

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Новоусманского муниципального района Воронежской области
«Новоусманский лицей»

«Утверждено»
директор МБОУ «Новоусманский лицей»
_____ Г.И. Орловцева

**Программа по формированию у детей
положительного отношения к здоровому
образу жизни среди детей младшего
школьного возраста (7-11 лет)
на 2016-2017 учебный год**

Автор программы педагог-психолог
МБОУ «Новоусманский лицей» Сахарова О.А.

с. Новая Усмань
2016 год

Оглавление

Пояснительная записка	3
Содержание программы	7
Список использованных источников	10
Содержание занятий	10
Раздел 1. Формируем позитивное самоотношение у детей	10
Раздел 2. Развиваем эмпатические способности через сказку	14
Раздел 3. Учимся выбирать друзей и дружить	17
Раздел 4. Учимся конструктивному общению	18
Раздел 5. Формирование позитивного отношения к здоровому образу жизни	19
Раздел 6. Работа с родителями	24
Приложения	26

Пояснительная записка

Актуальность разработанной программы определяется тем, что в настоящее время в зарубежной и отечественной превентивной наркологии и педагогике все большее распространение получает мнение, что предрасположение к зависимости кроется не в конкретном спектре акцентуаций характера и психопатий, а в отдельных «слабых звеньях» личностной структуры. В этом случае патологическое влечение к психоактивному веществу выполняет задачу компенсации личностных аномалий, защищая уязвимые места личности. Естественно, что такая компенсация является суррогатной, патологической, при которой психоактивное вещество выступает несовершенным, чреватым пагубными последствиями модулятором психического состояния.

Одними из таких «слабых звеньев» личности являются:

- стойкие нарушения саморегуляции и самоконтроля, трудности регуляции собственного поведения, прогнозирования последствий собственных действий;
- проблемы самооценки (неустойчивая, зависимая от сиюминутного положения, неаргументированная и поляризованная самооценка, формирование которой восходит к самым ранним этапам развития личности.);
- недостаток самоуважения;
- снижение мотивации достижений;
- низкая способность к рефлексии и заботе о себе;
- незрелость эмоционально-волевой сферы;
- стойкие нарушения аффективной (эмоциональной) сферы, проявляющиеся явлениями алекситимии, высокой эмоциональной лабильности, «негативной» аффективности, низким уровнем развития способности к сопереживанию;
- агрессивность и нетерпимость;
- склонность к регрессивному поведению;
- отсутствие стремления быть в обществе других людей, неспособность к межличностному общению;
- подчиненность среде;
- неадекватное восприятие социальной поддержки;
- слабые адаптационные способности, дезадаптивные стратегии копинг-поведения.

В связи с вышеизложенным, основными **целями** программы являются:

- профилактика всех видов зависимости и пропаганда ЗОЖ;
- сохранение и укрепление психического и физического здоровья учащихся;
- формирование адекватной самооценки у детей;
- формировать интерес к саморазвитию;
- увлечение детей в рефлексивные процессы;

- оказание помощи по включению таких детей в благополучные межличностные отношения.

Основные задачи:

- формирование комплексного представления о здоровье, расширение знаний о негативном воздействии наркотических веществ на организм человека;
- формирование устойчивости к негативному давлению среды. Помощь в адаптации к школьным условиям;
- развитие эмоциональной регуляции поведения;
- повышение уверенности в своих силах, формирование коммуникативных навыков;
- обучение приемам снятия напряжения;
- активизация познавательных процессов;
- раскрытие творческого потенциала детей;
- развития межличностного игрового общения;
- способствовать развитию у детей способности к умению оценивать себя;
- обучать приемам самопомощи.

Программа представляет собой синтез основных современных подходов к профилактике употребления ПАВ:

1. Подход, основанный на эмоциональном обучении через повышение самооценки, развитие навыков принятия решений, формирование способностей справляться со стрессом.

2. Подход, основанный на формировании навыков личностного поведения и межличностного общения.

3. Подход, основанный на роли социальных факторов через формирование навыков устойчивости к социальному давлению, негативному воздействию средств массовой информации.

4. Подход, основанный на альтернативной наркотикам деятельности через развитие целесообразной позитивной активности.

5. Подход, основанный на распространении информации о факторах влияния ПАВ на организм, поведение молодого человека.

При разработке данной программы были учтены следующие компоненты:

1. Образовательный компонент – просвещение о действии химических веществ на организм человека, понимание последствий, к которым приводит употребление ПАВ.

Цель: научить ребенка понимать и осознавать, ценность своего здоровья.

2. Психологический компонент – коррекция определенных психологических особенностей личности, выступающих благоприятными в развитии зависимости от употребления ПАВ, создание благоприятного климата в коллективе, психологическая адаптация детей «группы риска».

Цели: психологическая поддержка ребенка, формирование адекватной системы ценностей ребенка, формирование адекватной самооценки, навыков анализа ситуации и принятия решений.

3. Социальный компонент – помощь в социальной адаптации ребенка, овладение навыками конструктивного общения.

Цель: формирование социальных навыков, необходимых для здорового образа жизни, формирование у ребенка адекватных ценностных ориентаций.

Принципы реализации программы:

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

Принцип доступности от уровня психологических особенностей ребёнка.

Принцип наглядности - демонстрация упражнений, этюдов, моделирование ситуаций, игр подтверждает объяснение и помогает ребёнку их правильно выполнять.

Принцип систематичности и последовательности заключается в непрерывности, регулярности, планомерности процесса, в котором реализуются задачи коррекционно-развивающей работы.

Принцип научности лежит в основе всех технологий, способствующих коммуникативным способностям детей младшего школьного возраста.

Принцип оздоровительной направленности обеспечивает оптимизацию двигательной активности детей, укрепление психологического здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.

Предполагаемые результаты:

Программа включает в себя обучение эффективному общению, уверенности в себе, умению управлять своими чувствами, выбору друзей и построению позитивных отношений со сверстниками, укреплению связи с семьей и другими значимыми взрослыми, решению возникших проблем, критическому мышлению.

Показателем эффективности программы является:

- повышение процента занятости детей, активно участвующих в общественной деятельности школы.

- увеличение процента самостоятельности детей в роли организатора собственной деятельности в активно-положительном использовании досуга.

- повышение уровня воспитанности учащихся, социальной адаптации и предотвращение дезадаптации ребенка.

- положительная мотивация на здоровый образ жизни.

Основная идея программы заключается в формировании установки на здоровый образ жизни и профилактики употребления ПАВ через формирование адекватного отношения к себе, построение адекватной системы ценностных ориентаций и получение навыка конструктивного взаимодействия с окружающим миром.

Отличительной особенностью данной программы является включение в нее просмотра мультипликационных фильмов с целью формирования желаемых навыков посредством встречи на экране со знакомыми и любимыми героями (Приложение 1).

Программа состоит из трех этапов:

на первом этапе проводится первичная диагностика ребенка с применением психодиагностических методик;

на втором этапе ведется коррекционно-развивающая работа с детьми;

третий этап направлен на работу с родителями учащихся.

Формы реализации программы:

Для успешной реализации программы используются групповые и индивидуальные занятия. Индивидуальные занятия необходимы для отработки важных моментов поведения и деятельности ребёнка, которые по тем или иным причинам он не усвоил в группе.

Индивидуальные занятия являются продолжением групповой работы, т.к. помогают ребёнку более эффективно справиться со своими проблемами.

Программа реализуется в течение одного учебного года с детьми с 1 по 5 класс.

Занятия проводятся по подгруппам. Общий объем учебного времени составляет 22 часа, включая диагностические этапы.

Содержание программы

I. Этап первичной диагностики

1. Методика «Самооценка» Т. Дембо – С.Я. Рубинштейн (Приложение 1)
2. Тест определения основных тенденций и ценностей ребенка «Волшебный мир» Л.Д. Столяренко (Приложение 1)
3. Тест тревожности Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен. Методика «Выбери нужное лицо» (Приложение 2)

II. Основной (формирующий) этап

Наименование разделов и тем	Кол-во часов
Раздел 1. Формирование позитивного самоотношения у детей	1
Занятие 1.	1
Упражнение 1 «Слушай себя» Упражнение 2 «Знакомство с самим собой» Упражнение 3 «Превращение» Упражнение 4 «Рисуем себя» Просмотр м/ф «Нехочуха» Упражнение 5 «Ток»	
Занятие 2.	1
Упражнение 1 «Ассоциации» Упражнение 2 «Клубок» Упражнение 3 «Похвальная грамота» Упражнение 4 «Зеркало» Просмотр м/ф ««Вовка в Тридевятом царстве»» Упражнение 5 «Качели»	
Занятие 3.	1
Упражнение 1 «Влезание на скалу» Упражнение 2 «Зоопарк» Упражнение 3 «Способы повышения настроения» Упражнение 4 «Я и другие» Просмотр м/ф «Остров ошибок» Упражнение 5 «Прощание»	
Занятие 4.	1
Упражнение 1 «Говорим приятное» Упражнение 2 «Передай по кругу» Упражнение 3 «Кто к нам пришёл» Упражнение 4 «Продолжи предложение» Просмотр м/ф «В стране невыученных уроков» Упражнение 5 «Ладочки»	
Занятие 5.	1
Упражнение 1 «Муравьишки» Упражнение 2. «Закончи предложение» Упражнение 3. «Весёлый счёт» Упражнение 4. «Порви круг»	

Упражнение 5. «Рисуем себя» Просмотр м/ф «Так сойдет» Упражнение 6. «Качели»	
Раздел 2. Развиваем эмпатические способности через сказку	
Занятие 6. Разминка. Упражнение «Зеркало и обезьянка» Беседа по отрывку из сказки Г.-Х Андерсена «Снежная королева» Рефлексия	1
Занятие 7. Разминка. Упражнение «Скульптура» м/ф «Девочка и спички» Рефлексия	1
Занятие 8. Разминка. Упражнение «Волшебные шарик» Беседа по отрывку из сказки О. Уайльда «Великан эгоист» Рефлексия	1
Раздел 3. Учимся выбирать друзей и дружить	
Занятие 9. Дискуссия «Кто такой настоящий друг?» м/ф «Мой друг зонтик» Упражнение в газете «Ищу друга. Немного о себе». Рефлексия	1
Занятие 10. Упражнение «Знайки дружбы» м/ф «Тимка и Димка» Рефлексия	1
Занятие 11. Упражнение «Постарайся отгадать» м/ф «Самый большой друг» Упражнение «Народная мудрость»	1
Раздел 4. Учимся конструктивному общению	
Занятие 12. Методика «Совместный рисунок» - 1 этап м/ф «Чьи в лесу шишки» Релаксация	1
Занятие 13. Упражнение «Совместный рисунок» - 2 этап м/ф «Птичка Тари» Релаксация	1
Занятие 14. Упражнение «Совместный рисунок» - 3 этап м/ф «Ох и Ах» - формирование саногенного мышления Релаксация	1
Раздел 5. Формирование позитивного отношения к здоровому образу жизни	

Занятие 15. Разминка. Упражнение «Постройтесь по росту» м/ф «Мойдодыр» - привитие культурно-гигиенических навыков Релаксация	1
Занятие 16. Разминка. Упражнение «Счет до десяти» м/ф «Федорино горе» - привитие культурно-гигиенических навыков Релаксация	1
Занятие 17. Разминка. Упражнение «Слепой танец» м/ф «Как здоровье, братец лис?» - формирование позитивного отношения к здоровому образу жизни Релаксация	1
Занятие 18. Разминка. Упражнение «Гусеница» м/ф «Здоровье начинается дома» - формирование позитивного отношения к здоровому образу жизни Релаксация	1
Занятие 19. Разминка. Упражнение «Погода» м/ф «Ваше здоровье» - формирование позитивного отношения к здоровому образу жизни Релаксация	1
Занятие 20. Игра «Атомы и молекулы» м/ф «Девочка чумазая» привитие культурно-гигиенических навыков Прощание-упражнение «Комплимент» Рефлексия.	1
Раздел 6. Работа с родителями	
Проведение родительских собраний по вопросам культивирования здорового образа жизни в семье и профилактики употребления ПАВ. Индивидуальные консультации.	2 (1/1)
БЛОК ДЛЯ ДЕТЕЙ 4-5 КЛАССА	
м/ф «Мечта уже не случится» о вреде алкоголя. Рефлексия.	0,5
м/ф «Здоровый образ жизни». Рефлексия.	0,5
м/ф «Сигарета убивает мечту». Рефлексия.	0,5
м/ф «О вреде курения». Рефлексия.	0,5

Блок мультфильмов адресованных для детей 4-5 класса может дополнить занятия разделов 3 и 5, представленные в основном плане программы.

III этап. По завершении коррекционной работы проводится повторная диагностика с применением тех же методик.

Список использованных источников

Головей Л.А. Практикум по возрастной психологии / Л.А. Головей, Е.Ф. Рыбалко. – СПб.: Речь, 2002. – 685 с.

<http://sundekor.ru/>

<http://nsportal.ru/>

<http://kishdetsad.ucoz.ru/soobshhenie.docx>

<http://adalin.mospsy.ru/>

Содержание занятий

Раздел 1. Формируем позитивное самоотношение у детей

Цель: изучение себя и своих потребностей, включение в ситуацию межличностного взаимодействия.

Задачи: развивать позитивное представление о своем физическом «Я» на основе внешности как характеристике тела; способствовать процессу идентификации со своей физической сущностью; развивать репертуар телесных ощущений; обучать использованию тактильного контакта как способа выражения симпатии к другому человеку.

Занятие 1

Цели:

1. Познакомиться с собой
2. Снятие мышечных зажимов.

Упражнение 1. «Слушай себя».

Тренер: «Давайте сядем по удобнее, расслабимся и закроем глаза. Послушаем, что происходит внутри себя и вокруг. Внимательно прислушайтесь к своим ощущениям. Что вы сейчас чувствуете, что хотите?»

Рефлексия.

Упражнение 2. «Знакомство с самим собой».

На первую букву своего имени найти слово подходящее человеку.

(пример: Лена - ласковая и т.д.)

Рефлексия.

Упражнение 3. «Превращение».

По команде тренера принимаются позы – дерево, пень, кактус, цветок, лучики, солнышко и т.д.

Рефлексия:

Упражнение 4. «Рисуем себя».

Детям предлагается нарисовать себя.

Рефлексия:

Обсуждение: спросить, что ребёнку нравится и не нравится в себе?

Просмотр м/ф «Нехочуха». Рефлексия

Упражнение 5. «Ток».

Взяться за руки и передать рукопожатие по кругу.

Занятие 2

Цели:

1. Способствовать снятию мышечных зажимов;
2. Способствовать развитию коммуникативных навыков, позитивного отношения друг к другу;
3. Развить навыки приёма психологической самопомощи.

Реквизиты: карточки диагностики настроения, мягкая игрушка, музыка.

Упражнение 1. «Ассоциации».

Тренер бросает мяч и задаёт вопросы:

- если бы тебе пришлось превратиться в животное, то в какое?
- если бы ты выбирал, то сколько бы лет тебе было?
- если бы ты был деревом, то каким?
- если бы тебе предложили роль в кино, то кого бы ты хотел играть?
- если бы ты был цветком, то каким?
- если бы ты встретился с инопланетянином, то, как бы ты себя повёл?

Рефлексия.

Упражнение 2. «Клубок».

Тренер: «Встали на корточки и все на счёт «раз» ползём в центр круга с закрытыми глазами. Собраться нужно в центре круга как можно плотнее».

Рефлексия.

Упражнение 3. «Похвальная грамота».

Все сидят в круге, каждый ребёнок должен похвалить себя за что-либо.

Рефлексия.

Упражнение 4. «Зеркало».

Ребёнок смотрится в «зеркало» (другой ребёнок), которое повторяет все его движения и жесты.

- герой надевает костюм,
- герой болельщик футбола,
- герой не уверенный в себе человек.

Рефлексия.

Просмотр м/ф «Вовка в Тридевятом царстве». Рефлексия.

Упражнение 5. «Качели».

Взяться за руки и тихо покачаться.

Занятие 3

Цели:

1. Способствовать повышению самооценки, развитию эмоционально-волевой сферы;
2. Способствовать развитию опыта общения детей;
3. Обучать элементарным приемам самопомощи.

Реквизиты: карточки диагностики настроения, мягкая игрушка, музыка.

Упражнение 1. «Влезание на скалу».

Тренер: «Представьте себе, что мы с вами находимся у подножья скалы. Нам нужно подняться на неё. Вот на этой скале мы сегодня проведём наше занятие».

Дети имитируют движение подъёма на скалу.

Рефлексия.

Упражнение 2. «Зоопарк».

Дети превращаются в животных, в тех, в кого сами захотят. Сначала все сидят за стульями («в клетках»). Каждый ребёнок изображает своё животное, другие угадывают, кого он изображает. После того как всех «узнали», клетки открываются и «звери» выходят на свободу: прыгают, бегают, рычат, кричат.

Рефлексия.

Упражнение 3. «Способы повышения настроения».

Идёт беседа-обсуждение, как можно самому себе повысить настроение. Придумывается как можно больше таких способов.

Упражнение 4. «Я и другие».

Ребёнку предлагается рассказать о своей маме, папе, бабушке, дедушке или других взрослых людях.

Важно, чтобы ребёнок мог высказать своё мнение, подчеркнуть положительные черты другого.

Рефлексия.

Просмотр м/ф «Остров ошибок». Рефлексия

Упражнение 6. «Прощание».

Прощаться мысленно друг с другом. Улыбнуться каждому.

Занятие 4

Цели:

1. Способствовать развитию познавательных сфер личности;
2. Способствовать развитию коммуникативных навыков;
3. Способствовать формированию умения видеть себя «внутри»;
4. Продолжать обучение приёма самопомощи.

Реквизиты: мягкая игрушка, карточки диагностики настроения, опорные слова на доске, музыка.

Упражнение 1. «Говорим приятное».

Слова: интересный, добрый, нежный, ласковый, уверенный, целеустремленный, волевой, общительный.

Опираясь на слова на доске, дети проговаривают друг другу или сидящему в центре вслух комплименты.

Рефлексия.

Упражнение 2. «Передай по кругу».

С закрытыми глазами передаём по кругу при помощи мимики и жестов какой-либо предмет. (При этом так, чтобы сосед понял, что ему передают).

уголёк, бабочка, печёная картошка, котёнок.

Рефлексия.

Упражнение 3. «Кто к нам пришёл?».

Тренер: «Я вам раздаю листочки, на которых будет написана ваша роль. Задача актёра сыграть роль так, чтобы зритель сумел отгадать, что за животное пришло к нам в гости».

Рефлексия.

Упражнение 4. «Продолжи предложение».

-я люблю, когда старшие...

-я не люблю, когда старшие...

-бывает обидно, когда...

-мне часто помогает...

Рефлексия.

Просмотр м/ф «В стране невыученных уроков». Рефлексия.

Упражнение 6: «Ладони».

Соприкоснутся ладошками, почувствовать тепло детей стоящих рядом.

Занятие 5

Цели:

1. Способствовать развитию коммуникативных навыков;
2. Способствовать формированию адекватной самооценки;
3. Продолжать работу над формированием позитивного отношения друг к другу;
4. Обучать приёмам самопомощи.

Реквизиты: мягкая игрушка, карточки диагностики настроения, листы бумаги, карандаши, музыка.

Упражнение 1. «Муравьишки».

Тренер: «Итак, вы муравьишки, вы гуляете, дружно и вместе выполняете работу. Но гуляя вокруг муравейника, вы должны быть внимательны, когда я назову любую цифру от 1 до 6, вы должны будете объединиться в группки в зависимости от названного числа».

Рефлексия.

Упражнение 2. «Закончи предложение».

Дети по очереди заканчивают предложение:

-я хочу...

-я умею...

-я смогу...

-я добьюсь...

Рефлексия.

Упражнение 3. «Весёлый счёт».

Дети объединяются в пары, на одной руке выбрасывается определённое количество пальцев от 1 до 3, если количество пальцев совпадает, то дети жмут друг другу руки. Если количество пальцев не совпадает, то дети говорят друг другу «привет».

Рефлексия.

Упражнение 4. «Рисуем себя».

Детям предлагается нарисовать себя.

Обсуждение: Спросить, что ему нравится и не нравится в себе?

Просмотр м/ф «Так сойдет». Рефлексия

Упражнение 5. «Качели».

Взяться за руки и тихо покачаться.

Раздел 2. Развиваем эмпатические способности через сказку

Занятие 6

Цели: развитие умения распознавать эмоции выраженные как вербальными, так и невербальными средствами общения.

Упражнение «Зеркало и обезьянка»

Участники группы разбиваются на пары.

Инструкция: «Один из участников пары будет «зеркалом», а второй – «обезьяной». «Обезьяна», оказавшись перед «зеркалом», ведет себя достаточно свободно: ее мимика, пантомимика, жестикуляция очень разнообразны. «Зеркало» повторяет как можно точнее все движения, выражения лица «обезьяны». Через три - четыре минуты тренер предлагает партнерам поменяться ролями. После завершения упражнения можно задать группе такие вопросы: «Какие трудности у вас возникали в процессе выполнения упражнения?», «Насколько точно вам удавалось распознавать чувства и эмоции вашего партнера и воспроизводить их?»

Беседа по отрывку из сказки Г.-Х. Андерсена «Снежная королева»

Цель: способствовать развитию эмпатии, умения оценить ситуацию и поведение окружающих.

Г. – Х. Андерсен. Снежная королева.

Посреди самой большой пустынной снежной залы находилось замершее озеро. Лед треснул на нем на тысячи кусков, ровных и правильных на диво. Посреди озера стоял трон Снежной королевы; на нем она восседала, когда была дома, говоря, что сидит на зеркале разума; по ее мнению, это было единственное и лучшее зеркало в мире. Кай посинел совсем, почти почернел от холода, но не замечал этого, - поцелуи Снежной королевы сделали его нечувствительным к холоду, да и само сердце его стало куском льда.

Кай возился с плоскими остроконечными льдинками, укладывая их на всевозможные лады. В его глазах эти фигуры были чудом искусства, а складывание их – занятие первой важности. Это происходило от того, что в глазах у него сидел осколок волшебного зеркала! Он складывал из льдин целые слова, но никак не мог сложить того, что ему особенно хотелось, - слова «вечность».

Снежная королева сказала ему: «Если ты сложишь это слово, то будешь сам себе господин, я подарю тебе весь свет и пару новых коньков». Но он никак не мог его сложить.

Кай остался один в необозримой пустынной зале, смотрел на льдины и все думал, так что в голове у него трещало. Он сидел на одном месте – такой бледный, неподвижный, словно неживой. Можно было подумать, что он замерз.

В это время в огромные ворота, проделанные буйными ветрами, входила Герда. Она прочла вечернюю молитву, и ветры улеглись, точно заснули. Она свободно вошла в огромную пустынную ледяную залу и увидела Кая. Девочка сейчас же узнала его, бросилась ему на шею, крепко обняла и воскликнула:

- Кай, милый мой Кай! Наконец-то я нашла тебя!

Но он сидел такой же неподвижный и холодный. Тогда Герда заплакала; горячие слезы ее упали ему на грудь, проникли в сердце, растопили его ледяную кору и расплавили осколок. Кай вдруг залился слезами и плакал долго и так сильно, что осколок вытек из глаза вместе со слезами. Тогда он узнал Герду и очень обрадовался:

- Герда! Милая моя Герда!.. Где же это ты была так долго? Где был я сам – и он оглянулся вокруг. – Как здесь холодно, пустынно!

И он крепко прижался к Герде. Она смеялась и плакала от радости. Да радость была такая, что даже льдины пустились в пляс, а когда устали, улеглись и составили то самое слово, которое задала сложить Каю Снежная королева.

Герда целовала Кая в обе щеки, и они опять зацвели розами. Поцеловала его в глаза, и они тогда заблестали, как ее глаза; поцеловала его руки и ноги, и он опять стал бодрым и здоровым.

Рефлексия.

Занятие 7

Цели: способствовать развитию эмпатии, получение обратной связи, анализ своего внутреннего состояния, выражаемого в мимике, позе и т.д.,

Упражнение «Скульптура»

Один из участников становится «скульптурой», остальные – «скульпторами», которые «лепят» «скульптуру» в соответствии с ее предполагаемым внутренним миром. Затем тот, кто был в роли «скульптуры», делится своими ощущениями.

Рефлексия.

Просмотр мультфильма по сказке Г.-Х. Андерсена «Девочка и спички»

Рефлексия.

Занятие 8

Цели: способствовать развитию эмпатии, снятие эмоционального напряжения.

Упражнение «Волшебные шарики»

Дети сидят в кругу. Взрослый просит их закрыть глаза и сделать из ладошек «лодочку». Затем он вкладывает каждому ребенку в ладошки стеклянный шарик – «болтик» – и дает инструкцию: Возьмите шарик в ладошки, согрейте его, сложите ладошки вместе, покатайте, подышите на него, согрейте его своим дыханием, отдайте ему часть своего тепла и ласки. Откройте глаза. Посмотрите на шарик и теперь по очереди расскажите о чувствах, которые возникли у нас во время выполнения упражнения.

Рефлексия.

Беседа по отрывку из сказки О. Уайльд «Великан эгоист».

Каждый день, возвращаясь из школы, дети, как повелось, заходили в сад Великана погулять. Это был большой красивый сад, и трава там была высокая и мягкая...

- Как нам хорошо здесь! – радостно кричали дети друг другу.

Но вот однажды Великан вернулся домой, ... увидел детей, которые играли у него в саду.

- Что вы тут делаете? – закричал он страшным голосом, и дети разбежались.

- Мой сад – это мой сад, - сказал Великан, - и каждому это должно быть ясно, и, уж конечно, никому, кроме самого себя, я не позволю здесь играть.

И он обнес свой сад высокой стеной и прибил объявление:

Вход воспрещен! Нарушители будут наказаны!

Он был большим эгоистом, этот Великан.

Бедным детям теперь негде было играть. А потом пришла Весна, и повсюду на деревьях появились маленькие почки и маленькие птички, и только в саду Великана – эгоиста по-прежнему была Зима...

Однажды Великан, проснувшись в своей постели, услышал нежную музыку...

- Должно быть, Весна все-таки пришла наконец, - сказал Великан, выскочил из постели и глянул в окно.

И что увидел?

Он увидел совершенно необычайную картину. Дети проникли в сад сквозь небольшое отверстие в стене и залезли на деревья. Они сидели на всех деревьях. Куда бы Великан не бросил взгляд – на каждом дереве он видел какого-нибудь ребенка. И деревья были так рады их возвращению, что сразу зацвели и стояли, тихонько покачивая ветвями над головками детей. А птицы порхали по саду и щебетали от восторга, и цветы выглядывали из зеленой травы и улыбались. Это было очаровательное зрелище, и только в одном углу сада все еще стояла Зима. Это был самый укромный уголок, и Великан увидел там маленького мальчика. Он был так мал, что не мог дотянуться до ветвей дерева и только ходил вокруг него и горько плакал. И бедное деревце все до самой макушки еще покрыто инеем и снегом, а над ним кружился и завывал Северный Ветер.

- Взберись на меня, мальчик! – сказало дерево и склонило ветви почти до самой земли.

Но мальчик не мог дотянуться до них – он был слишком мал.

И сердце Великана растаяло, когда он глядел в окно.

- Какой же я был эгоист! – сказал он. – Теперь я знаю, почему Весна не хотела прийти в мой сад. Я посажу этого маленького мальчика на верхушку дерева и сломаю стену, и мой сад на веки вечные станет местом детских игр.

Он и в самом деле был очень расстроен тем, что натворил.

И вот он на цыпочках опустился по лестнице, тихонько отомкнул парадную дверь своего замка и вышел в сад. Но как только дети увидели Великана, они так испугались, что тут же бросились в рассыпную, и в сад снова пришла Зима. Не убежал только один маленький мальчик, потому что глаза его были полны слез, и он даже не заметил появление Великана. А Великан тихонько подкрался к нему сзади, осторожно поднял с земли и посадил на дерево. И дерево тотчас зацвело, и к нему слетелись птицы и запели песни, порхая с ветки на ветку, а маленький мальчик обхватил Великана за шею и поцеловал. И тогда другие дети, увидев, что Великан перестал быть злым, прибежали обратно, а вместе с ними возвратилась и Весна.

- Теперь этот сад ваш, дети, - сказал Великан, взял большой топор и снес стену.

И жители, направляясь в полдень на рынок, видели Великана, который играл с детьми в самом прекрасном саду, какой только есть на свете.

Рефлексия.

Раздел 3. Учимся выбирать друзей и дружить

Занятие 9

Цели:

1. Информирование учащихся о важных для дружеского взаимодействия качествах.

2. Способствовать осознанию учащимися своих личностных качеств.

3. Создание условий для развития положительных качеств у учащихся.

1. Дискуссия «Кто такой настоящий друг?»

Вопросы для обсуждения: «Какими качествами должен обладать настоящий друг? Каким должен быть настоящий друг», «Может ли друг иметь свое мнение, свои желания, свои любимые занятия и т.п.?», «Может ли ваш друг дружить с другими ребятами?», «Можно ли тебя назвать настоящим другом? Почему?»

2. Просмотр м/ф «Мой друг зонтик». Рефлексия.

3. Упражнение «Объявление в газете: «Ищу друга. Немного о себе»»
Учащимся предлагается написать на заготовленном бланке объявление в

газету «Ищу друга. Немного о себе», в котором они расскажут о своих положительных качествах.

Рефлексия.

Занятие 10

Цели: формирование твёрдых понятий о дружбе, осознание своих обязанностей перед друзьями.

1. Упражнение «Знатоки дружбы» (Учащимся для обсуждения даются ситуации. Им необходимо определить, правильно ли поступает друг, относясь к своему товарищу подобным образом.

Например: 1) ученик просит своего друга выполнять вместо него дежурство в классе, 2) мальчик склоняет своего друга нарушать правила поведения в школе, чтобы наказали не его одного, 3) девочка говорит своей подруге – ты мне не друг, если дружишь с Таней (другой девочкой) и т.д.)

2. Просмотр м/ф «Тимка и Димка».

3. Рефлексия.

Занятие 11

Цели:

Расширение знаний детей о дружбе (работа с пословицами). Научить детей видеть, понимать, оценивать чувства и поступки других, мотивировать, объяснять свои суждения.

1. Упражнение «Народная мудрость» (С учащимися обсуждаются пословицы и поговорки о дружбе: «Не имей 100 рублей, а имей 100 друзей», «Старый друг лучше новых двух», «Друг познается в беде» и др.)

2. Просмотр м/ф «Самый большой друг».

3. Рефлексия.

Раздел 4. Учимся конструктивному общению

Цель: включение в ситуацию межличностного взаимодействия.

Задачи: развитие навыков эффективного общения, навыков личностного поведения, речевого и неречевого общения, положительного эмоционального отношения к окружающим, осознание и отреагирование негативных эмоций, обучение приемам овладения тревожностью и волнением, способствование физическому и эмоциональному раскрепощению.

Занятие 12

Цель: получение опыта эмоционального отреагирования, получение навыка совместного взаимодействия.

1. Упражнение «Совместный рисунок» - 1 этап (Приложение 3).

2. Просмотр м/ф «Чьи в лесу шишки»

3. Рефлексия.

Занятие 13

Цель: обеспечение прочного контакта, достижение взаимопонимания, согласованности действий, состояния защищенности, формирования чувства «мы».

1. Упражнение «Совместный рисунок» - 2 этап (Приложение 3).

Цель: Преодолеть барьеры в общении между участниками, раскрепостить их.

Ход упражнения: Участники становятся плотным кругом и закрывают глаза. Их задача состоит в том, чтобы построиться в ряд по росту с закрытыми глазами. Когда все участники найдут свое место в строю, надо дать команду открыть глаза и посмотреть, что же получилось. После упражнения можно обсудить, сложно ли было выполнить это задание (как себя чувствовали участники) или нет.

Примечание: Игра имеет несколько вариантов. Можно дать задание построиться по цвету глаз (от самых светлых до самых темных, разумеется, не закрывая глаза), по цвету волос, по теплоте рук и т.д.

2. Просмотр м/ф «Птичка Тари».

3. Рефлексия.

Занятие 14

1. Упражнение «Совместный рисунок» - 3 этап (Приложение 3).

2. Просмотр м/ф «Ох и Ах».

3. Рефлексия.

Раздел 5. Формирование позитивного отношения к здоровому образу жизни

Цель: расширить представление о здоровом образе жизни, пробудить у младших школьников желание быть здоровым и вести здоровый образ жизни. Сформировать установку на здоровый образ жизни.

Задачи: приобщение воспитанников к ценностям ЗОЖ; формирование позитивного отношения к самому себе, потребности к саморазвитию; формирование устойчивого интереса у детей к занятиям спортом; воспитание негативного отношения к вредным привычкам.

Занятие 15

1. Упражнение «Постройтесь по росту!»

Участники становятся плотным кругом и закрывают глаза. Их задача состоит в том, чтобы построиться в ряд по росту с закрытыми глазами. Когда все участники найдут свое место в строю, надо дать команду открыть глаза и посмотреть, что же получилось. После упражнения можно обсудить, сложно ли было выполнить это задание (как себя чувствовали участники) или нет.

Примечание: Игра имеет несколько вариантов. Можно дать задание построиться по цвету глаз (от самых светлых до самых темных, разумеется, не закрывая глаза), по цвету волос, по теплоте рук и т.д.

2. Просмотр м/ф «Мойдодыр». Рефлексия.
3. Релаксация.

Занятие 16

1. Упражнение «Счёт до десяти»

Цель: прочувствовать друг друга, понять без слов и мимики.

Ход упражнения: «Сейчас по сигналу «начали» вы закроете глаза, опустите свои носы вниз и попытаетесь посчитать от одного до десяти. Но хитрость состоит в том, что считать вы будете вместе. Кто-то скажет «один», другой человек скажет «два», третий скажет «три» и так далее. Однако в игре есть одно правило: слово должен произнести только один человек. Если два голоса скажут «четыре», счёт начинается сначала. Попробуйте понять друг друга без слов.

Обсуждение: Что с вами происходило? Если не получилось, то почему? Какую стратегию вы выбрали?

2. Просмотр м/ф «Федорино горе». Рефлексия.
3. Релаксация.

Занятие 17

1. Упражнение «Слепой танец».

Группа делится на пары. Один в паре «танцор» (открытые глаза) другой «ведомый» (закрытые глаза). Танцор держит ведомого за руки и выполняет с ним танцевальные движения под музыку. Задача ведомого – погрузиться в собственные ощущения и не сопротивляться движениям танцора.

2. Просмотр м/ф «Как здоровье, братец лис?». Рефлексия.
3. Релаксация.

Занятие 18

1. Упражнение «Гусеница»

Учащиеся встают и выходят из-за парт, выстраиваются друг за другом и кладут руки друг другу на плечи, закрывают глаза.

По сигналу учителя они выполняют следующие команды:

- присесть;
- встать;
- наклониться влево (вправо);
- постоять на правой ноге, согнув левую ногу в колене;
- постоять на левой ноге, согнув правую ногу в колене;
- сделать шаг вперед, назад;
- и так далее.

2. Просмотр м/ф «Здоровье начинается дома». Рефлексия.
3. Релаксация.

Занятие 19

1. Упражнение «Погода»

Участники разбиваются по парам. Один отворачивается к партнеру спиной, он – бумага, второй – художник. Ведущий предлагает «художникам» нарисовать на «бумаге» (спине) сначала теплый ласковый ветер, затем усиливающийся ветер, затем дождь, сильный ливень, переходящий в град, снова ветер, переходящий в теплое дуновение ветерка, а в конце ласковое теплое солнышко согревающее всю землю. По окончании упражнения, участники меняются местами. Каждый участник высказывает свое мнение и рассказывает о тех ощущениях, которые появились в процессе игры.

2. Просмотр м/ф «Ваше здоровье». Рефлексия.

3. Релаксация.

Занятие 20

1. Игра «Атомы и молекулы»

Необходима небольшая первичная настройка: группу просят закрыть глаза и представить, что каждый человек – маленький атом, а атомы, как известно, способны соединяться и образовывать молекулы, которые представляют собой достаточно устойчивые соединения. Далее следуют слова ведущего: «Сейчас вы откроете глаза и начнете беспорядочное движение в пространстве. По моему сигналу (сигнал оговаривается) вы объединитесь в молекулы, число атомов в которых я также назову. Когда будете готовы, откройте глаза». Участники начинают свободное перемещение в пространстве и, услышав сигнал ведущего, объединяются в молекулы. Подвигавшись, некоторое время цельным соединением, молекулы вновь распадаются на отдельные атомы. Затем ведущий снова дает сигнал, участники снова объединяются и т.п.

Если последним числом атомов в молекуле будет два, то упражнение служит хорошим способом деления группы на пары для последующей работы.

* На первом занятии следует избегать конфликтных ситуаций, когда при названном числе группа не может разделиться поровну и остаются «лишние участники» или некоторым молекулам не хватает атомов до нужного числа.

2. Прощание – упражнение «Комплимент» (Учащиеся по кругу друг другу говорят комплименты, ведущий начинает первый, задавая правильный настрой).

3. Релаксация.

Рекомендуемые упражнения на релаксацию

Цели занятий: научить ребенка произвольно расслаблять мышцы, эмоционально успокаиваться.

1. «Воздушный шар».

Встать, закрыть глаза, руки поднять вверх, набрать воздух. Представьте, что вы — большой воздушный шар, наполненный воздухом. Поймите в такой позе 1–2 минуты, напрягая все мышцы тела. Затем представьте себе, что в шаре появилось небольшое отверстие. Медленно начинайте выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д.

2. «Артистическое приседание».

При сильном нервно-психическом напряжении можно выполнить 20–30 приседаний, либо 15–20 прыжков на месте. Данный метод снятия психо-эмоционального напряжения широко используется артистами перед ответственными выступлениями.

3. «Любопытная Варвара» (расслабление мышц шеи).

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, голова прямо. Повернуть голову максимально влево, затем вправо. Вдох-выдох. Движение повторяется по 2 раза в каждую сторону. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:

Любопытная Варвара смотрит влево, смотрит вправо.

А потом опять вперед – тут немного отдохнет.

Поднять голову вверх, смотреть на потолок как можно дольше.

Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:

А Варвара смотрит вверх дольше всех и дальше всех!

Возвращается обратно – расслабление приятно!

Медленно опустить голову вниз, прижать подбородок к груди.

Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:

А теперь посмотрим вниз – мышцы шеи напряглись!

Возвращаемся обратно – расслабление приятно!

4. «Лимон» (расслабление мышц рук)

Опустить руки вниз и представить себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок. Медленно сжимать как можно сильнее правую руку в кулак. Почувствовать, как напряжена правая рука. Затем бросить «лимон» и расслабить руку:

Я возьму в ладонь лимон.

Чувствую, что круглый он.

Я его слегка сжимаю –

Сок лимонный выжимаю.

Все в порядке, сок готов.

Я лимон бросаю, руку расслабляю.

Выполнить это же упражнение левой рукой.

5. «Слон» (расслабление мышц ног)

Поставить устойчиво ноги, затем представить себя слоном. Медленно перенести массу тела на одну ногу, а другую высоко поднять и с «грохотом» опустить на пол. Двигаться по комнате, поочередно поднимая каждую ногу и опуская ее с ударом стопы об пол. Произносить на выдохе «Ух!».

6.«Сосулька» (быстрое снятие сильного эмоционального и физического напряжения)

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Встать, закрыть глаза, руки поднять вверх. Представить, что вы — сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела. Запомните эти ощущения. Замерите в этой позе на 1–2 минуты. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслаблять постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомнить ощущения в состоянии расслабления.

7. «Тишина» (расслабление всего организма).

Тише, тише, тишина!

Разговаривать нельзя!

Мы устали – надо спать – ляжем тихо на кровать,

И тихонько будем спать.

Выполнение таких упражнений очень нравится детям, так как в них есть элемент игры. Такая системная работа позволяет детскому организму сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие, тем самым сохраняя психическое здоровье.

8. «Бубенчик».

Дети ложатся на спину. Закрывают глаза и отдыхают под звучание колыбельной музыки. «Пробуждение» происходит под звучание бубенчика.

9. «Задуй свечу».

Глубоко вдохнуть, набирая в легкие как можно больше воздуха. Затем, вытянув губы трубочкой, медленно выдохнуть, как бы дую на свечу, при этом длительно произносить звук «у».

10. «Пара».

Стоя, друг против друга, и, касаясь выставленных вперед ладоней партнера, с напряжением выпрямить свою правую руку, тем самым сгибая в локте левую руку партнера. Левая рука при этом сгибается в локте, а у партнера выпрямляется.

11. «Летний денек».

Дети ложатся на спину, расслабляя все мышцы и закрывая глаза. Проходит релаксация под звучание спокойной музыки:

Я на солнышке лежу,

И на солнце не гляжу.

Глазки закрываем, глазки отдыхают.

Солнце гладит наши лица,

Пусть нам сон хороший снится.

Вдруг мы слышим: бом-бом-бом!

Прогуляться вышел гром.

Гремит гром, как барабан.

12. «Муха».

(Снятие напряжения с лицевой мускулатуры).

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Ваша задача: не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.

12. «Сядьте удобнее, закройте глаза, расслабьтесь. Представьте, что мы все лепестки прекрасного, цветущего цветка. Мы вместе, солнышко согревает нас, его тепло достаётся каждому поровну, мы тянемся к нему и становимся ещё ближе друг к другу.

Каждый из нас красив по-своему, а вместе мы составляем цветок. А теперь каждый из нас проговорит про себя: мне хорошо, кругом мои друзья, мне приятно видеть их, говорить с ними, мы вместе, дружны и приветливы.

Сейчас раскиньте руки в стороны, подтянитесь и откройте глаза».

13. Тренер: «А теперь сядьте по удобнее, закройте глаза, постарайтесь расслабиться. Представьте, что вы сидите в нашем кругу на полянке, у костра. Мы вместе смотрим на языки пламени, слушаем, как хрустят дрова, смотрим, друг на друга, улыбаемся, говорим о приятном. Мы держимся за руки, играем, поём песни.

А теперь каждый из нас мысленно произнесёт про себя: мне хорошо в кругу своих друзей, у меня хорошие отношения с ними, я умею общаться с ребятами, потому что я общительный человек и им со мною интересно, также как и мне с ними. Я рад, что мы вместе, я чувствую себя комфортно и уверенно. А теперь потянитесь вверх, разведите руки в стороны и откройте глаза».

Раздел 6. Работа с родителями

Проведение родительского собрания на тему «Формирование у детей здорового образа жизни и профилактика употребления ПАВ»

Родители являются непосредственными участниками образовательного процесса, поэтому важно, какой подбор мультфильмов имеется дома.

Опрос детей показал, что большую часть времени дома они проводят, играя одни, либо за просмотром телевизора. Вместе с родителями чаще всего смотрят взрослые передачи, а не мультфильмы, обсуждение просмотренного не проводится.

Одной из тем родительского собрания, может стать тема «Влияние мультфильма на развитие личности ребенка», где можно просмотреть документальный фильм, который раскрывает значение мультфильма в формировании личности ребенка и обсудить «плюсы» и «минусы» просмотра детьми телепередач, особенности зарубежных мультфильмов и их воспитательное значение. В разговоре с родителями могут быть высказаны аргументы «за» и «против» просмотра мультфильмов.

Также необходимо обратить внимание родителей на перенос детьми сюжетов мультфильмов в игру. Родители, безусловно, должны проявлять

повышенное внимание к играм детей, порождённых мультфильмами, ведь в игре развивается личность ребёнка.

Наряду с этим на родительском собрании необходимо дать рекомендации по использованию мультфильмов при формировании и закреплении привычек и др.

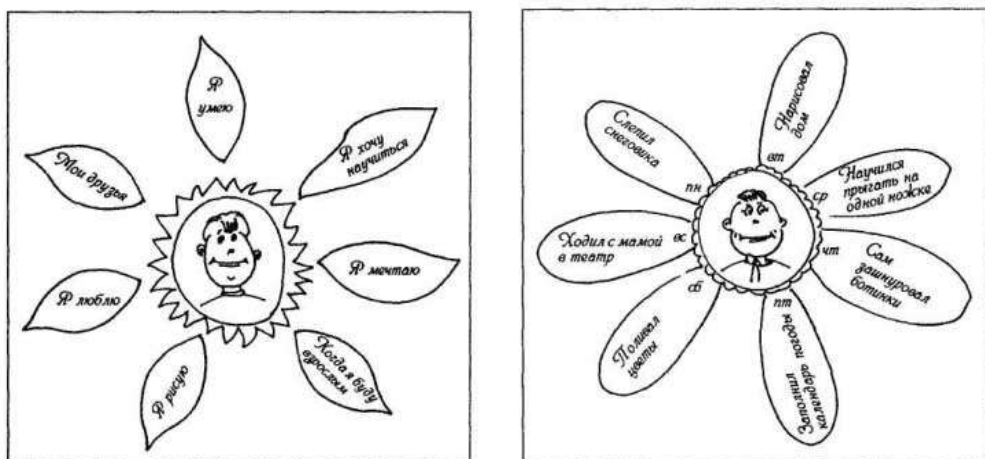
В результате подобных бесед родители более осознанно будут подходить к подбору мультфильмов, и возьмут в привычку обсуждать с детьми обсуждение просмотренного. Будут активнее откликаются к просьбе педагога-психолога при подготовке медиатеки.

Таким образом, можно подытожить, что добрые мультфильмы имеют огромное воспитательное значение. Они учат ребенка дружить и сочувствовать, помогать товарищам и защищать слабого, быть щедрым и великодушным, любить родителей и бабушку с дедушкой, показывают выход из многих непростых ситуаций, избавляют от детских страхов. В них маленький зритель находит еще одно подтверждение того, что зло будет наказано. А, главное, через мультфильм можно без труда донести до сознания ребенка положительное значение здорового образа жизни, формируя у него адекватную систему ценностей.

Таким образом, мультфильм - эффективное средство воспитания ребенка.

Исследователями выяснено, что риск употребления ПАВ значительно возрастает у детей с заниженной самооценкой. Для повышения самооценки можно воспользоваться следующим методом.

Вместе с ребенком нарисовать «Цветик-семицветик» на котором ребенок мог бы увидеть свои сильные стороны. После оформления цветков лучше разместить на видном для ребенка месте. Это поможет ему помнить о своих сильных сторонах при неудачах. При этом информация на лепестках может быть заменена на актуальную для конкретного ребенка



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.

Приложение 1

Концепция формирования положительной мотивации на здоровый образ жизни школьника через просмотр мультфильмов

В концепции духовно – нравственного развития сказано «Пережитое и усвоенное в детстве отличается большой психологической устойчивостью».

Ни один взрослый не сможет отрицать пристрастия детей к мультфильмам – пристрастия, с которым мало что может конкурировать.

Мультипликационные фильмы любимы детьми самого разного возраста. Яркие, зрелищные, образные, с одной стороны, и простые, ненавязчивые, доступные с другой, они, близки по своим развивающим, воспитательным возможностям сказке, игре, живому человеческому общению. Персонажи мультипликационных фильмов демонстрируют ребёнку самые разные способы взаимодействия с окружающим миром. Они формируют у ребенка первичные представления о добре и зле, об эталонах хорошего и плохого поведения. Через сравнение себя с любимыми героями ребёнок имеет возможность научиться позитивно воспринимать себя, справляться со своими страхами и трудностями, уважительно относиться к другим.

Встреча с мультфильмами несет в себе заряд положительных эмоций, что усиливает эффективность занятий. Помогает ребёнку проявлять и развивать необходимые качества: ассоциативно-образное и логическое мышление, (дети учатся анализировать, размышлять), воображение, познавательную активность, а также через мультфильмы происходит формирование системы ценностей ребенка.

Герои сказок и мультиков разговаривают на одном языке с детьми. Никто и ничто не сможет так быстро и надежно донести до ребенка информацию, как это делают мультфильмы.

Дети просто обожают все яркое и красочное, и мультики удовлетворяют эту их потребность сполна.

Не стоит забывать о том, что дети воспринимают информацию по-другому. Они не просто смотрят на экран, они погружаются в сказку, они как бы попадают внутрь и переживают все события вместе с героями. Для них это своего рода приключение, интересное путешествие, а не пустое времяпрепровождение.

Современные средства обучения позволяют использовать мультфильмы во внеурочной образовательной деятельности. Так, мультфильмы могут использоваться в рамках предварительной работы для создания мотивации перед занятием.

Могут быть использованы на занятиях как пример рассматриваемой темы:

- привитие культурно-гигиенических навыков; (Мойдодыр)
- ознакомление с окружающим «Фиксики» (знакомство с оборудованием), «География – малышка» и др.

- этические беседы «Два жадных медвежонка», «Мешок яблок» и др.
- правовое воспитание «Заюшкина избушка», «Айболит», «Золушка» и др.

- на занятиях духовно-нравственной направленности «Лунтик»;

- и по другим темам.

Мультфильм может служить и терапевтическим методом через просмотр и обсуждение нравственных ситуаций с детьми.

Один из эффективных приемов работы с мультфильмом - это «стоп» - кадр, где детям предлагается просмотреть часть мультфильма и на определенной конфликтной ситуации останавливаю кадр. Проводится активное обсуждение увиденного. Главное дать возможность детям высказать свое мнение, поразмышлять на предложенную тему, ответить на главный вопрос: «Почему? А как бы ты поступил? Дай совет героям. Помоги им справиться в данной ситуации». Если дети затрудняются можно предложить дальше посмотреть мультфильм и увидеть, как герои справляются с ситуациями. Здесь очень эффективно выступает прием подражания, ребенок видит позитивные примеры мультипликационных героев и способы решения жизненных ситуаций. М. Монтессори утверждает, что самый эффективный метод воздействия и воспитания ребенка, это прием подражания. Ребенку не нужны постоянные наставления и нарицания, намного эффективнее показать достойный пример для подражания. И в этом помогут мультфильмы воспитательного значения.

В мультфильмах хорошо прослеживаются пословицы и поговорки, ведь очень часто, именно они лежат в основе «советского» мультфильма. Например: «Один за всех, все за одного», «Старый друг лучше новых двух», «Дружба - великая сила», «Побеждай зло добром», «Добро к добру тянется», «Любишь кататься, люби и саночки возить» и т.п.

Именно в советских мультфильмах, созданных по мотивам русских народных сказок и былин, добро всегда ценится выше зла, а отзывчивость и готовность помочь ближним - одерживает верх над любой жадностью и злым умыслом.

В концепции духовно – нравственного развития, являющейся необходимым условием для формирования полноценной личности, способной противостоять влиянию негативным факторам социальной среды, сказано: «Сделать себя нравственнее, добрее, чище – значит сделать таким мир вокруг себя».

Приложение 2

Тест определения основных тенденций и ценностей ребенка «Волшебный мир» (Л.Д. Столяренко)

Эту диагностику можно отнести к методике катарсиса. В интервью ребенку предлагается идентифицировать себя со всемогущим волшебником, который может сделать все, что захочет, в волшебной стране и в нашем реальном мире: превратиться в любое существо, в любое животное, стать маленьким или взрослым, мальчику стать девочкой и наоборот, и т. п. По ходу интервью идентификация с всемогущим волшебником ослабевает, и в конце интервью психолог выводит ребенка из роли волшебника.

Данная методика является удобным средством установить контакт с ребенком, позволяя ему пережить в игре многие значимые для него моменты. В этом заключается психотерапевтический эффект данной методики. После каждого ответа ребенка следует спросить, почему он сделал то или иное дело, превратился в кого-то и т. д. Эти объяснения являются основой для содержательной интерпретации результатов.

Обследование рекомендуется проводить наедине с ребенком. Ответы на вопросы интервью следует записывать дословно. Использовать диктофон не рекомендуется, поскольку это может внести напряженность в общение, вызвать ответную зажатость, скованность ребенка, отвлечь его от содержания беседы. В свою очередь, эмоциональный контакт с ребенком в ходе интервью необходим для перехода к следующему этапу диагностической работы или к психокоррекции.

Текст методики

Нравятся ли тебе сказки? Маленькие дети всегда любят сказки. Ты, конечно уже не маленький(ая), но, я думаю, тебе понравится такая, немного сказочная игра.

1. Представь себе, что у тебя есть волшебная ракета, которая перенесла тебя в сказочную страну. Там все, как в сказке: и люди сказочные, и ты тоже. Можешь себе такое представить?

а) А теперь скажи мне, кем бы ты хотел быть в сказочной стране? Почему?

б) А кем бы ты не хотел быть в сказочной стране? Почему? Мы еще на минутку задержимся здесь. Теперь представь, что ты волшебник (фея): ты очень сильный, с помощью волшебства ты можешь все, что захочешь. Ты можешь создавать, изменять, расколдовывать, сделать так, чтобы что-нибудь совсем исчезло.

2. Так скажи мне, волшебник, что бы ты сделал? И зачем? Ты все еще волшебник (фея). Ты садишься в ракету и возвращаешься назад, в привычный нам мир. Прежде всего давай зайдем к тебе домой — представь себе это.

3. Теперь ты у себя дома. Ты всемогущий волшебник, что бы ты сделал? (Дополнительные вопросы: для папы, для мамы? и т. д.).

Затем волшебник попадает в школу. В твоих силах что-то сделать, изменить, уничтожить, сделать так, как ты хочешь.

4. Вот теперь ты в школе. Что бы ты сделал? (Дополнительные вопросы: для учителей, одноклассников?). Почему?

5. Теперь ты, волшебник, играешь с ребятами. Что бы ты сделал для них? Почему?

Чуть не забыли о тебе!

6. а) Что бы ты сделал для себя? Почему?

б) Что бы ты изменил или уничтожил? Почему?

7. А для меня, волшебник, что бы ты сделал? Почему?

Спасибо, ты настоящий волшебник!

Если бы ты стал волшебником, ты бы мог принять какой угодно облик, превратился бы в кого или во что хочешь.

8. а) Скажи, во что или в кого ты бы хотел превратиться? Почему?

б) А во что или в кого ты ни за что не хотел бы превратиться? Почему? Ты можешь превратиться в любое животное.

9. а) Каким животным ты хотел бы стать? Почему?

б) А каким животным ты не хочешь быть? Почему?

Конечно, ты знаешь много зверей и зверят. Я буду называть тебе разных животных, а ты будешь говорить, хотел бы ты стать кем-то из них или нет и почему.

10. Кошка, лев, маленький козленок, олененок, змея, орел, мышь, обезьяна, тигр, заяц, собака, птичка (например синичка).

Ты отлично справился с заданием.

Ты волшебник, у тебя огромные возможности, ты можешь выбрать одно из трех: стать маленьким ребенком, взрослым или остаться таким, какой ты есть.

11. а. Скажи, кем ты хочешь быть – маленьким, взрослым или таким как есть? Почему?

б. А почему ты не хочешь стать...(1-й не выбранный вариант)?

в. А почему...(2-й не выбранный вариант)?

12. А хотел бы ты стать девочкой (мальчиком)? Почему?

Ты отлично справился с заданием, но каждая игра кончается, и наша тоже. И теперь ты снова не волшебник, а (имя, фамилия ребенка).

13. А кстати, тебе нравится твое имя? Не нравится? Почему? А фамилия? Не нравится? Почему? И как тебя зовут родители, друзья в классе, ребята?

Очень хорошо, давай представим себе (только это уже будет не сказочная игра), что все твои желания исполняются, любые, но только 3.

14. а, б, в?

А почему а, б, в?

Отлично. А подумай:

- а. Чего больше всего бояться дети? Почему?
- б. Что доставляет детям наибольшую радость? Почему?
- в. А что приносит им наибольшие огорчения? Почему?

Молодец! Что тебе понравилось больше всего в игре?

Интерпретация результатов

Интерпретация данных в значительной степени базируется на ответах ребенка на вопросы «почему», «зачем», поскольку в них дети говорят о своих потребностях, значимых переживаниях. Другой основой интерпретации является содержательный анализ ответов, который позволяет углубить представление о переживаниях ребенка и о реальной житейской ситуации. Невербальные проявления также дают много информации для психолога практика. Именно по ним можно судить о глубине переживаний ребенка, субъективной значимости тех или иных проблем, о которых он упоминает. Наконец, интересные результаты дает и формальный анализ высказываний: их длина, развернутость, лексика, грамматическое построение могут подтвердить или поставить под сомнение предположения, возникающие в ходе интерпретации результатов.

В целом при интерпретации результатов следует учитывать, что идентификация ребенка с волшебником задана инструкцией и, следовательно, является осознанной, вследствие чего высказывания ребенка могут быть подвержены тенденции к социально одобряемым ответам, т.е. стремление показать себя в лучшем свете.

Тест тревожности Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен. Методика «Выбери нужное лицо». Проективная диагностика детей.

Методика представляет собой детский тест тревожности, разработанный американскими психологами Р. Тэмпл, М. Дорки и В. Амен. Проективный тест исследует характерную для ребенка тревожность в типичных для него жизненных ситуациях (где соответствующие свойства личности проявляются в наибольшей степени). При этом тревожность рассматривается как черта личности, функция которой состоит в обеспечении безопасности человека на психологическом уровне и которая вместе с тем имеет отрицательные следствия. Последние заключаются, в частности, в торможении активности ребенка, направленной на достижение успехов. Высокая тревожность часто сопровождается высоко развитой потребностью избегания неудач и тем самым препятствует стремлению к достижению успеха.

Тревожность, испытываемая ребенком в одной ситуации, не обязательно будет так же проявляться в другом случае. Значимость ситуации зависит от отрицательного эмоционального опыта, приобретенного ребенком в этих ситуациях. Отрицательный эмоциональный опыт формирует тревожность как черту личности и соответствующее поведение ребенка.

Психодиагностика тревожности выявляет внутреннее отношение данного ребенка к определенным социальным ситуациям, раскрывает характер взаимоотношений ребенка с окружающими людьми, в частности в семье, в детском саду.

Тест проводится индивидуально с детьми.

Инструкция.

В процессе исследования рисунки предъявляются ребенку в строгой последовательности, один за другим. Показав ребенку рисунок, тестирующий к каждому из них дает инструкцию-разъяснение следующего содержания

Рис.1. Игра с младшими детьми: «Как ты думаешь, какое у ребенка будет лицо, веселое или печальное? Он (она) играет с малышами».

Рис.2. Ребенок и мать с младенцем: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое? Он (она) гуляет со своей мамой и малышом».

Рис.3. Объект агрессии: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное?»

Рис.4. Одевание: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) одевается».

Рис.5. Игра со старшими детьми: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) играет со старшими детьми».

Рис.6. Укладывание спать в одиночестве: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) идет спать».

Рис.7. Умывание: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) в ванной».

Рис.8. Выговор: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное?»

Рис.9. Игнорирование: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное?»

Рис.10. Агрессивное нападение: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное?»

Рис.11. Собираание игрушек: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) убирает игрушки».

Рис.12. Изоляция: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное?»

Рис.13. Ребенок с родителями: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) со своими мамой и папой».

Рис.14. Еда в одиночестве: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) ест».

Выбор ребенком соответствующего лица и его словесные высказывания фиксируются в специальном протоколе.

Протокол обследования

ФИ ребенка _____ класс _____ дата _____

Рисунок	Высказывание ребенка	Выбор	
		Веселое лицо	Грустное лицо
1. Игра с младшими детьми			
2. Ребенок и мать с младенцем			
3. Объект агрессии			
4. Одевание			
5. Игра со старшими детьми			
6. Укладывание спать в одиночестве			
7. Умывание			
8. Выговор			
9. Игнорирование			
10. Агрессивность			
11. Собираание игрушек			
12. Изоляция			
13. Ребенок с родителями			
14. Еда в одиночестве			

Протоколы, полученные от каждого ребенка, далее подвергаются анализу, который имеет две формы: количественную и качественную.

Ключ, интерпретация.

Количественный анализ.

На основании данных протокола вычисляется индекс тревожности ребенка (ИТ), который равен процентному отношению числа эмоционально негативных выборов (печальное лицо) к общему числу рисунков (14):

$$\text{ИТ} = \frac{\text{Число эмоциональных негативных выборов}}{14} \times 100\%$$

14

В зависимости от уровня индекса тревожности дети подразделяются на 3 группы:

- а) высокий уровень тревожности (ИТ выше 50%);
- б) средний уровень тревожности (ИТ от 20 до 50%);
- в) низкий уровень тревожности (ИТ от 0 до 20%).

Качественный анализ

Ребенок анализируется индивидуально. Делаются выводы относительно возможного характера эмоционального опыта ребенка в данной (и подобной ей) ситуации. Особенно высоким проективным значением

обладают рис. 4 («Одевание»), 6 («Укладывание спать в одиночестве»), 14 («Еда в одиночестве»).

Дети, делающие в этих ситуациях отрицательный эмоциональный выбор, вероятнее всего, будут обладать наивысшим ИТ.

Дети, делающие отрицательные эмоциональные выборы в ситуациях, изображенных на рис. 2 («Ребенок и мать с младенцем»), 7 («Умывание»), 9 («Игнорирование») и 11 («Собирание игрушек»), с большей вероятностью будут обладать высоким или средним ИТ.

Как правило, наибольший уровень тревожности проявляется в ситуациях, моделирующих отношения ребенок-ребенок («Игра с младшими детьми», «Объект агрессии», «Игра со старшими детьми», «Агрессивное нападение», «Изоляция»). Значительно ниже уровень тревожности в рисунках, моделирующих отношения ребенок – взрослый («Ребенок и мать с младенцем», «Выговор», «Игнорирование», «Ребенок с родителями»), и в ситуациях, моделирующих повседневные действия («Одевание», «Укладывание спать в одиночестве», «Умывание», «Собирание игрушек», «Еда в одиночестве»).

Инструкция к тесту Дембо-Рубинштейн

На примере шкалы «Здоровье».

«...Представим себе такую условность: на верхнем полюсе находится самый здоровый человек в мире, внизу – самый больной человек... а между ними – все остальные люди, в том числе и мы с вами.

Отметьте черточкой на шкале, как вы себя оцениваете в данный момент по... (данному параметру)?

Отметьте кружком на шкале, где бы вы мечтали находиться в идеале между этими полюсами?

Отметьте галочкой на шкале, где вы можете оказаться, объективно оценивая свои возможности? Чего вы можете добиться, объективно оценивая свои возможности?»

Важно: полюс должен быть представлен одним человеком (человеком в единственном числе). Правильно: «На верхнем полюсе находится самый ...человек» («человек» – единственное число). Неправильно: «На верхнем полюсе находятся самые ... люди» («люди» – множественное число).

На шкале должна быть отмечена середина, таким образом, получается три полюса (трехполюсная шкала): максимальное, минимальное и среднее значение признака.

Прежде чем начинать исследование самооценки, испытуемый должен быть психологически подготовлен в ходе предшествующей беседы, а психолог – достаточно осведомлен в его проблемах и причине обращения к психологу. С испытуемым должен быть установлен хороший контакт и сформирован мотив экспертизы. Все исследования проводятся с глазу на

глаз, поскольку присутствие других людей оказывает отрицательное влияние на результаты. Для исследования понадобятся карандаш и бумага.

Инструкция задается в свободной форме и определяет переход от предварительной беседы к обследованию: «Попробуем поговорить с помощью карандаша и бумаги». Рисуются шкала, которая имеет два полюса и середину (обязательно отмечаются на шкале). Называем первую шкалу, к примеру, «здоровье» и говорим: «...Представим себе такую условность: на верхнем полюсе находится самый здоровый человек в мире, внизу – самый больной человек... а между ними – все остальные люди, в том числе и мы с вами». Далее следует просьба к испытуемому «перечеркнуть» шкалу в том месте, «где он сейчас находится» (как он сам это понимает или чувствует), затем отметить кружком то место, «где бы он мечтал оказаться» и, наконец, галочкой – «то, чего он реально сможет достичь, объективно оценивая свои возможности».

В дальнейшей беседе в непринужденной форме выясняется субъективное содержание полюсов очередной шкалы.


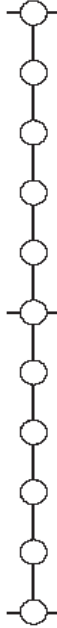








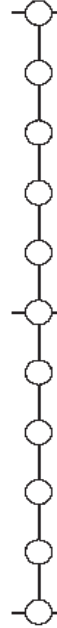

Легче всего сделать это, задав вопросы о «человеке, помещенном на полюс»: как еще можно охарактеризовать его? Например, «Что делает человека на верхнем (нижнем) полюсе самым здоровым (больным) и т.д. на свете?» Под видом выяснения и уточнения этих характеристик вы исследуете представление о здоровье и болезни, «уме», характере и т.п. самого испытуемого. В дальнейшем будет видно, что у разных людей эти представления могут сильно отличаться. Вы поймете, когда эти характеристики продуманы и «выстраданы» самим испытуемым, а когда они просто бездумно «присвоены» им как формальные знания о ценностях. Необходимо замечать, насколько значимы обсуждаемые темы для испытуемого, насколько формально или заинтересованно он участвует в их обсуждении. Это не только индикатор возможного неблагополучия в затронутой сфере, но и показатель зрелости отношения к самому себе.

По окончании основного опроса можно ввести еще одну инструкцию, которая улучшает ваше представление о самосознании испытуемого: «Отметьте крестиком по всем шкалам, каким (какой) вас сейчас читают другие».

Бланк методики исследования самооценки

ФИ _____ Класс _____

Среди всех людей на Земле Я...

Самый здоровый	Самый аккурат- ный	Самый дисциплини- рованный	Самый добрый	Самый умный	Самый счастли- вый	Самый активный	Самый хороший ученик	Самый веселый	Самый умелый	Имею много друзей	Самый довольный собой
											
Самый больной	Самый неаккурат- ный	Самый недисци- плинирован- ный	Самый злой	Самый глупый	Самый несчаст- ный	Самый неактив- ный	Самый плохой ученик	Самый грустный	Самый неуме- лый	Не имею друзей	Самый недоволь- ный собой

Проективная методика «Совместный рисунок», используемая в диагностической и коррекционной работе с парой

«Совместный рисунок» - эта методика модифицирована под специфические задачи коррекционной работы с парой, а именно – диагностика слияния, моделей поведения, особенностей взаимодействия в паре. При использовании данной методики дети последовательно делают три совместных рисунка.

Первый этап.

Дети сидят рядом. Перед ними лежит чистый лист белой бумаги, сориентированный горизонтально, и пачка цветных карандашей (или фломастеров).

Инструкция:

«Я попрошу Вас нарисовать картинку. Рисовать, нужно молча, не разговаривая друг с другом. Каждый из вас будет рисовать только одним карандашом или фломастером, который выберет сейчас».

Дальше психолог предлагает детям выбрать по одному карандашу. После этого еще раз напоминает о том, что, рисовать, нужно молча, и предлагает начать работу. Психологу важно обращать внимание на следующие моменты:

кто какой карандаш выбрал; кто первым взял карандаш; был ли выбор, сделанный каждым из участников, полностью самостоятельным;

кто первым начал рисунок;

кто первым закончил рисунок; как и кем было принято решение об общем окончании работы;

были ли паузы при выполнении задания у детей; как распределялось пространство листа между рисующими;

было ли невербальное взаимодействие между детьми, какое;

кому в рисунке принадлежит фигура, а кому – фон;

есть ли в рисунке две самостоятельные фигуры;

кому принадлежит фигура, а кому её усиление, выделение;

кто задаёт тему рисования, а кто её продолжает, развивает;

кто создаёт фигуру, а кто её раскрашивает, создаёт цветовые пятна, т.о. не создаёт никаких фигур:

отсутствие границ, пересечение пятен, фигур - это признаки слияния.

После того, как задание выполнено и оба участника закончили рисовать, психолог просит рассказать о том, что изображено на рисунке, не обращая ни к кому конкретно: «Расскажите, пожалуйста, что нарисовано на вашем рисунке?»

При этом важно обращать внимание на то, кто рассказывает основную часть информации, как начинается рассказ: по инициативе самого рассказчика или его просит, заставляет, подталкивает к рассказу партнер.

Важно отмечать моменты диалога в процессе рассказа, моменты согласия (несогласия), вносятся ли дополнения в рассказ, кем и какого рода.

Можно предложить детям выбрать наиболее значимую фигуру из числа своих изображений на листе. Затем предлагается озвучить эту фигуру от первого лица: кто она, что делает здесь, чего хочет, что нравится и что не нравится ей, может, хочет стать какой-то другой фигурой, почему возникает такое желание, как ей всё то, что нарисовано вокруг, что хочется изменить и т.д.

Второй этап.

Дети сидят друг напротив друга, между ними чистый лист белой бумаги (сориентирован горизонтально).

Теперь психолог предлагает им поиграть на листе бумаги в войну. Необходимо разделить лист чертой пополам. Определиться, кто на какой стороне будет размещать свои боевые единицы. Оба участника на своей половине листа рисуют условные боевые единицы (в виде кружочка, треугольника, схематично нарисованного танка или бойца). Важно отметить, что одна боевая единица может выстрелить только один раз в сторону противника, поэтому следует плотно заполнять своё пространство на листе бумаги этими боевыми фигурами. Когда оба участника готовы к бою, нарисовано нужное количество боевых единиц на правой и левой половине листа, даётся команда к началу сражения. Необходимо добиться активных действий со стороны обоих участников. Они должны по-настоящему побороться на листе бумаги, войти в азарт, даже разозлиться друг на друга. Воюющие стороны могут сталкиваться карандашами, маневрировать, чтобы как можно больше и быстрее поразить боевые единицы противника. Важен эмоциональный выплеск, снятие напряжения, зажатости, ощущение своей энергии и силы, приобретение опыта сопротивления и проявления нормальной агрессии по отношению к тому, кто подавлял, доминировал, удерживал в слиянии.

Третий этап.

Процедура повторяется аналогично варианту 1.

По окончании рисования психолог спрашивает каждого ребенка о том, какой из рисунков им больше понравилось рисовать, и с чем это связано.

Расположение партнеров (рядом или напротив друг друга) влияет на актуализацию опыта сотрудничества, если сидят рядом, и опыта конфронтации, противостояния, если сидят напротив.

В ходе выполнения рисунка участниками уместны любые вопросы, комментарии или дополнительные инструкции, которые покажутся важными и необходимыми психологу.

Как правило, третий рисунок выполняется участниками совместно, дети стараются учитывать интересы друг друга, их рисунок уже представляет собой единую картинку, а не разрозненные части.