

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования,  
Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи  
Красносельского района Санкт-Петербурга  
(ЦПМСС Красносельского района)

Рекомендовано  
Педагогическим советом ЦПМСС  
Протокол № 1 от 12.09.2016 г

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор ГБОУ ЦПМСС

/Косицкая В.А./

Приказ № 99-од от 12.09.2016 г.



**Рабочая программа**  
цикла групповых коррекционно-развивающих занятий  
**«Коррекция проблемного поведения и развитие адаптационных возможностей ребенка к обучению в школе»**  
Для учащихся 2-х классов  
Срок реализации – 16 часов

Составитель:  
**Скорик Анна Юрьевна,**  
педагог-психолог

Санкт-Петербург  
2016 г.

## Пояснительная записка

Поступив в школу, ребенок оказывается в новой социальной ситуации развития, сталкивается со сменой ведущей деятельности. Для усвоения школьных требований ребенку требуются определенное время и усилия. Процесс адаптации затрагивает различные сферы личности ребенка. Легче адаптируются дети с высокой физической и психологической готовностью к школе, у некоторых же детей период адаптации затягивается, и тогда оказывается необходимой психологическая помощь.

Психологическая помощь, оказанная на ранних этапах формирования дезадаптивных форм поведения и неадекватных представлений ребенка о себе, улучшает адаптацию детей, способствует их развитию в целом и является профилактикой будущей группы «риска».

Программа предусматривает использование технологий групповой арт-терапии, что позволяет достичь положительных результатов в работе с детьми, испытывающими значительные трудности в адаптации к обучению в школе, независимо от условий организации работы и имеющегося рабочего пространства. **Актуальность** рабочей программы связана с необходимостью преодоления затруднений в школьной адаптации.

Программа разработана на основе Учебной программы для детей 7-10 лет (28 часов) «Коррекция проблемного поведения и развитие адаптационных возможностей ребенка к обучению в школе» (авторы-составители: Павлова Л.Ю., Скорик А.Ю., Афанасьева Т.М.)

Цель: коррекция эмоциональных состояний, тормозящих процессы развития и социальной адаптации.

Задачи:

1. Снятие чрезмерного напряжения, тревожности, враждебности, агрессивности.
2. Помощь детям в лучшем понимании, осознании, контроле и выражении своих чувств.
3. Развитие коммуникативных навыков детей.
4. Развитие волевых качеств детей.

**Адресат программы.** Занятия проводятся с учениками 2-х классов, испытывающими сниженную самооценку, неуверенность в себе, эмоциональное непринятие одноклассников, школы, учителей и наблюдаются проблемы в общении с одноклассниками.

**Режим занятий** выбран с учетом психологических основ организации процесса обучения детей младшего школьного возраста и санитарно-гигиенических требований к образовательной нагрузке младших школьников, предполагающих укрепление физического и психического здоровья детей. Занятия проводятся во вторую половину дня 1 раз в неделю. При этом учитывается возможность и необходимость реализации потребности в игровой деятельности.

**Продолжительность занятия** – два академических часа, двухчасовые занятия проводятся с перерывом на уборку рабочего места в середине занятия и с включением упражнений, направленных на саморегуляцию.

**Срок реализации программы** – 16 часов.

**Результативность программы** определяется путем

- сопоставления результатов групповой диагностики, проведенной в начале и по окончании групповой работы,
- качественной оценки художественной продукции участников группы,
- контент – анализа результатов интервьюирования (анкетирования) родителей детей – адресатов программы и учителей.

**Ожидаемый результат:**

- снижение уровня агрессивности и тревожности у детей
- большая адаптивность детей к социуму (школе)
- улучшение способности к самоконтролю и саморегуляции.

**Содержание программы**

### 1 Знакомство (2 часа)

Знакомство с правилами поведения в группе. Создание эмоционально положительной атмосферы и позитивного отношения к себе. Установление границ. Входящая диагностика

### 2.Учимся внимательно слушать и точно выполнять инструкцию (2 часа)

Упражнение на самопознание. Упражнения на концентрацию внимания. Овладение основами работы над заданиями на слушание и выполнение инструкции. Психогимнастика.

### 3.Изучаем эмоции (4 часа).

Работа с эмоциями. Рисование эмоций. Развитие умения осознавать и адекватно выражать эмоции. Развитие эмпатии. Психогимнастика.

### 4.Учимся выражать гнев. Учимся доводить начатое дело до конца (2 часа)

Работа с эмоцией гнева. Развитие умения осознанно и конструктивно выражать гнев. Формирование чувства умелости и компетентности. Развитие коммуникативных навыков

### 5. Я и окружающие (2 часа)

Групповая творческая работа. Соблюдение границ. Развитие произвольности. Развитие навыков конструктивного общения. Психогимнастика.

### 6.Учимся выражать обиду (2 часа)

Работа с эмоцией обиды. Развитие умения осознанно и конструктивно выражать обиду. Игры на развитие внимания. Психогимнастика.

### 7.Завершение работы (2 часа)

**Учебно-тематический план**

№	Тема	Формы занятий	Время
1	Знакомство	Беседа. Игра. Изотерапия. Входящая диагностика	2
2	Учимся внимательно слушать и точно выполнять инструкцию	Упражнения на концентрацию внимания. Задания на слушание и выполнение инструкции. Психогимнастика.	2
3	Изучаем эмоции	Изотерапия. Рефлексия. Игра. Психогимнастика.	2
4	Изучаем эмоции	Лепка. Рефлексия. Психогимнастика.	2
5	Учимся выражать гнев и доводить начатое дело до конца	Беседа. Групповая творческая работа. Рефлексия. Игра.	2
6	Я и окружающие	Групповая творческая работа (изотерапия). Рефлексия. Психогимнастика.	2
7	Учимся выражать обиду	Беседа. Изотерапия. Рефлексия. Игры на развитие внимания.	2
8	Завершение работы	Изотерапия. Рефлексия. Диагностика	2
Итого			16

**Методическое обеспечение программы:**

1. Методики исследования особенностей эмоционально-волевой и мотивационной сферы детей младшего школьного возраста:
  - 1.1. Тест «Дерево».
  - 1.2. Методика оценки школьной мотивации учащихся начальных классов
  - 1.3. Тест «Несуществующее животное»
  - 1.4. Рисунок семьи
  - 1.5. Тест М. Люшера.
  - 1.6. Проективный рисунок «Я в школе»
2. Методика диагностики общего психического развития «Дом-дерево-человек»
3. Методика исследования самооценки, физического и эмоционального самочувствия «Лесенка»

**Упражнение «Рисуем круги».**

Дети занимают место за общим столом (при желании место можно изменить).

Психолог предлагает каждому нарисовать кружок желаемого размера на понравившемся месте на двойном листе ватмана или на обоях. Затем предлагается нарисовать еще 1 – 2 круга любого размера и цвета. Ребята отходят от стола и смотрят на полученные изображения со стороны. Тем, кто хочет что-то изменить в своей работе, предлагается дорисовать еще несколько кругов. Контуры рисунков обводятся. Ребятам предлагается соединить свои круги с теми кругами, которые особенно понравились, представляя, что они прокладывают дороги. Следующая задача – придать индивидуальность своим кругам, то есть заполнить их внутреннее пространство сюжетными рисунками, значками, символами.

Далее предлагается походить вокруг полученной картины, внимательно рассматривая рисунки. Если хочется изменить что-то в кругах других участников, можно попробовать с ними об этом договориться. С согласия авторов можно написать что-то доброе около их рисунков.

Оставшееся свободное пространство предлагается зарисовать, договорившись с другими ребятами, узорами, символами, значками...

В конце работы каждый участник делится полученным опытом.

**Упражнение «Рисуем деревья».**

Под медленную мелодичную музыкальную композицию ребятам предлагается закрыть глаза и представить себя в образе дерева.

«Дерева» находят для себя удобное для танцев и «шевеления ветвями» место, с помощью движений показывают, как они себя чувствуют. С помощью арт-материалов изображают увиденный образ.

Ребята в кругу показывают свои работы и рассказывают о своих переживаниях.

*Вариант.* После выполнения индивидуального рисунка группа объединяется и представляет «общее» дерево. С помощью арт-материалов изображают представленный образ.

Ребята в кругу показывают свои работы и рассказывают о своих переживаниях.

**Упражнение «Отправляемся в путешествие».**

Занятие проходит сидя или лежа на ковриках. Перед ребятами лежит двойной лист ватмана, скрепленный скотчем. Под музыку дети «оживляют» лист: сначала устраивают «дождь» с помощью кисточек, затем «высаживают» зернышки разных цветов (гуашь). Рисуют солнце и, затем, «проращивают» зернышки, рисуя цветы.

Взявшись за руки, дети невербально изображают море. Ватман окружается обоями, на которых рисуется море. Из бумаги складываются кораблики. Из пластилина ребята лепят те существа, которые будут их представлять в путешествии.

Участники группы закрывают глаза и под музыку и рассказ ведущего представляют себе сказочную страну, ее виды, звуки, запахи...

Ребята в кругу рассказывают впечатления, делятся пережитым опытом.

### **Упражнение «Закончи предложения»**

Люди испытывают чувства:

1. Радости, когда...
2. Гордости, когда...
3. Беспокойства, когда...
4. Смущения, когда...
5. Стыда, когда...
6. Грусти, когда...
7. Злости, когда...

### **Упражнение «Закончи предложения»**

1. Я плачу...
2. Я чувствую себя глупо, когда...
3. Я боюсь, когда...
4. Желаю другим добра, когда...
5. Я горжусь собой, когда...
6. Стараюсь уединиться, когда...
7. Я стремлюсь помочь другим..
8. Говорю другим людям гадости, когда...
9. Мешаю другим на уроках, когда...
10. Я веду себя смело...
11. Говорю неправду, если...
12. Говорю добрые слова...

### **Упражнение для самоанализа**

В следующих предложениях среди предложенных четырех вариантов ответов выбери один, который подходит для тебя.

1. Мои успехи зависят от
  - меня самого
  - других людей
  - везения
  - всего понемногу
2. Мое настроение зависит от
  - меня самого
  - других людей
  - погоды
  - ни от чего не зависит
3. Когда у меня с кем-то портятся отношения это зависит от
  - меня самого
  - других людей
  - обстоятельств
  - ни от чего не зависит
4. Большинство событий в моей жизни зависят от
  - меня самого
  - других людей
  - везения
  - всего понемногу.

Список литературы:

1. Алан Дж. Ландшафт детской души. – СПб-Минск, 1997.
2. Арт-терапия – новые горизонты. /Под ред. Копытина А. И. – М., 2006.
3. Базыма Б. А. Психология цвета: теория и практика. – СПб., 2007.
4. Киселева М. В. Арт-терапия в работе с детьми. – СПб, 2006.
5. Кожохина С.К. Растем и развиваемся с помощью искусства. – СПб., 2007.