



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ**

«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 9»

г. ЕНИСЕЙСКА КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ

663180, г. Енисейск, ул. Вейнбаума, 52, тел./факс (39195) 2-70-07

Сайт: <http://www.enisschool9.myl.ru> E-mail: enisschool_9@mail.ru

ИНН 2447011119; КПП 244701001; ОКПО65594306; ОГРН1102447000182



УТВЕРЖДАЮ

Директор MAOU CШ №9

Т.А.Нестерова

ПРОГРАММА АДАПТАЦИИ ПЕРВОКЛАССНИКОВ К ШКОЛЕ

«Дорога к школе»

для 1 класса

на 2023-2024 учебный год

Разработал: Грудинина Ю.В.,
педагог-психолог

2023 г.

Пояснительная записка

Проблема адаптации первоклассников к школе является актуальной для всей системы образования. Приходя в школу, попадая в новую для себя ситуацию, практически все дети переживают и волнуются. Выражается это по-разному: одни стараются всячески привлечь к себе внимание и действительно привлекают его своей подвижностью и не всегда оправданной активностью, другие, наоборот, как будто замирают, говоря тише, чем обычно, с трудом вступают в контакт с другими учениками и учителем. При всем многообразии различных проявлений поведения детей в период адаптации, можно сказать, что все первоклассники в этот нелегкий для них период нуждаются в помощи и поддержке со стороны взрослых – учителя, родителей, психолога.

Первоклассникам неизвестны многие правила поведения ученика в школе, на уроках, и необходимо какое-то время, чтобы даже самые элементарные правила стали привычными.

Кроме того, первоклассникам предстоит познакомиться друг с другом и построить свои отношения с одноклассниками.

Педагоги и родители заинтересованы в том, чтобы первоклассники как можно быстрее и успешнее вошли в школьную жизнь, чтобы высокий уровень внутренней напряженности уступил место ощущению эмоционального комфорта.

Программа реализуется на основе психодиагностики, которая проводится 2 раза в год и составлена с учетом интересов и возрастных особенностей детей.

Эффективность программы оценивается по результатам наблюдения и психологического обследования.

Цель программы: содействие благоприятному течению социально-психологической адаптации первоклассников к школьному обучению.

Задачи:

1. Формирование положительного отношения к школе, стимулирование познавательной активности школьников;
2. Знакомство школьника с нормами школьной жизни, содействие принятию требований учителя и ритма учебной деятельности, овладению правилами поведения на уроке и перемене, формирование личностных УУД;
3. Развитие эмоционально-волевой сферы, содействие формированию произвольности и саморегуляции поведения, снятие страхов и эмоционального напряжения, формирование регулятивных УУД.
4. Развитие познавательных психических процессов, формирование познавательных УУД;
5. Развитие у детей социальных и коммуникативных умений, необходимых для установления межличностных отношений со сверстниками и соответствующих отношений с педагогами, формирование коммуникативных УУД.
6. Создание условий для развития групповой сплоченности классного коллектива, принятия ребенком себя как представителя новой социальной общности.
7. Профилактика школьной дезадаптации.

Теоретико-методологическую основу разработанной программы составляют положения отечественной и зарубежной педагогической и возрастной психологии А.В.Петровского, Д. Б. Эльконина, Л.И. Божович, А.Л. Венгер, Л.А. Венгер, И.В. Дубровиной, М.Р. Битяновой, М.М. Безруких.

Участники программы: учащиеся 1-х классов.

Предмет: познавательные процессы, межличностные отношения ребенок – ребенок, ребенок – взрослый.

Форма занятий: групповая.

Формы и методы работы: основной формой работы является групповое занятие с элементами психологического тренинга. Основное содержание групповой работы составляют игры, психотехнические упражнения, упражнения с элементами арт-терапии, психогимнастика, релаксационные методы, продуктивно – творческая деятельность.

В каждое занятие включены упражнения, направленные на развитие познавательных психических процессов (памяти, внимания, мышления, воображения)

Количество занятий: 12 занятий.

Структура занятий:

1. вступительная часть: приветствие, организационный момент;
2. основная часть: блок игр, упражнений, бесед;
3. заключительная часть: рефлексия.

Планируемый результат: благоприятное течение социально-психологической адаптации обучающихся 1 класса к школе, сформированность УУД.

Основные показатели благоприятной адаптации ребенка:

- сохранение физического, психического и социального здоровья детей;
- удовлетворенность ребенка процессом обучения. Ребенку нравится в школе, он не испытывает неуверенности и страхов
- установление контакта с обучающимися, с учителем;
- удовлетворенность межличностными отношениями – с одноклассниками и учителем;
- формирование адекватного поведения;
- овладение навыками учебной деятельности;
- степень самостоятельности ребенка при выполнении им учебных заданий, готовность прибегнуть к помощи взрослого лишь после попыток выполнить задание самому.

Показатели неблагоприятной психологической адаптации.

- *Физиологический уровень:* повышенная утомляемость, снижение работоспособности, слабость, головные боли, боли в животе, нарушения сна и аппетита, появление вредных привычек (обгрызание ногтей, ручек), дрожания пальцев, навязчивых движений, говорения с самим собой, заикания, заторможенности или, наоборот, двигательного беспокойства (расторможенности).

- *Познавательный уровень,* проявляющийся в неуспешности обучения по программе, соответствующей возрасту и способностям ребёнка. Ребенок хронически не справляется со школьной программой. При этом он может безуспешно стараться преодолеть сложности либо отказываться учиться в принципе.

- *Эмоциональный уровень,* проявляющийся в нарушении отношения к обучению, учителям, жизненной перспективе, связанной с учёбой. Учебная и игровая пассивность, агрессивность по отношению к людям и вещам, повышенная тревожность, частая смена настроения, страх. Ребенок негативно относится к школе, не хочет туда ходить, не может наладить отношения с одноклассниками и учителями. Плохо относится к перспективе обучения.

- *Социально-психологический уровень:* упрямство, капризы, повышенная конфликтность, чувства неуверенности, неполноценности, своего отличия от других, заметная уединённость в кругу одноклассников, лживость, заниженная либо завышенная самооценка, сверхчувствительность, сопровождаемая плаксивостью, чрезмерной обидчивостью и раздражительностью.

- *Поведенческий уровень,* проявляется в импульсивном и неконтролируемом поведении, агрессивности, непринятии школьных правил, неадекватности требований к одноклассникам и учителям. Причем дети в зависимости от характера и физиологических особенностей могут вести себя по-разному. Одни будут проявлять импульсивность и агрессивность, другие – зажатость и неадекватные реакции.

Сформированность УУД.

1. Личностные УУД:

- Принятие социальной роли ученика;
- Сформированность внутренней позиции школьника;
- Принятие и соблюдение норм школьного поведения;
- Осуществление морального выбора с адекватной нравственной оценкой действий;
- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- Овладение начальными навыками адаптации в социуме.

2. Регулятивные УУД:

- Овладение способностью принимать и сохранять цели деятельности;
- Осуществление целеполагания как постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимися, и того, что ещё неизвестно;
- Овладение действиями планирования — определение последовательности промежуточных целей с учётом конечного результата; составление плана и последовательности действий; __
- Способность осуществлять действия прогнозирования — предвосхищение результата и уровня усвоения знаний, его временных характеристик;
- Овладение действием контроля в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона;
- Осуществление действия коррекции — внесение необходимых дополнений и коррективов в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата с учётом оценки этого результата самим обучающимся, учителем, товарищами;
- Способность к действию оценки — выделение и осознание обучающимся того, что уже усвоено и что ещё нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения; оценка результатов работы;
- Саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию (к выбору в ситуации мотивационного конфликта) и преодолению препятствий;
- Освоение способов решения проблем творческого характера.

3. *Познавательные УУД:*

- Овладение логическими операциями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации, установления аналогий, простых причинно-следственных связей.

4. *Коммуникативные УУД:*

- Способность к планированию учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;
- Возможность постановки вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
- Способность к разрешению конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
- Сформированность норм в общении с детьми и взрослыми;
- Сформированность умения задавать вопросы; умения излагать свое мнение и оценку событий; умения знакомиться, присоединяться к группе; умения благодарить и принимать комплименты; умения выразить свои теплые чувства к другому; умения слушать и слышать собеседника; умение осознавать свои чувства и выражать их; умение договариваться о распределении ролей в совместной деятельности.

Программа рассчитана на работу в группе из 10-14 человек.

Пространственно-временная организация: продолжительность занятий - 30 минут.

Срок реализации программы: в течение года.

Программу реализует педагог-психолог: Грудинина Юлия Владимировна.

Содержание программы

Дата	Тема занятия	Содержание занятия	Количество часов
Сентябрь-октябрь	Диагностика уровня адаптации обучающихся 1 классов.	Проективная методика «Лесенка». Проективная методика «Дерево с человечками».	1
	Занятие 1. Вводное «Знакомство. Я – школьник»	Вводное слово ведущего. Ритуал приветствия. «Знакомство». Упражнения: «Цветок общения», «Установление правил», «Что лежит в портфеле», «Доброе животное». «Новое и важное для меня». Ритуал прощания.	1
	Занятие 2. «Школьные правила»	Ритуал приветствия Упражнения: «Броуновское движение», «Школьные правила», «Непонятные вопросы», «Загадки», «Слушай хлопки». «Новое и важное для меня». Ритуал прощания.	1
	Занятие 3. «Я хожу в школу. Трудности школьника»	Ритуал приветствия. «Изобрази предмет», «Игрушки идут в школу», «Парусник», Рисунок сказки. «Мои школьные трудности» «Новое и важное для меня». Ритуал прощания.	1
	Занятие 4. «Весёлая перемена»	Ритуал приветствия. Упражнения: «Кто пройдёт лучше?», «Иностранец в школе», «Сочинение сказки». «Новое и важное для меня». Ритуал прощания	1
	Занятие 5. «Мои трудности»	Ритуал приветствия. Упражнения: «Слушай команду», «Назови свои сильные стороны» «Как мы боремся с трудностями». «Новое и важное для меня». Ритуал прощания	1
	Занятие 6. «Учусь держать себя в руках»	Ритуал приветствия. Упражнения: «Фигурные построения», «Ситуации вызывающие гнев», «Прогулка по сказочному лесу», «И-а», «Волшебный сон».	1

		«Новое и важное для меня». Ритуал прощания.	
	Занятие 7. «Я владею собой»	Ритуал приветствия. Упражнения: «Ручеёк», «Беседа о разрядке гнева», «Спустим пары». Медитация: «Что рассказало море». «Новое и важное для меня». Ритуал прощания.	1
	Занятие 8. «Я принимаю себя»	Ритуал приветствия. Упражнения: «Встаньте те, кто...», «Что мне нравится в себе», «Что я люблю?», «Насос и мяч» «Новое и важное для меня». Ритуал прощания	1
	Занятие 9. «Мой учитель, моя школа»	Ритуал приветствия. Упражнения: «За что меня любит учитель», «Закончи предложение», «Урок или перемена» «Что мне нравится в школе». «Новое и важное для меня». Ритуал прощания.	1
	Занятие 10. «Мои успехи»	Ритуал приветствия. Упражнения: «Хвостоглаз», «Чемодан в дорогу», «Пожелания», «Вечеринка», «Связующая нить». Резюме ведущего. Ритуал прощания.	1
Апрель-май	Наблюдение, посещение занятий. Повторная диагностика: - развития познавательных процессов. - уровня адаптации первоклассников.	Методика «Эталоны» О.М. Дьяченко (изучение уровня восприятия). «Найди отличия» (изучение внимания). «Заучивание 10 слов» (память). «Исключение предметов» (мышление). Проективная методика «Лесенка». Проективная методика «Дерево с человечками».	3

Занятие 1. Вводное «Знакомство»

Цели занятия: знакомство, создание положительного эмоционального фона и настроения на работу, сближение группы, установление правил, рефлексия.

Необходимые материалы: 2 листа ватмана, маркер, мяч, заготовки из цветной бумаги классного инвентаря (столы, стулья, доска...), цветная бумага, ножницы, клей, карандаши.

План занятия

Этапы	Упражнения	Продолжительность
I. Приветствие	Вводное слово ведущего; Ритуал приветствия.	3 мин. 2 мин.
II. Разминка	«Знакомство».	5 мин.
III. Основная часть	«Цветок общения» «Установление правил»	10 мин. 5 мин.
IV. Рефлексия	«Новое и важное для меня» «Доброе животное»	10 мин.
V. Завершение занятия	Ритуал прощания.	5 мин.
Итого:		40 мин.

Ход занятия

Вводное слово ведущего: «Здравствуйте, ребята. Я очень рада вас всех видеть. Сегодня и ... (называются дни и часы, когда будут дальнейшие занятия) у нас будет урок. Но это будет необычный урок, здесь не будет оценок и домашних заданий. Мы будем играть, рисовать, слушать музыку и сказки, научимся контролировать своё поведение, эмоции. Наши занятия будут посвящены школе.

Ритуал приветствия. Дети вместе с психологом встают в круг, держась за руки, и произносят девиз 3 раза: «Мы пришли сюда играть, учиться, думать и дружить» (2 мин.).

Упражнение 1. Игра «Мяч».

Цель: знакомство детей друг с другом, создание положительной мотивации на работу в группе.

Психолог: «Внимание! В этой игре с помощью мяча мы попробуем познакомиться. Встаньте все в круг, лицом к центру круга. Пожалуйста, кто-нибудь, возьмите в руки мяч. По кругу, по ходу часовой стрелки, начиная от того, у кого мяч, передавая его, назовите четко и громко свое имя. Передавая мяч, смотрите в глаза соседу. Начали! А теперь, играя в мяч, будем знакомиться. Тот, у кого мяч будет кидать его любому из стоящих в круге и называть при этом имя того, кому адресован мяч. Тот, кто перепутал имя адресата, называет все имена участников игры по кругу, начиная с себя и далее, по часовой стрелке. Итак, кидайте мяч друг другу, называя при этом имя того, кому вы адресуете мяч».

Стимульный материал: мяч, игрушки из «Киндер-сюрпризов»,

Вопросы ведущего: Расскажи, кто ты? Как тебя зовут? Какой ты? Что ты любишь делать?

Комментарии для ведущего: дети могут выбрать сами понравившуюся игрушку, могут принести на занятия свою. Пример представления своей игрушки, сначала показывает психолог, например: «Я – медвежонок Мишутка. Я добрый и весёлый. У меня красный шарф и жёлтая кепочка. Я люблю играть». Психолог может помочь, оказать стимулирующую помощь при описании игрушки, если у ребёнка возникли трудности.

Упражнение 2. «Цветок общения».

Цель: создание благоприятного психологического климата, сплочение классного коллектива, создание атмосферы сотрудничества.

Психолог напоминает о том, что сегодня день рождения их коллектива. А на этот праздник положено дарить поздравительные открытки, и предлагает детям всем вместе сделать такую открытку и назвать ее «Цветок общения».

На заготовку форматом А-4 детям предлагается наклеить свои лепестки.

Психолог сообщает, что клей, который он нанес на заготовку не обычный, а «волшебный» и приклеит лепесток только в том случае, если ребенок скажет, что всем нам необходимо делать, чтобы рос наш цветок общения красивым и здоровым. Как правило, дети говорят, что для того, чтобы цветок общения рос красивым и здоровым, необходимо: всем подружиться; весело играть; не жадничать; помогать друг другу; нельзя обижать друг друга; быть вежливым и т.п.

Психолог проходит по классу, дети создают открытку. После этого взрослый подводит итог: «Мы сейчас с вами выполнили первое совместное дело и рассказали о том, чему будем учиться на наших занятиях. Посмотрите, как красиво у нас получилось».

Упражнение 3. Установление правил, создание рабочей атмосферы (5 мин.)

Цель: информирование участников группы о целях и форме занятий.

Стимульный материал: лист ватмана, маркер.

Ход занятия: обсуждаются трудности, возникшие при выполнении предыдущих заданий, вырабатываются правила работы группы, которые помогут в дальнейшем при проведении занятий. Правила в виде пиктограмм записываются на листе ватмана, который будет постоянно висеть на стене во время всех занятий группы.

Вопросы ведущего: «Какие трудности у нас возникли при выполнении прошлых заданий?»

Комментарии для ведущего: При наличии идей новые, дополнительные правила, пиктограммы могут предложить сами участники группы.

Упражнение 4 «Доброе животное».

Ведущий тихим, таинственным голосом говорит: Встаньте, пожалуйста, в круг и возьмитесь за руки. Мы – одно большое, доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит! А теперь подышим вместе! На вдох – делаем шаг вперед, на выдох – шаг назад. А теперь на вдох делаем 2 шага вперед, на выдох – 2 шага назад. Вдох – 2 шага вперед. Выдох – 2 шага назад.

Так не только дышит животное, так же четко и ровно бьется его большое доброе сердце. Стук – шаг вперед, стук – шаг назад и т.д. Мы все берем дыхание и стук сердца этого животного себе.

Рефлексия. Обсуждение итогов занятия: круг «Новое и важное для меня» (Чем мы сегодня занимались? Что нового узнали на занятии? Что было интересным? Что понравилось на занятии? С каким настроением заканчиваем занятие?).

Резюме ведущего Мы с вами весёлые, добрые и очень дружные ребята. Вы очень хорошо сегодня поработали, а теперь мы встанем в круг, возьмёмся за руки, улыбнемся, друг другу и похлопаем.

Ритуал прощания. Все встают в круг, берутся за руки, улыбаются и хлопают друг другу (2 мин.)

Комментарии для ведущего: Главная задача первого занятия – суметь, с одной стороны, войти в контакт с детьми, создать атмосферу безопасности и принятия, подчеркнуть отличие коррекционных занятий от уроков, а с другой – установить необходимые границы. Либерально – попустительский стиль ведения занятий может стать следствием потери позиции ведущего, а иногда и агрессии со стороны детей.

Занятие 2. «Я школьник»

Цели занятия: развитие позитивного принятия роли школьника, закрепление принятых правил.

Необходимые материалы: мяч, лист бумаги, карандаши, игрушка медведя.

План занятия

Этапы	Упражнения	Продолжительность
I. Приветствие	Ритуал приветствия	2 мин.
II. Разминка	«Что лежит в портфеле?»	3 мин.
III. Основная часть	«Перечисли правила» «Слушай хлопки»	10 мин. 8 мин.
IV. Рефлексия	«Новое и важное для меня»	5 мин.
V. Завершение занятия	Ритуал прощания	2 мин.
Итого:		30 мин.

Ход занятия

Ритуал приветствия.

Упражнение №1. «Что лежит в портфеле?» (3 мин.)

Цель: создание рабочей атмосферы, раскрепощение участников.

Стимульный материал: мяч.

Ход занятия: Ведущий бросает кому-то из ребят мяч и называет какой-то предмет. Если, по мнению ребенка, он должен лежать в портфеле, мяч нужно ловить, если нет, мяч ловить не нужно. Мяч возвращается к ведущему каждый раз.

Вопросы ведущего: Трудно было выполнять задание?

Комментарии для ведущего: желательно закончить упражнение с тем, что поучаствует каждый участник, и опыт участия у него окажется положительным.

Упражнение №2. «Перечисли правила» (10 мин.)

Цель: закрепление правил, принятие детьми ответственности за их соблюдение.

Стимульный материал: лист бумаги, карандаши.

Ход занятия: каждый участник получает лист бумаги и пиктографически изображает правила работы группы, принятые на прошлом занятии. По завершении каждый участник представляет результаты своей работы.

Вопросы ведущего: Какие правила работы группы были приняты нами на прошлом занятии?

Комментарии для ведущего: правила комментируются детьми по принципу объяснения их целесообразности. Некоторым детям может понадобиться помощь ведущего.

Упражнение №3. «Игрушки идут в школу» (8 мин.)

Цель: развитие способности к принятию ролей (роли школьника).

Стимульный материал: игрушка медведя.

Ход занятия: Психолог рассказывает детям историю «Настало время нашим игрушкам идти в школу... Мишутка был очень симпатичным, весёлым и сообразительным. Ему очень хотелось, чтобы все знали, какой он хороший, и чтобы учительница его чаще хвалила. Но как Мишутка ни старался, ничего у него получалось. Ему так хотелось первым ответить, чтобы все заметили, какой он умный, но учительница просила сидеть тихо. Мишутка тянул руку, ёрзал, сопел, ревел, вставал с места, но никто этому не радовался». (Вопросы ведущего).

Дети обсуждают, в чём Мишутка не прав и как ему нужно себя вести. Ребёнок – владелец игрушки демонстрирует (разыгрывает) образец правильного поведения.

Вопросы ведущего: Ребята, всё ли правильно делал Мишутка? Почему никто не радовался тому, как Мишутка старался? Что не так делал Мишутка?

Комментарии для ведущего: правильное поведение могут продемонстрировать все участники по очереди, из желающих можно выбрать на роль ученика и учителя.

Упражнение 4. «Слушай хлопки!»

Цель: развитие свойств внимания, произвольности поведения.

Дети двигаются свободно в группе (можно под музыку). Когда ведущий хлопнет в ладоши определенное количество раз, дети принимают соответствующую позу на 10-20 сек.

1. Поза «аиста» - ребенок стоит на одной ноге. Поджав другую.

2. Поза «лягушки» - присесть, пятки вместе, носки и колени в сторону, руки между ногами на полу.

3. Дети возобновляют ходьбу.

Рекомендации: Проигрывание игры не более 4-х раз с добавлением ещё 2-х поз (зайчики, лошадки и т.д.)

Рефлексия. Обсуждение итогов занятия: круг «Новое и важное для меня» (Чем мы сегодня занимались? Что нового узнали на занятии? Что было интересным? Что понравилось на занятии? С каким настроением заканчиваем занятие?).

Ритуал прощания.

Занятие 3. «Школьные правила»

Цели занятия: формирование представления о необходимости школьных правил, а также умения эффективного реагирования на непонятные задания.

Необходимые материалы: мяч, сказка, ватман, маркер, загадки.

План занятия

Этапы	Упражнения	Продолжительность
I. Приветствие	Ритуал приветствия	2 мин.
II. Разминка	«Броуновское движение»	4 мин.
III. Основная часть	«Школьные правила»	5 мин.
	«Непонятные вопросы»	8 мин.
	«Загадки»	4 мин.
IV. Рефлексия	«Новое и важное для меня»	5 мин.
V. Завершение занятия	Ритуал прощания	2 мин.
Итого:		30 мин.

Ритуал приветствия(2 мин.)

Упражнение №1.«Броуновское движение» (4 мин.)

Цель: формирование рабочего настроя, закрепление мотивации групповой работы, развитие групповой сплоченности.

Ход занятия: Участники свободно перемещаются по помещению. По сигналу ведущего необходимо объединиться в группы по несколько человек. Количество человек в группе зависит от того, сколько раз ведущий хлопнул в ладоши.

Стимульный материал: не требуется.

Вопросы ведущего: Трудно было выполнять задание? Что было сложным?

Комментарии для ведущего: нет.

Упражнение №2. «Школьные правила» (5 мин.)

Цель: закрепление представлений о школьных правилах, формирование представления о необходимости школьных правил

Ход занятия: Ведущий рассказывает сказку. Обсуждаются вопросы. Ребята формулируют известные им правила школьной жизни. Ведущий иллюстрирует их пиктограммами. Готовые пиктограммы вывешиваются в кабинете.

Стимульный материал: сказка, ватман, маркер.

В одной школе однажды случилось что-то невообразимое. Раньше это была обычная школа: там были уроки и перемены. На уроке все учились: внимательно слушали учителя, отвечали только тогда, когда их спрашивали, поднимали руку, прежде чем ответить на вопрос.

Но это жутко не понравилось злобной Дедюке. Она очень не любила порядок и дисциплину. Да и в школу никогда не ходила: ни читать, ни писать не умела. Зато хорошо умела колдовать.

И вот однажды, подглядывая в окошко за тем, как хорошо на уроке чтения дети учат буквы, Дедюка, не на шутку рассердившись, заколдовала всех первоклассников. И вдруг без всякого повода Ваня прямо посреди урока начал играть в трансформеров. Прямо на парте! А Оля и Маша начали громко разговаривать, не шёпотом, а в полный голос! А Владик стал кидаться в расписание уроков мячиком! И все остальные ученики тоже стали вести себя просто возмутительно! Учителя никто не слушал...

Вопросы ведущего: «Чем закончится такая сказка?». «Научатся ли чему-нибудь ученики такой школы?». «Зачем нужны правила в школе?»

Комментарии для ведущего: важно следить за тем, чтобы, выполняя это задание, дети сами не нарушали принятые правила. В необходимом случае, можно вернуться к правилам и повторить их.

Упражнение №3. «Непонятные вопросы»

Цель: отработка умения адекватно реагировать в ситуациях, когда ребёнок не понимает задания или не расслышал его.

Ход занятия: дети стоят или сидят в кругу. Ведущий бросает кому-нибудь из детей мяч и задаёт «непонятный вопрос». Задача ребёнка – отреагировать одной из отработанных

стереотипных речевых реакций («Я не понял, повторите, пожалуйста») – и бросить мяч обратно. После этого психолог формулирует вопрос в понятной форме и снова бросает мяч тому же ребёнку. Ребёнок отвечает на заданный вопрос.

Стимульный материал: мяч.

Вопросы ведущего: Было ли трудно выполнять это задание? Что было трудным для вас? Трудно было отвечать на вопросы, когда их смысл был не понятен? Трудно было отвечать на вопросы, когда был понятен их смысл? На какие вопросы было легче отвечать?

Комментарии для ведущего: Вопросы можно задавать в очень быстром темпе или нечётко, можно использовать неизвестные ребёнку слова родного или иностранного языка, главное, чтобы ребёнку трудно было понять смысл вопроса.

Упражнение №4 «Загадки»

Цель: закрепление представлений об атрибутах школьной жизни

Ход занятия: Ребята отгадывают загадки.

Отгадавший загадку говорит не только ответ, но и где нужен этот предмет (на уроке, на перемене, в гардеробе, в столовой и т. д.).

Стимульный материал: загадки.

До чего же скучно, братцы,
На чужой спине кататься!
Дал бы кто мне пару ног,
Чтобы сам я бегать мог,
Я б такой исполнил танец!
Да нельзя, я — школьный... (*ранец*)
Нарисует все, что хочешь, —
И лужайку, и лесочек.
Домик, речку и шалаш. Что же это? (*карандаш*)
Кулик невелик
Целой сотне велит:
То сядь да учись,
То встань, разойдись (*школьный звонок*)

Хоть не прачка я, друзья,
Старательно стираю я (*резинка*)
Если ей работу дашь —
Зря трудился карандаш (*резинка*)
Где носом проведет,
Там заметку кладет (*карандаш*)
Говорит она беззвучно,
Но понятно и нескучно.
Ты беседуй часто с ней —
Станешь вчетверо умней (*книга*)
Хоть и любят молодца,
А бьют-колотят без конца (*мяч*)
В снежном поле по дороге
Мчится конь мой одноногий,
И на много-много лет
Оставляет синий след (*ручка*).

Вопросы ведущего: нет.

Комментарии для ведущего: Некоторые дети отгадывают загадки лучше всех остальных: Важно отслеживать, чтобы не получилось «соло» одного - двух детей. Для этого ведущий спрашивает только того, кто поднял руку, причем каждый раз выбирает нового ребенка, отмечая, что видит и остальные руки.

Рефлексия. Обсуждение итогов занятия: круг «Новое и важное для меня» (Чем мы сегодня занимались? Что нового узнали на занятии? Что было интересным? Что понравилось на занятии? Что не понравилось? С каким настроением заканчиваем занятие?). (5 мин.)

Ритуал прощания

Занятие 4 «Я хожу в школу»

Цель занятия: Формирование и развитие мотивационной готовности к обучению, развитие учебных навыков.

Этапы	Упражнения	Продолжительность
I. Приветствие	Ритуал приветствия	2 мин.
II. Разминка	«Паровозик»	4 мин.
III. Основная часть	«Игрушки идут в школу»	5 мин.
	«Парусник»	7 мин.
	Рисунок сказки	7 мин.
IV. Рефлексия	«Новое и важное для меня»	3 мин.
V. Завершение занятия	Ритуал прощания	2 мин.
Итого:		30 мин.

Необходимые материалы: стулья, игрушка Динозаврика, сказка «Парусник», бумага, цветные карандаши, музыка П. И. Чайковского «Времена года. Октябрь».

Ритуал приветствия(2 мин.)

Упражнение №1 «Паровозик» (4 мин.)

Цель: Создание положительного эмоционального настроения, повышение уверенности в себе, сплочение группы.

Инструкция: «Дети, сейчас мы с вами поиграем в паровозик. Для этого мы должны построиться друг за другом, руки положить на плечи, так у нас получатся вагончики.

Ход занятия: Дети строятся друг за другом, держась за плечи. «Паровоз» везёт детей, преодолевая с «вагончиками» различные препятствия. В конце игры образуется хоровод.

Стимульный материал: стулья, магнитофон, музыка Бетховена «Лунная соната».

Вопросы ведущего: Трудно было играть? Вам понравилось?

Комментарии для ведущего: музыкальное сопровождение можно не делать. Музыка можно выбрать на свой вкус.

Примечание: в роли «машиниста» паровозика, может побыть каждый участник по очереди.

Упражнение №2. «Игрушки идут в школу» (5 мин.)

Цель: преодоление страха перед школой, развитие способности к принятию ролей (роли школьника).

Ход занятия: Психолог рассказывает детям историю: «Динозаврик Дракоша очень боялся идти в школу: «Я ничего не умею, ничего не знаю, я плохой, все игрушки способные, умные, они всё умеют, а я маленький, неловкий». Однажды учительница спросила Дракошу: «Что с тобой происходит?» Дракоша опустил голову и заплакал...». Психолог помогает детям помочь динозаврику: «Динозаврик был очень весёлым и подвижным. И он хотел научиться в школе сразу всему. Но ему почему-то не удавалось повторять за учительницей упражнения и делать всё красиво и правильно. С каждым днём динозаврик становился всё грустнее и грустнее. Наконец он горько заплакал: «Почему у меня ничего не получается?» (Вопросы ведущего).

Дети успокаивают Динозаврика, ободряют его, дают ему советы.

Стимульный материал: игрушка Динозаврика.

Вопросы ведущего: Ребята, прав ли был Дракоша? Можно научиться всему и сразу? Почему у него ничего не получалось? Как же нам успокоить Динозаврика? Что мы посоветуем ему?

Комментарии для ведущего: если дети не смогут правильно давать советы, можно задавать наводящие вопросы.

Примечание: упражнение можно разыграть по ролям.

Упражнение №3 «Парусник» (7 мин.)

Цель: Мотивация к обучению; преодоление негативного, отрицательного отношения к учёбе.

Ход занятия: дети садятся на стулья и слушают сказку. После прочтения обсуждение, анализ сказки.

Стимульный материал: сказка.

Жил был маленький глупенький парусник. Он всё время стоял в гавани и никогда не выходил в море. Этот парусник лишь наблюдал за другими кораблями, как они покидали гавань и уходили в бескрайнюю даль, туда, где сливается небо с горизонтом. У каждого корабля был свой путь, они много знали и хорошо умели ориентироваться в бескрайних просторах. А потом, когда странники возвращались, их радостно приветствовали люди, а наш маленький парусник стоял и лишь с грустью смотрел на них. Хотя он и был смелым и не боялся бури, но он страшно не хотел учиться морскому делу. Поэтому он мог заблудиться в далёком море. И вот однажды, насмотревшись на другие корабли, маленький парусник решил: «Подумаешь, зачем мне много знать, ведь я смелый, и этого хватит, чтобы выйти в море». И отправился он в путешествие. Его сразу подхватило волной и понесло в открытое море. Так плавал парусник несколько дней. Ему уже захотелось вернуться в гавань, он представил, как радостно его будут встречать после путешествия, но он понял, что не знает обратного пути. Он стал искать знакомый маяк, по которому ориентировались другие корабли, но его не было видно.

Тут стали надвигаться тучи, всё вокруг стало серым, море сердитым – надвигалась буря. Маленькому паруснику стало страшно и он начал звать на помощь, но рядом не было никого. Тогда он загрустил и начал жалеть о том, что не хотел учиться, так бы он давно уже вернулся в свою гавань.

И вдруг вдали он увидел слабый огонёк, парусник решил плыть к нему и чем ближе он подплывал, тем яснее видел огромный корабль, который плыл домой. Он понял, что маленький парусник потерялся и ему нужна помощь.

Большой корабль взял его с собой, и, пока они плыли, рассказывал всё, что знает сам, а парусник всё старался запомнить, ничего не упустить. Он понял, какую ошибку допустил, когда не хотел учиться. Ему захотелось стать очень учёным и помогать другим кораблям. Пока они плыли, они сдружились, и парусник очень много узнал. Так они скоро вошли в гавань. Плохая погода развеялась, море стало спокойным, небо чистым, ярко светило солнышко.

И тут вдруг парусник увидел, как на причале собирались люди и встречали корабли. Играла музыка, у парусника стало хорошее настроение, и он даже стал гордиться собой, ведь он столько всего преодолел и узнал.

С тех пор маленький парусник стал много путешествовать, и каждый раз приобретал новые знания, а когда возвращался – его радостно встречали люди и другие корабли, его не считали уже маленьким и глупеньким парусником.

Вопросы ведущего: О чём эта сказка? Вам понравился главный герой? Почему парусник не отправлялся в плаванье? Ему хотелось путешествовать, как другие корабли? Почему он потерялся? Что было бы, если герой не стал учиться? Давайте, подумаем, как дальше будет жить парусник?

Комментарии для ведущего: Закончив чтение необходимо обсудить сказку.

Ребёнок должен иметь возможность сказать всё, что он думает. Нельзя оценивать высказывания ребёнка. Ребёнок должен знать, что ни одно из его высказываний не будет подвержено критике.

Подталкивая ребёнка на обсуждение истории, высказывая своё мнение, нужно по возможности, отдавать «бразды правления» в этом разговоре ребёнку.

Затягивать обсуждение не желательно, длительная эмоциональная активность для ребёнка сложна или сама тема отбирает много сил.

Если ребёнок не готов к обсуждению сказки, после её прочтения, то это можно сделать при анализе рисунков.

Примечание: возможна драматизация сказки или её частей.

Упражнение №4 «Рисование сказки» (7 мин).

Цель: закрепление темы урока, расслабление, снятие напряжения, вызванного обсуждением проблемной темы.

Ход занятия: После обсуждения сказки «Парусник» дети иллюстрируют её. Обсуждение рисунков.

Стимульный материал: бумага, цветные карандаши, музыка П. И. Чайковского «Времена года. Октябрь».

Вопросы ведущего: Расскажи, что ты изобразил?

Комментарии для ведущего: дети могут создавать рисунки, которые не совсем «правильно» иллюстрируют сказку - дети выделяют наиболее значимые моменты и вносят корректировку в саму сказку, выражают своё отношение к сюжету.

Примечание: рисовать можно персонажей сказки, отдельные сюжеты сказки, основную мораль или содержание сказки, без предварительного обсуждения, когда ребёнок сам делает выводы и отражает их в рисунке.

Рефлексия. Обсуждение итогов занятия: круг «Новое и важное для меня» (Чем мы сегодня занимались? Что нового узнали на занятии? Что было интересным? Что понравилось на занятии? С каким настроением заканчиваем занятие?). (3 мин.)

Ритуал прощания (2 мин.)

Занятие 5 «Трудности школьника» (30 мин.)

Цель занятия: вербализация содержания школьной тревожности.

Этапы	Упражнения	Продолжительность
I. Приветствие	Ритуал приветствия	2 мин.
II. Разминка	«Изобрази предмет»	4 мин.
III. Основная часть	«Мои школьные трудности» «Разыгрывание ситуаций»	10 мин. 9 мин.
IV. Рефлексия	«Новое и важное для меня»	3 мин.
V. Завершение занятия	Ритуал прощания	2 мин.
Итого:		30 мин.

Необходимые материалы: магнитофон, музыка С.С. Прокофьева «3-й концерт для фортепиано, соч. 26», альбомные листы, цветные карандаши.

Ритуал приветствия(2 мин.)

Упражнение №1 «Изобрази предмет» (4 мин.)

Цель: создание рабочего настроения, обращения к школьным заботам.

Ход занятия: дети придумывают и без слов изображают предметы, связанные со школой. Остальные участники отгадывают, какой предмет имеется в виду.

Стимульный материал: магнитофон, музыка С. С. Прокофьева, 3-й концерт для фортепиано с dur соч. 26.

Вопросы ведущего: Трудно было выполнять задание? Что было труднее угадали или изобразить предмет?

Комментарии для ведущего: можно выбрать победителей, того, кто лучше всего изображал и кто лучше всего угадывал.

Упражнение №2 «Мои школьные трудности» (10 мин.)

Цель: вербализация личных целей участия в группе.

Ход занятия: Ведущий предлагает собрать «копилку трудностей школьника». Затем каждый участник получает лист бумаги, где делает иллюстрации к выбранным трудностям. Законченные работы комментируются.

Стимульный материал: альбомные листы, карандаши.

Вопросы ведущего: Что может быть трудным в школе? Что может расстроить в школе? У вас такое было? Как вы поступили?

Комментарии для ведущего: на полученные рисунки, можно дать советы, о том, как поступить ребенку, попавшему в эту ситуацию.

Упражнение №3. «Разыгрывание ситуаций» (9 мин.)

Цель: проработки школьной тревожности.

Ход занятия: Ведущий предлагает несколько ситуаций, которые разыгрываются в виде сценок. Подготовленные выступления разыгрываются перед остальными участниками группы.

Стимульный материал: не требуется.

Вопросы ведущего:

Комментарии для ведущего: все сценки должны закончиться хорошо.

Рефлексия. Обсуждение итогов занятия: круг «Новое и важное для меня» (Чем мы сегодня занимались? Что нового узнали на занятии? Что было интересным? Что понравилось на занятии? С каким настроением заканчиваем занятие?) (3 мин.)

Ритуал прощания(2 мин.)

Занятие 6 «Весёлая перемена» (30 мин.)

Цель занятия: разрядка школьной тревожности.

Этапы	Упражнения	Продолжительность
I. Приветствие	Ритуал приветствия	2 мин.
II. Разминка	«Кто пройдёт лучше?»	3 мин.
III. Основная часть	«Иностранец в школе»	8 мин.
	«Сочинение сказки»	12 мин.
IV. Рефлексия	«Новое и важное для меня»	3 мин.
V. Завершение занятия	Ритуал прощания	2 мин.
Итого:		30 мин.

Необходимые материалы: магнитофон, музыка М.И. Глинка «Руслан и Людмила», набор картинок.

Ритуал приветствия (2 мин.)

Упражнение №1 «Кто пройдёт лучше?» (3 мин.)

Цель: развитие уверенности в себе, создание позитивного настроения.

Ход занятия: Дети встают в шеренгу и имитируют ходьбу по разным поверхностям (по льду, по снегу, по грязи, по горячему песку, по луже, по опавшим листьям).

Стимульный материал: музыка М.И. Глинка «Руслан и Людмила», магнитофон.

Вопросы ведущего: Что было тяжёлым для вас в этом задании?

Комментарии для ведущего: музыкальное сопровождение можно не делать. Музыка можно выбрать на свой вкус.

Упражнение №2 «Иностранец в школе» (8 мин.)

Цель: позволяющая участникам включиться в работу по теме занятия, эмоционально «размяться».

Ход занятия: Ребятам предлагается представить, что в школу приехал иностранец, который не знает русского языка, а никто не знает того языка, на котором говорит он. Он хочет что-нибудь узнать о нашей школе. Нужно что-нибудь рассказать ему о школе без слов, при помощи жестов. Ведущий «рассказывает», остальные угадывают.

Стимульный материал: не требуется.

Вопросы ведущего: Трудным было задание?

Комментарии для ведущего: ведущий строго контролирует выполнение правил. Участники могут по желанию выбрать сценку для показа и стимульный материал, если он будет необходим. Можно выбрать победителей, того, кто лучше всего изображал и кто лучше всего угадывал. В роли иностранца может быть любой из участников.

Упражнение №3 «Сочинение сказки» (12 мин.)

Цель: вербализация и проработка школьной тревожности в безопасной (проективной) форме.

Ход занятия: Участники разбиваются на пары с помощью приема «Выбор кота Базилио» (выбор в слепую: все закрывают глаза и на ощупь находят себе партнера). Каждая пара получает набор картинок. Необходимо придумать сказку по этим картинкам, расположив их в произвольном порядке. Обязательное условие: сказка должна закончиться хорошо. По завершении работы сказка представляется остальным участникам группы.

Стимульный материал: набор картинок.

Вопросы ведущего: Про что были сказки? Кто был главным героем? Он вам понравился?

Комментарии для ведущего: Если какая-то подгруппа не хочет или не может придумать позитивное окончание сказки, ведущий может попросить группу о помощи авторам сказки.

Рефлексия. Обсуждение итогов занятия: круг «Новое и важное для меня» (Чем мы сегодня занимались? Что нового узнали на занятии? Что было интересным? Что понравилось на занятии? С каким настроением вы заканчиваете занятие?) (3 мин.)

Ритуал прощания (2 мин.)

Занятие 7 «Мои трудности» (30 мин.)

Цель занятия: коррекция личностной тревожности.

Этапы	Упражнения	Продолжительность
I. Приветствие	Ритуал приветствия	2 мин.
II. Разминка	«Слушай команду»	3 мин.
III. Основная часть	«Назови свои сильные стороны»	10 мин.
	«Как мы боремся с трудностями»	10 мин.
IV. Рефлексия	«Новое и важное для меня»	3 мин.
V. Завершение занятия	Ритуал прощания	2 мин.
Итого:		30 мин.

Необходимые материалы: стулья, магнитофон, музыка С.С. Прокофьева, марш из оперы «Любовь к трём апельсинам», Д.Д. Шостаковича, вальс №2, ватман, карандаши цветные.

Ритуал приветствия (2 мин.)

Упражнение №1 «Слушай команду» (3 мин.)

Цель: развитие внимания, произвольного поведения, навыков самоконтроля.

Ход занятия: дети маршируют под музыку, а психолог шёпотом произносит команду (сесть на стулья, присесть, поднять правую руку...)

Стимульный материал: стулья, магнитофон, музыка С.С. Прокофьева, марш из оперы «Любовь к трём апельсинам».

Вопросы ведущего: Что было трудным для вас?

Комментарии для ведущего: игра проводится до тех пор, пока дети хорошо слушают и контролируют себя. Музыкальное сопровождение можно не делать.

Упражнение №2 «Назови свои сильные стороны» (10 мин.)

Цель: осознание и вербализация положительных личностных черт.

Ход занятия: Каждый ребёнок должен рассказать о своих сильных сторонах – о том, что он любит, ценит, что даёт ему чувство уверенности в себе.

Стимульный материал: не требуется.

Вопросы ведущего: Тяжело было рассказывать о себе?

Комментарии для ведущего: Не обязательно, чтобы ребёнок говорил только о положительных чертах характера. Важно, чтобы ребёнок говорил прямо, честно.

Упражнение №3 «Как мы боремся с трудностями» (10 мин.)

Цель: проработка личностных трудностей, визуализация, совместная творческая работа.

Ход занятия: обсуждаются различные способы преодоления трудностей. Дети рисуют совместный рисунок преодоления трудностей.

Стимульный материал: ватман, карандаши цветные, магнитофон, музыка Д.Д. Шостаковича, вальс №2.

Вопросы ведущего: Расскажите, что вы нарисовали?

Комментарии для ведущего: участникам может понадобиться помощь ведущего, в том, чтобы найти правильный способ для преодоления трудностей.

Рефлексия. Обсуждение итогов занятия: круг «Новое и важное для меня» (Чем мы сегодня занимались? Что нового узнали на занятии? Что узнали о себе и других? Что было интересным? Что понравилось на занятии? Что не понравилось? С каким настроением вы заканчиваете занятие?) (3 мин.)

Ритуал прощания (2 мин.)

Занятие 8 «Учусь держать себя в руках» (30 мин.)

Цель занятия: осознание и вербализация ситуаций вызывающих гнев разрядка агрессивных чувств, агрессивности.

Этапы	Упражнения	Продолжительность
I. Приветствие	Ритуал приветствия	2 мин.
II. Разминка	«Фигурные построения»	4 мин.
III. Основная часть	«Ситуации вызывающие гнев»	9 мин.
	«Прогулка по сказочному лесу»	4 мин.
	«И-а»	3 мин.
	«Волшебный сон»	3 мин.
IV. Рефлексия	«Новое и важное для меня»	3 мин.
V. Завершение занятия	Ритуал прощания	2 мин.
Итого:		30 мин.

Необходимые материалы: стол, подушки.

Ритуал приветствия (2 мин.)

Упражнение №1 «Фигурные построения» (4мин.)

Цель: Упражнение сплачивает группу, способствует формированию взаимопонимания, обучает уверенному поведению в условиях необходимости принимать решения при ограниченности доступной информации, брать на себя ответственность за свою часть в общей работе.

Ход занятия: Участники хаотично перемещаются по помещению. По команде ведущего они закрывают глаза и пытаются построиться, образовав ту геометрическую фигуру, которая названа ведущим (круг, треугольник, квадрат, «змейка» и т.п.). Если кто-то подсматривает – он выбывает из игры. Когда построение закончено, участники по команде ведущего открывают глаза и смотрят, что в итоге получилось.

Стимульный материал: не требуется.

Вопросы ведущего: нет.

Комментарии для ведущего: упражнение может оказаться трудным для выполнения, тогда надо потренироваться с открытыми глазами составить фигуры.

Примечание: не проводить в группе с большим количеством участников, так как это усложняет задачу.

Упражнение №2 «Ситуации вызывающие гнев» (9 мин.)

Цель: вербализация ситуаций вызывающих гнев, осознание собственного опыта, получение поддержки от окружающих.

Ход занятия: участники по очереди отвечают на вопрос.

Стимульный материал: не требуется.

Вопросы ведущего: «Что вызывает в школе у вас гнев, злость, какие ситуации?»

Комментарии для ведущего: надо стараться, чтобы дети описывали конкретные ситуации, а не говорили общими словами

Примечание: нет.

Упражнение №3 «Прогулка по сказочному лесу» (4 мин.)

Цель: разрядка агрессивных чувств.

Ход занятия: участники перевоплощаются в агрессивных животных: собак, тигров, медведей.

Стимульный материал: не требуется.

Вопросы ведущего: Как вы себя чувствуете? Что ощущаете? Какое у вас сейчас настроение?

Комментарии для ведущего: участники сами выбирают, кого они будут изображать. Для лучшего перевоплощения, можно использовать маски животных, тогда участники выбирают себе роли из предложенных масок.

Примечание: нет.

Упражнение №4. «И-а» (3 мин.)

Цель: разрядка агрессии.

Ход занятия: Участники по очереди подходят к столу и бьют по подушкам рукой с криком «Иа!». «И» произносится на вдохе, «а» - очень резко, на выдохе.

Стимульный материал: стол, подушки.

Вопросы ведущего: Как сейчас вы себя чувствуете?

Комментарии для ведущего: многие дети вначале очень стесняются выполнять это упражнение. Особенно тяжело даётся громкий крик. Здесь может помочь поддержка ведущего и всей группы (например, прорепетировать крик всем вместе, хором).

Упражнение №4 «Ручеёк» (4 мин.)

Цель: создание весёлого и жизнерадостного настроения.

Ход занятия: Дети встают парами. Из пар, стоящих друг за другом с поднятыми и сцепленными руками, образуется длинный коридор. Игрок, кому пара не досталась, проходит под сцепленными руками, ищет себе пару и берёт за руку того, кто ему симпатичен. Образованная пара идёт в конец коридора, а тот, чью пару разбила, идёт в начало «ручейка». Так «ручейёк» движется долго, непрерывно.

Стимульный материал: магнитофон, музыка С.С. Прокофьева «Piano Sonata №3».

Вопросы ведущего: нет.

Комментарии для ведущего: нет.

Упражнение №5. Медитация «Волшебный сон» (3 мин.)

Цели: расслабление, снятие телесных зажимов, релаксация с визуализацией, обучение приёмам саморегуляции, навыкам расслабления.

Ход занятия: Ведущий читает стихи, спокойным тихим голосом, делая паузы. Дети сидят, спокойно закрыв глаза, внимательно слушают, про себя повторяют стихи.

Стимульный материал: стихи.

«Внимание, наступает волшебный сон!

Реснички опускаются,

Глазки закрываются.

Мы спокойно отдыхаем (2раза)

Сном волшебным засыпаем.

Дышится легко, ровно, глубоко (длительная пауза).

Мы спокойно отдыхаем

Сном волшебным засыпаем.

(Громче) Хорошо нам отдыхать,

Но пора уже вставать.

Крепче кулачки сжимаем,

Их повыше поднимаем.

Потянулись! Улыбнулись!

Всем открыть глаза и встать!

Вопросы ведущего: «Всё ли у вас получилось в этом упражнении?». «Что получилось хорошо, а что было трудно расслабить?».

Комментарии для ведущего: нередко первые релаксационные упражнения могут вызывать недоумение у участников группы, иногда ребята начинают смеяться. Помочь настроиться на работу может негромкая музыка.

Примечание: текст надо читать тихим, спокойным голосом, делая паузы.

Рефлексия. Обсуждение итогов занятия: круг «Новое и важное для меня» (Чем мы сегодня занимались? Что нового узнали на занятии? Что было интересным? Что понравилось на занятии? Что не понравилось? С каким настроением заканчиваем занятие?) (3 мин.) **Ритуал прощания** (2 мин.)

Занятие 9 «Я владею собой» (30 мин.)

Цель занятия: получение знаний о способах безопасной разрядки гнева, разрядка агрессивных эмоций.

Этапы	Упражнения	Продолжительность
I. Приветствие	Ритуал приветствия	2 мин.
II. Разминка	«Ручеёк»	4 мин.

III. Основная часть	«Беседа о разрядке гнева» «Спустим пары» Медитация: «Что рассказало море».	11 мин. 3 мин. 3 мин.
IV. Рефлексия	«Новое и важное для меня»	5 мин.
V. Завершение занятия	Ритуал прощания	2 мин.
Итого:		30 мин.

Необходимые материалы: магнитофон, музыка С.С. Прокофьева «Piano Sonata №3», Р. Шумана «Порыв».

Ритуал приветствия (2 мин.)

Упражнение №1 «Ручеёк» (4 мин.)

Цель: создание весёлого и жизнерадостного настроения.

Ход занятия: Дети встают парами. Из пар, стоящих друг за другом с поднятыми и сцепленными руками, образуется длинный коридор. Игрок, кому пара не досталась, проходит под сцепленными руками, ищет себе пару и берёт за руку того, кто ему симпатичен. Образованная пара идёт в конец коридора, а тот, чью пару разбила, идёт в начало «ручейка». Так «ручейк» движется долго, непрерывно.

Стимульный материал: магнитофон, музыка С.С. Прокофьева «Piano Sonata №3».

Вопросы ведущего: нет.

Комментарии для ведущего: нет.

Упражнение №2 «Беседа о разрядке гнева» (11 мин.)

Цель: получение знаний о способах безопасной разрядки гнева.

Ход занятия: участники беседуют о том, как правильно разрядить гнев.

Стимульный материал: не требуется.

Вопросы ведущего: Ребята, кто когда-нибудь испытывал гнев? Расскажите, как это было, к чему это привело? К чему приводит долго сдерживаемый гнев? Кто знает, как безопасно разрядить гнев, не нанеся вреда ни себе, ни окружающим?

Комментарии для ведущего: очень часто участники начинают называть способы, которые приводят не к разрядке гнева, а к отвлечению от негативных эмоций (например, послушать музыку, посмотреть телевизор). В этом случае ведущий должен прояснить ситуацию и разницу.

Примечание: нет.

Упражнение №3 «Спустим пары» (3 мин.)

Цель: позволяет разрядить агрессивные эмоции.

Ход занятия: каждый участник группы выбирает оптимальные способы разрядки гнева и использует их в группе.

Стимульный материал: магнитофон, музыка Р. Шумана «Порыв».

Вопросы ведущего: Как вы себя чувствуете?

Комментарии для ведущего: важно следить за безопасностью участников.

Упражнение №4 Медитация: «Что рассказало море» (3 мин.)

Цель: разрядка агрессивных эмоций, умение расслабляться.

Ход занятия: дети расслабляются, закрывают глаза и представляют море, кто в нём живёт, какой берег бывает у моря. Дети слушают, как разговаривают песок, волны, ветер.

Стимульный материал: не требуется.

«Давайте закроем глазки и вспомним, какого цвета море (голубого, синего, бирюзового, серого и т.д.). Какое настроение бывает у моря. Оно бывает тихое и гладкое, спокойное. Бывает, волнуется, и на нём появляются небольшие волны. А иногда, сердится и становится грозным, высокие волны с силой бьются об берег и скалы. Представьте каждый своё море. (Пауза). Берег у моря бывает разный, песчаный, каменистый и т.д. Теперь представим, кто живёт в море: крабы, дельфины, киты, креветки, морские звёзды и т.д. Каждый представляет своё море, и кто в нём живёт. А сейчас мы оказались на берегу и слушаем, как разговаривают песок, волны, ветер. (Пауза). Сейчас потихонечку открываем глазки и возвращаемся в группу».

Вопросы ведущего: «Всё ли у вас получилось в этом упражнении?». «Что получилось хорошо, а что было трудно расслабить?».

Комментарии для ведущего: Перед выполнением упражнения необходимо научить детей правильному дыханию. Для этого надо предложить им сделать глубокий и медленный вдох, а затем – медленный и полный выдох (3 раза). Следует объяснить, что «картинки в уме»

будут более чёткими, если ребята научатся правильно дышать. Текст надо читать тихим, спокойным голосом, делая паузы.

Примечание: в качестве стимульного материала, можно использовать кассету со звуком шума моря, для лучшей визуализации.

Рефлексия. Обсуждение итогов занятия: круг «Новое и важное для меня» (Чем мы сегодня занимались? Что нового узнали на занятии? Что было интересным? Что понравилось на занятии? С каким настроением заканчиваем занятие?). (5 мин.)

Ритуал прощания (2 мин.)

Комментарии для ведущего: Гнев является наименее дозволенным чувством, в особенности для детей. Нередко детям бывает трудно выражать гнев, поэтому очень важно, чтобы они осознали, что имеют право чувствовать гнев. Необходимо также подчеркнуть неоднозначность этого чувства, обратить внимание детей на то, что оно может быть полезным. Однако при этом важно сделать акцент на том, что грань между «гневом во вред» и «гневом на пользу» очень тонкая, поэтому человеку необходимо контролировать проявления гнева.

Занятие 10 «Какой Я?» (30 мин.)

Цели занятия: формирование реалистичной самооценки, преодоление скованности, зажатости.

Этапы	Упражнения	Продолжительность
I. Приветствие	Ритуал приветствия	2 мин.
II. Разминка	Комплименты	4 мин.
III. Основная часть	«Сказка о зайчонке» «Необитаемый остров» «Самый - самый» «Поймай комара»	6 мин. 5 мин. 5 мин. 1 мин.
IV. Рефлексия	«Новое и важное для меня»	5 мин.
V. Завершение занятия	Ритуал прощания	2 мин.
Итого:		30 мин.

Необходимые материалы: мяч, сказка,

Ритуал приветствия (2 мин.)

Упражнение №1 «Комплименты» (4 мин.)

Цель: развитие чувства доверия друг к другу, создание атмосферы взаимной поддержки.

Ход занятия: дети сидят в кругу. Ведущий бросает мяч в руки одного ребёнка и говорит что-то хорошее о нём. Ребёнок, поймавший мяч, благодарит ведущего и бросает мяч следующему участнику игры и тоже говорит что-то хорошее об этом человеке. И так далее, пока все дети не скажут и не получат комплименты.

Стимульный материал: мяч.

Вопросы ведущего: нет.

Комментарии для ведущего: Игру начинает ведущий. Надо следить за тем, чтобы все получили только хорошие комплименты. Можно помочь детям с выбором комплиментов.

Упражнение №2 «Сказка о зайчонке» (6 мин.).

Цель: формирование реалистичной самооценки, преодоление скованности, зажатости.

Ход занятия: ведущий читает сказку, затем проводится обсуждение.

Стимульный материал: «Сказка о зайчонке», игрушка Зайчика.

«Сказка о зайчонке».

Зайчику мама разрешила погулять одному. Он сразу побежал к большой луже, около которой уже собрались Бегемотик, Мишутка, Дракоша и другие игрушки. Ему не терпелось познакомиться со всеми и найти себе друзей. Он подошёл к ним и спросил: «Можно я буду

играть с вами?» Все остановились, повернулись к нему и стали рассматривать. Наконец Дракоша сказал: «Ты маленький, а мы большие...»

Зайчонок ушёл и заплакал. «Я маленький и ни на что не гожусь, - думал Зайчонок, - и никому не нужен». Вдруг он услышал, как кто-то зовёт его на помощь. Он огляделся по сторонам и увидел, что в луже барахтается Мышонок. Зайчонок оглянулся. Игрушки стояли рядом и смотрели, как тонет Мышонок.

Зайчонок бросился к ольхе, которая росла неподалёку, перегрыз один из прутьев и бросил его Мышонку. Тот схватился за него и выбрался на берег. Все окружили Мышонка. Зайчонок же остался в стороне. Вдруг он услышал: «Не грусти, Зайка, ведь это не важно большой ты или маленький. Важно, что у тебя доброе и смелое сердце. Будь самим собой, и все захотят с тобой дружить». Зайчонок обернулся и увидел учительницу, которая ласково на него смотрела на него. Зайчонок послушал учительницу и перестал стесняться. Он был маленьким и серым, но остроумным и весёлым. С ним было интересно играть. И вскоре у него в школе появилось много друзей, которые любили его таким, какой он есть.

Вопросы ведущего: О чём эта сказка? Вам понравился главный герой? Почему никто не хотел с ним дружить? Кому Зайчонок помог? Как он помог Мышонку? Он правильно поступил? Что было бы, если Зайчонок не спас Мышонка? Что посоветовала Зайчонку учительница? Это ему помогло? Что произошло с ним потом? Давайте, подумаем, как дальше будет жить Зайчонок?

Комментарии для ведущего: закончив чтение необходимо обсудить сказку.

Примечание: Возможно драматизация сказки или её частей, рисование на тему сказки.

Упражнение №3 «Необитаемый остров» (5 мин.)

Цель: формирование адекватной самооценки.

Ход занятия: Каждый ребёнок должен выбрать с собой на необитаемый остров двух человек, которые помогут ему выжить.

Стимульный материал: не требуется.

Вопросы ведущего: Кто с кем поедет на необитаемый остров? Почему?

Комментарии для ведущего: нет.

Упражнение №4 «Самый - самый» (5 мин.)

Цель: формирование адекватной самооценки.

Ход занятия: Участникам предлагается провести конкурс на то, как хорошо мы знаем друг друга. Надо выбрать самого умного, самого сильного, самого дружелюбного. Выбирают путём голосования. Обсуждение.

Стимульный материал: не требуется.

Вопросы ведущего: Кто у нас самый умный, смелый, добрый, весёлый, сильный, самостоятельный, дружелюбный?

Комментарии для ведущего: каждый участник должен «выиграть» в какой-нибудь номинации.

Упражнение №5 «Поймай комара» (1 мин.)

Цель: разрядка остаточного напряжения.

Ход занятия: по помещению как будто летает комар (участники на выдохе произносят звук «ззз»). Комар то приближается, то удаляется (показывается силой голоса).

Стимульный материал: не требуется.

Вопросы ведущего: нет.

Комментарии для ведущего: нет.

Рефлексия. Обсуждение итогов занятия: круг «Новое и важное для меня» (Чем мы сегодня занимались? Что нового узнали на занятии? Что было интересным? Что понравилось на занятии? Что не понравилось? С каким настроением заканчиваем занятие?). (5 мин.)

Ритуал прощания (2 мин.)

Занятие 11 «Каким я вижу себя?» (30 мин.)

Цель занятия: формирование адекватной, реалистичной самооценки.

Этапы	Упражнения	Продолжительность
I. Приветствие	Ритуал приветствия	2 мин.
II. Разминка	«Дотронься до...»	3 мин.

III. Основная часть	«Роза и чертополох» «Проигрывание ситуаций» «Цветы»	8 мин. 10 мин. 2 мин.
IV. Рефлексия	«Новое и важное для меня»	3 мин.
V. Завершение занятия	Ритуал прощания	2 мин.
Итого:		30 мин.

Необходимые материалы: магнитофон, музыка С.С. Прокофьева «1 симфония».

Ритуал приветствия (2 мин.)

Упражнение №1 «Дотронься до...» (3 мин.)

Цель: развитие сплоченности через физический контакт, развитие внимания к окружающим.

Ход занятия: Ведущий называет какой-то цвет, и все дотрагиваются до этого цвета друг на друге.

Стимульный материал: не требуется.

Вопросы ведущего: нет.

Комментарии для ведущего: Ведущим могут стать все участники по очереди.

Упражнение №2 «Роза и чертополох» (8 мин.)

Цель: научение говорить комплименты в вежливой форме, формирование адекватной самооценки.

Ход занятия: Участникам по кругу представляется подарить соседу розу за его какое-то достоинство и чертополох за отрицательное качество, недостаток. Обсуждение.

Стимульный материал: не требуется.

Вопросы ведущего: Кто за что получил розу? За что получили чертополох?

Комментарии для ведущего: нет.

Упражнение №3 «Проигрывание ситуаций» (10 мин.)

Цель: формирование адекватной самооценки.

Ход занятия: Ребенку предлагаются ситуации, в которых он должен изображать самого себя. Ситуации могут быть разными, придуманными или взятыми из жизни ребенка. Прочие роли при разыгрывании выполняют другие дети. Обсуждение, так ли о нём думают другие.

Стимульный материал: не требуется.

Вопросы ведущего: Такли есть на самом деле?

Комментарии для ведущего: надо следить за тем, чтобы ребята не нарушали принятые правила.

Примечание: нет.

Упражнение №4 «Цветы» (2 мин.)

Цель: снимает напряжение с мышц туловища, расслабляет их.

Ход занятия: Педагог сообщает, что давно не было дождя, и цветы завяли. Дети показывают, как завяли цветы. Когда закапал дождь, цветы оживают. Когда подул ветерок, цветы покачиваются.

Стимульный материал: магнитофон, музыка С.С. Прокофьева «1 симфония».

Вопросы ведущего: Каквы себя чувствуете? Всё у вас получилось?

Комментарии для ведущего: нет.

Примечание: для релаксации подходит любая музыка, используемая обычно в таких целях (спокойная, приятная).

Рефлексия. Обсуждение итогов занятия: круг «Новое и важное для меня» (Чем мы сегодня занимались? Что нового узнали на занятии? Что было интересным? Что понравилось на занятии? С каким настроением заканчиваем занятие?).

Ритуал прощания (2 мин.)

Занятие 12 «Я принимаю себя» (30 мин.)

Цель занятия: формирование адекватного самоотношения, самопринятия, самооценки, «Я-концепции».

Этапы	Упражнения	Продолжительность
I. Приветствие	Ритуал приветствия	2 мин.
II. Разминка	«Встаньте те, кто...»	4 мин.

III. Основная часть	«Что мне нравится в себе»	7 мин.
	«Что я люблю?»	7 мин.
	«Насос и мяч»	3 мин.
IV. Рефлексия	«Новое и важное для меня»	5 мин.
V. Завершение занятия	Ритуал прощания	2 мин.
Итого:		30 мин.

Необходимые материалы: стулья, магнитофон, музыка В. А. Моцарта «Маленькая ночная серенада».

Ритуал приветствия (2 мин.)

Упражнение №1. «Встаньте те, кто...» (4 мин.)

Цель: формирование рабочего настроения, установки на рефлексиию.

Ход занятия: ведущий произносит фразу «Встаньте те, кто...» и называет какое-нибудь качество. Все, кто считает, что у него есть это качество, встают и хором говорят: «Желаем всем хорошего настроения».

Стимульный материал: стулья.

Вопросы ведущего: Какое у вас настроение? Готовы продолжить наше занятие?

Комментарии для ведущего: нет.

Примечание: нет.

Упражнение №2 «Что мне нравится в себе» (7 мин.)

Цель: принятие своего физического «Я».

Ход занятия: участники отвечают на вопросы.

Стимульный материал: не требуется.

Вопросы ведущего: «Что тебе нравится в своей внешности, своём облике, фигуре?».

Комментарии для ведущего: очень важно, чтобы упражнение выполнил каждый участник, ведущему стоит проявить мягкую настойчивость.

Примечание: нет.

Упражнение №3 «Что я люблю?» (7 мин.)

Цель: принятие себя.

Ход занятия: Участники по очереди отвечают на вопросы.

Стимульный материал: не требуется.

Вопросы ведущего: Что ты любишь делать? Что тебе нравится? Что ты любишь в самом себе?

Комментарии для ведущего: нет.

Примечание: важно следить за тем, чтобы участники говорили уверенным и радостным тоном, не приуменьшая свои достоинства, а преувеличивая их (например, не «иногда я бываю умной», а «я невероятно умная»). Группа должна поддерживать каждого участника, принимая его и радуясь вместе с ним.

Упражнение №4 «Насос и мяч» (3 мин.)

Цель: снятия остаточного напряжения.

Ход занятия: В парах один из участников «насос», другой — «мяч». Мяч «сдут» (полностью расслаблен, голова опущена, ноги полусогнуты). По мере «надувания», которое партнер сопровождает звуком «сс», мяч распрямляется, а потом опять «сдувается» со звуком «сс». Затем участники меняются ролями.

Стимульный материал: магнитофон, музыка В. А. Моцарта «Маленькая ночная серенада».

Вопросы ведущего: Трудно было выполнять задание?

Комментарии для ведущего: нет.

Примечание: нет.

Рефлексия. Обсуждение итогов занятия: круг «Новое и важное для меня» (Чем мы сегодня занимались? Что нового узнали на занятии? Что было интересным? Что понравилось на занятии? С каким настроением заканчиваем занятие?).

Ритуал прощания (2 мин.)

Занятие 13 «Я ничего не боюсь» (30 мин.)

Цель занятия: проработка школьных страхов.

Этапы	Упражнения	Продолжительность
I. Приветствие	Ритуал приветствия	2 мин.
II. Разминка	«Передай привет»	4 мин.
III. Основная часть	«Школа Кенгуру»	4 мин.
	«Я великий мастер»	8 мин.
	«Сказка о Лисёнке»	7 мин.
IV. Рефлексия	«Новое и важное для меня»	3 мин.
V. Завершение занятия	Ритуал прощания	2 мин.
Итого:		30 мин.

Необходимые материалы: стулья, указка, «Сказка о Лисёнке».

Ритуал приветствия (2 мин.)

Упражнение №1 «Передай привет» (4 мин.)

Цель: создание рабочей атмосферы, двигательного раскрепощения.

Ход занятия: Участники по кругу передают воображаемый предмет, как-то связанный со школьной жизнью. Один показывает, остальные по очереди повторяют движения. Когда круг замыкается, участники группы отгадывают, какой предмет они передавали.

Стимульный материал: не требуется.

Вопросы ведущего: Что это за предмет? Что было трудным?

Комментарии для ведущего: надо проследить за тем, чтобы участники не нарушали правила упражнения.

Упражнение №2 «Школа Кенгуру» (4 мин.)

Цель: создания рабочей атмосферы, двигательного раскрепощения, коррекция страха самовыражения.

Ход занятия: На время игры все превращаются в кенгуру. Ведущий — кенгуру учитель, остальные — ученики-кенгурята. Учитель говорит на «кенгурином» (непонятном) языке, вызывает кого-то к доске, ругает или хвалит. Задача — догадаться, что он имеет в виду, и выполнить его требования.

Стимульный материал: указка.

Вопросы ведущего: Какая роль была легче, а какая тяжелее? Что вам понравилось больше ругать или хвалить?

Комментарии для ведущего:желательно, что бы ведущим побывали все участники по очереди. Детям со страхом самовыражения может потребоваться поддержка со стороны ведущего (от подбадривания до выполнения задания параллельно с ребенком). Указка служит для лучшего вживания в роль учителя.

Примечание: нет.

Упражнение №3 «Я великий мастер» (8 мин.)

Цель: самопознание, формирование адекватной самооценки.

Ход занятия: Участники по кругу выбирают одно из своих достоинств и говорят: «Я великий мастер...». Другие хлопают. Обсуждение, так ли о нём думают другие.

Стимульный материал: стулья.

Вопросы ведущего: Какое из своих достоинств вы считаете самым важным? Расскажите? Так ли думают остальные?

Комментарии для ведущего: нет.

Упражнение №4 «Сказка о Лисёнке» (7 мин.)

Цель: преодоление боязни школы, ошибок, оценок, учителя, общей боязливости; коррекция страха сделать что-либо неправильно.

Ход занятия: ведущий читает сказку, затем проводится обсуждение.

Стимульный материал: «Сказка о Лисёнке».

Жил-был Лисёнок. У него были папа и мама, а ещё он ходил в школу. Лисёнок очень не любил ходить в школу. Собираясь туда, он всегда капризничал. Потом беспокоился, когда шёл в школу по лесной тропинке. Дальше – больше: почти все уроки Лисёнок чуть не плакал от страха, прячась за книжкой, чтобы его не заметила учительница... Обрато домой он пробирался, не дожидаясь своих друзей.

Мама Лисёнка задумалась: «Чем же помочь моему малышу?» Думала-думала и придумала. Однажды утром мама дала Лисёнку коробочку с леденцами и сказала: «Это не

простые конфеты, а волшебные. Как только тебе станет страшно, достань конфетку, съешь и скажи волшебные слова: «Чего мне волноваться?» - и всё пройдёт».

Вечером Лисёнок прибежал из школы радостный: «Ура! Я сегодня ничего не боялся, и в школе получил пятёрку, и учитель меня похвалил, и прибежал быстрее всех! Какие замечательные волшебные конфеты!» Мама улыбнулась и сказала: «Малыш, я хочу тебе раскрыть один секрет. Дело в том, что я дала тебе не волшебные, а самые обыкновенные конфеты». – «Как обычные? – не поверил Лисёнок. – А почему же я не боялся, почему получил пятёрку, почему меня похвалил учитель и бежал быстрее всех? Ты меня наверное обманываешь?». – «Не обманываю, сказала мама. – Это не конфеты тебе помогли, а ты сам себе помог. Ты поверил в свои силы и победил свой страх. Значит, ты прогнал его навсегда, мой маленький Лисёнок».

Вопросы ведущего: О чём эта сказка? Вам понравился главный герой? Любил Лисёнок ходить в школу? Почему он не любил ходить в школу? Кто помог Лисёнку? Как мама помогла ему? Что произошло потом? Как теперь будут идти дела у Лисёнка?

Комментарии для ведущего: закончив чтение необходимо обсудить сказку.

Примечание: Возможно драматизация сказки или её частей, рисование на тему сказки. В качестве стимульного материала можно взять игрушки лисичек.

Рефлексия. Обсуждение итогов занятия: круг «Новое и важное для меня» (Чем мы сегодня занимались? Что нового узнали на занятии? Что было интересным? Что понравилось на занятии? С каким настроением заканчиваем занятие?). (3 мин.)

Ритуал прощания (2 мин.)

Занятие 14 «Мой учитель» (30 мин.)

Цели занятия: формирование позитивного восприятия учителя, снижение тревожности по отношению к учителю.

Этапы	Упражнения	Продолжительность
I. Приветствие	Ритуал приветствия	2 мин.
II. Разминка	«За что меня любит учитель»	5 мин.
III. Основная часть	«Смешные страхи» «Мой учитель»	6 мин. 12 мин.
IV. Рефлексия	«Новое и важное для меня»	3 мин.
V. Завершение занятия	Ритуал прощания	2 мин.
Итого:		30 мин.

Необходимые материалы: сказка «Смешные страхи», бумага, цветные карандаши, магнитофон, музыка Д.Д. Шостаковича «Романс из к/ф Овод».

Ритуал приветствия (2 мин.)

Упражнение №1 «За что меня любит учитель» (5 мин.)

Цель: создание рабочей атмосферы, повышение самооценки.

Ход занятия: все сидят в кругу. Каждый участник по очереди говорит, за что его любит учительница.

Стимульный материал: не требуется.

Вопросы ведущего: Расскажи, за что тебя любит учитель?

Комментарии для ведущего: если возникло затруднение, помочь могут другие участники, ведущий.

Примечание: нет.

Упражнение №2. «Смешные страхи» (6 мин.)

Цель: преодоление боязни школы, ошибок, оценок, учителя, общей боязливости; коррекция страха сделать что-либо неправильно.

Ход занятия: ведущий читает сказку, затем проводится обсуждение.

Стимульный материал: сказка «Смешные страхи».

Наступило 1-е сентября. Каждому ученику понятно – в этот день дружно в школу! А для первоклассников – это особенный день: день знакомства со школой, с учителем, с классом. Аккуратные, красивые, с настоящими портфелями и с ярким букетом цветов приближались зверята к своей школе.

Около школы учеников встречал Учитель-Филин. Он внимательно рассматривал каждого ученика и добродушно улыбался. Зверята принесли учителю букет. Он ему очень понравился, «Спасибо!» - произнёс Учитель, и его глаза засветились весёлыми огоньками.

Сорока шумно приветствовала учеников звонком, который эхом разнёсся по всему лесу.

- Прошу всех пройти в класс и выбрать парту, где вам будет удобно учиться! – торжественно произнёс Филин. – Вы расскажите, как вас зовут, чем любите заниматься.

Каждый из учеников рассказывал о своих любимых играх, мультиках, книгах и даже о любимых сладостях. Только маленький Енот ничего не рассказывал. Он сжался в комочек и спрятался за парту так, что выглядывали одни дрожащие ушки. Филин не сразу обратился к нему, подождал, пока все ученики выскажутся.

- А как тебя зовут? И чем ты любишь заниматься? – прозвучало над ушком Енота. Я? Не-не-не знаю! – дрожащим голосом прошептал ученик

- Кто тебя так напугал? – забеспокоился Учитель.

- Бра-братишка... - ответил Енот, - он сказал, что в школе меня проучат, как следует, и будут наказывать хворостинками.

Все первоклассники рассмеялись.

- А что ещё рассказывал твой братишка про школу? – продолжал спрашивать Филин.

- Он говорил... - уже смелее произнёс Енот, - что у вас очень острые когти и что непослушных учеников Вы больно ими колете.

Филин, все ученики и даже сам Енот дружно смеялись.

- Да твой братишка – фантазёр! – с улыбкой сказал Учитель. – Наверное, ему не хотелось отпускать тебя в школу, потому что не с кем будет играть. Вот он и придумал эти страшилки

- Наверное... - уже спокойно отвечал Енот, - ещё он обиделся на меня за то, что я научился лучше него прыгать, бегать и плавать.

- А ты любишь бегать, прыгать и плавать? – уточнил Учитель.

- Очень! – радостно ответил Енот.

- Очень хорошо! Значит, ты будешь на физкультуре лучшим учеником! А на перемене поможешь организовать подвижные игры для отдыха.

После этих слов Учителя прозвенел звонок с урока, и Филин пригласил ребят в рекреацию отдохнуть.

Первоклассники с улыбкой выходили из класса, а Енот уверенно шагал впереди всех.

Вопросы ведущего: «О чём эта сказка?»....

Комментарии для ведущего: закончив чтение необходимо обсудить сказку.

Примечание: Возможно драматизация сказки или её частей, рисование на тему сказки.

Упражнение №3 «Мой учитель» (12 мин.)

Цель: закрепление позитивного восприятия учителя.

Ход занятия: дети рисуют своего учителя.

Стимульный материал: бумага, цветные карандаши, магнитофон, музыка Д.Д. Шостаковича «Романс из к/ф Овод».

Вопросы ведущего: Как зовут твоего учителя? Какой он, расскажи?

Комментарии для ведущего: после того как участники рисуют, необходимо обсудить рисунки.

Примечание: нет.

Рефлексия. Обсуждение итогов занятия: круг «Новое и важное для меня» (Чем мы сегодня занимались? Что нового узнали на занятии? Что было интересным? Что понравилось на занятии? С каким настроением заканчиваем занятие?) (3 мин.)

Ритуал прощания (2 мин.)

Занятие 15 «Моя школа» (30 мин.)

Цель занятия: закрепление позитивного отношения к школе.

Этапы	Упражнения	Продолжительность
I. Приветствие	Ритуал приветствия	2 мин.
II. Разминка	«Урок или перемена»	4 мин.
III. Основная часть	«Закончи предложение»	4 мин.
	«Что мне нравится в школе»	14 мин.
	«Поймай комара»	1 мин.
IV. Рефлексия	«Новое и важное для меня»	3 мин.
V. Завершение занятия	Ритуал прощания	2 мин.
Итого:		30 мин.

Необходимые материалы: перечень вопросов, магнитофон, кассета с музыкой С.С. Прокофьева «Ромео и Джульетта», бумага, цветные карандаши, фломастеры.

Ритуал приветствия (2 мин.)

Упражнение №1 «Урок или перемена» (4 мин.)

Цель: создание рабочей атмосферы, развития эмоционального самоконтроля.

Ход занятия: ведущий называет какое-то дело, а ребята отвечают, когда его делают: «на уроке» или «на перемене». Если ведущий поднимает руку, задавая, отвечают все хором, если рука не поднята, а ведущий смотрит на кого-то одного, - отвечает этот ребёнок.

Стимульный материал: перечень вопросов.

Вопросы:

1. Решаем примеры...
2. Делаем аппликации...
3. Идём в столовую...
4. Читаем рассказ...
5. Бегаем, прыгаем...
6. Рассказываем стихотворение...

7. Решаем задачу...
8. Пишем диктант...
9. Громко разговариваем, смеёмся, кричим...
10. Отдыхаем...
11. Отвечаем у доски...
12. Внимательно слушаем учителя...
13. Поднимаем руку...

Вопросы ведущего: Что ещё можно делать на уроках? Что можно делать на переменах? Почему мы не можем на уроках заниматься посторонними делами?

Комментарии для ведущего: вопросов должно хватить на каждого участника. Можно усложнить задание тем, что ребёнок должен пояснить на каком уроке выполняется данное действие.

Примечание: нет.

Упражнение №2 «Закончи предложение» (6 мин.)

Цель: закрепление позитивного отношения к школе.

Ход занятия: дети завершают предложения, которые произносит ведущий.

Стимульный материал: не требуется.

Вопросы ведущего: «Надо ли ходить в школу?». «Зачем надо ходить в школу?». «Чему ты научился в школе?». «Что у тебя хорошо получается в школе?». «Какой твой самый любимый предмет?». «Почему ты хотел идти в школу?». «Ты ходишь в школу, чтобы научиться чему?». «Какие ребята в твоём классе?». «Что ты делаешь на уроках?». «Что ты делаешь на переменах?».

Комментарии для ведущего: не стоит допускать переутомления участников. Если ребёнок не может ответить, можно задать ему наводящие вопросы.

Примечание: нет.

«Смешные страхи» (6 мин.)

Цель: преодоление боязни школы, ошибок, оценок, учителя, общей боязливости; коррекция страха сделать что-либо неправильно.

Ход занятия: ведущий читает сказку, затем проводится обсуждение.

Стимульный материал: сказка.

«Смешные страхи».

Наступило 1-е сентября. Каждому ученику понятно – в этот день дружно в школу! А для первоклассников – это особенный день: день знакомства со школой, с учителем, с классом. Аккуратные, красивые, с настоящими портфелями и с ярким букетом цветов приближались зверята к своей школе.

Около школы учеников встречал Учитель-Филин. Он внимательно рассматривал каждого ученика и добродушно улыбался. Зверята принесли учителю букет. Он ему очень понравился,

«Спасибо!» - произнёс Учитель, и его глаза засветились весёлыми огоньками.

Сорока шумно приветствовала учеников звонком, который эхом разнёсся по всему лесу.

- Прошу всех пройти в класс и выбрать парту, где вам будет удобно учиться! – торжественно произнёс Филин. – Вы расскажите, как вас зовут, чем любите заниматься.

Каждый из учеников рассказывал о своих любимых играх, мультиках, книгах и даже о любимых сладостях. Только маленький Енот ничего не рассказывал. Он сжался в комочек и спрятался за парту так, что выглядели одни дрожащие ушки. Филин не сразу обратился к нему, подождал, пока все ученики выскажутся.

- А как тебя зовут? И чем ты любишь заниматься? – прозвучало над ушком Енота. Я? Не-не-не знаю! – дрожащим голосом прошептал ученик.

- Кто тебя так напугал? – забеспокоился Учитель.

- Бра-братишка... - ответил Енот, - он сказал, что в школе меня проучат, как следует, и будут наказывать хворостинками.

Все первоклассники рассмеялись.

- А что ещё рассказывал твой братишка про школу? – продолжал спрашивать Филин.

- Он говорил... - уже смелее произнёс Енот, - что у вас очень острые когти и что непослушных учеников Вы больно ими колете.

Филин, все ученики и даже сам Енот дружно смеялись.

- Да твой братишка – фантазёр! – с улыбкой сказал Учитель. – Наверное, ему не хотелось отпускать тебя в школу, потому что не с кем будет играть. Вот он и придумал эти страшилки.
 - Наверное... - уже спокойно отвечал Енот, - ещё он обиделся на меня за то, что я научился лучше него прыгать, бегать и плавать.
 - А ты любишь бегать, прыгать и плавать? – уточнил Учитель.
 - Очень! – радостно ответил Енот.

- Очень хорошо! Значит, ты будешь на физкультуре лучшим учеником! А на перемене поможешь организовать подвижные игры для отдыха.

После этих слов Учителя прозвенел звонок с урока, и Филин пригласил ребят в рекреацию отдохнуть.

Первоклассники с улыбкой выходили из класса, а Енот уверенно шагал впереди всех.

Вопросы ведущего: «О чём эта сказка?»....

Комментарии для ведущего: закончив чтение необходимо обсудить сказку.

Примечание: Возможно драматизация сказки или её частей, рисование на тему сказки.

Упражнение №3 «Что мне нравится в школе» (14 мин.)

Цель: закрепление позитивного отношения к школе.

Ход занятия: Дети рисуют рисунок «что мне нравится в школе». Устраивается выставка рисунков, они комментируются авторами и зрителями.

Стимульный материал: магнитофон, кассета с музыкой С.С. Прокофьева «Ромео и Джульетта», бумага, цветные карандаши, фломастеры.

Вопросы ведущего: «Что ты нарисовал (а)?». «Почему ты это нарисовал (а)?». «Кому нравится то же самое?».

Комментарии для ведущего: Упражнение желательно проводить под спокойную инструментальную музыку. Дети могут подписываться на рисунках, если им нравится в школе то же самое.

Примечание: после того как участники нарисуют, необходимо обсудить рисунки.

Упражнение №4 «Поймай комара» (1 мин.)

Цель: разрядка остаточного напряжения.

Ход занятия: по помещению как будто летает комар (участники на выдохе произносят звук «ззз»). Комар то приближается, то удаляется (показывается силой голоса).

Стимульный материал: не требуется.

Вопросы ведущего: нет.

Комментарии для ведущего: нет.

Рефлексия. Обсуждение итогов занятия: круг «Новое и важное для меня» (Чем мы сегодня занимались? Что нового узнали на занятии? Что было интересным? Что понравилось на занятии? С каким настроением заканчиваем занятие?).

Ритуал прощания (2 мин.)

Занятие 16, заключительное «Мои успехи» (35-40 мин.)

Цель занятия: завершение работы группы, обобщение и закрепление полученных знаний и навыков, подведение итогов, рефлексия.

Этапы	Упражнения	Продолжительность
I. Приветствие	Ритуал приветствия	2 мин.
II. Разминка	«Хвостоглаз»	3 мин.
III. Основная часть	«Чемодан в дорогу»	9 мин.
	«Пожелания»	3 мин.
	«Вечеринка»	5 – 10 мин.
IV. Рефлексия	«Связующая нить»	9 мин.
V. Завершение занятия	Резюме ведущего	2 мин.
	Ритуал прощания	2 мин.
Итого:		35 - 40 мин.

Необходимые материалы: клубок ниток, мяч, игрушки из «Киндер-сюрпризов», угощение (напитки, сладости).

Ритуал приветствия (2 мин.)

Упражнение №1 «Хвостоглаз» (3 мин.)

Цель: Сплочение, разминка, тренировка умения управлять другими людьми и выполнять указания того, кто управляет.

Ход занятия: Участники встают в колонну, каждый кладет руки на плечи стоящего впереди. Все, кроме стоящего последним, закрывают глаза, а тот, кто оказался в хвосте, управляет движениями всей «сороконожки», отдавая голосом команды тому, кто находится впереди, а при необходимости и другим участникам. Задача – перемещаться, таким образом, по заданной ведущим траектории.

Стимульный материал: нет.

Вопросы ведущего: Страшно было идти с закрытыми глазами?

Комментарии для ведущего: необходимо проследить за тем, чтобы участники не пострадали, не нарушали правила упражнения.

Упражнение №2 «Чемодан в дорогу» (9 мин.)

Цель: дать участникам обратную связь, продемонстрировать их достижения и недоработки, закрепление положительного приобретённого навыка, умения справляться с тревожностью.

Ход занятия: ведущий говорит о том, что встречи заканчиваются, а каждая встреча заканчивается расставанием. После расставания участники отправятся в дальнейшее путешествие. Для этого собирается багаж в дорогу, для каждого свой. Чемодан собирается не самим участником, а другими участниками группы. В чемодан кладутся помогающие и мешающие качества личности ребёнка. Участники делают друг другу пожелания, дают советы.

Стимульный материал: не требуется.

Вопросы ведущего: Что вы бы хотели посоветовать на прощание друг другу?

Пригодятся ли вам эти советы?

Комментарии для ведущего: каждое качество должно укладываться с согласия всей группы. Помогаящих и мешающих качеств должно быть одинаковое количество.

Примечание: ребёнок должен взять «чемодан» и унести с собой, не задавая вопросов. Для того, чтобы сделать эту процедуру более доброжелательной, не вызывающей обиды участников, не следует разрешать вручать собранный чемодан в виде записи.

Упражнение №3 «Пожелания» (3 мин.)

Цель: дать участникам обратную связь, продемонстрировать их достижения и недоработки, закрепление положительного приобретённого навыка, умения справляться с тревожностью.

Ход занятия: дети встают в круг и передают мяч, называя имя своей игрушки, пожелание рядом стоящему.

Стимульный материал: игрушки из «Киндер-сюрпризов», мяч.

Вопросы ведущего: Что бы мы хотели пожелать друг другу? Пригодится ли нам это?

Комментарии для ведущего: если у участников возникнет затруднение с пожеланиями, то ведущий или другие участники могут ему помочь.

Примечание: нет.

Упражнение №4 «Связующая нить» (9 мин.)

Цель: подведение итога, получение обратной реакции, заключительное слово.

Ход занятия: Дети сидят, по кругу передавая друг другу клубок ниток так, чтобы все, кто уже держали клубок, взяли за нить. Передача клубка сопровождается высказыванием о том, что они сейчас чувствуют, что хотят для себя и что могут пожелать другому участнику. Рассказывают, какие у них успехи в школе, как изменились они сами. Когда клубок вернётся к ведущему, дети натягивают нить и закрывают глаза, представляя по просьбе ведущего, что они составляют одно целое, что каждый из них важен и значим.

Стимульный материал: клубок ниток.

Вопросы ведущего: Что нового вы узнали на занятиях, что важного? Какое занятие вам запомнилось больше всего? С каким настроением заканчиваем занятия?

Комментарии для ведущего: нет.

Упражнение №5 «Вечеринка»

Цель: создание позитивного настроения.

Ход занятия: дети угощаются сладостями.

Стимульный материал: напитки, конфеты, пирожные, фрукты.

Вопросы ведущего: нет.

Комментарии для ведущего: нет.

Примечание: для организации данного занятия можно попросить помощи у администрации.

Резюме ведущего: подводятся итоги всех занятий, рассказывается о том, чем занимались и чему научились дети на занятиях. (2 мин.)

Ритуал прощания (2 мин.)

Комментарии для ведущего: Надо решить вместе с ребятами, что делать с теми групповыми произведениями, которые находятся в помещении группы. Игрушки из «Киндер-сюрпризов» ребята получают на память в подарок.