

БӨЛІМ: ЖАЛПЫ РУБРИКА

Программа коррекционно-развивающей работы «Я и мои возможности»ЖАРИЯЛАНДЫ
26.05.2020СІЛТЕМЕ
<https://bilimger.kz/75505/>**Программа коррекционно-****развивающей работы****« Я и мои возможности»****педагога -психолога****средней школы имени К.Тоқаева****Исагалиевой М.И**

Это программа необходима для того, чтобы обеспечить подростка средствами, позволяющими ему более эффективно действовать в повседневной жизни, решать встающие перед ним каждодневные задачи.

Главная цель программы – это помощь ребенку ,

совершенствоваться ,развивать в себе умения передачи своего эмоционального состояния.

В основном программа предназначена для детей с выраженными чувствами тревожности.

В данный период тревожные дети стали актуальной проблемой для школ.

Основой этой работой, направленной на ликвидацию причин, вызвавших тревожность, необходимо развивать у подростка умение справляться с повышенной тревогой.

Снятие психоэмоционального напряжения;

отреагирование чувств и переживаний в процессе творчества;

совершенствование умения передачи своего эмоционального состояния;

развитие навыков, необходимых для уверенного поведения.

Центральное личностное новообразование подросткового периода – становление нового уровня самосознания, Я – концепции, выражающегося в стремлении понять себя, свои возможности и особенности, свое сходство с другими людьми и свое отличие – уникальность и неповторимость.

Большое значение для развития подростка имеет психическое здоровье, т. е. состояние полного душевного, физического и социального развития.

Цель — содействие процессу личностного развития, улучшение субъективного самочувствия и укрепление психического здоровья.

Задачи:

1. Развитие интересов к себе, стремление разобраться в своих поступках, способностях.
2. Формирование первичных навыков самоанализа.
3. Развитие чувства собственного достоинства.
4. Развитие навыков личностного общения со сверстниками и способов взаимопонимания.
5. Формирование интереса к другому человеку как к личности.

Участники: дети подросткового возраста.

Время (длительность каждого занятия): 35 – 40 минут.

Каждое занятие проводится в стандартной форме по структуре тренингового занятия и включает в себя: организационный момент (ритуал приветствия,

разминочные упражнения), основная часть (настрой как подготовка к восприятию нового материала – введение нового содержания), подведение итогов

(эмоциональное отреагирование – осмысление) и ритуал прощания.

Программа коррекционной работы «Я и мои тревоги» предназначена для детей подросткового возраста общеобразовательной школы. Занятия проводятся в течение учебного года, один раз в неделю по 30 – 40 .

Группа набирается по результатам диагностик: (уровень развития тревожности, самооценки), количество участников тренинга 10 – 15 человек с повышенным уровнем тревожности и с заниженной самооценкой.

Основой этой программы послужили практические работы Цветкова Андрея Владимировича, Хухлаевой Ольги Владимировны, Улановского Андрея Марковича, Попова Сергея Александровича, Намазбаевой Жамили Идрисовны – это прекрасные психологи и педагоги « Семейного института» города Нурсултан. Я благодарна что именно они были моими наставниками когда я была слушательницей « Семейного института» .

Предлагаемая программа рассчитана на 15 часов, с продолжительностью 30-40 минут

один раз в неделю , или же 15-20 минут два раза в неделю. При реализации программы используются **техники**: изотерапия, сказкотерапия, мандала-терапия, музыкотерапия, куклотерапия.

Для занятий необходимы отдельная папка куда, помимо обычных листов, надо вложить также листы бумаги для письма. В этой папке ученик будет хранить выполненные задания, это его личный дневник, который никто, в том числе и педагог, ведущий занятия, не имеет права смотреть без специального «приглашения» со стороны школьника. Это обеспечивается и особой формой хранения дневника: после каждого занятия он запечатывается «сургучной» печатью из пластилина, на которую подросток ставит свой «личный оттиск» (чаще всего отпечаток большого пальца или сделанную из ластика печать). Между занятиями дневники остаются у педагога, ученик может взять лишь листы, необходимые для выполнения «домашнего задания». Сохранность печатей демонстрируется в начале каждого занятия, особенно на первом этапе. Подобное ведение личного дневника имеет большое значение: оно создает ощущение безопасности, а следовательно, обеспечивает почву для самораскрытия и подчеркивает суверенность внутреннего мира человека, воспитывает уважение к собственному внутреннему миру и внутреннему миру другого человека.

Для занятий также понадобятся карандаши (фломастеры), ножницы, клей, легкий воздушный мяч или шар, хорошо иметь также несколько перчаточных кукол, «волшебный ящик».

Желательно выбрать такое помещение для занятий, которое может обеспечить и аудиторную работу (т.е. работу за партами), и работу «в кругу», и двигательные упражнения, возможность работы в удобных позах (в том числе лежа на полу) и т.п. Можно использовать актовый зал, а другую часть во дворе.

Занятие -1: «Давай познакомимся»

Цель: формирование представлений о себе, осознание подростком самого себя.

Инвентарь и материалы: карандаши, бумага А4; рисунки с фигурками Пушистиков; набор самых разнообразных предметов: монетка, шишка, катушка, спичечный коробок, кусочек меха, колпачок, шуруп, кольцо, небольшая игрушка.

Время занятия: 40-45 мин.

Создание безопасного комфортного пространства, развитие доверия.

Настрой, разогрев. Машина физкультминутка

Время проведения: 3 мин.

Упражнение «Мое настроение».

Время проведения: 7 мин.

Цель: снятие внутреннего напряжения, рефлексия настроения.

Психолог. Нарисуй свое настроение – такое, какое оно есть прямо сейчас. Может быть, оно будет похоже на погоду, или на пейзаж, или это будет абстрактный рисунок, чтобы он полностью отражал твое состояние.

Вопросы. Опиши своё настроение словами – какое оно? Грустное или веселое? От чего такое? Расскажи, что ты чувствовал в процессе создания работы, до ее начала, а также после ее завершения.

Основная часть.

Упражнение. Мое имя.

Время проведения: 10 мин.

Цель: формирование позитивного отношения ребенка к своему «Я»

Давай закрой глазки и представь белый лист бумаги, на котором большими буквами написано твое имя. Представь, что буквы стали синими... А теперь – красными, а теперь – зелеными. Пусть будут зелеными, но лист бумаги вдруг стал розовым, а теперь – желтым.

А теперь прислушайся: кто-то зовет тебя по имени. Угадай, чей это голос, но никому не говори, сиди тихонько. Представь, что твое имя кто-то напевает, а вокруг играет музыка. Давай послушаем!

А сейчас потрогай свое имя. Какое оно на ощупь? Мягкое? Шероховатое? Теплое? Пушистое? У всех имена разные.

Теперь попробуй свое имя на вкус. Оно сладкое? А может быть, с кислинкой? Холодное, как мороженое, или теплое?

Ты узнал, что твое имя может иметь цвет, вкус, запах и даже быть каким-то на ощупь.

А теперь открой глазки. Расскажи о своем имени, о том, что ты видел, слышал и чувствовал. Когда рассказ окончен, возьми карандаши и нарисуй имя. Ребенок может рисовать все, что захочет, главное, чтобы рисунок отражал образ имени.

Вопросы. Что это нарисовано? А это? А почему ты нарисовал именно это?

Упражнение «Если бы он рассказал...»

Цель: для ребенка – самопознание; для психолога – получение диагностического материала.

Время проведения: 15 мин.

1 этап. Все предметы необходимо предварительно сложить в непрозрачный полотняный мешочек. Предложить ребенку на ощупь выбрать из мешочка любой заинтересовавший его предмет, попросить рассмотреть его и представить, как если бы этот предмет был живой, одушевленный, то что бы он рассказал о себе? Какой у него характер, чем он занимается, есть ли друзья, с кем он живет, что любит, а что – нет, чего хотел бы, чего боится, о чем мечтает.

2 этап: создание сказки или истории, где главным героем будет этот предмет.

Завершение. «Какой я внутри сейчас». Пушистики.

Время проведения. 5 мин.

Ребенку предлагаются рисунки с фигурками Пушистиков с разными настроениями (радостный, грустный, злой и пр.) и предлагается выбрать и раскрасить фигурку того Пушистика, чье настроение максимально похоже на свое собственное в данный момент.

Подведение итогов.

Что ты узнал нового о себе, с какими чувствами познакомился, понравилось сочинять сказку, какие трудности возникали во время работы.

Основные идеи.

Сказка способствует развитию воображения, фантазии, вселяет уверенность.

Во время занятия ребенок прошелся по всем ощущениям: зрение, вкус, обоняние, включились в деятельность воображение и речь.

В процессе самопознания ребенок учится управлять своими чувствами, поступками.

Занятие 2

Тема: Представление об уверенном, неуверенном и грубом поведении.

Ведущий рассказывает школьникам о цели занятий, их особенностях.

Упражнение 1. Уверенные, неуверенные и грубые ответы .

«Сейчас мы выполним упражнение, цель которого научиться различать, когда мы ведем себя уверенно, когда неуверенно и когда грубо. Вот эта кукла, учитель надевает на руку, будет рассказывать, что произошло, а тот, кто наденет на руку вторую куклу,

должен будет показать, как ведет себя в этой ситуации, что говорит уверенный, неуверенный в себе и грубый человек».

Учитель от имени куклы предлагает определенную ситуацию. Вторую куклу надевает тот, кто должен дать ответ. После нескольких ситуаций, предложенных ведущим, можно обратиться к школьникам, чтобы они придумали собственные ситуации. Если желающих нет, предлагаются ситуации, заранее заготовленные ведущим. Важно, чтобы в упражнении участвовали все школьники, причем ведущий обращает внимание на то, чтобы школьники сами квалифицировали ответ как уверенный, неуверенный или грубый.

Примеры предлагаемых ситуаций:

поставили незаслуженную двойку;

хочешь посмотреть телевизор, а друзья зовут гулять;

не принимают в игру;

несколько человек играют, хочешь поиграть с ними, просишь, чтобы тебя приняли играть;

взрослые не разрешают тебе...

просишь у взрослых разрешить тебе...

просишь у сверстников помочь тебе выполнить поручение взрослого;

друг рассказывает тебе о чем-то, а тебе нужно идти;

отказываешь кому-нибудь в просьбе

хочешь познакомиться со сверстником.

На каждую сценку должно уходить в среднем не более 3-4 мин.

В конце проводится краткое обсуждение и определяется, что значит уверенное, неуверенное, грубое поведение

Ведущий предлагает правила поведения на занятиях, особо подчеркивая, что эти правила в равной степени относятся и к нему, и к участникам:

Добровольность участия при четком определении своей позиции (не хочешь говорить или выполнять какое-нибудь задание не делай этого, но сообщи об этом с помощью условного знака).

Не существует правильных или неправильных ответов. Правильный ответ тот, который на самом деле выражает твоё мнение.

Анонимность рассказываемых ситуаций, случаев из жизни и т.п. Нельзя превращать занятия в классный час по разбору поведения кого-либо.

Лучше промолчать, чем говорить не то, что ты, думаешь, или просто врать.

Нельзя давать оценку выступлению другого участника, если он сам тебя об этом не просит.

Нельзя вне занятий обсуждать то, что мы узнаём друг о друге на занятиях, и то, как разные ребята ведут себя на них. Все, что происходит на занятиях, должно остаться нашей общей тайной.

После того как ведущий изложит правила и ответит на вопросы подростков, он должен развернуть плакат с этими правилами, укрепить их так, чтобы все видели, и сказать о том, что **п л а к а т** этот на з а н я т и я х всегда будет у них перед глазами.

Ритуал принятия правил. Ведущий «торжественно обещает» следовать этим правилам и предлагает школьникам сделать то же самое. Придумывается какой-нибудь общий знак и восклицание, которые будут открывать и завершать каждое занятие, напоминая участникам об их обещании.

Домашнее задание: придумай свой «запрещающий знак», указывающий «не хочу говорить», «не хочу участвовать».

Занятие - 3 : «Волшебный шарик»

Цель: снижение психоэмоционального напряжения, осознание своего эмоционального состояния, снижение тревожности

Инвентарь и материалы: бумага А4, цветные карандаши, ручка, 1 шарик, насос для надувания шариков, орбис (гелевые шарики), лейка для воды, кисточка для рисования с деревянной ручкой, перманентный маркер

Время занятия: 40-45 мин.

Настрой, разогрев. Упражнение «Шалтай-болтай»

Цель: снижение эмоционального и мышечного напряжения, создание позитивного настроения.

Время проведения: 3 мин.

Психолог. Я предлагаю настроиться на работу интересным способом. Сейчас

представить себя артистом на сцене и сыграть небольшую сценку. Она называется «Шалтай-Болтай».

Шалтай-Болтай

Сидел на стене.

Шалтай-Болтай

Свалился во сне. (С. Маршак).

Сначала необходимо поворачивать туловище вправо-влево, руки при этом свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова «свалился во сне» — резко наклонить корпус тела вниз»

Упражнение «Речевая креативность».

Время проведения: 5 мин.

Цель: развитие речевой креативности, снятие эмоциональной тревожности.

Инструкция. Ребенку предлагается выбрать одну любую букву алфавита и произвольно назвать на эту букву 15 слов так, чтобы пауза между словами не превышала 2-х секунд. Если пауза более 2-х секунд, то ребенок приседает до тех пор, пока не назовет новое слово. Упражнение выполняется с тремя буквами.

Основная часть.

Упражнение. Мой портрет в лучах солнца

Время проведения: 10 мин.

Цель: определить свои особенности

Психолог. Нарисуй солнце, в центре солнечного круга напиши свое имя или нарисуй свой портрет. Затем нарисуй лучи и вдоль лучей напиши свои достоинства, все хорошее, что ты о себе знаешь. Постарайся, чтобы лучей было как можно больше.

Анализ. Удалось ли получить удовольствие от работы? Какие чувства наполняли тебя в процессе работы? Что чувствует солнце? Какие чувства вызывает у тебя работа сейчас?

Упражнение «Волшебный шарик»

Время проведения: 15-20 мин.

Цель: создание положительного эмоционального состояния, снижение тревожности.

1 этап. Ребенок выбирает шарик. Психолог помогает надуть шарик насосом для того, чтобы его растянуть. На шарик надеть леечку и ребенок засыпает орбис (или крахмал),

подталкивая их деревянной кисточкой. Когда шарик будет наполнен, его следует завязать.

Маркером ребенок прорисовывает шарик у глазки, носик и получается веселый шарик. После этого переходим ко 2 этапу – анализу.

2 этап. Анализ. Как зовут твоего веселого шарика? Сколько ему лет? О чем он мечтает? Есть ли у него друзья? Что он любит делать дома, что не любит делать дома? Что он любит в школе, что не любит в школе?

3 этап. Психолог предлагает создать сказку, где главным героем является шарик.

Создание сказки по схеме: 1. Кто? 2. На чем? 3. Место и время. 4. Что случилось? 5. Кто помог? 6. Чем закончилось?

Анализ. Нравится ли тебе твоя сказка? Какие чувства наполняли тебя в процессе сочинения сказки? Где эти чувства отзываются в теле, на что это похоже?

Подведение итогов.

Что ты узнал нового на занятии, понравилось создавать волшебный шарик, создавать сказку, какие трудности возникали во время работы.

Основные идеи.

Упражнения стимулируют развитие речевой креативности, укрепляют уверенность в себе, снижение тревожности.

Занятие 4

Тема: Мой дневник. Что я хочу рассказать другим о себе. Невербальные формы уверенного, неуверенного, грубого поведения.

Ритуал начала занятий.

Ведущий рассказывает о дневнике и правилах его ведения, раздает школьникам папки. Подчеркивает, что нельзя без разрешения читать чужой дневник, чужие письма, указывает на суверенность внутреннего мира другого человека, на то, что никто не имеет права вторгаться в этот внутренний мир. Рассказывает, что дневники будут запечатываться «личной печатью».

Упражнение 2. «Футболка с надписью».

Ведущий говорит о том, что всякий человек «подает» себя другим. Говорит о футболках с разными надписями, приводит примеры «говорящих» надписей. Затем школьникам предлагается в течение 5-7 минут придумать и записать на обложке

дневника занятий надпись на своей «футболке». Оговаривается, что эта надпись в дальнейшем может меняться. Важно, чтобы она что-нибудь говорила о школьнике сейчас о его любимых занятиях и играх, об отношении к другим, о том, чего он хочет от других и т.п.

После выполнения задания каждый зачитывает свою надпись. Ведущий во всех случаях дает эмоциональную поддержку. Затем проводится очень короткое о б с у ж д е н и е :

о нем в основном говорят надписи на футболках,

что мы хотим сообщить о себе другим людям.

В заключение ведущий показывает (желательно выполненную в шуточной форме) надпись на своей футболке.

Упражнение 3. «Сила слова».

Составляются три списка слов, характерных для уверенных, неуверенных, грубых ответов. Ведущий записывает слова на доске, участники на листке из дневника.

Упражнение 4. «Зеркало».

Участники образуют два круга внутренний и внешний (если это невозможно, то делятся на две команды тех, кто сидит на правой и на левой стороне парты). По сигналу ведущего тот, кто стоит во внутреннем круге, должен изобразить без слов, с помощью жестов, позы, мимики уверенного, неуверенного или грубого человека, а стоящий во внешнем круге должен догадаться, кого он изображал (5). Если он угадал правильно, оба участника поднимают руку вверх. Затем по сигналу ведущего стоящие во внешнем круге делают шаг в сторону и, оказавшись перед другим участником, пытаются понять, что изобразил тот. После того, как будет пройден весь круг, роли меняются. Теперь стоящие во внешнем круге принимают определенные позы, а стоящие во внутреннем разгадывают их. Ведущий фиксирует количество правильно угаданных поз.

После выполнения упражнения проводится краткое обсуждение:

Какие позы чаще загадывались, почему?

Какие легче угадывались, почему?

Домашнее задание: Понаблюдай за собой и окружающими: как проявляется уверенность, неуверенность, грубость или желание нагрубить.

Ритуал конца занятия.

Занятие -5 . «Моя самооценка».

Цель: повысить самооценку ребенка, научить выражать собственные мысли, эмоции и желания.

Инвентарь и материалы: пищевая фольга (30x30). бумага (А- 4), ручка, секундомер, фотоаппарат

Время занятия: 40-45 мин.

Настрой, разогрев. Техника «Фольговый массаж».

Цель: уменьшение напряжения, развитие эмоционального интеллекта.

Время работы: 10 минут.

Ребенку предлагается взять кусочек фольги размером 30x30 см, скомкать и комочек выкатать в ладошках в форме «колобка» (шарика). Шарик должен быть неплотный, но и не мягкий. Ребенку необходимо прокатывать шарик по ладошкам, захватывая в увлекательное путешествие своего «колобка» каждый пальчик. Прodelать это путешествие можно несколько раз на каждой ладошке.

Упражнение «Речевая креативность». Техника «Существительные-прилагательные-глаголы»

Время проведения: 8-10 мин.

Цель: развитие речевой креативности, снятие эмоциональной тревожности.

Психолог предлагает за 1 минуту назвать как можно больше существительных (психолог ставит за каждое произнесенное существительное — палочку у себя в записях). Посчитать. Важно избегать существительных одной лексико-семантической группы (например: только имена, только города, только животные и тому подобное).

Далее нужно за 1 минуту, соответственно, назвать как можно больше прилагательных и глаголов.

Основная часть.

Упражнение. «Я это Я».

Время проведения: 20 мин.

Цель: творческое самовыражение, повышение самооценки

Психолог предлагает ребенку задать себе вопрос «С чем я себя ассоциирую», при этом взять свой фотоаппарат, пройтись по комнате, в которой он находится, не выходя за ее пределы и сделать 5 фотографий. Необходимо сфотографировать 5 предметов, элементов, явлений, которые на твой взгляд могут отвечать на вопрос «Это точно Я». Все эти предметы, явления или вещи будут ассоциироваться у тебя с самим собой.

После того, как ребенок сделал первые пять фотографий, психолог предлагает выбрать человека, отношения с которым он хотел бы улучшить. «Выбери маму или папу, кого-то одного родителя и сделай 5 фотографий, которые будут характеризовать тебя «Я глазами мамы» или «Я глазами отца».

Анализ. Какие качества ты отразил на первых пяти фото? Какие качества ты сфотографировал в контексте взгляда со стороны и мнения родителей? Какие отличия между первыми и вторыми фотографиями? Что на самом деле определяет твою самооценку, уровень к себе?

Подведение итогов.

Что узнал нового на занятии, понравился ли тебе фольговый массаж, результаты по речевой креативности: «сегодня лучше, чем вчера».

Основные идеи. Упражнения стимулируют развитие эмоционального интеллекта, креативности, укрепление уверенности в себе, повышение самооценки, развитие творческого самовыражения.

Занятие 6

Тема: Как наша уверенность и неуверенность зависят от Других людей. Мы очень разные и этим интересны друг другу. Чувство собственного достоинства.

Ритуал начала занятия.

Ведущий говорит о том, как влияет на нашу уверенность и неуверенность отношение со стороны других людей, точнее, ставит это перед ребятами как проблему, которую предлагает понять через упражнение 5.

Упражнение 5. «Хвалить или ругать?»

Упражнение удобно выполнять, стоя в небольшом кругу. Если участников больше 10 и позволяют условия, хорошо организовать два круга. Участники перебрасываются легким мячом или воздушным шаром. Сначала ведущий просит каждого, кто поймает мяч, сказать, что значит «ругать», «критиковать». Каждый последующий должен повторить то, что было сказано до него, и предложить что-то свое. Затем участникам предлагают без слов, с помощью мимики и жестов выразить, что они испытывали бы, если бы все сказанное относилось к ним. Затем все по кругу называют свои переживания.

Вторая часть упражнения перебрасываясь мячом, говорить слова похвалы,

поощрения. Правила те же каждый повторяет все, что было сказано до него, и предлагает свое. После чего позой и жестами, а затем словами выражаются и называются переживания, вызываемые похвалой.

В обсуждении подчеркивается влияние других людей на то, чувствуем ли мы себя уверенно или неуверенно. Указывается на то, как трудно принимать критику и похвалу.

Ставится проблема: что требуется, чтобы вести себя в этой ситуации достойно. Задача ведущего вывести школьников на представление о чувстве собственного достоинства.

Упражнение 6. «Я не такой, как все, и все мы разные».

Подросткам предлагается в течение 5 минут с помощью цветных карандашей нарисовать или описать, что такое «радость». Подчеркивается, что рисунок может быть конкретным, абстрактным, каким угодно. После выполнения задания (которое не подписывается) все рисунки и описания вкладываются в «волшебный ящик», в котором желательно иметь примерно такое же количество рисунков и описаний. Все перемешивается, вытаскивается большая пачка, которую школьники рассматривают, передавая листки друг другу. Ведущий просит ребят обратить внимание на различия в понимании и представлении понятия «радость». Проводится небольшое обсуждение и делается вывод о том, как по-разному люди понимают одни и те же вещи.

Листки вновь складываются в «волшебный ящик», перемешиваются, вытаскиваются и каждому предлагается найти свой листок. Проводится обсуждение, легко или трудно было это сделать, анализируется, почему. Делается вывод о том, что каждый

человек особенный, неповторимый. Поэтому каждый человек незаменим, и это важное основание для того, чтобы он ощущал свою ценность.

Обсуждение:

Что еще важно для того, чтобы иметь чувство собственного достоинства.

Домашнее задание: Упражнение 7. «Мой портрет в лучах солнца».

Ведущий просит ответить на вопрос «Почему я заслуживаю уважения?» следующим образом: нарисуй солнце, в центре солнечного круга напиши свое имя или нарисуй свой портрет. Затем вдоль лучей напиши все свои достоинства, все хорошее, что ты о себе знаешь. Постарайся, чтобы было как можно больше лучей.

Ритуал прощания. Запечатывание дневников.

Занятие-7 . «Если бы я был волшебником»

Цель: снижение психоэмоционального напряжения, осознание своего эмоционального состояния, уверенность в себе

Инвентарь и материалы: Orbeez (гидрогелевые шарики); ложечка; вода; ванночка; красивая кастрюлька; бумага разного формата; цветной/белый картон; краски; набор цветных карандашей; ножницы; клей; пластилин; ассоциативные карточки «Креатив1» или **Habitat**.

Время занятия: 45-50 мин.

Настрой, разогрев. Ловим шарики.

Время проведения: 5 мин.

Цель: снятие напряжения, настрой на работу.

Психолог предлагает настроиться на предстоящую работу необычным способом. Сейчас ты будешь вылавливать гидрогелевые шарики из воды с помощью ложечки.

Анализ. Понравилось тебе необычное приветствие? Как ты себя чувствуешь? Каким цветом ты ассоциируешь свое состояние после упражнения?

Упражнение «Котелок отличного настроения»

Время проведения: 15 мин.

Цель: развитие воображения; повышение уверенности в себе.

Психолог. Сегодня мы с тобой побудем настоящими волшебниками, и сварим отличное настроение! Да-да, именно его! А знаешь как? Для этого у нас с тобой есть волшебный рецепт! Итак, что же нам потребуется? Озорное веселье, баловство, шутки, небес синева, солнечные зайчики, лучшие сны и голос мамы. Ты готов приступить к волшебству? Да? Тогда начинаем!

Из волшебных ингредиентов психолог предлагает нарисовать, слепить из пластилина, а что просто озвучить или изобразить другим способом. Например, небо, улыбку, и иллюстрацию к лучшему сну можно нарисовать или слепить из пластилина. Солнечный зайчик и озорное веселье изобразить с помощью пантомимы, а шутку просто рассказать. Когда все ингредиенты будут продуманы и готовы – начинается волшебство. Взяв котелок, психолог вместе с ребёнком читает стихотворение и по ходу его добавляет соответствующие компоненты. То, что сделано своими руками – кладется в котелок, то, что изображается пантомимой – ребенок показывает. А то, что решено сказать – говорит, заглядывая внутрь котелка.

«Сейчас мы будем варить настроенье. Положим чуть-чуть озорного веселья, 100 грамм баловства, 200 грамм доброй шутки и станем все это варить 3 минутки. Затем мы добавим небес синевы и солнечных зайчиков пару. Положим еще свои лучшие сны и ласковый голос мамы. Теперь мы это перемешаем! Заглянем под крышку... А там у нас у нас не варенье! Там наше отличное настроение!»

Анализ. Что тебе больше всего понравилось? Хотел бы ты что-нибудь изменить в рецепте, добавить что-то своё? А что бы ты ещё хотел сварить? Какие чувства у тебя возникали когда варилось настроение? Когда заглянул под крышку?

Основная часть. Упражнение «Я маленький волшебник»

Время проведения: 15 мин.

Цель: развитие самооценки и уверенности в своих силах.

Психолог. Сейчас ты познакомишься с мандалой. Мандала – это круг, это совершенство, единство, гармония.

Представь, что ты попал в сказочную страну, где очень много маленьких волшебников. И тебе как маленькому волшебнику необходимо создать разноцветную мандалу, которая будет приносить тебе радость, силы и удовольствие. При помощи цвета спроецируй эти состояния на бумагу – изобрази его в круге. Прислушайся к себе и изобрази мандалу такой, какой ты ее представляешь.

Анализ. Посмотри на свою мандалу. Назови ее. Имя мандалы должно отображать твое первое ощущение или эмоцию от контакта с работой. Представь, что мандала говорит, что бы она тебе сказала?

Упражнение. «Превращение»

Время проведения: 10 мин.

Цель: эмоциональная гимнастика

Психолог. Из сказочной страны, в которой ты создавал мандалы, ты попадаешь в другую сказочную страну, где находятся волшебные карточки. Перед тобой лежат карты-картинки, раздели их на две стопки: «позитивные» и «негативные». Сделайте это без долгих обдумываний. Затем возьми все карты из «негативной» стопки и одну за другой интерпретируй их как «позитивные». Например: «Какой ежище колючий!», «Ух, ты ежичек-лапочка!»

Анализ. Какие чувства наполняли тебя в процессе выполнения задания? Удалось получить от работы удовольствие? Какие чувства вызывает у тебя работа сейчас? Что легче было: восхищаться или ужасаться? Что помогало тебе выполнить задание? Как это умение может тебе помочь?

Подведение итогов.

Ребенок рисует свои чувства, которые возникали во время сегодняшнего занятия.

Ребенок рассказывает, что узнал нового на занятии, что понравилось, какие трудности возникали во время работы,

Основные идеи.

Во время занятия ребенок учится развивать собственные чувства и переживания. Учится замещать негативные мысли позитивными и смотреть на мир и окружающих в наилучшем свете. Во время занятия обретает уверенность в своих силах, что может справиться с трудностями на своем пути и превратить их в позитив.

Занятие— 8

Тема: Чувство собственного достоинства (продолжение). Вербальные и невербальные формы выражения наличия и отсутствия чувства собственного достоинства. Обратная связь.

Ритуал начала занятия.

Ведущий просит вспомнить рисунки и описания «радости». Можно ли было говорить о том, что у кого-то радость изображена более правильно, а у кого-то менее эта проблема обсуждается. Делается вывод о том, чем мы похожи и в чем различны, что дает нам возможность и что мешает понимать друг друга.

Обсуждение:

Что такое уважение к чувствам другого человека?

Почему нельзя убедить человека, что он не должен испытывать тех чувств, которые он в действительности испытывает?

Обсуждение домашнего задания. Желающие зачитывают список своих достоинств, показывают нарисованное ими солнце. Если в группе уже установилась достаточно откровенная и вместе с тем безопасная атмосфера, ведущий может предложить тому, кто читает свое самописание, обратиться к другим участникам за «обратной связью». Учащихся знакомят с «П о л о ж е н и е м о б о б р а т н о й с в я з и » (12). Это Положение представлено на отдельном плакате, который вывешивается всякий раз, когда речь идет об обратных связях. Ниже приводится предлагаемый нами вариант Положения. Ведущий, естественно, может воспользоваться текстом, составленным М. Мелибрудой, или любым другим вариантом.

Положение об обратных связях.

Занятие-9 . «Загадочный мир внутри меня»

Цель: формирование позитивного отношения к своему «Я».

Инвентарь и материалы: бумага А4, цветные карандаши, Orbeez (гидрогелевые

шарики), ванночка; песочница с песком,

Время занятия: 45-50 мин.

Настрой, разогрев. «Мое цветное настроение».

Время проведения: 5 мин.

Цель: снятие напряжения, настрой на работу.

Ребенку предложено погружать руки в разноцветные шарики, перебирать гидрогель, пересыпать из руки в руку.

Анализ. Как ты себя чувствуешь? Какой метафорой ты ассоциируешь свое настроение после упражнения?

Упражнение «Каракули»

Время проведения: 15 мин.

Цель: снятие мышечного, эмоционального напряжения, ознакомление с собственными чувствами и переживаниями

Психолог предлагает закрыть глаза и в течение нескольких минут хаотично, стремясь не контролировать движения руки сознанием, водить карандашом по бумаге, рисуя на листе каракули – беспорядочные, непрерывные линии. Через одну-две минуты ребенок открывает глаза и в результате получается сложный клубок линий, в котором следует увидеть какой-либо образ или несколько образов. Ребенку предлагается прорисовать эти образы, добавляя к каракулям новые детали или усиливая уже имеющиеся в каракулях элементы. При этом можно пользоваться карандашами любого цвета.

Анализ. Что ты увидел? Какие чувства наполняли тебя в процессе создания образа? Удалось получить от работы удовольствие? Какие чувства вызывает у тебя работа сейчас? Где эти чувства отзываются в теле, на что это похоже?

Основная часть.

Упражнение «Мотивационные игры в песке»

Время проведения: 15 мин.

Цель: знакомство с песком, исследовательский интерес.

Психолог предлагает создать из кучки песка максимально высокую горку.

Психолог. Теперь я предлагаю положить ладони на песок и почувствовать какой он температуры и представить, что через песок в песок прямо в песок через твои руки начинает выгружаться вся усталость, которую сегодня ты накопил за день. Попробуй придавить на песок и почувствовать как она разъезжается под твоими руками. И

попробуй сжать манку в кулачки, она начинает скрипеть в кулачках, сожми сильно-сильно и теперь распластай пальцы в песочнице и еще раз сожми и снова распластай.

Песочный дождь.

Психолог предлагает создать три песочных дождя: низкий, средний и высокий. Набрать в руку песок и низко его высыпать, еще раз набрать в руку песок, поднимая ее вверх и высыпать песок из руки – это средний. И третий раз набрать в руку песок и поднять ее высоко высыпая песок.

Песочная лестница. Набери песок в ладошку и представь, что твой песок будет ходить по ступенькам. Когда мы ставим ладошку ниже высыпаем, потом ставим ладошку еще ниже и пересыпаем. И так песок с самого верха должен опуститься вниз, желательно не рассыпать ни одной песчинки. Мы представляем, что наш песок спускается с горы по ступенькам.

Сейчас я предлагаю, когда песок с космоса опустился на землю, прилетел, создать круглый космический корабль, который будет похож на блинчик. Создай космическую ракету, НЛО, круглое пространство, похожее на мандалу, толщиной с мизинчик.

Представь, что твой космический корабль превращается в планету и твоя задача прорисовать двумя мизинчиками из центра, как, будто планета излучает красивые узоры.

Анализ. Какое состояние чувство, переживания есть сейчас, как ты поиграл с песком. Какой дождь самый интересный? Какой размера дождь больше всего соответствует твоему состоянию? Что ты чувствовал, когда песок спускался по лестнице?

Упражнение «Рисунок на песке». Методика правополушарного рисования.

Время проведения: 10 мин

Цель: развитие самосознания, активизация обоих полушарий.

Психолог. Набрать песок в две руки и важно, чтобы песок одновременно высыпался из обеих рук. Необходимо создать двумя руками два одинаковых облака.

Сейчас набери в две руки песок и создай одновременно двумя руками две одинаковых елки.

Набери в две руки песок, перекрести руки и создай одновременно двумя руками два одинаковых треугольника.

Сейчас набери песок в руки и нарисуй одновременно два одинаковых автомобиля, нарисуй контуры.

Двумя пальцами двух рук прорисуй контуры машины, чтобы она стала видимой. Все что ты сделаешь это красиво.

Анализ. Получил ли ты удовольствие от процесса? Какие чувства возникали во время рисования? Что рисовать было легко? Что сложнее? Что чувствуешь когда смотришь на свою работу?

Основные идеи.

На занятии ребенок познакомился со свойствами песка, что является обязательным элементом перед началом работы с ним. Установлен контакт с материалом, погрузился в безопасное состояние контроля своих действий.

Занятие-10. «Я уникальный и неповторимый»

Цель: самопознание и осмысление своих чувств, эмоций

Инвентарь и материалы: шкатулка, в которую заранее кладётся небольшое зеркало, бумага А4, цветные карандаши

Время занятия: 45 мин.

Настрой, разогрев. Упражнение «Яблоко»

Время проведения: 5 -7 мин.

Цель: снятие напряжения, настрой на работу.

Психолог и ребенок стоят друг против друга на расстоянии 1-1,5 метра. Психолог говорит: «Представь, что мы с тобой находимся в саду. Перед нами – яблоня, увешанная прекрасными, сочными плодами. Видишь, на верхней ветке висит самое спелое яблоко? Наверное, оно и самое вкусное! Давай попробуем его достать! (На вдохе) Тянись выше, вытягивайся, как можешь! Руку выше! Еще выше! Ух! Достали яблоко!» (Выдох)

Упражнение «Волшебное озеро»

Время проведения: 10 мин.

Цель: развитие чувства собственного достоинства.

Психолог предлагает ребенку заглянуть в шкатулку. «Там, в маленьком «волшебном» озере, ты увидишь самого уникального и неповторимого человека на свете. Улыбнись ему».

Анализ. Как ты понимаешь значение слова «уникальный»? Что ты увидел? Как в ходе

выполнения этого упражнения ответил тебе этот человек на твою улыбку? Какого отношения ты ждёшь к себе как уникальной и неповторимой личности? О чем бы ты хотел спросить зеркало, если бы оно было волшебным?

Основная часть.

Упражнение «Шипы, колючки и любовь»

Время проведения: 20 мин.

Цель: развитие доброты и любви, формирование эмоционального интеллекта

Жила-была Роза дивной красоты. И стройный стан, и нежное личико, и роскошная прическа – глаз не отвести. Да только уж больно колкая, и на соседок свысока поглядывала. Так и жила злою и гордячкой.

Смотрел на нее Бог, смотрел, все ждал, вдруг одумается, да и говорит ей однажды:

– Дорогая Роза, ты так прекрасна и утонченна, но твоя злость совсем не к лицу твоей нежности.

– Это мне, мне, – захлебнулась от возмущения уязвленная Роза, – советы давать? Да мне вообще... нет равных!

Тогда Бог решил по-другому Розе помочь, иначе погибнет, высохнет от злости. И превратил ее в Кактус! Остались от прежней Розы одни колючки.

Очутился Кактус на окошке девочки. Огляделся. Вокруг множество растений: были здесь Герань и Фикус, был и Вьюнок, а рядом вилась Лиана. И все на него стали поглядывать с недоверием.

Увидела девочка Кактус и чуть не расплакалась от жалости:

– Бедненький, как тебе трудно живется: ни листочка, ни цветочка, никто тебя ни пожалеть, ни приласкать, ни погладить не может. Колючка!

«Фи, еще чего! Какие фиалкины нежности!» – подумала бывшая Роза, но почему-то все же промолчала.

Девочка любила все растения, но больше всех задерживалась возле Кактуса. И столько дарила ему тепла, что после ее ухода Кактусу было даже как-то неуютно.

– Здравствуй, радость моя, мое бесценное сокровище. Как тебе спалось? Какие сны виделась сегодня? Может, тебе снились теплые страны? – говорила по утрам девочка.

А Кактус недоумевал: «За что меня любить? За колючки? Если бы я был Розой, тогда понятно...»

Так проходили день за днем. Но однажды девочка больно укололась о Кактус и

громко вскрикнула. Кактус даже зажмурился от страха: «Ну все, закончилась девочкина любовь!»

А девочка смахнула непрошеную гостью-слезинку со щеки и, улыбаясь, сказала:

– Прости меня, неуклюжую, я, наверное, тебя испугала своим криком?

У Кактуса словно пелена с глаз упала, и стал он размышлять: «А за что любить Розу? В чем ее заслуга? Бог дал ей красоту, чтобы радовать других. Растил, ухаживал, а чем ответила она Богу? Что она сделала для того, чтобы мир стал прекрасней? Выставляла свои шипы?

А за что любить меня? Значит, любовь живет в самой девочке. Она любит всех: с шипами и колючками, с капризами и зазнайством, и не ждет ответа и благодарности.

А я? Могу я так? Девочку легко любить. Как не полюбить за доброту? А вот как научиться любить не только ее, но и долговязый Фикус, и соседку Герань с ее резким, дурманящим запахом, и назойливый Вьюн, и его родственницу – легкомысленную Лиану...»

Понравились Богу покаянные мысли Кактуса, и Он спросил:

– Не пришло ли время вернуть тебя в сад в прежнем виде?

Обрадовался Кактус, но тут же вспомнил о девочке:

– Как же она утром проснется, а меня нет на окне? – не хотелось ему на добро равнодушием отвечать, девочку огорчать. – Пусть я навсегда останусь колючим, но буду рядом с ней, может быть, и я от ее доброты любви научусь!

Бог в ответ только улыбнулся. Огляделся Кактус. Цветы на подоконнике уже не казались ему такими, как прежде.

– Какой же Фикус все-таки могучий и надежный. А до чего изящен Вьюнок... Какие замечательные цветы у Герани! – с удивлением замечал Кактус. Все они приветливо махали в ответ своими головками.

И тогда он понял, что Бог, видя стремление к добру, одарил его способностью любить. Так захотелось Кактусу сделать для всех что-нибудь приятное, что от переполняющих его чувств он... расцвел.

Встала утром девочка и – к окошку.

– Мамочка, мамочка! – воскликнула она, – чудо, чудо Божие! Наш Кактус зацвел!

Запрыгала на месте, захлопала в ладоши.

А Кактус был так счастлив, как никогда не радовалась Роза.

Раз в год от любви и Кактус цветет.

Психолог предлагает после чтения сказки нарисовать, что чувствовал Кактус когда он расцвел. Нарисовать ребенку свои чувства.

Анализ. Какие чувства эмоции в данной сказке встречаются? О чем сказка? Какое состояние чувство, переживания есть сейчас, как ты услышал эту сказку?

Основные идеи.

На занятии выяснили, что каждый – это уникальная и неповторимая личность, одна-единственная в этом роде. К себе и окружающим необходимо относиться бережно, с любовью и уважением, принимать себя и других такими, какими мы есть.

Занятие 11

Тема: Просьба (продолжение).

Продолжение упражнения 11. Подводятся общие итоги, торжественно награждаются чемпионы, а также занявшие второе и третье места.

Упражнение 12. «Интервью».

Сначала ведущий, а затем желающие из участников берут интервью у чемпионов и тех, кто занял второе и третье места, выясняя, что им помогло добиться успеха, как они представляют уверенное поведение, реализацию своих прав. Ведущий просит чемпионов и занявших вторые-третьи места поделиться опытом «домашних тренировок», т.е. прочитать домашнее задание.

Проводится о б с у ж д е н и е успешных и неуспешных форм поведения.

Повторяется упражнение 5 с использованием начал предложений: «Просить — это...», «Когда отказывают в моей просьбе, я...», «Когда я вынужден комунибудь отказать в просьбе, я...».

Домашнее задание: Ответь на вопрос: «Кто Я?», закончив предложения (желательно, чтобы начала предложений были розданы участникам):

Я словно птичка, потому что...

Я превращаюсь в тигра, когда...

Я могу быть ветерком, потому что...

Я словно муравей, когда...

Я стакан воды...

Я чувствую, что я кусочек тающего льда...

Я — прекрасный цветок...

Я чувствую, что я скала...

Я сейчас лампочка...

Я тропинка...

Я словно рыба...

Я интересная книжка...

Я — песенка...

Я — мышь...

Я словно буква «О»...

Я макаронина...

Я-светлячок...

Я чувствую, что я вкусный завтрак...

Придумай свое начало к аналогичным предложениям, которые нужно закончить

Ритуал окончания занятий.

Занятие 12

Тема: Я в своих глазах и в глазах других людей.

Ритуал начала занятий.

Упражнение 13.

В «волшебный ящик» складываются домашние задания с законченными

предложениями (не подписанные). Каждое домашнее задание зачитывается вслух, и участники стараются отгадать, кому оно принадлежит. Если участник хочет (в тех случаях, когда по окончании предложений его не узнали) он заявляет, что он автор. По желанию участник может получить «обратную связь».

Упражнение 14. Игра в мяч (воздушный шар).

Желательно разбить учащихся на две подгруппы. Игра состоит из двух частей.

Первая часть: кидающий мяч называет начало предложения из заготовленного им дома списка и говорит, как надо закончить в манере неуверенного, уверенного или грубого человека; тот, кто ловит, выполняет это задание и в свою очередь предлагает следующему. Ведущий следит, чтобы игра проходила, по возможности, в быстром темпе.

Вторая часть: бросающий называет начало предложения (любое из предложенного ведущим или собственного списка), а тот, кто ловит, должен закончить в одной из трех предложенных манер. Все остальные должны догадаться, какую манеру он избрал. Если они догадываются, то он называет свое предложение, если нет получает штрафное очко. После трех штрафных очков выбывает из игры.

Домашнее задание. Учащимся предлагается список предложений, которые надо закончить с точки зрения того, какими, по их мнению, их видят окружающие:

Мне хорошо, когда...

Мне грустно, когда...

Я чувствую себя глупо, когда...

Я сержусь, когда...

Я чувствую себя неуверенно, когда...

Я боюсь, когда...

Я чувствую себя смело, когда...

Я горжусь собой, когда...

Кроме того, надо нарисовать выражение своего лица, когда ты чувствуешь себя: хорошо; грустно; глупо; сердито; неуверенно; испуганно; смело; гордо

Ритуал окончания занятия.

Занятие 13

Тема: Я в своих глазах и в глазах других людей (продолжение).

Ритуал начала занятия.

Упражнение 15. «Ассоциация».

Один из участников выходит за дверь. Остальные выбирают кого-нибудь из оставшихся, которого он должен угадать по ассоциациям. Водящий входит и пытается угадать, кого именно загадали, задавая вопросы на ассоциации: «На какой цветок он похож?», «На какой вкус?», «На какую песню?», «На какую книгу?» и т.п. При этом водящий показывает, кто именно должен ему ответить. Он задает оговоренное заранее число вопросов (обычно 5), после чего должен назвать того, кого загадали. Если угадывает, то названный становится водящим. Если нет уходит вновь. Если не угадал более двух раз выбывает из игры.

Обсуждение.

Когда легче было угадывать: когда отвечал тот, кого загадали, или кто-нибудь другой? С чем это связано?

Различие между тем, какими мы представляемса самим себе, какими другим людям.

Повтор упражнения 13. На этот раз в «волшебный ящик» складываются предложения, законченные с точки зрения «Я в глазах других».

Подробное о б с у ж д е н и е значения собственного представления о себе и представления других людей, их совпадения, несовпадения.

Домашнее задание: Вновь футболка с надписью. Придумай новую надпись на футболке или подтверди старую. Кроме того, желающие могут дополнить сообщение спереди (на груди) частным сообщением сзади (на спине). Приводятся примеры футболок с надписями на груди и на спине

Ритуал окончания занятия.

Занятие 14

Тема: Я для себя, я для других (окончание). Обида.

Ритуал начала занятия.

Обсуждение «надписей на футболках», их запись. Краткий анализ, каким образом изменились надписи за время занятий. Значение «надписи на спине». Какие произошли изменения за время занятий?

Упражнение 16. «Послание самому себе».

Изготовить надписи «на футболке», которые можешь прочесть только ты сам,

записать их.

Обсуждение.

Какую «футболку» — для себя или для других — было делать труднее и интереснее и почему?

Другие люди и я. Из-за чего возникают трения? Непреднамеренные и преднамеренные обиды.

Упражнение 17. «Детские обиды».

Вспомнить случай из детства, когда ты почувствовал сильную обиду. Вспомнить свои переживания и нарисовать или описать их — в любой (конкретной или абстрактной) манере.

Как ты сейчас относишься к этой обиде (нарисуй или опиши).

Желающие рассказывают о том, что они вспомнили, и показывают рисунки (зачитывают описания) «тогда» и «сейчас».

Обсуждение.

Что такое обида?

Как долго сохраняются обиды?

Справедливые и несправедливые обиды и т.п.

Домашнее задание: Закончи предложение: «Я обижаюсь, когда...», нарисуй выражение лица обиженного человека. Подумай и запиши или нарисуй, как реагируют «а обиду уверенные, неуверенные и грубые люди.

Ритуал окончания занятия.

Занятие 15 . «Отдарок на подарок»

Цель: отработка чувства благодарности родителям, творческое самовыражение, развитие креативности.

Инвентарь и материалы: листы бумаги А4, цветные карандаши, прямоугольный кусочек цветного ситца 25х13 см, полосочка ткани 2,5х20, нитки для обмотки.

Время занятия: 40-45 мин.

Упражнение «Сыграй и нарисуй музыку»

Время проведения: 15 мин.

Цель: снятие эмоционального напряжения, осознание собственного состояния.

Психолог спрашивает у ребенка: Какая музыка тебе нравится? Какую музыку ты слушаешь, когда тебе грустно? Когда радостно? Сыграй, как звучит, когда ты не уверен в себе. Позволь себе это почувствовать. Сыграй, как звучит, когда ты уверен в себе. Сыграй, как звучит когда ты дома один. Сыграй, как звучит когда ты дома с мамой.

Психолог предлагает нарисовать то, что навеяла музыка, которую он сыграл (настроение, впечатления, что-то конкретное или абстрактное).

Анализ. Что ты изобразил? Удалось ли получить удовольствие от работы? Какие чувства наполняли тебя в процессе работы? Какие чувства у тебя вызвала твоя музыка? Где эти чувства отзываются в теле, на что это похоже? Что было легче играть уверенностью или не уверенность? Если бы твой рисунок мог говорить, что он мог тебе сказать?

Основная часть.

Упражнение. Создание куклы «Отдарок на подарок».

Время проведения: 25 мин.

Цель: повышение самооценки, уверенности в себе, актуализация положительных чувств к родителям.

Психолог рассказывает о традициях изготовления русской народной куклы о «Отдарок на подарок». «Отдарок на подарок» – так называлась первая кукла, которую ребёнок должен был сделать сам. Такой куколкой благодарили за подарок, или за что-то хорошее. Самую первую куклу дети делали для родителей, с малых лет приучаясь быть благодарными им за то, что те заботятся о них и растят.

Известно, что А.С.Пушкин свою первую куколку «Отдарок на подарок» сделал в возрасте около 4-х лет. Самостоятельное изготовление этой куклы было своего рода посвящением. Когда ребенок научался хорошо делать куклу без посторонней помощи, бабушка начинала говорить о том, что пора дитё посадить за общий стол и дать статус парня или девки. Дитё становилось самостоятельным в жизни, т.е. сходило с материнского подола. Этот день для ребёнка был очень важным и очень значимым. В гости приглашали родных, крестных, а когда все рассядутся, то объявляли, что сегодня Петенька первый раз за стол садится. Рубаха новая, порты, да и поясок уже плетёный. Тогда малыш, стоя отдавал Отдарок и говорил: «Спасибо папенька и маменька, что на ноги поставили». Садился на лавку и запоминал свое место. С этого момента он уже не бегал к печке просить еды, а ел со всеми, за общим столом. Эту куколку родители сохраняли до того дня, когда сын или дочь покидали отчий дом. Дочка выходила замуж

и уходила в другую семью, а матушка передавала ей эту куклу, говоря: «Когда-то ты этот отдарок подарила с благодарностью, что на ноги поставила, так пусть он тебе напоминает, что и мы когда-то будем нуждаться в твоей заботе, и нам будет нужна твоя помощь». Также и сыновьям отдавали их отдарки, если они переезжали жить в другое место.

Такая кукла говорит о том, что на Руси умели воспитать через куклу что-то очень важное...когда-то вручение подарка и ответное «отдаривание» было одним из самых важных жизненных обычаев. Подарок считался обладающим силой, поэтому считалось, что предмет, подаренный от чистого сердца, приносит удачу, а подаренный с «темным умыслом» – может даже навредить...

Анализ. Что ты создал? Нравится ли тебе кукла? Как ее зовут? Какими качествами она обладает? Удалось получить от работы удовольствие? Какие чувства вызывает у тебя твоя работа? Где эти чувства отзываются в теле, на что это похоже? Какой совет кукла может тебе дать?

Основные идеи. Подводя итог занятия можно сделать вывод, что наши предки умели воспитывать через куклу кое-что важное, а именно – быть благодарным за любое доброе деяние в свой адрес и всегда отвечать добром на добро. Куколка «Отдарок на подарок» несет в себе великую тайну воспитания вольного человека, в образе мира которого просто нет места для недостойного себя.

Использованная литература.

Электронные издания Намазбаевой

1. Развитие личности. Изд. Мектеп, Алмата. 1987г. 16п.л. – Монография
2. Психология, изд. Print-S, Алматы, 2005, 30 п.л. -учебник для вуза,
3. Орысша-қазақша психологиялық сөздік. В соавт. изд. Print-S, Алматы, 2005 – 15 п.л. словарь.
4. Жалпы психология. изд. PrintExpress, Алматы, 2006, 25 п.л. – учебник для вуза
5. Психология және психотерапия. изд. PrintExpress, Алматы, 2006, 20 п.л. – учебник для вуза.
6. Психологические проблемы современного высшего образования. В соавт. Изд. ДООИВА, Алматы, 2007, 11 п.л. – монография
7. Психологические проблемы формирования поликультурной личности. Изд. КазНПУ им. Абая, Алматы, 2008, 10 п.л. – монография

Электронные книги Цветкова С.В

1. Нейропедагогика и нейропсихология подростка.

Соавтор: Хуснутдинов Сергей

Какие мозговые механизмы лежат за развитием личности подростка? Что происходит с познавательными процессами? Чем отличаются «обычные» и одаренные подростки от «малолетних правонарушителей»?

На эти и другие вопросы авторы пытаются ответить в рамках краткого пособия, адресованного педагогам, школьным психологам и родителям подростков.

2. Практическая психология зависимости. Соавтор: Брюн Е.А.

В монографии системно рассмотрены вопросы профилактики, диагностики и реабилитации при различных формах зависимости, как химической, так и нехимической (интернет-зависимость, патологический гемблинг). Все данные авторами рекомендации опираются на результаты длительных научных исследований, проводившихся в Московском НПЦ наркологии.

3. Символ. Обучение. Деятельность

Раздел: Возрастная психология

В монографии при помощи оригинального метода, основанного на предметных ассоциациях, показано развитие знаково-символической деятельности от младшего школьного возраста до взрослости в увязке с основными новообразованиями каждого возраста.

Показано, как изменяется знаково-символическая деятельность у детей-билингвов и детей с трудностями в обучении и развитии, даны оригинальные методы развивающего обучения.

Теоретическое обобщение материала привлекает работы А.Ф. Лосева, М.К. Мамардашвили и А.М. Пятигорского А.Н. Леонтьева, Н.Г. Салминой, Л.С. Цветковой. Таким образом, представленная читателю книга охватывает закономерности макро- и микрогенеза знаково-символической деятельности и может быть полезна как ученым, изучающим возрастную психологию, так и практикующим психологам.

Электронные издания «Семейного института» города Нурсултан.

Анкета**ФИО** Исағалиева Маржан Исағалиевна**Область** Алматинская**Район** Каратальский**Город** Уштобе

Школа средняя школа имени К.Токаева

Должность учитель психологии

Тема материала Программа коррекционно-развивающей работы

« Я и мои возможности »

КМ АА Күәлік нөмірі: **KZ45VPY00102718** — ҚР Мәдениет және Ақпарат министрлігі

© 2026 **Bilimger.kz** Ақпараттық-танымдық білім порталы. Барлық мазмұн авторлық құқықпен қорғалған.