати обколот с краю. Одна туркестанская бирюза, простая, с чёрными жилками, и две с надписями.- на одной имя бога золотом, а другая треснула поперёк, потому что она вынута из старого перстня и надпись на ней прочесть не могу. Значит, всего у нас пять синих камней. Четыре повреждённых изумруда, причём один просверлён в двух местах, а один слегка покрыт резьбой…

-Их вес? - бесстрастно спросил Ларган - сахиб.

-Три, пять, пять и четыре рати, насколько я могу судить. Кусок старого зеленоватого янтаря для трубок и граненый топаз из Европы. Бирманский рубин в две рати без порока и бледный рубин с пороком в две рати. Кусок слоновой кости, выточенный в виде крысы, сосущей яйцо, китайской работы и, наконец,…а - ха! Хрустальный шарик величиной с боб, прикреплённый к золотому листику.

Он закончил и захлопал в ладоши.

-Ха! Он знал, как называются камни,- сказал Ким краснея. - Попробуем снова! На обыкновенных вещах, которые мы оба знаем.

Они опять завалили поднос всякой всячиной. Собранной в лавке и даже в кухне, и мальчик всякий раз выигрывал к немалому удивлению Кима».

Таким образом, игра состоит в следующем: на столе выкладывают 7- 10 различных предметов и прикрывают их, например, газетой. Затем, приоткрыв примерно на 10 сек., снова закрывают и предлагают ребёнку их перечислить.

Эта игра может иметь множество вариантов (Е. И. Кикоин, 1993, с. 36):

Приоткрыть те же предметы на 8- 10 сек., спросить, в какой последовательности они лежат.

Поменяв местами, 2 каких- либо предмета, показать, снова все предметы на 10 сек. предложить ребёнку определить какие два предмета переложены.

Попросить ребёнка, не глядя больше на предметы, сказать какого цвета каждый из них.

Положив один на другой 8 предметов, предложить ребёнку перечислить их подряд снизу вверх, а затем сверху вниз (рассматривать 20 сек).

Разместить 5- 6 предметов в разных положениях- перевернуть, поставив на бок, положить друг к другу, один на другой и т.д. Ребёнок должен сказать, в каком положении находится каждый предмет (показывать 20 сек).

***Упражнения для тренингов на развитие внимания у детей***

***Крошечные друзья***

*(с 6 лет)*

Цели: Мы покажем, как можно сосредоточить внимание детей перед уроком или, например, перед каким-нибудь рассказом. Эта игра настроит детей на то, чтобы успокоиться, говорить тихо и внимательно слушать.

Материалы: Две-три небольшие игрушечные фигурки в коробке.

Инструкция: Прежде чем я расскажу вам следующую историю, я хочу представить вам моих маленьких друзей. Они очень, очень маленькие, у них крошечные нежные ушки и очень тонкий слух, такой тонкий, что они слышат, как мы шепчемся, и слышат даже, как мы дышим. А если мы говорим слишком громко — мои маленькие друзья пугаются. Поэтому я прошу вас вести себя очень тихо, чтобы я могла вам их показать.

Когда дети успокоятся, достаньте из коробки фигурки.

Мои крошечные друзья хотят остаться с вами и послушать историю, которую я вам буду рассказывать. Поэтому давайте вместе подумаем, как мы их будем называть, какие имена мы дадим этим существам. (Дайте детям возможность подобрать имя для каждой фигурки.) Пусть теперь они с нами тоже познакомятся. Мы будем передавать по кругу наших новых друзей. И каждый из вас, взяв маленького друга в руку, должен сказать ему шепотом на ушко свое имя и пообещать, что будет сидеть тихо, потому что не хочет его нежным ушкам причинить боль.

Когда дети "познакомятся" с фигурками, Вы можете рассказывать свою историю. По окончании дайте детям попрощаться с "крошечными друзьями" и положите их обратно в коробку. Превратите присутствие этих фигурок на Ваших занятиях в некий ритуал, которого Вы постоянно придерживаетесь. Чтобы дети более серьезно относились к "маленьким крошечным друзьям", Вы можете придумать историю о происхождении этих фигурок и о приключениях, которые они пережили. Если дети во время занятий будут шуметь, напомните им о присутствии в классе особенных участников: "Подумайте о наших маленьких друзьях. Мы не должны причинять боль их ушкам!".

***волшебная звезда***

*(с 6 лет)*

Цели: Прежде чем рассказывать детям какую-нибудь историю, создайте в классе атмосферу таинственности, чтобы они настроились слушать со всем вниманием. Игра поможет Вам настроить детей на нужный лад.

Материалы: Необходимо вырезать из картона небольшую звезду, наклеить на нее солому. Если хотите, можно напылить на эту звезду золотистую краску или смазать клейковиной и обсыпать блестками.

Инструкция: Я принесла вам сегодня нечто особенное — волшебную звезду. Она имеет таинственную силу. Если я качну ее взад-вперед, то вы почувствуете, что начинаете успокаиваться и внимательно слушать историю, которую я буду вам рассказывать.

Большинство детей охотно начинают чувствовать "волшебную силу" звезды. Если какой-нибудь ребенок настроен критически, Вы можете его включить в игру, сказав: "Ты будешь держать волшебную звезду, пока я рассказываю историю".

Для того чтобы поддерживать интерес детей к волшебной звезде, Вы можете ее использовать и в других случаях. Время от времени Вы можете давать ее кому-нибудь из детей в конце учебного дня, чтобы он на прощанье мягко коснулся ею других.

***Я хорошо слушаю***

*(с 6 лет)*

Цели: Эта простая игра пробудит фантазию ребенка и настроит его внимательно слушать Вас. Кроме того, дети выучат "таинственный сигнал", которым можно "раскрывать свои уши", и позже Вы сможете пользоваться этим сигналом, чтобы концентрировать внимание детей.

Материалы: Повязка для глаз.

Инструкция: Сядьте поудобнее и закройте глаза. Вздохните глубоко три раза...

Сейчас ты должен очень внимательно прислушаться к тому, что я скажу. Представь себе какую-нибудь собачку, которая тебе очень нравится. Дай ей немного еды, чтобы она знала, что ты ее друг. Представь, что она виляет хвостом, показывая, что тоже хочет быть твоим другом. Ты знаешь, что у собаки очень хороший слух. Если она напряжется, то может услышать даже самый тихий шорох. Ты можешь со своей воображаемой собачкой проделать такой опыт: скажи ей, что она должна сесть и ждать. Посмотри, как здорово она это делает и как внимательно на тебя смотрит. Погляди на ее уши. Они подняты? Возможно, у твоей собачки уши висячие. Это тоже не страшно, поскольку и у таких собак очень-очень тонкий слух.

Представь теперь, что ты отходишь от собачки до тех пор, пока не окажешься на таком же расстоянии от нее, как самый дальний ребенок в классе — от меня. Теперь обернись к собачке и очень тихо шепни ей сначала что-нибудь приятное. Посмотри, как она слегка приподняла голову и внимательно пытается понять твои слова... Теперь шепни еще тише, подзывая собачку к себе. Посмотри, что делает собачка, когда слышит твою тихую команду. Дай ей подойти к тебе. Что именно делает твоя собачка? Она медленно подходит или бежит к тебе большими прыжками? Когда она подойдет, дай ей что-нибудь вкусненькое. Если хочешь, можешь ее и погладить. Скажи ей, что ты удивлен тому, что она так хорошо тебя слушает. А теперь попрощайся с собачкой... и открывай глаза.

Ты тоже можешь своими ушами очень хорошо слышать все, что вокруг тебя происходит. А иногда ты можешь уши и "закрывать", например, когда слишком громкий шум тебе мешает. Теперь положи, пожалуйста, свою руку, как раковину, на правое ухо и держи так, как будто твое правое ухо очень большое и особенно хорошо все слышит. Что ты должен для этого делать рукой?

Подождите, пока все дети приставят руку к правому уху.

А сейчас сделайте это еще раз обеими руками. Сначала "закройте" свои уши, а потом сделайте их снова открытыми и большими. При этом можно себе сказать: "Я могу очень хорошо слышать. У меня очень внимательные уши". Теперь убери руки и сосредоточься на том, что я тебе сейчас скажу, повтори себе тихонько: "Я могу хорошо слушать". Теперь ты свои уши "открыл".

Анализ упражнения:

— Какой звук ты совсем не любишь слушать?

— Какой шум тебе всего приятней?

— Когда ты "закрываешь" свои уши в школе, а когда — "открываешь"?

— Есть ли слова, от которых твои уши "закрываются"?

— Есть ли слова, которые "открывают" твои уши?

***Птенцы***

*(с 6 лет)*

Цели: Игра даст Вам прекрасную возможность установить в группе спокойную атмосферу и сконцентрировать внимание детей; кроме того, играя в нее, дети учатся внимательно слушать. Во время игры дети могут сидеть на своих местах или в кругу.

Инструкция: Я хочу предложить вам игру, которая называется "Птенцы". Кто из вас хотел бы быть Птицей-мамой или Птицей-папой?

Птицы-родители идут к двери. Затем выбираются пять детей, которые будут Птенцами. Все опускают головы на руки, и Птица-мама приглашается обратно в класс. Один из Птенцов очень тонким голосом пищит; остальные дети сидят очень тихо. Птица-мама идет вдоль круга и пытается найти своего Птенца. Когда она обнаружит одного, она кладет руку ему на плечо и говорит: "Вот ты где!". Этот Птенец может поднять голову. Когда все Птенцы будут найдены, можно сыграть в эту игру еще раз.

При повторе можно обыгрывать других зверей, например щенят, котят, телят, ягнят и т.д.

***Внутренний слух***

*(с 8 лет)*

Цели: Это хорошее медитативное упражнение, в ходе которого дети могут снять напряжение и научиться "активно слушать", т.е. могут научиться различать разнообразные звуки в окружающей обстановке и в собственном теле. При этом они используют уши наподобие глаз, фокусируя их то на близкие, то на дальние шумы.

Инструкция: Сядьте или лягте поудобнее на пол и закройте глаза... Давайте попробуем научиться слышать "внутренними ушами".

Расслабь каждую часть твоего тела, как будто ты стал тряпичной куклой, которая набита мягкой шерстью. Теперь глубоко вдохни, набери побольше воздуха и медленно выдохни, как будто ты хочешь охватить своим дыханием всю землю. Еще раз так же глубоко вдохни и медленно выпускай воздух обратно, посылая его во все концы земли...

Теперь обрати внимание на звуки, которые исходят от тебя, когда ты вдыхаешь и выдыхаешь. Возможно, твой желудок немного урчит, может быть, ты даже сможешь услышать или почувствовать, как бьется твое сердце или ощутить легкую дрожь в своем теле. Прислушайся очень внимательно к звукам, которые производит твое тело. Слушай только звуки собственного тела. (1 минута).

Теперь внимательно прислушайся к шорохам, которые раздаются вокруг тебя, вне твоего тела. Прислушайся к звукам и шорохам, которые можно слышать здесь, в помещении, или далеко за его пределами. Отметь, что ты слышишь. (Перечислите звуки, которые сейчас слышны в классной комнате, например: "Слышу, как вдали идет поезд" и т.д.)

Твои глаза по-прежнему закрыты, а теперь ты закрой еще и уши. Не давай далеким звукам проникать в твои уши... Прислушайся снова к звукам в своем теле. Слушай только свое тело. Послушай, как ты дышишь... Послушай, как бьется твое сердце... Послушай, как урчит твой желудок... (30 секунд.)

Теперь открой глаза и оглядись вокруг.

— Ты слышишь по-другому, не так, как прежде?

— Можешь ли ты пропускать мимо ушей внешние звуки и слышать только свое тело?

— Какие звуки извне ты слышал сначала?

— Можешь ли ты слышать очень тихие звуки вокруг тебя, те, которые ты раньше не замечал?

— Можешь ли ты после этого снова переключиться и слышать звуки твоего тела?

Анализ упражнения:

— Что и как ты слышишь, когда просыпаешься?

— Как ты слышишь, когда бываешь усталым?

— Обращаешь ли ты иногда внимание на звуки, которые издает твое собственное тело?