

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Центр образования село Марково»

**Психокоррекционные занятия с тревожными детьми младшего школьного возраста.
«Птица счастья»**

2018 г.

Цель: Психологическая помощь и поддержка тревожных детей как фактор профилактики школьной тревожности и дезадаптации.

Задачи:

1. Диагностика актуального состояния ребенка, выяснение тревожащей ситуации в жизни ребенка;
2. Установление контакта с ребенком, установление положительной психологической, рабочей атмосферы в группе, классе;
3. Обучение приемами и методами овладения своим волнением, тревожащим состоянием.
4. Перестройка особенностей личности школьника, его самооценки и мотивации;
5. рекомендации педагогам, родителям по работе с тревожными детьми.

Практическая значимость: программа обеспечивает комплексный подход к коррекции тревожности и позволяет сделать психокоррекционный процесс более полным, развернутым и эффективным.

Методы работы: арт-терапия; элементы сказкотерапии; использование методики оригами; упражнения на релаксацию и дыхание; отдельные процедуры психодрамы.

Программа коррекционных занятий и использованием методики оригами.

Программа включает в себе индивидуальную и групповую работу.

Индивидуальная работа: две консультации с каждым участником группы индивидуально до начало занятий и одна консультация после групповых занятий.

1-я консультация – установление контакта и выяснение ситуации с ребенком и родителями.

2-я консультация – диагностика.

Последняя консультация – повторная диагностика.

Занятие 1.

Знакомство

Ведущий. У меня в руках клубок ниток. Мне бы хотелось узнать, какое у нас настроение и с чем вы сегодня пришли. Сначала я скажу про себя, затем намотаю свой кусок нити на пальчик и передам клубок нити сидящему слева. Он сделает то же самое, расскажет про себя и передаст клубок следующему. Главное условие, чтобы клубок побывал у каждого, и только один раз.

Упражнение на знакомство «Я люблю»

Начиная с ведущего, все разматывают по кругу клубок ниток, оставляя у себя нитку, намотанную на палец, как во время ритуала приветствия, и говоря фразу: «Я люблю...» (говоря, что любят). Затем ведущий предлагает всем подергать за нитку и ощутить, как она натягивается, как будто все связаны одной нитью.

Упражнение «Ромашка»

Каждый участник получает кружок из цветной бумаги. Предлагается написать на нем свое имя, день рождения и то, что любит делать. Затем все кружки вывешиваются на ватман. Ведущий спрашивает, на что похожи эти кружки, много ли информации на них о человеке? Ведущий объясняет, что таким образом у всех перед глазами будет информация о каждом человеке (вторая половина инструкции дается на следующем занятии).

Упражнение-энергизатор «Дотронься до»

Ведущий. Сегодня мы ближе познакомились друг с другом, а теперь посмотрите внимательно, кто во что одет и какого цвета эта одежда. Я буду предполагать вам дотронуться до чего-либо, и вы должны будете дотронуться до этого на соседе или другом любом участнике. Например: «Дотроньтесь до синего!» Начали!

Упражнение «Мяч знакомства»

На ватмане пишется список вопросов:

- Сколько тебе лет?
- Где ты живешь?
- Твой любимый фильм, мультяш?
- Любимая еда?
- Любимая игрушка?
- Что тебе не нравится делать?
- Что тебе нравится делать?

Ведущий начинает – кидает кому-либо из участников мяч и задает один из вопросов, написанных на доске. Тот отвечает, в свою очередь кидает мяч следующему участнику и задает следующий вопрос. Ведущий следит, чтобы мяч побывал у всех участников и каждому было задано по несколько вопросов (3-4 достаточно).

Ритуал окончания

«Какой я внутри сейчас». Пушистики

Участниками раздаются рисунки с фигурками Пушистиков с разными настроениями (радостный, грустный, злой и пр.) и предлагается выбрать и раскрасить фигурка того Пушителя, чье настроение максимально похоже на свое собственное.

Задание 2

Цель: сплочение группы

Упражнение «Ромашка»

Участникам предлагается сказать, как их ласково называют близкие люди и какое уменьшительное имя им наиболее приятно. Затем надо вспомнить, какое имя кому из участников нравится, написать на лепестке то имя, которое приятно соседу слева/справа, и приклеить к его ромашке.

Упражнение – энергизатор на снятие мышечного напряжения «Черепашка»

Ведущий. Давайте представим что мы все с вами – черепашки. Кто такие черепашки? Правильно, это такие животные с панцирем – защитным домиком на спине, в которой они прячутся, когда чувствуют опасность. Но сейчас все хорошо, ярко светит солнышко, и все черепашки вылезли из-под камней погреемся на солнце, они потягивают свои ручки, ножки широко, во все стороны, вертят головой и жмурятся от удовольствия. Но вдруг они чувствуют опасность и начинают прятать свои лапки и голову – они втягивают их в свой «домик», под панцирь, а еще пытаются свернуться клубочком, стараются стать меньше и незаметнее. Но вот опасность миновало, все вокруг снова спокойно, и черепашки выползают из своих домиков, потягиваются, крутят головой, растопыряют лапки и нежатся на солнышке. Все хорошо!

Упражнение – энергизатор «Акула»

На полу чертятся несколько «островков». Всем участникам ведущий дает инструкцию.

Ведущий. Все вы сейчас будете рыбками. Вы будете плавать, играть, веселиться по всей комнате, то есть по морю, а как только я крикну: «Акула» - все рыбки сразу заскочат на остров, чтоб спастись. Как только я скажу: «Акула ушла!» - вы все опять начинаете плавать и веселиться.

После каждого «прихода» акулы один из островков убирается (стирается). Таким образом, в конце игры остается только один остров, на котором должно сохраниться как можно больше участников – «рыбок»

Упражнение «Оригами «Снежинка»

Упражнение знакомит с основными приемами оригами и понятиями: сгиб, пополам, диагональ и др.

Каждому раздается лист бумаги формата А4.

Ведущий. Сверните лист по диагонали и на месте сгиба оторвите кусочек. Еще раз сверните пополам, на месте сгиба оторвите кусочек бумаги и еще раз сверните и т.д.

Теперь развернем нашу свернутую бумагу – что у нас получилось, на что она похожа? На снежинку?.

Групповая работа «Сугроб для Снежинок»

В продолжение предыдущей работы предлагается создать общее место для всех снежинок – сугроб. Используются краски, кисти, фломастеры, ватман, кусочки ткани, ваты и пр.

Занятие 3

Цель: коррекция психоэмоционального состояния.

Упражнение «Угадай настроение»

Участникам раздаются рисунки – лица с разными настроениями, эмоциями. Необходимо ответить на вопросы: Что за эмоция/настроение, отчего и когда она бывает у людей? Была ли она у тебя? Изобразить ее пантомимой – один показывает, все повторяют. Желательно изобразить как можно ярче, любым привычным способом, используя мимику, жесты, позы, определенные слова. Задача остальной группы – распознать эти эмоции, попытаться проникнуть в переживание другого человека. Постараться «увидеть», почувствовать то же самое и угадать эту эмоцию.

Упражнение – энергизатор для снятия эмоционального напряжения

«Лимон и Котенок»

Ведущий: Представим, что в правую руку мы все взяли лимон и стараемся его сдавить, чтоб потек сок. Мы напрягаем руку и постепенно сжимаем ее кулак. Выдавили сок!

А теперь представим, что мы все стали котятками, которые только что проснулись и тянутся. Потянемся хорошенько! Поднимем руки, выгнемся и потянемся вправо, влево, вверх, вытягивая шею и выгибая спинку.

Работа с глиной.

«Несуществующее животное».

Предлагается из глины вылепить несуществующее животное

Занятие 4

Цель: коррекция психоэмоционального состояния.

Упражнение – энергизатор «Ветер дует на.....»

Ведущий начинает игру словами «Ветер дует на». Чтобы участники побольше узнали друг о друге, заканчивать эту фразу необходимо словами «..... на светловолосых», «.... на тех, кто в красном», «у кого есть брат» сестра, кто льбит сладкое и т.д.

Упражнение «горячий стул»

Всем по очереди предлагается сесть на стул посреди комнаты, и каждый из участников по очереди говорит сидящему на стуле что-то приятное, какой-то комплимент. По окончании процедуры ведущий задает участникам вопрос, как они себя чувствовали, когда им говорили комплименты.