

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №30
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Ю.В. ЧИБИСОВА
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ АБИНСКИЙ РАЙОН

**Развивающая психолого-педагогическая программа
интеллектуальной грамотности
и социально - личностного развития ребенка
«Твой путь»
для начального общего образования
на 2023-2024г.г.**

Составитель:
Даниленко Кира Николаевна
педагог-психолог

2023г.

Оглавление

Аннотация.....	4
Учебный план.....	7
Учебно-тематический план.....	8
Пояснительная записка.....	10
Основное содержание программы	21
Список литературы	77

Аннотация

Главная задача начальной школы - обеспечить развитие личности ребенка на более высоком уровне по сравнению с дошкольным периодом детства.

Если брать за основу, что знания и умения закладываются фундаментально в раннем возрасте у детей и является в дальнейшем основным путеводителем в жизненном процессе, то для успешной личности действуют два основных показателя это психология человека и его интеллектуальные возможности.

Если человек психо–эмоционально дисгармоничен, его способности полноценно развиваться интеллектуально теряет свою силу. С обратной стороны происходит аналогично, если человек не может запомнить, сконцентрироваться, сохранить свое внимание, понять мысль другого человека, логически составить ту или иную операцию (все выше сказанные функции масштабным образом влияют на когнитивное развитие), его внутренняя психологическая составляющая теряет баланс, появляется неуверенность в себе, сомнения в себе, необъяснимые действия и поступки. Вследствие, чего характерной чертой социальной действительности последних десятилетий является увеличение масштабов и форм разнообразных девиаций. Эти процессы несут опасные увеличения масштабов личностного, а значит и социального неблагополучия будущего поколения. Все это обуславливает необходимость применения в педагогическом процессе обучающих и профилактических технологий.

Представленная программа относится к категории обучающей: умения мыслить, запоминать, использовать рационально способность мышления; обладать умением одновременно обрабатывать разнообразные блоки информации. А так же программа направлена на профилактику личностного развития, жизненного самоопределения и социальную адаптацию школьников. Она развивает способность учащихся не зависеть от внешних влияний и оценок, самостоятельно регулировать собственное поведение и отвечать за него.

Программа содержит много полезных заданий, игр и упражнений. Они развивают культуру общения, эмпатические качества личности и экспрессивные умения, обучают навыкам конструктивного решения конфликтных ситуаций, а также способам профилактики и преодоления эмоциональной напряженности. Способствует развитию умения синтезировать, группировать и классифицировать объем информации в информационном потоке нашего мира.

Формирование этих навыков связано в программе с обучением интеллектуальной грамотности и саморегуляции, способствующей осознанию особенностей самовосприятия и восприятия себя другими, развитию позитивного самовосприятия. Освоив эту комплексную

систему, ребята научатся регулировать свое эмоциональное состояние, принимать взвешенные решения и воспринимать мир с радостью и оптимизмом.

Представленная программа также соблюдает одно из требований – регулярное проведение экспресс – диагностики состояния школьников и отчёт перед родителями о полученных результатах.

Цель программы: интеллектуальное развитие посредством обучения; профилактика отклоняющегося поведения учеников посредством социального и личностного развития.

Задачами программы являются: приобретение навыков выстраивания своих жизненных целей; достижение уверенности в себе, развитие чувства ответственности и достоинства; приобретение навыков выбора и принятия решений; приобретение и укрепление волевых качеств, устойчивости по отношению к неудачам; формирование умения для успешного социального опыта (социализация и способность к социальной адаптации). В части интеллектуальной культуры, основной задачей является развитие мышления (интеллектуальных способностей), а не усвоение каких то знаний.

Адресаты программы ученики 7 – 8 лет. Продолжительность курса - 15 часов. Программа реализуется в 3 этапа:

- 1 этап - подготовительный (диагностический).
- 2 этап - основной (практический): проводится цикл занятий по формированию интеллектуальных способностей, социальных и личностных навыков (13 занятий).
- 3 этап - итоговый. Проводится заключительная (выходная) диагностика теми же методиками, что и на входе в программу.

Анализ и обобщение результатов реализации программы с последующим представляются участникам образовательного процесса (педагогам и родителям).

Промежуточным результатом реализации программы может выступать сформированность навыков и умений (по наблюдениям педагога-психолога).

Итоговым результатом реализации программы будет являться: позитивная динамика эмоционального развития учеников, характеризующаяся возрастанием степени осознания чувств; гармонизация образа «Я» (позитивная самооценка); повышение уверенности в себе и своих возможностях; навыки самостоятельного принятия решения; овладение способами восприятия, запоминания обработки информации; группировка и классификация объема информации.

Косвенным показателем эффективности занятий может быть повышение успеваемости по разным школьным дисциплинам, а также

отзывы родителей и учителей о поведении учеников.

Апробация программы проводилась в МАДОУ ЦРР - детский сад №50 города Тюмени, в течение года среди детей подготовительных групп в возрасте 6-7 лет. Количество участников составило около 60 человек. По отзывам администрации образовательного учреждения занятия по развивающей психолого-педагогической программе интеллектуальной грамотности и социально - личностного развития ребенка «Твой путь» способствуют выстраиванию новых свойств памяти и способности анализировать, развитие интеллекта, принятие самостоятельного решения, укрепления волевых качеств и уверенности в себе, развитию чувства ответственности и достоинства.

Учебный план
Развивающая психолого-педагогической программы
интеллектуальной грамотности и социально - личностного
развития ребенка «Твой путь»

Цель: интеллектуальное развитие посредством обучения, профилактика отклоняющегося поведения учеников посредством социального и личностного развития.

Категория обучающихся: школьники 7–8 лет.

Форма проведения занятий: групповая (8 человек).

Срок обучения: 4 месяца. Количество часов -15.

Режим занятий: 1 раз в неделю, продолжительностью – 40 минут.

	Наименование тем	Всего часов	В том числе:		Форма контроля
			теоретических	практических	
1	Ревизия: - представлений школьников о влиянии отклоняющегося поведения; -интеллектуальных возможностей.	2	0,6	1,4	Результаты диагностики, наблюдение, самоанализ.
2	Развитие интеллектуальной грамотности	8	2,6	5,4	Наблюдение, рефлексия.
3	Развитие эмоциональной грамотности	5	1,5	3,5	Наблюдение, рефлексия.
Итого		15	4,7	10,3	

Учебно-тематический план
Развивающей психолого-педагогической программы
интеллектуальной грамотности и социально - личностного развития
ребенка «Твой путь»

Цель: интеллектуальное развитие посредством обучения; профилактика отклоняющегося поведения учеников посредством социального и личностного развития.

Категория обучающихся: школьники 7–8 лет.

Форма проведения занятий: групповая (8 человек).

Срок обучения: 4 месяца. Количество часов -15.

Режим занятий: 1 раз в неделю, продолжительностью – 40 минут.

№	Наименование тем	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			теоретических	практических	
1	Ревизия: -представлений школьников о влиянии отклоняющегося поведения; -интеллектуальных возможностей.	2	0,6	1,4	Результаты диагностики, наблюдение, самоанализ.
1.1	Работа над понятием «Дружба». Знакомство	1	0,3	0,7	Результаты диагностики.
1.2	Ты – Человек! А мы похожи! Входная диагностика.	1	0,3	0,7	Наблюдение, рефлексия.
2	Развитие интеллектуальной грамотности	8	2,4	5,6	Наблюдение, рефлексия.
2.1- 2.4	Первая ступень умственных возможностей	4	1,2	2,8	Наблюдение, самоанализ.
2.5- 2.8	Вторая ступень умственных возможностей	4	1,2	2,8	Наблюдение, рефлексия.
3	Развитие эмоциональной грамотности	5	1,5	3,5	Наблюдение, рефлексия.

3.1	Мир чувств	1	0,3	0,7	Наблюдение, самоанализ.
3.2	Радуга чувств	1	0,3	0,7	Наблюдение, рефлексия.
3.3	Место моей силы	1	0,3	0,7	Наблюдение, самоанализ.
3.4	Маг и карлик	1	0,3	0,7	Наблюдение, рефлексия.
3.5	Спина к спине (Диагностика заключительная)	1	0,3	0,7	Наблюдение, самоанализ.

Учебная программа Пояснительная записка

Научно-практическая новизна

Характерной чертой социальной действительности последних лет является увеличение масштабов и форм разнообразных девиаций на всех уровнях: социально-психологическом, личностно-психологическом. Фактические наблюдения показали, что знания и умения закладываются фундаментально в раннем возрасте у детей и является в дальнейшем основным путеводителем в жизненном процессе, характеризуясь двумя основными показателями – это психология человека и его интеллектуальные возможности.

Так, человек единый организм, где физиологически все взаимосвязано: интеллектуальные навыки, психологические навыки, физическая составляющая. Все эти факторы, так или иначе, влияют на жизнь человека. Если человек со слабым здоровьем, он чувствует упадок - энергетический потенциал слаб, в связи с этим он не произвольно становится слабее на психоэмоциональном фоне, и черпать какие то знания ему так же не хватает сил. Следующий пример, человека с заниженной самооценкой, данный психологический блок автоматически формирует в человеке страх, неуверенность, непринятия себя в результате человек не может раскрыться полноценно личностные качества, характерно это приводит к замедлению интеллектуальных возможностей.

Младший школьный период, это время фундаментальных знаний во всех направлениях развития личности. Безусловна «Семья формирует у ребенка дисциплину и этику, так она воспитывает в нем экологичность его психики» [Даниленко, 2022]. Но, социальная фактография, четко показывает, что общество претерпевает кризис семейного и школьного воспитания. В результате сегодня приобретает качественно новые формы девиантного поведения несовершеннолетних в России. Эти процессы несут в себе комплекс рисков, связанных с нарушениями социализации (как следствие – опасное

увеличение масштабов личностного и социального неблагополучия молодежи), снижением качества социального и культурного воспроизводства.

Научная обоснованность

Вступая на новый уровень социальной жизни (поступление в школу) ребенок ищет потребность самоутверждения. Не умея использовать возможности мозга, а именно: отсутствие умения использовать зрительную, слуховую, смысловую, наглядно - образную память; отсутствие умения использовать запоминания массивов тематически несвязанной информации; отсутствие умений оперировать текстовыми материалами на основе различных лингвистических навыков; отсутствие навыков использования вербального интеллекта, приводит к пониманию ребенка, что он не такой как все.

Ведущей потребностью школьника является потребность в самоутверждении. Ребенок ищет различные сферы и варианты для самоутверждения, стремится к нему. Ему важно чувствовать себя значимым.

В следствии, возникает цепная реакция: интеллектуальные возможности снижены, падает самооценка (формируются один за другим психологические блоки), но в большом мире нужно как-то уметь справляться, развивать способность гуманно социализироваться, отсутствие определенных знаний в ребенке начинают формироваться аморальные нормы поведения. Так постепенно ребенок осмысляет собственную роль и место в этой жизни, будет она правильной, зависит от взрослых, которые несут знания подрастающему поколению.

Ученик формируется шаг за шагом собственную систему ценностей, происходит их структурирование. Чтобы сформировать собственную систему ценностей ребенку надо от чего-то оттолкнуться и этим чем-то оказываются требования и ценности, транслируемые или навязываемые взрослыми.

Формирование ценностей у ребенка осуществляется за счет проверки на жизнеспособность и протеста против того, что им представляет мир взрослых. В свою очередь ребенок ищет другие, отличные от транслируемых взрослыми ценностные ориентиры.

Формируя картину мира, дети сталкиваются с представлением мира где ракурс как «черно-белое», проявляется категоричность, проблемы и трудности гипертрофируются, кажутся не разрешимыми. Эти особенности могут при неблагоприятных условиях выступать факторами риска, в следствии быть намеренно использованы злоумышленниками как инструмент провокаций.

Актуальность и перспективность

Опираясь на мнения ученых «Мозг, ребенка выполняет свою функцию полноценно до семи лет». Все верно, ведь есть определенное время, когда человек начинает ходить, есть определенное время, когда человек начинает

говорить (не берем во внимание отклонения), есть определенное время, когда человек перестает прибавлять в росте. Так же функция головного мозга имеет определенное время для своего развития, и именно в это время имеет огромное значение использовать функцию мозга для закладки максимальных умений, для полноценного функционирования и использования его по назначению. Учитывая, что это время когда мозг выполняет свою основную функцию, а значит, он максимально может принимать поток знаний и умений.

- Как формируется порядок в мыслительном процессе? Через порядок и дисциплину в обыденной жизни.

- Как научить ребенка запомнить? Необходимо развить память ребенка не одну, а все существующие.

- Как научить ребенка вниманию? Необходимо развить концентрацию.

Следовательно, очень важно ребенку уметь использовать способности функций головного мозга: уметь координировать и дифференцировать объём входящей информации; использовать виды памяти (зрительную, слуховую, смысловую, наглядно-образную, моторную); умение использовать индуктивность мышления; умение концентрироваться.

На уроках по двум основным учебным дисциплинам-язык и математика-дети почти всё время решают учебно-тренировочные, типовые задачи. Их назначение состоит в том, чтобы поисковая деятельность детей с каждой последующей задачей одного итога же типа постепенно свертывалась. В связи с этим дети привыкают решать задачи, которые всегда имеют уже готовое решение, причем, как правило, только одно решение. Кроме того школьники привыкают решать задачи на основе уже выученного правила, поэтому они не в состоянии действовать самостоятельно, чтобы найти какой-то новый способ. Характерный показатель не полноценного использования способностей головного мозга.

Развитие интеллектуальных способностей детей – одна из актуальных проблем современности. Это объясняется возросшей потребностью общества в людях, обладающих нестандартным мышлением, способных созидать новое в различных сферах жизни. Актуальность данной программы обусловлена тем, что необходимым условием качественного обновления общества является умножение интеллектуального потенциала учеников.

Одним из эффективных методов работы направленный на развитие когнитивных способностей является систематический и целенаправленный процесс.

Каждый предыдущий этап развития ребенка создает фундамент для следующего. По мере овладения новыми навыками старые не забываются и не перестают использоваться. То есть, если ребенок уже научился, например, самостоятельно завязывать шнурки, то «забыть» это действие он не может (кроме случаев тяжелых заболеваний и травм, влияющих на работу мозга.)

Интеллектуальное развитие ребенка многократно зависит от эмоционального состояния. Учитывая, то, что ребенок находится в семье и в обществе (с разными взглядами на жизнь), ему необходимо выработать

иммунитет к положительному восприятию мира. Таким способом психологическое здоровье ребенка стабильно, а значит идет правильное формирование его моральной жизненной позиции и развитие полноценной личности.

Одаренные дети начального общего образования, с помощью данной Программы смогут успешно усилить имеющиеся способности, приумножить способности умственного развития, раскрыть в себе творческий потенциал, через понимания себя. Я – как личность, для дальнейшего саморазвития и открытия в себе еще большей уникальности.

Практическая направленность

Представленная программа относится к категории:

- развивающей по средствам обучения;
- профилактической психолого-педагогической;

Данная программа направлена на получение навыков использования всех высших функций головного мозга (память, внимание, мыслительный процесс, речь); вторым направлением является личностное развитие, жизненное самоопределение и социальная адаптация школьников начальной школы. Она развивает способность ребенка не зависеть от внешних влияний и оценок, самостоятельно регулировать собственное поведение и отвечать за него.

Программа содержит много заданий, игр и упражнений. Они развивают культуру общения, эмпатические качества личности и экспрессивные умения, обучают навыкам конструктивного решения ситуаций, а также способам профилактики и преодоления эмоциональной напряженности.

Формирование навыком умственной деятельности, повлечет за собой уверенность в себе и своих возможностях, сформирует самоудовлетворенность, а значит, будет проявлена самореализация.

Формирование навыков связано в программе с обучением саморегуляции, способствующей осознанию особенностей самовосприятия и восприятия себя другими, развитию позитивного самовосприятия. Освоив эту комплексную систему, ребята научатся регулировать свое эмоциональное состояние, принимать взвешенные решения и воспринимать мир с радостью и оптимизмом.

Наличие межпредметных и внутрипредметных связей

Составными направлениями работы интеллектуальной грамотности, личностному развитию детей начальной школы и профилактике отклоняющегося поведения являются: психологическая диагностика, консультативная работа с педагогами и родителями, аналитическая работа.

Психологическая диагностика входная и на выходе из программы может осуществляться с помощью «Методики диагностики самооценки психических состояний (по методу проба Де Греефе).

Другим методом оценки может выступить разработанная методика «Детский апперцептивный тест (САТ)» Л.Беллак, целью которой является: выявить ведущие потребности и мотивы; содержание внутри личностных конфликтов как следствие фрустрации ведущих потребностей ребенка.

Диагностика умственной способности осуществляется с помощью наблюдения и анализа выполненных заданий, направленных на: ориентацию в пространстве; развитию образного мышления; способность решать головоломки; задания направленные на обработку множества разнообразных блоков информации; синтез и анализ информации, все задания сформированы комплексными упражнениями (методом оценочного материала является «Развитие интеллектуальных способностей у детей» А.Зак)

Консультативная работа с педагогами и родителями. Работа с педагогами может проводиться как в виде консультаций, так и в виде семинаров, на которых возможно получить обратную связь об изменениях, происходящих со школьниками в период реализации программы и после ее проведения.

Консультирование родителей может проходить индивидуально или на родительских собраниях, где сообщаются цели программы, и обосновывается необходимость профилактики отклоняющего поведения.

Аналитическая работа должна быть направлена на осмысление проводимой педагогической и психологической работы, деятельности по интеллектуальному и личностному развитию школьников; оценку эффективности работы и коррекцию рабочих планов.

Цель программы: интеллектуальное развитие посредством обучения; профилактика отклоняющегося поведения учеников посредством социального и личностного развития.

В основе конструирования содержания и набора планируемых задач лежат следующие ценности данной программы, коррелирующие становление личности младшего школьника:

1. Формирование зрительной, слуховой, смысловой, наглядно-образной, моторной памяти.
2. Обучать умению индуктивного мышления, ритму мысли, развитие устной речи.
3. Формирование умения использования вербального интеллекта.
4. Формирование навыков запоминания массивов тематически не связанной информации.
5. Приобретение навыков выстраивания своих жизненных целей.
6. Достижение уверенности в себе, развития чувства ответственности и достоинства.
7. Приобретение навыков выбора и принятия решений.
8. Приобретение и укрепление волевых качеств, устойчивости по отношению к неудачам, угрозам.

Адресат: школьники 7– 8 лет.

Продолжительность курса: программа рассчитана на 15 часов. Занятия проводятся 1 раз в неделю в течение 4-х месяцев. Продолжительность одного занятия – 40 минут.

Структура и содержание программы

Структурно каждое занятие состоит из следующих частей:

Вводная часть – упражнения на «разогрев» (формирование в группе положительного эмоционального настроения на работу): упражнения – знакомства, динамические разминки, разминки для саморефлексии. Во вступительной части обсуждаются переживания, результаты размышлений и события, связанные с предыдущим контактом; или ведётся постепенная, развивающая подготовка к основным упражнениям.

Основная часть – определенные упражнения и обсуждения результатов выполнения, нацеленных на достижение основных задач данного занятия;

Заключительная часть – подводятся итоги, намечается план самостоятельной работы (если это необходимо), проясняются некоторые вопросы и формулируются проблемы, вскрывшиеся в процессе выполнения упражнений.

Кроме этого программа функционально включает в себя 3 модуля: ревизия представлений школьников о влиянии отклоняющегося поведения; развитие интеллектуальной грамотности, развитие эмоциональной грамотности.

Количество участников – 8 человек. Форма работы – групповая.

Методы и техники используемые при реализации программы:

1. Ролевые игры. Разыгрывание участниками различных ролей (аквариум, параллель, ротация ролей, обмен ролями, отражение, стул-собеседник).

2. Модерация – метод, позволяющий группе выработать коллективное понятие, активизировать мыслительные процессы, скрытый процесс мышления развернуть и представить в виде последовательных этапов, заменить нудную лекцию активной работой всей группы, а навязанные мысли – собственными знаниями, идеями участников.

3. Мозговой штурм – выработка новых оригинальных идей в решении поставленных задач.

В процессе проведения программных мероприятий кроме игровых технологий используется также технология сотрудничества, информационно - коммуникативная технология, фрагментарно используется технология группового тренинга.

Обоснованные критерии ограничения и противопоказания на участие в освоении программы

Не рекомендовано включать в занятия аутичных школьников, т.к. форма

реализации программы - групповая, а для данной категории рекомендована индивидуальная работа, особенно на первых занятиях.

Описание способов, которыми обеспечивается гарантия прав участников программы

Организационные способы:

Гарантии прав родителей регламентированы договором между образовательным учреждением и родителями обучающихся на психолого-педагогическое обследование и сопровождение конкретного ребенка в рамках реализуемой программы в образовательном учреждении. Родители имеют право знакомиться с содержанием программы сопровождения. Порядок регламентации и оформления отношений образовательного учреждения и обучающихся, воспитанников и (или) их родителей (законных представителей) предусмотрен Уставом образовательного учреждения.

Права педагога-психолога определены должностной инструкцией специалиста. «При исполнении профессиональных обязанностей педагогические работники имеют право на свободу выбора и использования методик обучения и воспитания, учебных пособий и материалов, учебников в соответствии с образовательной программой, утвержденной образовательным учреждением, методов оценки знаний обучающихся, воспитанников» (Федеральный Закон «Об образовании»).

Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников программы (специалистов, детей, родителей, педагогов)

Педагог-психолог несет ответственность за подготовку, планирование и проведение занятий.

Классный руководитель несет ответственность за посещаемость школьниками занятий и исполнение рекомендаций педагога-психолога.

Школьники имеют право:

- на добровольное участие в программе;
- на отказ от занятий;
- на создание атмосферы эмоционального комфорта при организации занятий.

Перечень учебных и методических материалов необходимых для реализации программы:

- цветные карточки
- листы ватмана,
- маркер,
- фломастеры,
- бумага А4,

- акварельные краски или гуашь,
- баночки для воды,
- планшеты по количеству детей (если дети сидят на креслах).

Требования к материально-технической оснащенности учреждения для реализации программы:

Для успешной реализации программы необходим кабинет для занятий, это может быть специально оборудованный или учебный класс. Помещение должно быть хорошо проветрено, достаточно свободно, так как на занятиях школьникам придется двигаться и перемещаться по комнате.

Сроки и этапы реализации программы:

Программа среднесрочная, 15 занятий, рассчитана на 4 месяца, каждое занятие продолжительностью 40 минут, проводится 1 раз в неделю. В случае необходимости, количество занятий может быть увеличено, или занятия можно повторить в следующем учебном году.

Программа проводится в 3 этапа:

Первый этап - подготовительный (диагностический). Проводится предварительная (входная) диагностика.

Второй этап - основной (практический): проводится цикл занятий по формированию личностных и социальных навыков для профилактики правильного поведения; занятия по формированию умственных стратегических возможностей. (13 занятий).

Третий этап - итоговый. Проводится заключительная (выходная) диагностика. Анализ и обобщение результатов реализации программы с последующим представлением участникам образовательного процесса (педагогам и родителям).

Ожидаемые результаты реализации программы

Промежуточным результатом реализации программы может выступать сформированность навыков (по наблюдениям педагога-психолога во время занятий).

Итоговым результатом реализации программы будет являться: усовершенствование своих сильных сторон умственных способностей; преобладание сильных сторон интеллектуального развития над слабыми; достижение уверенности в себе, развитие чувства ответственности и достоинства, приобретение навыков выбора и принятия решений, приобретение и укрепление волевых качеств, приобретение навыков выстраивания своих жизненных целей, способность к социальной адаптации.

Косвенным показателем эффективности занятий может быть повышение успеваемости по разным школьным дисциплинам, а также отзывы родителей и

учителей о поведении ребенка.

Система организации контроля за реализацией программы

Внешний контроль над реализацией программы осуществляется администрацией школы в форме совещаний при директоре и отчета классных руководителей о динамике изменений у школьников, включенных в программу.

К внешнему контролю можно отнести также отслеженные родителями изменения, происходящие со школьниками.

Внутренний контроль осуществляет педагог-психолог, реализующий программу, с использованием методов наблюдения, диагностики самооценки психических состояний, оценки адаптации к новым умениям в области интеллектуальных возможностей.

Критерии оценки достижения планируемых результатов

Качественными критериями оценки достижения планируемых результатов будут повышение у школьников уверенности в себе и своих возможностях; формирование позитивного отношения к школе, к учителям и одноклассникам; осознание того, что усвоение школьных программ или иной входящей информации дается понятнее и легче; навыки самостоятельного принятия решения, навыки самоподдержки.

Количественными критериями оценки позитивной динамики личностного развития школьников характеризующегося нормализацией таких психических состояний как тревожность, фрустрация, агрессивность, ригидность выступят результаты изучения психологического состояния личности школьников и уровня их социально-психологической адаптации.

Так же позитивной оценкой будет являться осознание ребенком, самореализации «Я» как личности и социальной компетенции.

**Основное содержание развивающей психолого-педагогической программы
интеллектуальной грамотности
и социально - личностного развития ребенка
«Твой путь»**

1 Блок

Ревизия интеллектуальной грамотности школьников. Ревизия представлений школьника о влиянии отклоняющегося поведения.

Занятие 1. Работа над понятием «Дружба». Знакомство.

Цель: профилактика правильного поведения детей начальной школы посредством социального и личностного развития.

Задачи:

1. Изучение психологического состояния личности школьника, через диагностику таких психических состояний как тревожность, фрустрация, агрессивность.
2. Определение уровня социально-психологической адаптации школьника: их реалистичной оценки себя и окружающей действительности, личностной активности, гибкости, социальной компетентности.

Содержание:

1. Установочная беседа

Мы собрались, чтобы помочь друг другу развить свои лучшие качества: чувство собственного достоинства, уверенность в своих силах; развить волю, умение противостоять неудачам, бедам, которые иногда встречаются в нашей жизни, научиться выбирать и принимать решения, а также развить свои способности: наблюдательность, реалистичную оценку себя и окружающей действительности, личностную активность, гибкость. Чем больше понимания вложит каждый из нас в общение, тем большую помощь мы получим.

2. Работа над понятием «Дружба». Знакомство.

- Ребята, сегодня собралась у нас очень сильная команда, как вы считаете, когда люди не знакомы, что им нужно сделать в первую очередь?

- Верно, познакомиться! Вот Вам красивый мяч, передавая, друг другу мяч Вы называете своё имя и любимое занятие. По окончании Вами знакомства, я спрошу у Вас имя Вашего соседа и его любимое занятие! (так педагогом-психологом отслеживается зрительная и слуховая память, с помощью наблюдения на первом же занятии можно отследить социальное положение в обществе сверстников).

Есть чудесное слово – дружба. А, что же такое дружба?

- Поработайте в парах и представьте свое общее мнение - как вы понимаете слово «дружба»? (предоставляется некоторое время для выбора решения).

Молодцы. Ребята, а давайте проверим правильно ли вы дали определение слову дружба. Четкое значение мы можем посмотреть в толковом словаре.

- В толковом словаре дается такое определение, что такое дружба: «Дружба - близкие отношения, основанные на взаимном доверии, привязанности, общности интересов»

- Как вы понимаете выражения «взаимное доверие»? «общие интересы»?

- Напомните, пожалуйста, всем известные друзья: Крокодил Гена и Чебурашка, вместе с друзьями, что делали? (ответ: строили дом друзей); Винни Пух и Пятачок шли на день рождения к какому другу? (ответ: ослику Иа); Карлсон и Малыш пугали кого? (ответ: воров).

- Нашу команду сегодня можно тоже назвать Дружной и смелой командой! Давайте подумаем, как мы можем сформировать совместную работу так, чтобы было дружно, совместно, уважительно и интересно.

- Давайте выработаем правила взаимодействия нашей дружной команды!

➤ Надо говорить по очереди, не перебивать друг друга.

➤ Внимательно слушать того, кто говорит.

➤ Если то, что говорят, не совсем понятно, надо обязательно переспросить и постараться понять.

3. Ребятам раздаются чистые листы бумаги размером А4, объясняя, что нужно нарисовать то, что им очень хочется именно сейчас.

Таким образом, педагогом - психологом в результате проводится анализ состояния ребенка, какой фактор жизни для него важен на данный момент, либо же ребенок ведомо настроился на пространство новой команды и воспроизвел свое состояние соразмерно своим чувствам от полученных впечатлений.

Занятие 2. Ты – Человек! А мы похожи! Входная диагностика.

1. Разминка. Ты – Человек! А мы похожи!

Используем упражнение «Мы с тобой похожи» [Платонова, 2006]

Это разминка и одновременно урок толерантного восприятия окружающих. Ведущий предлагает участникам встать в два круга – внутренний и внешний. Внутренний круг будет стоять на месте, а внешний передвигаться вправо. Участники внутреннего круга стоят лицом к участникам внешнего круга друг напротив друга.

Когда участники выстроятся, ведущий предлагает каждому в паре произнести и продолжить фразу: «Мы с тобой похожи тем, что...» После того, как каждый партнер произнесет и закончит эту фразу, участники внешнего круга сдвигаются вправо, встают напротив следующего участника внутреннего круга, и упражнение повторяется. Упражнение заканчивается, когда каждый участник скажет эту фразу.

Входная диагностика.

Для входной диагностики используется диагностика Де Греефе, которая позволяет определить характер самооценки ребенка.

Инструкция:

В индивидуальной беседе ребенку показывают нарисованные на листе бумаги три одинаковых кружка и говорят: «Перед тобой три кружка: первый кружок обозначает твоего учителя, второй - тебя самого, третий – твоего одноклассника (назвать имя). От каждого кружка надо опустить вниз линию. От того, кто из вас самый умный, надо опустить самую длинную линию; от того, кто самый глупый - самую короткую; от того, кто средний - среднюю». После выполнения этого задания ребенка просят объяснить свое решение.

Обработка и анализ результатов:

В опытах Де Греефе была выявлена повышенная самооценка у детей с умственной отсталостью. Эти дети, как правило, проводили самую длинную линию от кружка, обозначающего их самих. Обнаруженный Де Греефе симптом повышенной самооценки у умственно отсталых детей Л.С. Выготский предложил назвать именем автора методики. Возникновение этого симптома у детей с пониженным интеллектом объясняется свойственной им высокой эмоциональной окрашенностью оценок и самооценок, что обусловлено общей незрелостью личности.

Показатель «в норме» когда дети самую длинную линию проводят от кружка, который обозначает их учителя. При решении же вопроса о том, кому должна достаться средняя линия, а кому самая короткая – испытуемому или его однокласснику – преимущество, как правило, отдается тому, кто лучше учится.

Если результаты ребенка отличаются от этого наиболее распространенного варианта оценивания, не следует делать скоропалительных выводов о его умственной неполноценности. Данное обследование, должно обязательно сопровождаться беседой с ребенком, в ходе которой выясняются основания его действий и решений.

На протяжении младшего школьного возраста отмечается определенная динамика самооценок. Первоклассники и второклассники (в особенности слабоуспевающие и отличники) обнаруживают явное стремление несколько переоценивать себя: слабые, как это показывает последующая беседа, из-за несогласия быть зачисленными в «третьесортные», отличники – из-за боязни того, что в какой-то мере пошатнется их позиция в классе, которой они очень дорожат. Эти дети, проводя более длинную линию от своего кружка, весьма откровенно заявляли экспериментатору, что они лучше других, что другие хуже учатся.

Блок 2

Развитие интеллектуальной грамотности

Данный блок разработан продолжительностью в размере восьми занятий. Каждый комплексный урок сформирован так, чтобы были задействованы все когнитивные возможности ученика, для развития способностей овладения умением: восприятия, запоминания и обработки информации. Человеческий мозг имеет способность научиться новому только через планомерную и систематическую работу. В связи с вышесказанным данный Блок «Развитие интеллектуальной грамотности» сформирован в комплексе аналогичных занятий с увеличением сложности.

Занятие 3. Первая ступень умственных возможностей (урок №1)

Цель: знакомство участников со структурой интеллектуальных возможностей. Обучение участников приемам снятия стрессового напряжения.

Задачи:

1. Развитие интеллектуальной грамотности.
2. Обучение способам эмоциональной разрядки и снятия стрессового напряжения.
3. Обучение приемам эмоционального сдерживания.

Содержание:

1. Рефлексия прошлого занятия

2. Пояснение данного занятия

Ребята, мы все люди и как известно у каждого человека есть две ноги, две руки. Расскажите, кто знает, где находится у нас головной мозг?

- Важно отметить, что он так же состоит из двух частей, иными словами он имеет два полушария, которые отвечают за наши возможности как физическом итак и в интеллектуальном развитии. Если мы с Вами, например, будем использовать только одну руку, много ли мы сможем с Вами сделать? А если использовать только одну ногу, далеко ли мы сможем доскакать?

-Получается, есть обоснованный аргумент, который характерно доказывает, если мы не используем возможности мозга в полном объеме, то мы сможем мало чего, постичь в жизненном процесс. Итак, что стать Гениями больших возможностей, нам нужно развивать оба полушария головного мозга, для этого мы будем выполнять комплекс упражнений, которые способствуют синхронному взаимодействию и большим возможностям интеллектуального развития.

3. Разминка. Упражнение «Кинезиологическая гимнастика»

Кинезиологическая гимнастика помогает активизации мыслить и на деятельности: позволяет улучшить память внимание, речь, мелкую и среднюю крупную моторику, снизить утомляемость, а также усилить способность к произвольному контролю.

Дыхательные упражнения выполняются для улучшения ритмики организма, и развивают самоконтроль и произвольность.

Практика:

- Сейчас необходимо сесть ровно, выпрямить спину, расслабить всё тело и направить свое внимание на дыхание, делаем глубокий вдох на три счета, после чего так же на три счета делаем медленный выдох (педагог - психолог вначале показывает как это выглядит на примере после чего приступают к выполнению задания). Повторение упражнения 4 раза.
- Упражнение «Воздушный шар».
Ребята нам нужно сделать глубокий вдох, задержать дыхание на 10 секунд (с каждым разом счет можно увеличивать от возможностей детей), наше тело на момент задержания воздуха должно быть расслабленным. Повторение упражнения до 4 раз.

4. Практическая работа.

Каждому ребенку раздается комплекс разработанных заданий, ответственный за данный урок ребенок, читает задание, после чего каждый приступает к его выполнению за определенно отведенное время. По окончании каждого выполненного задания подводиться итог и аргументированные наблюдения.

Практика:

1) «Наглядно-образная память»

Цель: развитие правого полушария, которое отвечает и за наглядно-образную, и за моторную память.

Задачи:

- сформировать возможность запоминать образ и зафиксировать его в памяти.
- наработать систему узнавания цветов, символов и геометрических фигур.
- сформировать умения расположения предметов и объектов на плоскости, в пространстве: слева/справа, сверху/снизу, между; установление пространственных отношений.

Задание: рассмотрев фигуры (обращая внимание на все элементы), назвав их, воспроизвести в пустой таблице.

Время заполнения 5 секунд на одну фигуру.

3) «Творческая мастерская» (работа правого полушария)

Цель: развитие правого полушария, то есть осуществляется контроль за левой стороной своего тела.

Задача:

- воссоздать умение писать, рисовать, разрабатывает красивый почерк левой рукой (если у ребенка доминирует правая рука, то задание выполняются левой рукой)

Задание: диктант для левой руки. Если у ребенка доминирует левая рука, то он работает правой.

Написать цифры от 9 до 1; нарисовать солнышко, цветок, дом; начертить овал, ромб, квадрат, круг. Выпонение одного блока заданий – 30 секунд.

4) «Логика, арифметико-практическое мышление»

Цель: развитие аналитического мышления, логического мышления, а также умение мыслить по аналогии, скорость мысли.

Задачи:

- развить навык сложения и вычитания чисел.

- развить понимания компонентов действий, результатов действий сложения, вычитания. Вычитание как действие, обратное сложению.

Задание: найти закономерность в первом примере и сделать по аналогии остальные.

7	3	?	6
			
3 _____ 4	6 _____ 3	4 _____ 4	4 _____ 2

5) «Индуктивность мышления»

Цель: сформировать умение структурировать информацию, оперативно находить нужный алгоритм, запоминать пошагово и воспроизводить в той же последовательности.

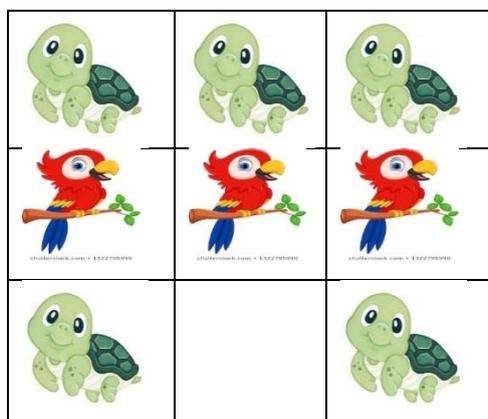
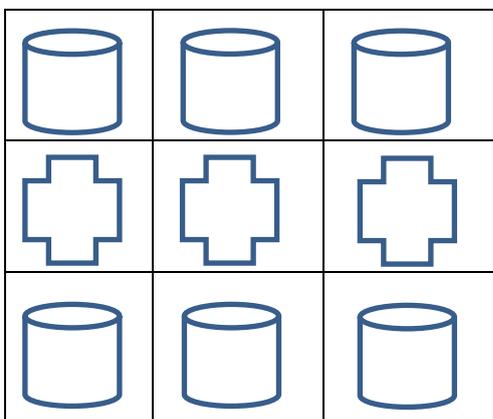
Задача:

- наработывает связь синхронной работы обоих полушарий одновременно (за логическое мышление отвечает левое полушарие, за образное отвечает правое полушарие; выполняя упражнения многократно, ребенок, наработывает

новые взаимосвязи нейронов головного мозга, иными словами формирует возможность оперативно находить нужный алгоритм и структурировать информацию).

Задание: запомнить расположение рисунков в таблице и, закрыв её заполнить, пустую таблицу. Проверить правильность выполнения.

Время заполнения одной таблицы – 10 секунд.



б) «Смысловая и слуховая память»

Цель: развитие качественного восприятия информации на слух.

Задача: определение основной мысли в объеме полученной информации.

Задание: внимательно прочитайте текст в слух, ответить на вопросы. Вопросы сформированы четко, таким же четким должен быть ответ.

Ёж и заяц.

По встречал заяц ежа и говорит:

— Всем бы ты хорош, ёж, только ноги у тебя кривые, заплетаются.

Ёж рассердился и говорит:

— Ты что ж смеёшься; мои кривые ноги скорее твоих прямых бегают. Вот дай только схожу домой, а потом давай побежим наперегонку!

Ёж пошёл домой и говорит жене:

— Я с зайцем поспорил: хотим бежать наперегонку!

Ежова жена и говорит:

— Ты, видно, с ума сошёл! Где тебе с зайцем бежать? У него ноги быстрые, а у тебя кривые и тупые. А ёж говорит:

— У него ноги быстрые, а у меня ум быстрый. Только ты делай, что я велю. Пойдём в поле.

Вот пришли они на вспаханное поле к зайцу; ёж и говорит жене:

— Спрячься ты на этом конце борозды, а мы с зайцем побежим с другого конца; как он разбежится, я вернусь назад; а как прибежит к твоему концу, ты выходи и скажи: «А я уже давно жду». Он тебя от меня не узнает — подумает, что это я.

Ежова жена спряталась в борозде, а ёж с зайцем побежали с другого конца.

Как заяц разбежался, ёж вернулся назад и спрятался в борозду. Заяц прискакал на другой конец борозды: глядь! — а ежова жена уже там сидит. Она увидала зайца и говорит ему:

— А я уже давно жду!

Заяц не узнал ежову жену от ежа и думает: «Что за чудо! Как это он меня обогнал?»

— Ну, — говорит, — давай ещё раз побежим!

— Давай!

Заяц пустился назад, прибежал на другой конец: глядь! — а ёж уже там, да и говорит:

— Э, брат, ты только теперь, а я уже давно тут. «Что за чудо! — думает заяц, — уж как я шибко скакал, а всё он обогнал меня».

— Ну, так побежим ещё раз, теперь уж не обгонишь.

— Побежим!

Поскакал заяц, что было духу: глядь! — ёж впереди сидит и дожидается.

И так заяц до тех пор скакал из конца в конец, что из сил выбился.

Заяц покорился и сказал, что вперёд никогда не будет спорить.

Вопросы: 1. Кого встретил Ёж?

2. У кого ноги были кривые и заплетались?

3. Что использовали ёж и ежиха, чтобы проучить зайца?

7) «Артикуляционный аппарат»

Цель: совершенствование работы артикуляционного аппарата, параллельно центры головного мозга, активизируясь, формируют правильные звуко-речевые навыки.

Задача: совершенствовать навык проговаривания скороговорок.

Задание: проговорить скороговорки, максимально ускорясь, с одновременной работой рук.

- На горе гогочут гуси, под горой огонь горит.
- Все бобры добры для своих бобрят.
- Мама мыла Машу мылом.
- Говори, говори, да не заговаривайся.

8) «Вариативность, гибкость мышления»

Цель: совершенствование долговременной памяти.

Задачи:

- расширение способностей гибкости мыслительного процесса;
- развитие возможностей долговременной памяти;
- активизация лексикона.

Задание: за 5 минуты составить и записать новые слова используя буквы слова " бронетранспортёр»

б	р	н	т	с	п	о а е ё

Занятие 4. Первая ступень умственных возможностей (урок №2)

Содержание:

1. Рефлексия прошлого занятия
2. Разминка. Упражнение «Кинезиологическая гимнастика»

Практика:

- Сейчас необходимо сесть ровно, выпрямить спину, расслабить всё тело и направить свое внимание на дыхание, делаем глубокий вдох на три счета, после чего так же на три счета делаем медленный выдох (педагог - психолог вначале показывает, как это выглядит на примере после чего приступают к выполнению задания). Повторение упражнения 4 раза.
- Упражнение «Рисунок глазами».
Закрытыми глазами смотрим вверх, находимся в этом состоянии 5 секунд (счет ведет педагог-психолог), отпускаем также закрытые глаза вниз с удержанием на 5 секунд, далее направляем глаза вправо, затем влево с удержанием по пять секунд с каждой стороны. Упражнения выполняются качественно с небольшим ощущением не комфортного состояния (напряжения) мышц глаз. Повторение упражнения до 4 раз. После чего в том же состоянии закрытых глаз рисуем круг три раза по часовой стрелки, затем три круга в противоположную сторону, тот же процесс повторить с геометрической фигурой ромб.

3. Практическая работа.

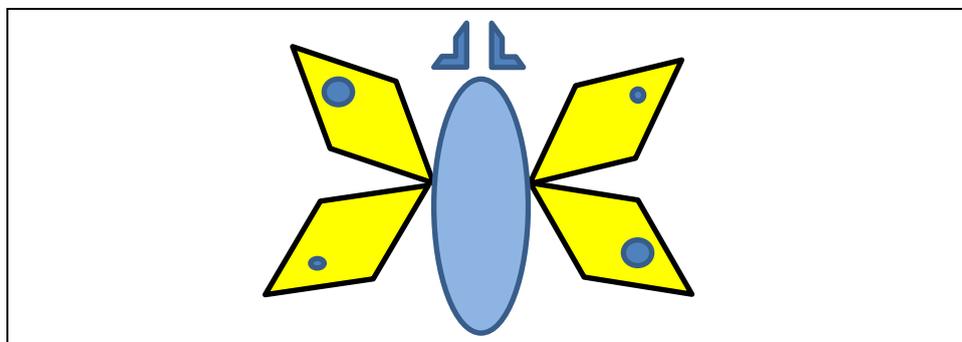
Практика:

1) «Наглядно-образная память»

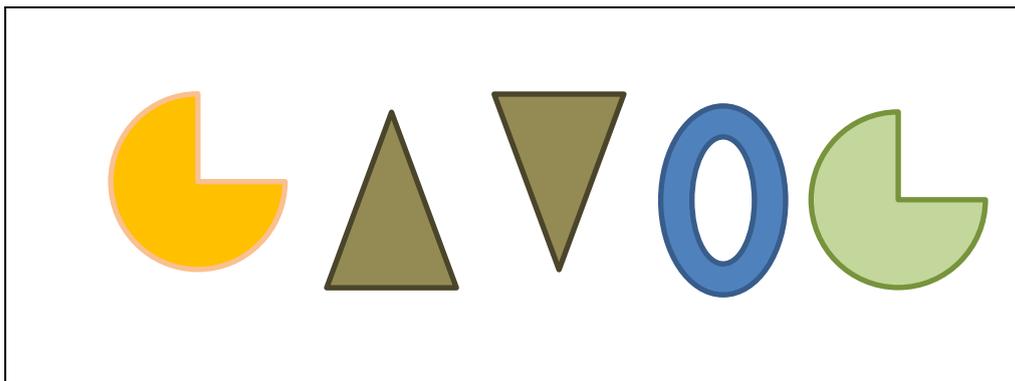
Задание: рассмотрев фигуры (обращая внимание на все элементы), назвав их, воспроизвести в пустой таблице.

Время заполнения 5 секунд на одну фигуру.

а)



б)



2) «Концентрация, интенсивность, устойчивость, распределение внимания»

Задание: ручкой по образцу заполнить таблицу по вертикали.

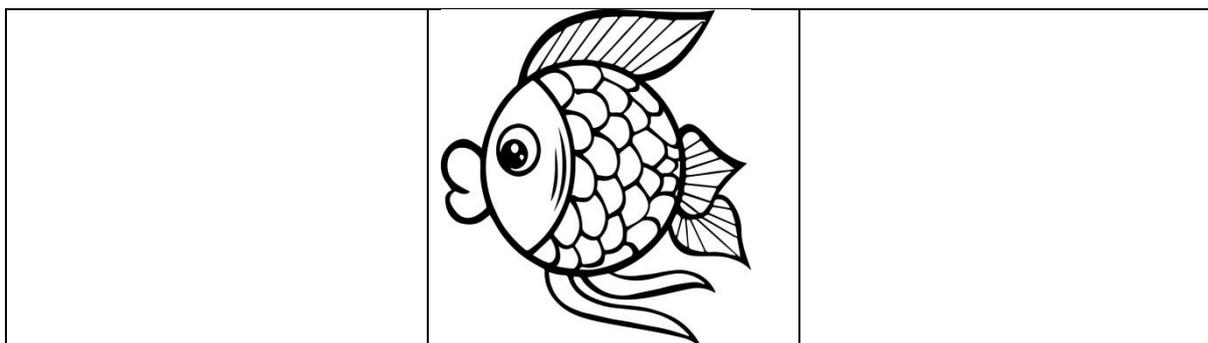
Время выполнения – 2 минуты.

⊗												
➤												
☆												

3) «Творческая мастерская» (работа правого полушария)

Задание: нарисовать одновременно обеими руками рисунок, выполняя синхронно направления и элементы рисунка.

Выполнение задания – 1 минута.



4) «Логика, арифметико-практическое мышление»

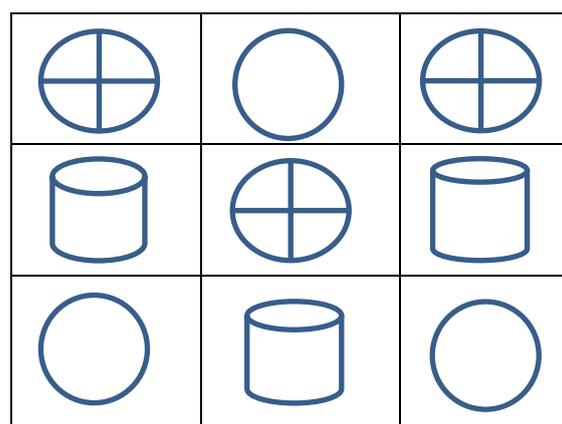
Задание: найти закономерность в первом примере и сделать по аналогии остальные.

2	7	?	9	2	?	6	?
							
3	2	1	6	4	4	2	2

5) «Индуктивность мышления»

Задание: запомнить расположение рисунков в таблице и, закрыв её заполнить, пустую таблицу. Проверить правильность выполнения.

Время заполнения одной таблицы – 10 секунд.



6) «Смысловая и слуховая память»

Задание: внимательно прочитать текст в слух, ответить на вопросы. Вопросы сформированы четко, таким же четким должен быть ответ.

ПРИНЦЕССА НА ГОРОШИНЕ

Жил-был принц, он хотел взять себе в жены принцессу, да только настоящую принцессу. Вот он и объехал весь свет, искал такую, да повсюду было что-то не то: принцесс было полно, а вот настоящие ли они, этого он никак не мог распознать до конца, всегда с ними было что-то не в порядке. Вот и воротился он домой и очень горевал: уж так ему хотелось настоящую принцессу.

Как-то к вечеру разыгралась страшная буря; сверкала молния, гремел гром, дождь лил как из ведра, ужас что такое! И вдруг в городские ворота постучали, и старый король пошел отворять.

У ворот стояла принцесса. Боже мой, на кого она была похожа от дождя и непогоды! Вода стекала с ее волос и платья, стекала прямо в носки башмаков и вытекала из пяток, а она говорила, что она настоящая принцесса.

«Ну, это мы разузнаем!» — подумала старая королева, но ничего не сказала, а пошла в опочивальню, сняла с кровати все тюфяки и подушки и положила на доски горошину, а потом взяла двадцать тюфяков и положила их на горошину, а на тюфяки еще двадцать перин из гагачьего пуха.

На этой постели и уложили на ночь принцессу.

Утром ее спросили, как ей спалось.

— Ах, ужасно плохо! — отвечала принцесса. — Я всю ночь не сомкнула глаз. Бог знает, что там у меня было в постели! Я лежала на чем-то твердом, и теперь у меня все тело в синяках! Это просто ужас что такое!

Тут все поняли, что перед ними настоящая принцесса. Еще бы, она почувствовала горошину через двадцать тюфяков и двадцать перин из гагачьего пуха! Такой нежной может быть только настоящая принцесса.

Принц взял ее в жены, ведь теперь-то он знал, что берет за себя настоящую принцессу, а горошина попала в кунсткамеру, где ее можно видеть и поныне, если только никто ее не стащил.

Знайте, что это правдивая история!

Андерсен Ганс Христиан

Вопросы к тексту.

Занятие 5. Первая ступень умственных возможностей (урок №3)

Содержание:

1. Рефлексия прошлого занятия
2. Разминка. Упражнение «Кинезиологическая гимнастика»

Практика:

- Необходимо встать ровно, выпрямить спину, руки перед собой в замок, большие пальцы выполняют круговые движения по часовой стрелки и в обратную сторону. Расслабить всё тело и направить свое внимание на дыхание, делаем глубокий вдох на три счета, после чего так же на три счета делаем медленный выдох (педагог - психолог вначале показывает, как это выглядит на примере, после чего приступают к выполнению задания). Повторение упражнения 4 раза.
- Упражнение «Рисунок глазами». Закрытыми глазами смотрим вверх, находимся в этом состоянии 5 секунд (счет ведет педагог-психолог), отпускаем также закрытые глаза вниз с удержанием на 5 секунд, далее направляем глаза вправо, затем влево с удержанием по пять секунд с каждой стороны. Упражнения выполняются качественно с небольшим ощущением не комфортного состояния (напряжения) мышц глаз. Повторение упражнения до 4 раз. После чего в том же состоянии закрытых глаз рисуем круг три раза по часовой стрелки, затем три круга в противоположную сторону, тот же процесс повторить с геометрической фигурой ромб.

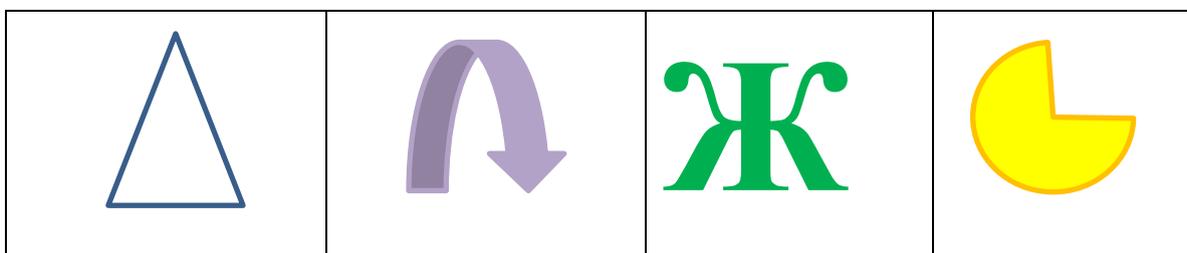
3. Практическая работа.

Практика:

1) «Наглядно-образная память»

Задание: рассмотрев фигуры (обращая внимание на все элементы), назвав их, воспроизвести в пустой таблице.

Время заполнения 10 секунд.



2) Концентрация, интенсивность, устойчивость, распределение внимания»

Задание: ручкой по образцу заполнить таблицу по вертикали.

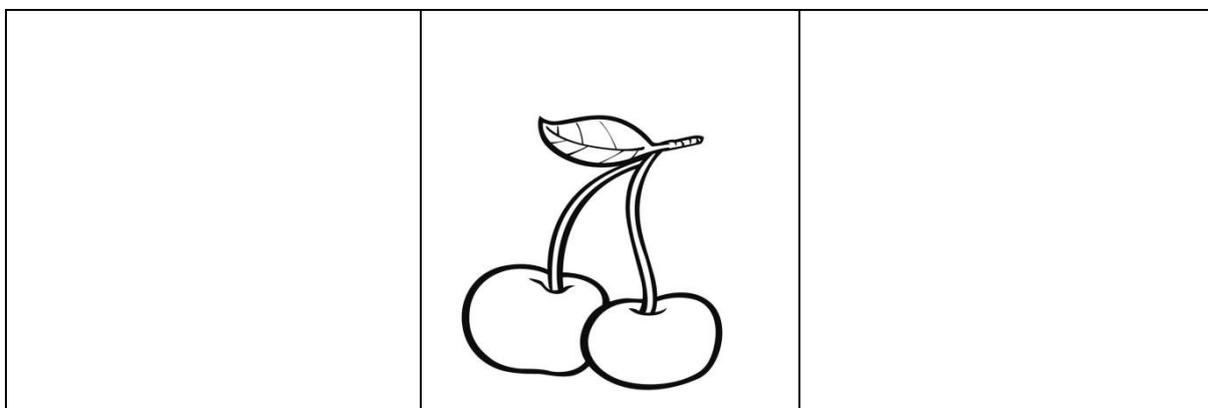
Время выполнения – 2 минуты.

3) «Творческая мастерская» (работа правого полушария)

Задание: нарисовать одновременно обеими руками рисунок, выполняя синхронно направления и элементы рисунка.

Выполнение задания – 1 минута.



5) «Логика, арифметико-практическое мышление»

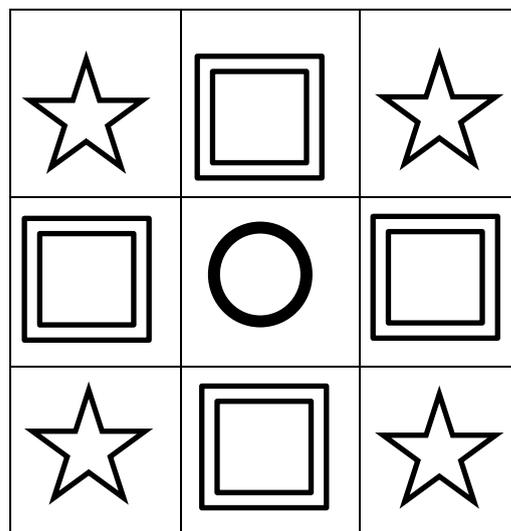
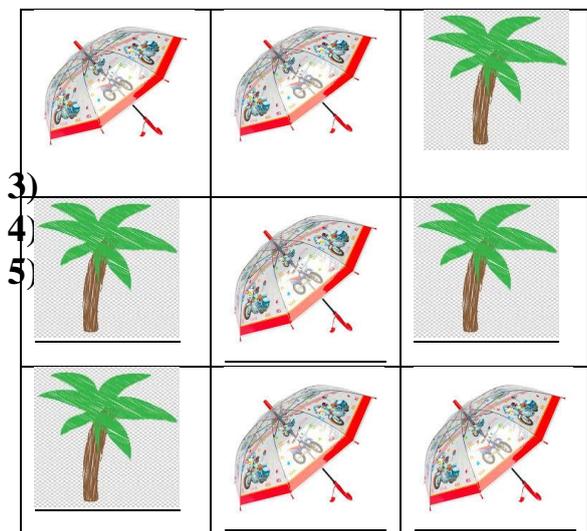
Задание: найти закономерность в первом примере и сделать по аналогии остальные.

7	9	3	6
			
16 9	? 8	9 ?	? ?

б) «Индуктивность мышления»

Задание: запомнить расположение рисунков в таблице и, закрыв её заполнить, пустую таблицу. Проверить правильность выполнения.

Время заполнения одной таблицы – 10 секунд.



б) «Смысловая и слуховая память»

Задание: внимательно прочитать текст в слух, ответить на вопросы. Вопросы сформированы четко, таким же четким должен быть ответ.

СКВОРЕЦ

У всякого талант есть свой.
Но часто, на успех прельщался чужой,
Хватается за то иной,
В чем он совсем не годен
А мой совет такой:
Берись за то, к чему ты сроден,
Коль хочешь, чтоб в делах успешный был конец.
Какой-то смолоду Скворец
Так петь щегленком научился,
Как будто бы щегленком сам родился.
Игривым голоском весь лес он веселил,
И всякий Скворушку хвалил.
Иной бы был такой доволен частью;
Но Скворушка услышь, что хвалят соловья, —
А Скворушка завистлив был, к несчастью, —
И думает: «Постойте же, друзья,
Спою не хуже я

И соловьиным ладом».
И подлинно запел,
Да только лишь совсем особым складом:
То он пищал, то он хрипел,
То верещал козленком,
То не путем
Мяукал он котенком;
И, словом, разогнал всех птиц своим пеньём.
Мой милый Скворушка, ну, что за прибыль в том?
Пой лучше хорошо щегленком,
Чем дурно соловьем.

Крылов И.А.

Вопросы к тексту.

1. Кто веселил весь лес своим пением?
2. Кто сыграл роль скворца и потерпел не удачу?
3. Каким плохим качеством характера обладал Скворушка?

7) «Артикуляционный аппарат»

Задание: проговорить скороговорки, максимально ускоряясь, с одновременной работой рук.

- Коси, коса, пока роса, роса долой - и мы домой.
- Палкой Саша шишки сшиб.
- У ёлки иголки колки.
- Видит волк козу, забыл и грозу.

8) «Вариативность, гибкость мышления»

Задание: составить новые слова. Исходное слово «отоларинголог».

Время выполнения- 5 минуты

т	л	р	н	г	о,а,и

Занятие 6. Первая ступень умственных возможностей (урок №4)

Содержание:

1. Рефлексия прошлого занятия

2. Разминка. Упражнение «Кинезиологическая гимнастика»

Практика:

- Необходимо сесть ровно, выпрямить спину, расслабить всё тело и направить свое внимание на дыхание, делаем глубокий вдох на три счета, после чего так же на три счета делаем медленный выдох (педагог - психолог вначале показывает, как это выглядит на примере, после чего приступают к выполнению задания). Повторение упражнения 4 раза.
- Упражнение «Воздушный шар». Ребята нам нужно сделать глубокий вдох, задержать дыхание на 10 секунд (с каждым разом счет можно увеличивать от возможностей детей), наше тело на момент задержания воздуха должно быть расслабленным. Повторение упражнения до 4 раз.

3. Практическая работа.

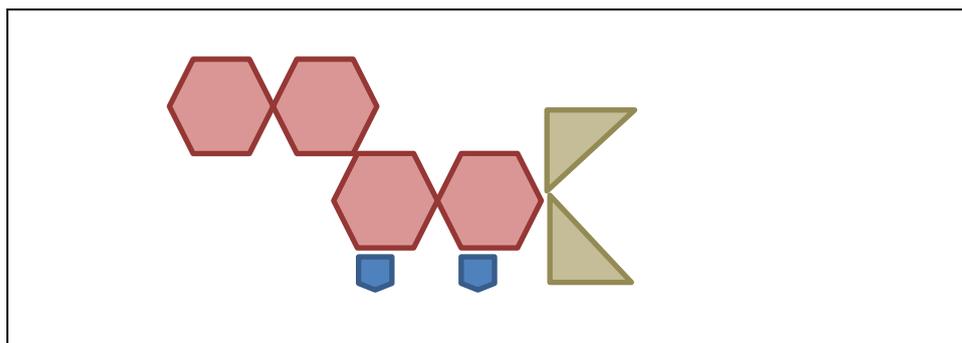
Практика:

1) «Наглядно-образная память»

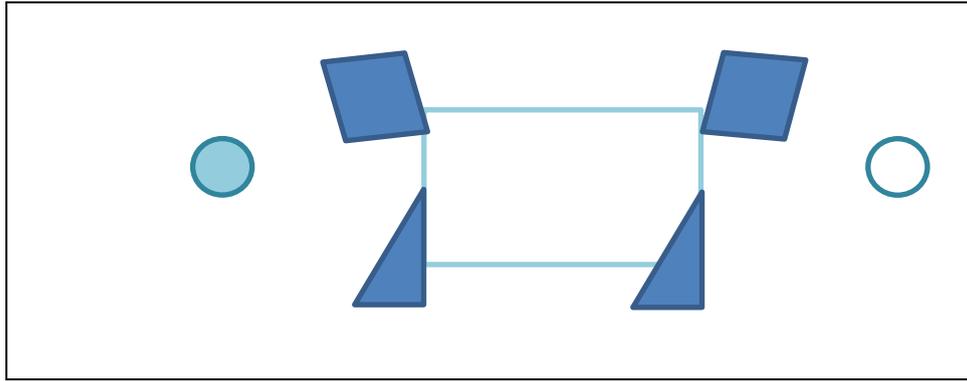
Задание: рассмотрев фигуры (обращая внимание на все элементы), назвав их, воспроизвести в пустой таблице.

Время заполнения 5 секунд на одну фигуру.

а)



б)



2) «Концентрация, интенсивность, устойчивость, распределение внимания»

Задание: ручкой по образцу заполнить таблицу по вертикали.

Время выполнения – 2 минуты.

✕														
+														
♥														

3) «Творческая мастерская» (работа правого полушария) Задание:
нарисовать одновременно обеими руками образ слова, выполняя синхронно направления и элементы рисунка.

Выполнение задания – 2 минута.

	Цветок	
	Дом	
	Елка	

	Ваза	
	Звезда	

4) «Логика, арифметико-практическое мышление»

Задание: найти закономерность в первом примере и сделать по аналогии остальные.

21	33	15	?
			
9 12	? 20	4 ?	7 13

5) «Индуктивность мышления»

Задание: запомнить расположение рисунков в таблице и, закрыв её заполнить, пустую таблицу. Проверить правильность выполнения.

Время заполнения одной таблицы – 10 секунд.

5			6
	1	2	
	4	3	
8			7

б) «Смысловая и слуховая память»

Задание: внимательно прочитайте текст в слух, ответить на вопросы. Вопросы сформированы четко, таким же четким должен быть ответ.

ДЕВОЧКА И ГРИБЫ

Две девочки шли домой с грибами.

Им надо было переходить через железную дорогу.

Они думали, что машина далеко, взлезли на насыпь и пошли через рельсы.

Вдруг зашумела машина.

Старшая девочка побежала назад, а меньшая перебежала через дорогу.

Старшая девочка закричала сестре:

— Не ходи назад!

Но машина была так близко и так громко шумела, что меньшая девочка не расслышала; она подумала, что ей велят бежать назад. Она побежала назад через рельсы, споткнулась, выронила грибы и стала подбирать их.

Машина уже была близко, и машинист свистел что было силы.

Старшая девочка кричала:

— Брось грибы! а маленькая девочка думала, что ей велят собрать грибы, и ползала по дороге.

Машинист не мог удержать машины. Она свистала изо всех сил и наехала на девочку.

Старшая девочка кричала и плакала. Все проезжающие смотрели из окон вагонов, а кондуктор побежал на конец поезда, чтобы видеть, что случилось с девочкой.

Когда поезд прошёл, все увидели, что девочка лежит между рельсами головой вниз и не шевелится.

Потом, когда поезд уже отъехал далеко, девочка подняла голову, вскочила на колени, собрала грибы и побежала к сестре.

Занятие 7. Вторая ступень умственных возможностей (урок №1)

Цель: знакомство участников со структурой интеллектуальных возможностей: обучение совокупности приёмов, увеличивающих объём памяти и облегчающих запоминание информации. Обучение приемам снятия стрессового напряжения.

Задачи:

1. Развитие интеллектуальной грамотности.
2. Обучение способам эмоциональной разрядки и снятия стрессового напряжения.
3. Обучение приемам эмоционального сдерживания.

Содержание:

1.) Рефлексия прошлого занятия

Пояснение данного занятия

Ребята, мы уже многому научились и понимаем насколько много мы еще можем сделать, поэтому мы продолжаем расширять способности уметь думать и при самостоятельной работе формировать произвольность и самостоятельность в действиях, способность в сложных ситуациях находить правильные решения. Все это вам поможет достигать больших успехов в учёбе.

2.) Разминка. Упражнение «Кинезиологическая гимнастика»

Кинезиологическая гимнастика помогает активизации мыслить и на деятельности: позволяет улучшить память внимание, речь, мелкую и среднюю крупную моторику, снизить утомляемость, а также усилить способность к произвольному контролю.

Дыхательные упражнения выполняются для улучшения ритмики организма, и развивают самоконтроль и произвольность.

Практика:

- Сейчас необходимо сесть ровно, выпрямить спину, расслабить всё тело и направить свое внимание на дыхание, делаем глубокий вдох на три счета, после чего так же на три счета делаем медленный выдох (педагог - психолог вначале показывает как это выглядит на примере после чего приступают к выполнению задания). Повторение упражнения 4 раза.
- Упражнение «Воздушный шар».
Ребята нам нужно сделать глубокий вдох, задержать дыхание на 10 секунд (с каждым разом счет можно увеличивать от возможностей детей), наше тело на момент задержания воздуха должно быть расслабленным. Повторение упражнения до 4 раз.

3.) Практическая работа.

Каждому ребенку раздается комплекс разработанных заданий, ответственный за данный урок ребенок, читает задание, после чего каждый приступает к его выполнению за определенно отведенное время. По окончании каждого выполненного задания подводиться итог и аргументированные

наблюдения. Коллективная проверка решения задач, создает условия для нормализации самооценки у всех детей.

Практика:

1.«Переключение, распределение внимания»

Цель: развитие произвольного внимания, переключение и распределение внимания, сосредоточенности.

Задачи:

- сформировать у учащихся умение выделять главное, существенное, сравнивать, обобщать изучаемые факты, логически излагать свои мысли;
- подвести учащихся к пониманию сущности материала в задании;

Задание: Рассмотреть таблицу беглым взглядом, в течение 1 минуты зачеркнуть одной чертой звезду, обвести кружком куб.

2. «Мнемотехника»

Цель: формирование сознательного запоминания, на развитие визуального мышления и устойчивости внимания.

Задачи:

- сформировать у учащихся умение кодировать в образы и запоминать (соединение двух образов);
- сформировать умение запоминания последовательности и закрепление в памяти.

Задание: Прочитать первое предложение, мысленно представить, о чём идёт речь, затем прочитать следующее и т.д. Воспроизвести по памяти все предложения последовательно.

Время выполнения – 1 минуты.

- Солнце яркое.
- Звонит будильник.
- Птицы поют.
- Мама улыбается.
- Вкусный бутерброд.

- Автобус пришёл.

3.«Точное восприятие»

Цель: развитие у ребенка визуализации;

Задача: выработать умение длительности восприятия с требуемой точностью и вероятностью адекватного восприятия объекта в заданных условиях и в течение заданного времени.

Задание: прочитайте слова парами, закрыв один из столбцов, воспроизвести оба слова по памяти. Время на запоминания 30 секунд.

слон	Африка
книга	тайна
дом	камин
чемодан	самолёт
клубника	морожено
лето	бабочка
лампа	свет
ключ	сейф

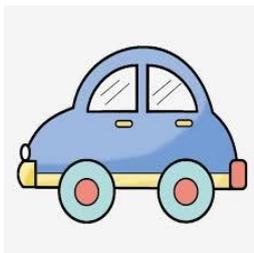
4.«Скорость зрительного восприятия. Зрительная память»

Цель: опознание и восприятие, запоминание зрительных образов.

Задачи:

- процесс направлен на прием и переработку ребенком различной информации;
- развить навык удержания большого объема зрительной информации поступающей в мозг через орган чувств - зрение.

Задание: рассматривая картинки, группировать их. Воспроизвести по памяти с учетом деталей. Время на выполнение – 15 секунд.



5.«Вербальный интеллект»

Цель: сформировать умение воспринимать значение слов.

Задачи:

- наработать способность абстрактного рассуждения, увеличить рабочую память
- развить способность понимать и рассуждать, используя понятия, сформулированные в словах.

Задание: определить, что объединяет данные предметы.

- Карандаш и фломастер.
- Бабочка и божья коровка.
- Тетрадь и блокнот.
- Альбом и ручка.
- Кровать и стул.

6.«Урок чистописания»

Цель: развить художественно-эстетический вкус.

Задача: развить навык писать красиво, с удовольствием, без потерь для душевного и физического здоровья.

Задание: грифельным карандашом прописывать имеющиеся изображения.





7.«Таблица Шульте»

Цель: развить моторную память.

Задачи:

- совершенствовать навык периферического зрительного восприятия.
- закрепление устного счета.

Задание: ручкой, отслеживать в таблице числа расположенные в случайном порядке. Счет вести от большего к меньшему.

Время выполнения 1 минута.

14	11	6	4
7	2	15	13
3	9	10	1
12	5	16	8

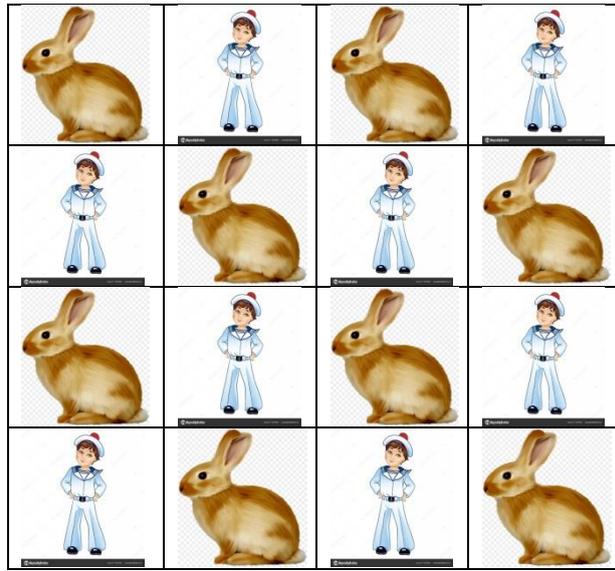
10	6	8	4
1	16	12	15
13	9	3	11
5	2	14	7

8.)«Индуктивность мышления» (закрепление первой ступени)

Задание: запомнить расположение рисунков в таблице и, закрыв её заполнить, пустую таблицу. Проверить правильность выполнения.

Время заполнения одной таблицы – 10 секунд.

А	Б		
		В	Г
Д	Ж		
		З	Е



Занятие 8. Вторая ступень умственных возможностей (урок №2)

Содержание:

1.) Рефлексия прошлого занятия

2.) Разминка. Упражнение «Кинезиологическая гимнастика»

- Сейчас необходимо сесть ровно, выпрямить спину, расслабить всё тело и направить свое внимание на дыхание, делаем глубокий вдох на три счета, после чего так же на три счета делаем медленный выдох (педагог - психолог вначале показывает как это выглядит на примере после чего приступают к выполнению задания). Повторение упражнения 4 раза.
- Упражнение «для укрепления глазных мышц» совместно с артикуляционным аппаратом.
Ребята сейчас одновременно будут работать глаза и язык, для этого необходимо закрыть глаза, язык вытащить из рта.
 - Закрытые глаза смотрят вверх, язык отпускаем вниз. Удержание 5 секунд.
 - Закрытые глаза смотрят вниз, язык поднимаем вверх. Удержание 5 секунд.
 - Закрытые глаза смотрят вправо, язык направляем в противоположную сторону влево. Удержание 5 секунд.
 - Закрытые глаза смотрят влево, язык направляем в противоположную сторону вправо. Удержание 5 секунд.

3.) Практическая работа.

У каждого ребенка комплекс разработанных заданий, ответственный за данный урок ребенок, читает задание, после чего каждый приступает к его выполнению за определенно отведенное время. По окончании каждого выполненного задания подводиться итог и аргументированные наблюдения. Коллективная проверка решения задач, создает условия для нормализации самооценки у всех детей.

1.«Переключение, распределение внимания»

Задание: Вычеркнуть букву «Ж» крестиком, цифру 2 обвести в круг. Время выполнения 1 минута.

В	Ж	2	Ж	&	Ж	В	2	&	Ж	&
Ж	1	Ж	В	Ж	&	2	Ж	В	В	Ж
&	Ж	2	2	&	Ж	В	2	&	2	&
2	&	В	Ж	В	Ж	&	В	В	Ж	В
Ж	2	Ж	В	2	&	2	Ж	В	В	2

2.«Мнемотехника»

Задание: рассмотреть картинки, обратив внимание на детали. Для запоминания соединить их нелепой связью. В такой же последовательности воспроизвести их по памяти. Время на запоминания – 1 минуты.



3.«Точное восприятие»

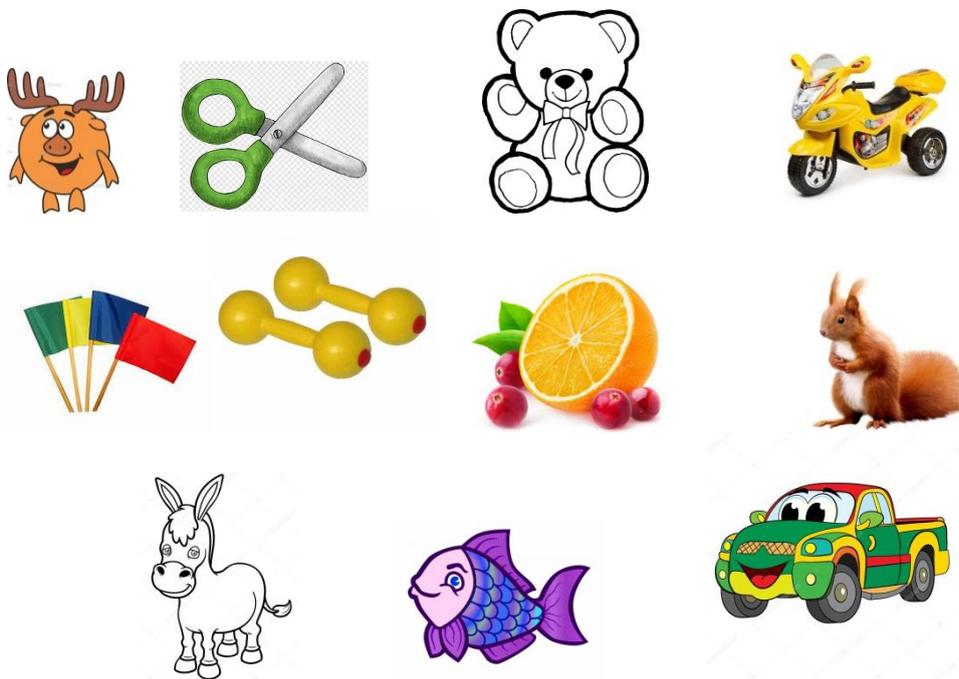
Задание: прочитайте слова парами, увидите логическую связь между словами. Закройте второй столбик и по первому столбику воспроизвести в памяти второе. Записать. Просматривать повторно нельзя.

Время на заполнение – 30 секунд.

волосы	шляпа
стакан	молоко
ложка	сахар
клумба	шмель
зонт	лужа
пятерка	дневник
гамак	речка

4.«Скорость зрительного восприятия. Зрительная память»

Задание: рассматривая картинки, группировать их. Воспроизвести по памяти с учетом деталей. Время на выполнение – 15 секунд.



5.«Вербальный интеллект»

Задание: подобрать слова антоним.

- Чисто.
- Радоваться.
- Толстая.
- Похвала.
- Крик.
- Зима.
- Мягкий.
- Честность.

6.«Урок чистописания»

Задание: грифельным карандашом прописывать имеющиеся изображения.



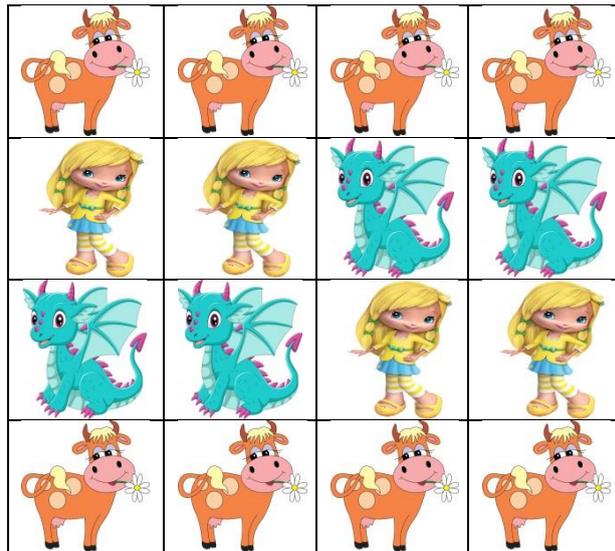


7.)«Индуктивность мышления» (закрепление первой ступени)

Задание: запомнить расположение рисунков в таблице и, закрыв её заполнить, пустую таблицу. Проверить правильность выполнения.

Время заполнения одной таблицы – 10 секунд.

			
1	5	2	6
3	7	4	8
			



8.«Таблица Шульте»

Задание: ручкой, отслеживать в таблице числа расположенные в случайном порядке. Счет вести от большего к меньшему. Время выполнения 1 минута.

8	3	16	10	13
15	14	2	25	20
1	9	19	22	7
21	6	11	17	24
12	18	23	5	4

2.«Мнемотехника»

Задание: прочитайте слова. Для запоминания соедините их нелепой связью. В такой же последовательности воспроизвести их по памяти. Время на запоминания – 1 минуты.

урожай	море
автобус	ёж
пирог	волк
одеяло	телевизор
наука	тракторист

3.«Точное восприятие»

Задание: прочитайте слова парами, увидите логическую связь между словами. Закройте второй столбик и по первому столбику воспроизвести в памяти второе. Записать. Просматривать повторно нельзя. Время на заполнение – 30 секунд.

зоопарк	тигр
волейбол	мяч
север	снег
ручка	запись
нитка	платье
варенье	сахар
клубника	лето

4.«Скорость зрительного восприятия. Зрительная память»

Задание: рассматривая картинки, группировать их. Воспроизвести по памяти с учетом деталей. Время на выполнение – 15 секунд.





5. «Вербальный интеллект»

Задание: ответ на вопрос «Что это?» относительно двух понятий.

- Картина и песня.
- Нож и отвертка.
- Москва и Киев.
- Пылесос и телевизор.
- Планета и звезда.
- Дерево и трава.

6.«Урок чистописания»

Задание: грифельным карандашом прописывать имеющиеся изображения.





7.«Таблица Шульте»

Задание: ручкой, отслеживать в таблице числа расположенные в случайном порядке. Счет вести от большего к меньшему. Время выполнения 1 минута.

10	3	19	14	9
7	20	13	18	5
17	11	23	1	21
2	22	4	16	25
15	6	24	8	12

Занятие 10. Вторая ступень умственных возможностей (урок №4)

Содержание:

1.)Рефлексия прошлого занятия

2.)Разминка. Упражнение «Кинезиологическая гимнастика»

- Сейчас необходимо сесть ровно, выпрямить спину, расслабить всё тело и направить свое внимание на дыхание, делаем глубокий вдох на три счета, после чего так же на три счета делаем медленный выдох (педагог - психолог вначале показывает как это выглядит на примере после чего приступают к выполнению задания). Повторение упражнения 4 раза.
- Упражнение «для укрепления глазных мышц» совместно с артикуляционным аппаратом.
Ребята сейчас одновременно будут работать глаза и язык, для этого необходимо закрыть глаза, язык вытащить из рта.
 - Закрытые глаза смотрят вверх, язык отпускаем вниз. Удержание 5 секунд.
 - Закрытые глаза смотрят вниз, язык поднимаем вверх. Удержание 5 секунд.
 - Закрытые глаза смотрят вправо, язык направляем в противоположную сторону влево. Удержание 5 секунд.
 - Закрытые глаза смотрят влево, язык направляем в противоположную сторону вправо. Удержание 5 секунд.

3.)Практическая работа.

У каждого ребенка комплекс разработанных заданий, ответственный за данный урок ребенок, читает задание, после чего каждый приступает к его выполнению за определенно отведенное время. По окончании каждого выполненного задания подводиться итог и аргументированные наблюдения. Коллективная проверка решения задач, создает условия для нормализации самооценки у всех детей.

1. «Переключение, распределение внимания»

Задание: заполнить ручкой по образцу таблицу по горизонтали.

Σ	\pm																
\otimes	\div																
∞	\geq																

2. «Мнемотехника»

Задание: прочитайте слова. Для запоминания соединить их нелепой связью. В такой же последовательности воспроизвести их по памяти. Время на запоминания – 1 минуты.

барабан	моряк
лист	часы
девочка	зонт
подарок	пчела
ножницы	конфета

3.«Точное восприятие»

Задание: прочитайте слова парами, увидите логическую связь между словами. Закройте второй столбик и по первому столбику воспроизвести в памяти второе. Записать. Просматривать повторно нельзя. Время на заполнение – 30 секунд.

собака
встреча
кабинет
картина
школа
мама
машина

калитка
цветы
звонок
музей
пенал
улыбка
путешествие

4.«Скорость зрительного восприятия. Зрительная память»

Задание: рассматривая картинки, группировать их. Воспроизвести по памяти с учетом деталей. Время на выполнение – 15 секунд.



5.«Вербальный интеллект»

Задание: из второго столбца найти синонимы к словам первого столбца.
Соедини их линиями.

плакать
дорога
лицо
ласковый
выносливый

физиономия
реветь
нежный
крепкий
путь

Задание: прочитайте и назовите какое слово является лишним, объясните почему.

- Стихотворение, басня, рассказ, книга.
- Карандаш, фломастер, пинал, ручка.
- Яблоко, апельсин, арбуз, хурма.
- Утка, гусь, курица, воробей.

6.«Урок чистописания»

Задание: грифельным карандашом прописывать имеющиеся изображения.



7.«Таблица Шульте»

Задание: ручкой, отслеживать в таблице числа расположенные в случайном порядке. Счет вести от большего к меньшему. Время выполнения 1 минута.

4	10	15	22	11
14	21	6	20	3
5	2	12	25	16
19	17	7	9	24
8	1	23	13	18

10	7	17	5	14
24	20	15	23	19
13	11	6	2	1
18	3	9	21	12
4	22	16	25	8

8.«Вариативность, гибкость мышления.»

Задание: за 5 минуты составить и записать новые слова используя буквы слова " шиномонтажный»

Ш	Н	М	Т	Ж	И	А	О

Блок 3

Развитие эмоциональной грамотности

Занятие 3. Мир чувств

Цель: знакомство участников со структурой эмоциональных переживаний. Обучение участников приемам снятия стрессового напряжения.

Задачи:

1. Развитие эмоциональной грамотности.
2. Обучение способам эмоциональной разрядки и снятия стрессового напряжения.
3. Обучение приемам эмоционального сдерживания.

Содержание:

1. Рефлексия прошлого занятия

2. Разминка. Упражнение «Челнок имен» [Вачков, 2004]

Первый участник называет свое имя и две лучшие черты своего характера (два лучших качества). Следующий участник повторяет имя предыдущего участника, называет свое имя и две лучшие черты своего характера (два лучших качества). Каждого следующего представляющего просят повторить имена тех, кто уже выступал до него. Тем, кто забыл чье-либо имя, участники напоминают. С помощью такого представления участники запомнят имена через несколько минут.

1. Упражнение «Планета чувств» [Платонова, 2006]

Время: 15 минут

Материалы:

- лист ватмана с изображением четырех «материкиков» любой формы, который заранее прикрепляется к доске;
- цветные стикеры 4-х цветов и маркер для ведущего.

Инструкция: когда мы хотим рассказать о своих переживаниях, мы говорим: «Я чувствую...» Мы редко задумываемся, что этим словом выражаем совершенно разные процессы, которые в нас происходят. На самом деле, мы переживаем ощущения, драйвы, эмоции и чувства.

Ощущения – это то, что мы чувствуем телом. Например: горячо, холодно, колется, щекотно. (Ведущий прикрепляет стикеры одного цвета к материку «Ощущения».)

Драйвы – это напряжение, которое заставляет нас искать возможности

удовлетворить потребность. Например: голод, желание спать, желание двигаться. (Ведущий прикрепляет стикеры другого цвета к материку «Драйвы» (3–4 шт.).

Эмоции – это то, что мы переживаем. Например: радость, страх, гнев. (Прикрепляет стикеры к соответствующему материку). Эмоции – это простейшие переживания, хотя они могут быть очень сильными. Эмоции недолговечны. Они приходят и уходят. Когда они становятся постоянными или длительными, это называется эмоциональным состоянием. Когда они сплетаются, соединяются, мы называем это чувствами.

Чувства – это тоже переживания, но они сложнее эмоций. Например, любовь. Когда мы чувствуем, что любим, на самом деле мы переживаем одновременно много эмоций и чувств – и радость, и тревогу, иногда страх. (Ведущий приклеивает стикеры с надписями).

Какие еще чувства, эмоции, драйвы и ощущения вы можете назвать? Вы называйте, а я буду писать на стикерах и приклеивать к «материкам» чувств.



Пример расположения «материков» чувств

(Участники отвечают с места. Ведущий определяет, что названо, и помещает стикер на соответствующий «материк»).

Ощущения	Драйвы	Эмоции	Чувства
Горячо	Голод	Радость	Любовь
Щекотно	Желание спать	Огорчение	Ревность
Холодно	Желание двигаться	Удовольствие	Враждебность
Колется	Стремление избежать	Негодование	Ненависть
Больно	опасности	Тревога	Обожание
Мягко	Стремление избежать	Страх	Надежда
Жестко	неприятного, отвратительного	Гнев	Обида

Приятно пахнет Прохладно	Азарт	Печаль Вина Стыд	Недоверие Доверие Счастье
-----------------------------	-------	------------------------	---------------------------------

Примеры заполнения «материков»

Теперь давайте разберемся в некоторых тонкостях. (Вопросы задаются в круг, и после 2–3 ответов (правильных или ошибочных) ведущий сообщает правильный ответ).

— Чем отличается гнев от агрессии? (Гнев – это эмоция, а агрессия – это действия, наносящие вред кому-либо или чему-либо.)

— Чем отличается радость от удовольствия? (Радость – это очень активная эмоция или чувство, она тонизирует, сердце бьется сильнее, хочется двигаться, смеяться. А удовольствие – это переживание спокойное, расслабленное).

— Чем отличается грусть, печаль от тоски или горя? (Грусть, печаль – это чувства или эмоции тихие, сопровождаются расслаблением. Хотя они и не считаются положительными эмоциями, иногда человек получает удовольствие от грусти. А тоска или горе всегда сопровождаются душевной болью, напряжением, страданием).

— Чем отличается вина от стыда? (Вина – это чувство, которое мы ощущаем, когда нарушаем внутренние правила, те, которым мы внутренне следуем. Нам могут говорить: «Ты ни в чем не виноват!» А мы все равно чувствуем вину. А стыд всегда связан с тем, что подумают о нас другие люди. Мы можем не чувствовать вины, но нам все равно бывает стыдно, если мы знаем, что нарушили правила, которые установили люди. Эти чувства часто переплетаются так, что трудно их разделить).

Обсуждение: не требуется. Подведение итогов: не требуется.

Комментарии для ведущего: это упражнение носит информативный характер, его нужно проводить быстро, динамично, иначе участники заскучают.

2. Упражнение «Золотистый поток» [Платонова, 2006]

Время: 20 минут.

Материалы: не требуются

Инструкция: сядьте удобно, руки свесьте вниз, пусть они висят свободно.

Закройте глаза и послушайте свое дыхание: вдох и выдох. Теперь представьте, что над вашей головой нежно-голубое чистое небо. И вот вы видите, что оттуда плавно спускается золотистый, искрящийся поток света. Он как будто медленно льется...

Золотистый поток направляется к вам, очень-очень мягко, бережно он касается вашей головы, он обволакивает ее и проникает внутрь... Этот золотистый поток, словно волшебный бальзам. Он проникает в каждую клеточку вашего мозга и очищает ее... Он лечит там, где болит, и вымывает все лишнее, что там накопилось...

Теперь золотистый поток спускается по лицу и затылку...

Вот он переместился к шее и по ней медленно стекает к плечам, оставляя после себя чистоту...

Вы чувствуете, как ваши плечи расслабляются, тяжелеют... Вот золотистый поток спускается по вашим рукам... Они тяжелые... И вы видите, как из кончиков пальцев стекает что-то мутное... Это - то лишнее, что накопилось в вас... Смотрите, как золотистый сверкающий поток выталкивает это... И вот, наконец, поток с кончиков ваших пальцев сливается вниз такой же чистый, золотистый...

Вы снова возвращаетесь к плечам и наблюдаете, как светящийся поток стекает по вашей груди, по вашим легким... И вы чувствуете, как расправляется ваша грудная клетка, разворачиваются плечи...

Поток льется по позвоночнику, и тот будто освобождается от чего-то...

Распрямляется... Затем поток устремляется вниз... Он очищает таз...

Теперь он стекает по ногам... Очень медленно он продвигается от бедер к коленям... Вы чувствуете, как тяжелеют ваши ноги...

От коленей – к стопам... По стопам он вытекает наружу... вы видите вытекающий мутный поток... И золотистый поток продолжает вымывать все лишнее... До тех пор, пока наружу не начнет вытекать такой же золотистый, искрящийся поток света...

Медленно откройте глаза... Здравствуйте, очень чистые, золотисто-светящиеся люди!

Обсуждение: поделитесь впечатлениями.

Подведение итогов: это простой и очень эффективный способ снятия стрессового напряжения. Когда вы слишком расстроены или обижены либо вы напряжены, сердитесь, тревожитесь, вы можете использовать это упражнение. Когда вы слишком злы, не принимайте решение, пока не снимете излишнее напряжение и не успокоитесь. Для этого можно использовать это упражнение и другие упражнения. Если немного

потренироваться, вы сможете проделывать его все с более приятными ощущениями. А если надо, вы сможете проделывать его очень быстро.

Комментарии для ведущего: голос ведущего должен звучать спокойно, приглушенно и при этом совсем обычно. Не стоит произносить слова «загробным» голосом. Это смешит. На каждую следующую зону нужно переходить секунд через 10.

Рефлексия прошедшего занятия.

Занятие 2. Радуга чувств

Цель: обучение участников умению осознавать свое эмоциональное состояние (научить слушать и слышать свои чувства).

Задачи:

1. Развитие эмоциональной грамотности.
2. Обучение способам эмоциональной разрядки и снятия стрессового напряжения.
3. Обучение приемам эмоционального сдерживания.

Содержание:

- 1. Рефлексия прошлого занятия**
- 2. Разминка. Упражнение «Представление партнера» [Вачков, 2004]**

Участники объединяются в пары. Каждый партнер сообщает другому свое имя и какие-то сведения о себе («Скажите то, что вы считаете важным, чтобы о вас знали»). На это предоставляется по 1 минуте на человека.

Затем в общем круге каждый участник называет не себя, а представляет своего партнера, сообщая при этом сведения, которые он услышал. Если нужно, партнер может корректировать сообщение о себе. На каждое представление вместе с поправками дается 1 минута.

- 3. Упражнение «Радуга чувств» [Платонова, 2006]**

Время: 30 минут.

Материалы:

- по два листа А4 на каждого участника;
- несколько наборов фломастеров, не менее 12 цветов в наборе.

Инструкция: мы с вами переживаем множество чувств и эмоций. Посмотрите на тот список (на доске список в виде картинок с мимикой лица), который мы составили на предыдущем занятии. Возьмите лист бумаги и перепишите их столбиком...

Теперь каждое чувство или эмоцию обозначьте каким-нибудь цветом,

каким вам захочется, – главное, чтобы они были разными. Поставьте кружок или квадрат рядом с названием чувства...

А теперь возьмите второй лист бумаги, фломастеры и нарисуйте две радуги. Это будут необычные радуги. В них может быть больше семи цветов или меньше, и цвета могут быть совсем другие.

Одну радугу надо составить из тех чувств и эмоций, которые вы переживаете последние несколько дней – позавчера, вчера, сегодня.

Вторую радугу нужно составить из тех чувств и эмоций, которые вы переживаете обычно, чаще всего в жизни.

Обсуждение: удалось ли вам в радуге передать свое эмоциональное состояние? Отличается ли ваше сегодняшнее состояние от обычного? Если да, то чем?

Подведение итогов: иногда бывает важно разобраться в своем состоянии, понять его. Вы можете использовать для этого радугу.

Комментарии для ведущего: лучше проводить это упражнение сразу после упражнения «Планета чувств». В арт-терапии (а это арт-терапевтическое упражнение) важен сам процесс и он всегда достаточно глубокий. Рисуя, человек не просто называет чувства, он их осознанно переживает в это время. Цель упражнения – научить слушать и слышать свои чувства. Многие подростки (да и взрослые) этого не умеют и дифференцировать чувства тоже не умеют, а это важно для того, чтобы понимать свою сигнальную систему, т.е. чувства и причину их возникновения. А анализ как раз и проходит, когда участники отвечают на вопросы ведущего. Ведущий же не просто выслушивает, но еще и рассматривает вместе с участником его рисунок, задает уточняющие вопросы.

Рефлексия прошедшего занятия

Занятие 3. Место моей силы

Цель: обучение участников приемам снятия стрессового напряжения.

Задачи:

1. Развитие эмоциональной грамотности.
2. Обучение способам эмоциональной разрядки и снятия стрессового напряжения.
3. Обучение приемам эмоционального сдерживания.

Содержание:

1. **Рефлексия прошлого занятия**
2. **Разминка. Упражнение «Автопортрет» [Вачков, 2004].**

Упражнение выполняется в круге. Каждому участнику необходимо описать себя устно в третьем лице. Например: «Сергей – высокий молодой человек, 15 лет, у него идеальный вес, у него темные волосы и карие глаза» и

т.д. После описания внешности переходят к описанию черт характера. Участники могут задать друг другу три вопроса на уточнение деталей, также спрашивая о нем в третьем лице.

3. Упражнение «Место личной силы» [Платонова, 2006]

Время: 20 минут. Материалы: не требуются.

Инструкция: сядьте удобно, руки свесьте вниз, пусть они висят свободно вдоль тела. Закройте глаза и послушайте свое дыхание: вдох и выдох.

Теперь представьте, что к вам подлетает облако – очень белое, пушистое. Оно приглашает вас прикоснуться к нему. Вы касаетесь, и оказывается, что оно мягкое, но упругое... Вы заходите на облако, и оно принимает форму удобного кресла, обтекающего ваше тело. Вы удобно устроились, и облако начало медленно двигаться... Это похоже на лодку, которая слегка покачивается на волнах... Только облако плывет по небу...;

Вы летите и смотрите на картины, проносящиеся под вами... Вы летите над островом... Он зеленый, много деревьев, много травы... Вы видите, как поблескивает голубое озеро... Плещется вода...

Вы медленно спускаетесь и выходите из облака... Вы ступаете босиком по мягкой шелковой траве... Оглядываетесь...

Посмотрите, какое место вам больше всего нравится?.. Идите туда... Теперь вы можете лечь на траву... Трава мягкая, немного прохладная, но не холодная... Вам хорошо...

Вы чувствуете, как сама земля делится с вами своей силой... Вы чувствуете, как она вливается в вас... как каждая клеточка радуется, распрямляется... Земля любит вас... Трава нежно гладит вас... Вы полностью насыщаетесь силой, любовью и нежностью...

Вы медленно встаете и идете к облаку. Оно готово к полету... Вы садитесь в него... и летите... И вот вы снова здесь... Медленно откройте глаза... С прибытием вас!..

Обсуждение: поделитесь впечатлениями.

Подведение итогов: это простой и очень эффективный способ снятия стрессового напряжения. Когда вы слишком расстроены или обижены либо вы напряжены, сердитесь, тревожитесь, вы можете использовать это упражнение. Когда вы слишком злы, не принимайте решение, пока не снимете излишнее напряжение и не успокоитесь. Для этого можно использовать и это упражнение, и упражнение «Цветные звуки моего тела», и другие упражнения. Если немного потренироваться, вы сможете проделывать его все с более приятными ощущениями. А если надо, вы сможете проделывать его очень быстро.

Комментарии для ведущего: голос ведущего должен звучать спокойно, приглушенно и при этом совсем обычно. Не стоит произносить слова «загробным» голосом. Это смешит. На каждую следующую зону нужно переходить секунд через 10.

Рефлексия прошедшего занятия

Занятие 4. Маг и карлик

Цель: развитие умения строить конструктивные партнерские отношения со сверстниками и взрослыми.

Задачи:

1. Дать участникам возможность почувствовать и обсудить суть трех основных форм неконструктивных отношений, построенных на сопротивлении, манипуляциях и угрозах, игнорировании.
2. Дать возможность почувствовать и обсудить суть партнерских отношений, основанных на доверии, обсуждении своих потребностей и равной заботе о себе и партнере.

Содержание:

1. **Рефлексия прошлого занятия**
2. **Разминка. Упражнение «Если бы у меня было новое имя...» [Вачков, 2004].**

Участник называет свое имя, а затем говорит: «Если бы я сам мог выбрать другое имя, то я бы выбрал... В этом имени мне больше всего нравится... А в моем имени мне больше всего нравится (не нравится)...».

3. **Упражнение «Маг и карлик» [Платонова, 2006]**

Время: 25 минут. Материалы: не требуются.

Инструкция: я хочу рассказать вам одну притчу. Жил на свете великий маг. Он мог все: двигал горы и повелевать ветрами, создавать города и разрушать вселенные, превращать и превращаться во что или в кого угодно... И только одного не мог великий маг – он не мог заставить своего любимого карлика перестать гадить на свой пушистый белый ковер!

Сейчас вы разыграете эту притчу. Для этого вам нужно разбиться на пары. Один из вас будет магом (он должен встать на стул). А другой – карликом (ему нужно присесть на корточки).

Магу нужно уговорить карлика перестать гадить на белый пушистый ковер. А карликам нужно активно сопротивляться. Вы можете согласиться с магом только в том случае, если сами захотите этого. После выполнения упражнения поменяйтесь ролями и парами и снова повторите упражнение. На каждый «раунд» дается 5 минут.

Обсуждение: как вы себя чувствовали в роли мага/карлика? Когда было комфортнее, почему? Удалось ли магу заставить карлика перестать гадить? Если да, то, каким образом, если нет – почему?

Подведение итогов: получается, что даже могучий маг не может заставить карлика делать то, что он не хочет. И действительно, каждый человек сам выбирает, каким ему быть, как ему поступать. Если мы хотим, чтобы кто-то другой изменился, мы должны учитывать, что он изменится, только если сам захочет этого, если поймет, что ему самому это нужно. Конечно, можно побить или насильно заставить, наказать или добиться своего шантажом. Но человек не

изменится – он просто притворится, приспособится, а сам будет только ждать случая, чтобы выйти из-под влияния. Но тогда не может быть и речи о хороших отношениях, о дружбе, доверии и любви. Мы сами выбираем то, что мы делаем, какую жизнь мы себе создаем. Мы не можем оправдывать себя тем, что на нас плохо влияют.

Комментарии для ведущего: во время обсуждения ведущий отмечает и комментирует способы уговоров: шантаж, угрозу, попытки «купить», обмануть. Отдельно отмечает, когда успех был, достигнут не насильственно, а с помощью аргументов и предложений, которые понравились самому карлику. Комментируя высказывания участников, ведущий особо отмечает те, которые ведут к главному выводу: «Вместо того чтобы игнорировать, мы можем поговорить с человеком о том, чего хочет он, чего хотите вы. О том, можете ли вы общаться так, чтобы не мешать друг другу и обсудить, как это сделать.

Такое общение требует меньше энергии, вызывает меньше раздражения, обид и рождает взаимное уважение».

Рефлексия прошедшего занятия

Занятие 5. Спина к спине.

Цель: развитие умения строить конструктивные партнерские отношения со сверстниками и взрослыми.

Задачи:

1. Дать возможность участникам группы почувствовать и обсудить суть партнерских отношений, основанных на доверии, обсуждении своих потребностей и равной заботе о себе и партнере.
2. Способствовать получению опыта социальной активности.

Содержание:

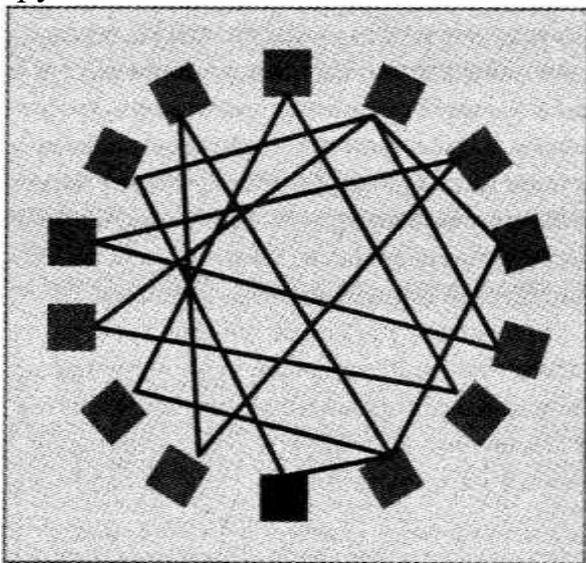
1. Рефлексия прошлого занятия

2. Разминка. Упражнение «Если бы ты был растением...» (с вариантом «Паутина») [Платонова, 2006]

Ведущий предлагает участникам по кругу рассказать свою фантазию относительно сидящего рядом (например, слева) участника на тему: «Если бы ты был растением, то ты был бы..., потому что...» Растение может быть любое – цветы, трава, деревья и т.д. Свое мнение нужно обосновать. Например: «Если бы ты была растением, то ты была бы розой, потому что ты очень красивая, нежная, но ты умеешь колоться, если тебе надо себя защитить», «Если бы ты был растением, то ты был бы дубом, потому что ты большой, крепкий, даже могучий, но при этом ты высказываешь очень необычные мысли, и ты говоришь их уверенно, как листья дуба – они изящные, необычной формы, но очень крепкие».

Это – упражнение-разминка, но для ведущего оно дает хороший диагностический материал: если в группе есть скрытая агрессия, в подобных упражнениях она проявляется в виде язвительных сравнений. Если группа доброжелательна, сравнения будут нацелены на проявление ресурсных особенностей человека.

Можно использовать вариант «Паутина». Для этого берется клубок вязальной пряжи. Он должен быть достаточно большим, чтобы длины нити хватило на стихийно создаваемую паутину. Ведущий берет за кончик нити одной рукой, не выпуская его, кидает клубок другой рукой любому участнику и просит его начать упражнение. Участник ловит клубок, держит за нить так, чтобы возникло слабое натяжение нити между тренером и этим участником, не выпуская нити, бросает клубок другой рукой любому выбранному им участнику, тот ловит клубок, а первый участник проговаривает ему свою фантазию на тему «Если бы ты был растением». Так повторяется, пока все участники не окажутся связанными нитями. Иногда участники бросают клубок несколько раз одному и тому же человеку, а кого-то игнорируют. Это серьезный показатель того, что ведущему необходимо продумать свои действия для снижения агрессии и развития толерантности и доброжелательности в группе.



1. Упражнение «Спина к спине» [Вачков, 2004]

Время: 25 минут.

Материалы: не требуются.

Инструкция: все участники разбиваются на пары. «Встаньте спинами друг к другу. Ваша задача вместе, опираясь на спины друг друга, сесть на пол, а затем тоже вместе встать, не опираясь руками об пол. Вы можете держать друг друга за руки, а можете просто опираться на спины друг друга».

Обсуждение. Удалось ли выполнить задание? Трудно ли это было сделать? В чем вы видите причину удачи/неудачи; кто как воспринимал свою роль в задаче? Кто что чувствовал по отношению к партнеру? Какие чувства и мысли возникали в ходе выполнения упражнения?

Подведение итогов: давайте посмотрим, что происходило на самом деле

(ведущий разбирает с участниками варианты поведения, приведенные в таблице).

Вариант 1. Отдал ответственность.

Один партнер не опирается, а наваливается на другого. Девиз: «Подними меня». Другими словами, человек отдает ответственность за отношения, за свою жизнь и свои проблемы партнеру. Тому очень тяжело. Он не сможет поднять ни себя, ни свою «ношу», потому что не может опереться на партнера. В результате отношения будут угнетать, забирать много сил, партнер захочет освободиться от груза – такие отношения не дают ему жить полноценной жизнью.

Вариант 2. Забрал ответственность.

Человек не хочет наваливаться, но партнер буквально взваливает его на себя. То есть он сам берет на себя решение всех его проблем, хотя его об этом никто не просит. Девиз: «Я лучше знаю, как это сделать». Сначала его партнер может сопротивляться, но потом привыкает. Тому, кто взвалил все на себя, тяжело. Постепенно он устает и начинает возмущаться тем, что его партнер такой несамостоятельный. А тот уже привык и обижен: он не понимает, почему отношение к нему изменилось. В результате отношения портятся, и от них хочется освободиться – никакой полноценной жизни нет ни у того, ни у другого. А дело в том, что один из партнеров решил, что все сможет сам, и не очень доверял другому.

Вариант 3. Каждому свое.

В этом варианте каждый из партнеров старается справиться со своими проблемами самостоятельно. Девиз: «Я сам!» Они вроде бы вместе, но живут так, будто не могут или не хотят принять помощь другого. Они не опираются друг на друга. И постепенно начинают понимать, что эти отношения не помогают им, а только мешают жить полноценной жизнью. Чтобы «встать», они должны рассчитывать только на себя или опираться на что-то или кого-то другого. Такие отношения не могут быть прочными, постепенно они разваливаются.

Вариант 4. Партнерство.

В этом варианте партнеры в равной степени опираются друг на друга, в равной степени доверяют друг другу. Девиз: «Каждый из нас может сам, но вместе нам легче». Они в равной степени заботятся о себе и о партнере. В жизни они в равной степени решают свои проблемы сами и пользуются помощью партнера, когда это необходимо. Они умеют договориться и найти точку наибольшего комфорта в отношениях, во взаимодействии. Они чувствуют надежность спины партнера и с готовностью становятся опорой своему другу. Такие отношения не требуют надрыва сил и позволяют обоим жить полноценной жизнью.

Итак, для построения отношений, в которых обоим партнерам будет комфортно, необходимы:

— взаимное доверие;

- вера в силы (понимайте это как метафору) партнера;
- умение договориться, т.е. сообщать друг другу, когда есть неудобство и напряжение, и совместно искать точку комфорта (равномерного распределения веса).

Это не означает, что все делается поровну. Иногда партнерами становятся очень маленькая, хрупкая женщина и очень большой, сильный мужчина. Просто отношения строятся на вложении равных частей от своих способностей. Теперь, когда вы поняли, в чем дело, повторите упражнение. Помните, главное – доверие силам партнера и забота о себе. Когда так поступает каждый в паре, все получается легко.

Комментарии для ведущего: нужно следить, чтобы участники полностью садились на пол (на ягодицы), а не вприсядку.

Когда упражнение выполняется в партнерской позиции, не требуется особой силы ног. Можно много раз садиться и вставать, не уставая.

Это упражнение могут успешно выполнять в парах люди с большой разницей в росте и в весе. Главное – найти точку равновесия, точку комфорта и смело опираться на спины друг друга. При этом, находя комфортную точку опоры, партнеры сообщают друг другу, о напряжении, помогают друг другу найти удобное положение.

Комментируя варианты, ведущий может демонстрировать взаимодействия партнеров (схематично представленные в таблице) с помощью кистей рук, показывая, как они наваливаются друг на друга, разъединяются, не опираясь или равномерно взаимодействуя (ладони «домиком»). Можно заранее приготовить большие таблицы или схематично нарисовать варианты на флипчарте прямо во время резюме.

Рефлексия прошедшего занятия.

Список литературы

1. Агрессия у детей и подростков / Под ред. Н.М. Платоновой. СПб.: Речь, 2006г.
2. Вачков И.В. Методы психологического тренинга в школе. Курс лекций. Лекция седьмая. Организационные аспекты организации тренинговых методов //Школьный психолог. 2004г. № 45.
3. Данилин А., Данилина И. Как спасти детей от наркотиков. М.: Центр-полиграф, 2001г.
4. Емельянова Е.В. Психологические проблемы современных подростков и их решение в тренинге. — М.: Генезис, 2015г.
5. Леонова Л.Г., Бочкарева Н.Л. Вопросы профилактики аддиктивного поведения в подростковом возрасте: Учебно-методическое пособие. Новосибирск: Новосибирский медицинский институт, 1998г.
6. Малкина-Пых И.Г. Возрастные кризисы. М: Эксмо, 2004г.
 7. Прихажан А.М. Психология неудачника. Тренинг уверенности в себе. М.: 2001г.
 8. Трудные подростки: Практические материалы по психодиагностике отклоняющегося поведения / Авт.-сост. В.И. Екимова. – 2-е изд., испр. и доп. — М.: АРКТИ, 2009г.
9. Методы развития памяти, образного мышления, воображения: Матюгин И.Ю., Чакоберия Е.И. - М.: Эйдос, Москва 1996
10. Неклассические прописи для обеих рук. Издательская группа Бажаева А., Сачкова Е.,Изд.«Буква-ленд».- Екатеринбург, 2017
11. Тренажер интеллекта для детей 6-7 лет: Л.Л.Васильева.- Москва: изд. Билингва, 2018Тренажер интеллекта для детей 8-9 лет: Л.Л.Васильева.- Москва: изд. Билингва, 2018
12. Речь и интеллект в развитии ребенка: Жан Пиаже-Москва: изд. "Римис", 2008
13. Развиваем внимание и повышаем скорость чтения. Работа с таблицами Шульте: О.Наумова.- /электронный ресурс/
14. Игровые здоровьесберегающие технологии в ДОО. Релаксация. Гимнастика. Кинезиологические упражнения": Деева Наталья Александровна.- изд.: Учитель,2022г.
15. Развиваем логику и мышление: Шамиль Ахмадуллин.- изд.: Издательский дом «Нева», 2022г
16. Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе от действия к мысли : пособие для учителя / А.Г. Асмолов [и др.]; под ред. А.Г. Асмолова. -2 —е изд. — М.: Просвещение, 2010. — 152 с.
17. Криволапова Н.А. Учимся учиться: программа развития познавательных способностей учащихся младших классов / Н.А. Криволапова, И.Ю. Цibaева. — Курган: Ин - т повыш. квалиф. и переподготовки раб-ов образования, 2005. — 34 с. — (Серия «Умники и умницы»)