

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Приозерская начальная школа-детский сад,
реализующая адаптированные образовательные программы»

Рассмотрена
на заседании МО
начальных классов
Протокол № 1
от 30.08.24 г.

Утверждена
распоряжение № 207/1
от 30.08.24 г.



**Адаптированная
психолого-педагогическая программа
«Колючка»
на сплочение коллектива класса в
начальной школе**

Ступень обучения (класс) начальное общее (2-3 класс)
(начальное общее, основное общее, среднее (полное) общее образование с
указанием классов)

Количество часов 8 ч Уровень базовый
(базовый, профильный)

Педагог-психолог, высшей квалификационной категории:
Ковалева Алена Сергеевна

г. Приозерск
2024

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Приозерская начальная школа-детский сад,
реализующая адаптированные образовательные программы»

Рассмотрена на заседании МО начальных классов Протокол № 1 от 30.08.24 г.	Утверждена распоряжение № 207/1 от 30.08.24 г.
--	---

**Адаптированная
психолого-педагогическая программа
«Колючка»
на сплочение коллектива класса в
начальной школе**

Ступень обучения (класс) начальное общее (2-3 класс)
(начальное общее, основное общее, среднее (полное) общее образование с
указанием классов)

Количество часов 8 ч Уровень базовый
(базовый, профильный)

Педагог-психолог, высшей квалификационной категории:
Ковалева Алена Сергеевна

г. Приозерск
2024

Аннотация

В настоящее время, в исследованиях психологов и педагогов, посвященных взаимоотношениям между младшими школьниками, отмечается ряд проблем, связанных с возрастными особенностями и характером деятельности общения. Наиболее распространенными, по мнению специалистов, являются конфликтные отношения внутри классного коллектива, наблюдается «кризис сплоченности», что негативно сказывается на развитии группы и учебной деятельности обучающихся.

Ведущий тип деятельности младших школьников – учебная деятельность, где общение играет одну из главных ролей. По мнению Э. Эриксона: «Если ребенок успешно овладевает знаниями, новыми навыками, он верит в свои силы, уверен, спокоен. Когда в школе его преследуют неудачи, появляется, а потом и закрепляется чувство неполноценности, неверия в свои силы, отчаяния, теряется интерес к учебе».

Важно отметить, что межличностные отношения детей в классном коллективе – это форма реализации социальной сущности каждого ребенка, особенно у детей с ОВЗ. Общаясь со сверстниками, младший школьник приобретает личный опыт отношений в социуме, важнейший опыт социализации, социально-психологические качества (умение понимать одноклассников, тактичность, вежливость, способность к взаимодействию).

Неэффективное общение может спровоцировать коммуникативные трудности, которые могут выражаться в виде низкой самооценки, тревожности, застенчивости, боязни ответов у доски, нежелание посещать школу, что влечет за собой низкую успеваемость.

По мнению Л. С. Выготского, положительный психологический и педагогический потенциал детского коллектива не может сложиться сам, стихийно. Нужна "окружающая ребёнка атмосфера" социальной мысли, внешнее педагогическое влияние.

Таким образом, развитие сплоченности, улучшение социально-психологического климата, формирование конструктивных навыков общения,

важны не только для развития группы и личности, но и для успешной учебной деятельности.

Практическая направленность

Данная адаптированная программа «Колючка» направлена на создание условий для успешного сплочения классного коллектива, развитие коммуникативной культуры личности.

В качестве дополнительных направлений программы предусмотрена коррекция самооценки обучающихся, повышение активности и самостоятельности учеников с ОВЗ.

Программа «Колючка» - это комплексные занятия, которые строятся в доступной и интересной для обучающихся форме.

Адресат: обучающиеся 2-3 классов. Набор в группу осуществляется по запросу педагогов. Обязательно должны быть включены обучающиеся, имеющие трудности в общении со сверстниками.

Цель программы: создание условий для успешного сплочения классного коллектива.

Основные задачи:

1. Повысить эмоциональное сплочение коллектива.
2. Развить навыки общения, умения слушать, высказывать свою точку зрения, приходить к компромиссному решению.
3. Повысить самооценку обучающихся.

Научной основой программы являются труды известных психологов Л.С. Выготского, Э. Эриксона, А.Н. Леонтьева, А.В.Петровского, Е.В.Шороховой. Среди зарубежных исследователей можно назвать Дж. Морено, Э.Мэйо, Ч. Кули, Г. Хаймена. Вопросы группового взаимодействия поднимаются в работах Г.М.Андреевой, А.И. Донцова, Р.Л. Кричевского, Е.М.Дубовской. Анализ работы специалистов в этой области положил основу в создание практической базы по работе в данном направлении. В связи с этим была разработана данная программа.

Методологические принципы:

1. Принцип системности. Программа представляет собой систематизированный, структурированный методический материал по работе с обучающимися в форме групповых занятий.

2. Принцип «нормативности» развития на основе учета возрастных и индивидуальных психологических особенностей обучающихся.

3. Принцип личностного подхода. Развитие личности как основная идея рассматривается в единстве и взаимосвязи с физическим и общим психическим развитием ребенка.

4. Принцип интерактивного обучения. Методы, приемы, формы и средства обучения должны создавать условия, при которых дети занимают активную позицию в процессе получения знаний.

5. Принцип последовательности. Изложение материала должно иметь логическую последовательность.

Методические основания программы: методика «Изучение структуры межличностных отношений в классе» Дж. Морено; «Шкала самооценки и уровня притязаний» Дембо - Рубинштейн, модификация А. М. Прихожан.

Актуальность и перспективность.

Одна из важных проблем при работе на сплочение коллектива учеников с ОВЗ- привить навыки сотрудничества, создать в классе дружелюбную атмосферу, в которой дети почувствуют себя в безопасности, повысить самооценку обучающихся. Поэтому в настоящее время перед психологами, педагогами возникла необходимость практического решения актуальнейшей проблемы – предупреждение и преодоление разногласий в учебном коллективе.

Задача ведущего, создать условия для успешной реализации поставленной задачи – сплочения школьного коллектива.

Курс профилактической программы рассчитан на 8 занятий, которые проходят 1 раз в неделю. Продолжительность одного занятия - 1 час.

Наполняемость групп – 5-6 человек.

В программе использованы занятия с элементами тренинга, игровые (ролевые игры) упражнения; лекционный материал, групповые дискуссии.

Первое занятие направлено на формирование мотивации к дальнейшей работе, активации группы. Диагностический материал используется для осознания проблемных областей в данном коллективе класса, над которыми следует работать в процессе реализации программы. Второе занятие направлено на создание атмосферы доверия, формирование умения слушать и слышать, что послужит благоприятной платформой для дальнейшей работы. Третье занятие направлено на способствование формированию опыта взаимодействия в группе. Цель четвертого занятия – снижение тревожности, достижение внутригруппового сплочения. Пятое занятие закрепляет навыки взаимного уважения, способствует повышению самооценки обучающихся. Шестое занятие направлено на расширение представлений о положительных качествах характера, необходимых для взаимоотношений со сверстниками. седьмое занятие формирует основные нравственные качества обучающихся (умение дружить, беречь дружбу, общаться в коллективе). Восьмое занятие закрепляет основные коммуникативные навыки, умения согласовывать свои действия друг с другом.

Каждое занятие проводится в стандартной форме, включает следующие элементы: приветствие, разминку, работу по основной теме, рефлекссию и ритуал прощания.

План
адаптированной программы «Колючка»
на сплочение коллектива класса в
начальной школе

Цель программы: создание условий для успешного сплочения классного коллектива.

Основные задачи:

- повысить эмоциональное сплочение коллектива.
- развить навыки общения, умения слушать, высказывать свою точку зрения, приходить к компромиссному решению.
- повысить самооценку обучающихся.

Категория обучающихся: обучающиеся 2-3 классов.

Срок обучения: 8 часов.

Режим занятий: 1 час, 1 раз в неделю (8 занятий).

№	Наименование тем	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			теоретические	практические	
1	I. Знакомство.	2	0,5	1,5	Анкетирование обучающихся
2	II. Путешествие по сказке.	5	1,5	3,5	
3	III. Мы вместе	2	0,5	1,5	Анкетирование обучающихся
	Итого:	8 часов	2,4	5,6	

**Учебно-тематический план
адаптированной программы «Колючка
начальной школе » на сплочение
коллектива класса в**

Цель программы: создание условий для успешного сплочения классного коллектива.

Категория обучающихся: обучающиеся четвертых классов.

Срок обучения: 8 часов.

Режим занятий: 1 час, 1 раз в неделю (8 занятий).

№	Наименование тем	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			теоретические	практические	
1.	Знакомство				
1.1.	«Давай познакомимся»	1	0,3	0,7	Анкетирование обучающихся
1.2.	«Узнаем друг друга»	1	0,3	0,7	наблюдение
2.	Путешествие по сказке				
2.1.	Введение в сказку	1	0,3	0,7	наблюдение
2.2.	Продолжение сказки	1	0,3	0,7	наблюдение
2.3.	Приключения продолжаются	1	0,3	0,7	наблюдение

2.4.	Прощание со сказкой	1	0,3	0,7	наблюдение
3.	Мы вместе				
3.1.	С детства дружбой дорожить	1	0,3	0,7	наблюдение
3.2.	Вместе- мы команда	1	0,3	0,7	Анкетирование обучающихся
	Итого:	8 часов	2,4	5,6	

« _____ » _____ 2022 г.

« _____ » _____ 2022 г.

Адаптированная программа «Колючка» на сплочение коллектива класса в начальной школе

В младшем школьном возрасте ведущий тип деятельности – учебная деятельность, где общение играет одну из главных ролей. В начальной школе нередко наблюдаются конфликтные отношения внутри классного коллектива, наблюдается «кризис сплоченности», что негативно сказывается на развитии группы учеников с особыми потребностями и на учебной деятельности.

Важно помнить, что значение межличностных взаимоотношений в коллективе класса огромно, и их нарушение влечет за собой, неуверенность, замкнутость, боязнь ответов у доски. Необходимо помочь ребенку, чтобы этот фактор не стал тормозом на пути развития личности и коллектива.

Благодаря сплоченному коллективу можно добиться высоких показателей в обучении и улучшить психологический климат в классе.

Цель программы: создание условий для успешного сплочения классного коллектива.

Основные задачи:

1. Повысить эмоциональное сплочение коллектива.
2. Развить навыки общения, умения слушать, высказывать свою точку зрения, приходить к компромиссному решению.
3. Повысить самооценку обучающихся.

Структура занятия: каждое занятие проводится в стандартной форме и включает в себя следующие этапы: приветствие; разминку, работу по основной теме, которое направлено на развитие коммуникативных навыков общения; рефлексия и ритуал прощания.

Наполняемость группы: 5-6 человек.

Методы работы:

- метод непосредственного наблюдения;
- письменный опрос (анкета);
- устный опрос (интервью)

- словесные методы: устное изложение, беседа; - практические методы: тренинг, игра.

Занятия по программе проходят более успешно при использовании разнообразных форм деятельности: диагностики, игр, тренинговых упражнений, бесед, дискуссий.

В работе использовались следующие методики:

1. Методика Дж.Морено для изучения структуры межличностных отношений в классе[1].
2. Шкала самооценки и уровня притязаний Т. Дембо и С.Я. Рубинштейн, модификация А.М.Прихожан[7].
3. Метод непосредственного наблюдения[6].

Тема I. Знакомство (2 часа).

Занятие 1. «Давайте познакомимся....»

Цель: создание атмосферы доброжелательности во время знакомства и проведения диагностик.

Задачи:

- информировать обучающихся о целях и содержании работы;
- объяснить значимость общения в жизни; - создать установку на совместную деятельность.

Оборудование: мяч. I.

Содержание.

Приветствие. Упражнение «Мяч по кругу».

Цель: подготовить к началу взаимодействия, формировать положительное отношение друг к другу, установить доброжелательные отношения с ведущим.

Передавая друг другу по кругу мяч, расскажите о себе в следующем порядке:

- Меня зовут...
- Мне нравится, когда ласково меня называют... II. Разминка.

«Распускающийся бутон».

Цель: активизация группы, сплочение.

Участники объединяются в группы по 5 человек. Садятся в круг на корточки и берутся за руки. Затем одновременно встают, не отпуская рук, и каждая группа превращается в «распускающийся бутон». Для этого дети должны отклоняться назад, крепко держа друг друга за руки. Здесь очень важно, чтобы группа была хорошо сбалансирована.

Анализ упражнения. Насколько понравилась эта игра? Как ваша группа справилась с заданием? Быстро ли вы смогли подняться? Были ли трудности при этом? Обсуждали ли вы, как будете выполнять? От чего зависит выполнение этой задачи?

III. Работа по теме.

Ведущий переходит к рассказу о значимости общения в жизни и при сплочении коллективов. Общение- это когда разные люди обсуждают что-то их всех интересующее. Как вы думаете, общение необходимо, чтобы ваш класс стал дружным?

Из словаря практического психолога: общение - сложный процесс установления и развития контактов между людьми, порождаемый потребностями совместной деятельности и включающий понимание друг друга, обмен информацией, взаимодействие.

- Антуан де Сент-Экзюпери сказал: “Главная роскошь - это роскошь человеческого общения” - Как вы понимаете эти слова?

- Что помогает общению друг с другом? (Речь, позы, мимика, жесты т. д.)

- Спасибо всем за ответы и пояснения.

IV. Диагностика:

- методика Дж.Морено для изучения структуры межличностных отношений в классе.

Шкала самооценки и уровня притязаний Т.Дембо и С.Я. Рубинштейн, модификация А.М.Прихожан.

V. Рефлексия. Участники стоят в кругу, характеризуют настроение, обмениваются мнениями о первом занятии.

VI. Прощание. Обучающиеся стоят в кругу, берутся все за руки и хором произносят «ДО-СВИ-ДА-НИ-МЫ».

Занятие 2. «Узнаем друг друга»

Цель: создание условий для личностного роста, атмосферы доверия для полного раскрытия обучающихся в группе.

Задачи:

- создать условия для формирования у обучающихся стремления к самопознанию;
- способствовать формированию навыков общения, умения слушать, высказывать свою точку зрения.

Оборудование: мел, доска, лист ватмана, маленькие листочки размером 10*10, карандаши или фломастеры, магнитофон, мяч.

Содержание.

I. Приветствие.

Упражнение «Приветствие».

Цель: формирование положительного отношения друг к другу.

Ведущий приветствует всех обучающихся. Участники стоят в кругу и каждый по очереди называет свое имя и продолжает предложение «Мне нравится....»

Разминка Упражнение «Внимание».

Все участники группы стоят в шеренге, повернувшись лицом в одну сторону (при численности группы 14-20 человек можно выполнять упражнение в двух шеренгах, создав соревновательную ситуацию).

Каждое задание надо стремиться выполнить как можно точнее.

- 1) расположитесь в шеренге так, чтобы около меня стоял самый высокий из вас, а на противоположном конце шеренги – тот, у кого самый небольшой рост. Начали!
- 2) В начале шеренги должен стоять человек с самыми темными глазами. В конце- с самыми светлыми.
- 3) Начало шеренги – это 1 января, конец- 31 декабря, надо расположиться по датам (без учета года) рождения.

III. Работа по теме.

Ведущий задает вопрос: что же необходимо собравшимся вместе очень разным людям для успешности их совместной работы?

Подводя итоги обсуждения, ведущий побуждает участников подумать о необходимости соблюдать определенные правила. На доске пишется: **«Нам нужны правила»:**

- доверие (необходимо доверять друг другу во время тренинга);
- активное участие в работе (но если не хочешь говорить, промолчи);
- конфиденциальность (не обсуждать происходящее после занятий);
- умение слушать каждого: не перебиваем говорящего, выслушиваем все до конца, не отвлекаемся.

С этого момента «Правила» должны все время находиться в аудитории», где проходят занятия. Ритуал принятия правил: «Я обещаю.....» **Упражнение «Создание волшебной поляны».**

Ведущий: Ребята, сегодня вы окажетесь на волшебной поляне. На ней растут самые разные цветы. Эти цветы умеют разговаривать и взаимодействовать друг с другом. Представьте, что вы и есть эти цветы. Подумайте, каким цветком могли быть вы, и нарисуйте его на карточке.

Ведущий раздает обучающимся листочки размером 10x10 (звучит спокойная музыка). Музыка звучит до тех пор, пока дети рисуют.

Ведущий: Я вижу, ваши рисунки готовы. Прошу поставить их так, чтобы они были хорошо видны другим. Авторы рисунков расскажут, какие цветы они нарисовали, остальные могут задать вопросы.

Ведущий показывает обучающимся лист ватмана на стене. Представим, что этот лист – наша волшебная поляна. Найдите себе место на ней и приклейте цветок там, где бы вам хотелось, чтобы он рос.

Обучающиеся при помощи ведущего приклеивают свои цветы к ватману. IV.

Рефлексия

Осмысление полученного опыта. Ведущий предлагает участникам обменяться впечатлениями о втором занятии.

V. Прощание : дети стоят в кругу, берутся все за руки и хором произносят «ДО-СВИ-ДА-НИ-МЫ».

Тема II. Путешествие по сказке (4 часа).

Занятие 3. Введение в сказку.

Цель: снижение тревожности, достижение внутригруппового сплочения.

Задачи:

- способствовать формированию опыта взаимодействия в группе; -
учить оказывать и принимать поддержку окружающих.

Содержание.

I. Приветствие.

Упражнение «Цвет моего настроения».

Цель: диагностирование с помощью цветовой палитры настроения. Участники в кругу, передавая друг другу мяч, здороваются и сообщают, с каким цветом у них ассоциируется настроение.

II. Разминка.

Упражнение «Улыбка».

Цель: формирование положительного отношения друг к другу.

Благожелательная улыбка – первый признак расположения к человеку, это начало любого разговора и очень простой прием привлечения внимания. Попробуйте, открыто улыбнуться рядом стоящему человеку, обратите внимание на свои ощущения. После обсуждения – вывод: если увидишь лицо без улыбки, улыбнись сам первым.

III. Работа по теме.

Ведущий предлагает повторить правила поведения в группе.

Ведущий. А сейчас послушаем сказку. На большой поляне росла одинокая Колючка. Конечно, она росла там не одна: вокруг было много цветов и трав, но Колючке казалось, что на свете она одна-одинешенька, а если кто и растет рядом, то только одни репейники. Поэтому Колючка ни с кем не дружила. Она часто смотрела в синее небо и размышляла: «Вот небо - большое, чистое и светлое, а вот солнце – теплое, ласковое и нежное, но они так далеки от меня, так

недосягаемы. А я одинока и привязана к земле.» Она думала так изо дня в день и всё больше сжималась от одиночества, и всё тверже становились её иголки.

Ведущий. Ребята, а у вас бывает так, что вы чувствуете себя одинокими, непонятыми другими людьми, и от этого вы как бы внутренне сжимаетесь, напрягаетесь?

(ответы детей).

Сейчас мы рассмотрим приемы, которые помогут вам снять напряжение и расслабиться.

(Ведущий показывает ученикам приемы эмоциональной разрядки).

1. Представьте, что вы – «Колючка», которая сжалась от напряжения.

Напрягите сейчас мышцы всего тела; рук, ног; высоко- высоко поднимите плечи, сильно сожмите кулаки. А сейчас расслабьте все части тела.

(Повторяется 3-5 раз).

2. А сейчас еще один прием: сделайте очень глубокий вдох, самый глубокий, задержите дыхание на 10-15 секунд. Теперь выдохните весь воздух из легких и с выдохом расслабьтесь, сбросьте напряжение, возвратитесь к нормальному дыханию.

Почувствовали ли вы напряжение в груди во время вдоха? Заметили ли расслабление после выдоха? Давайте запомним это ощущение, оценим его. *(Повторяется 4-5 раз).* Вдох следует сочетать с напряжением мышц, выдох – с расслаблением.

Ведущий интересуется у ребят об их ощущениях и объясняет, что расслабление лучше всего ощущается после напряжения и способствует восстановлению сил и энергии, а после глубоких вдохов и медленных выдохов человеку всегда становится легче.

Упражнение на внимание.

Цель: развитие внимания, навыков сотрудничества.

Ведущий. Ребята, а вы умеете быть внимательными?

Сейчас мы сделаем упражнение, которое включает в себя несколько заданий. Каждое из них рассчитано на определенное время. Я буду говорить вам, что надо делать, буду следить за временем и сообщать, когда оно закончится.

Задание 1. В течение двух минут молча смотрите друг на друга.

Задание 2. повернитесь спиной друг к другу. Возьмите чистые листы и ручки. Я буду задавать вопросы, относящиеся к внешности вашего партнера, на которые нужно дать письменные ответы.

- Какого цвета глаза у вашего партнера?
- Есть ли у него на лице родинки?
- Если есть, то вспомните, где они находятся?
- Какого цвета у него брови?
- Есть ли у него на лице ямочки?

А теперь повернитесь и проверьте правильность ваших ответов.

Задание 3. Сейчас сменим пары. Один из партнеров переходит в пару, стоящую слева от него. В течение минуты молча смотрите друг на друга.

Задание 4. Повернитесь спиной друг к другу. Возьмите тетради и ручки. Я буду задавать вопросы, относящиеся к внешности вашего партнера, на которые нужно дать письменный ответ.

- Какого цвета обувь вашего партнера?
- Есть ли у него на руках, шее, одежде какие-либо украшения?
- Какие?
- На какой руке у него часы?
- Какой формы пуговицы у него на одежде?

Повернитесь лицом друг другу и проверьте правильность ваших ответов.

После выполнения упражнений выясняем, насколько мы были внимательны друг к другу.

Игра «Пересядьте те, кто...»

Цель: повышение позитивного настроения и сплоченности группы, эмоциональное и мышечное расслабление.

Из круга убирается один стул. Ведущий говорит: «Пересядьте те, кто в (красном, в джинсах, у кого есть сестра, кто любит мороженое, у кого есть питомцы, у кого день рождения летом, у кого день рождения зимой) и так далее...

Тот участник, который замешкался и ему не хватило стула - становится ведущим.

Что было сложно, что было легко в этой игре? Ответы детей.

IV. Рефлексия: Продолжить фразу: «Сегодня было интересно...», «Больше всего мне понравилось...»

V. Прощание: обучающиеся стоят в кругу, берутся все за руки и хором произносят «ДО-СВИ-ДА-НИ-МЫ».

Занятие 4. Продолжение сказки.

Цель: снижение тревожности, достижение внутригруппового сплочения.

Задачи:

- формировать опыт взаимодействия в группе,
- развивать навыки бесконфликтного общения, принятие «отвергнутых» обучающихся.

Оборудование: клубок ниток.

Содержание.

I. Приветствие. Упражнения «Поздороваемся!», «С добрым утром!»

Цель: ознакомление обучающихся со способами приветствия: вербальными и мимическими.

II. Разминка.

Упражнение «Клубочек».

Цель: достижение внутригруппового сплочения.

Обучающиеся по очереди обращаются друг к другу со словами: «Я рад, что ты, Оля, рядом со мной». Первый играющий наматывает на палец конец нити от клубка и отдает клубок тому, к кому обращается. Участник, который получает клубок, обматывает нитку вокруг пальца, обращается к соседу и отдает ему клубок. Когда все будут соединены одной нитью, поднимают руки вверх, затем опускают их на колени. Очень важно все делать одновременно, чтобы не разрушить общий круг. Затем клубок сматывается в обратном направлении. При этом каждый ребенок наматывает свою часть нити на клубок, обращаясь к другому соседу с теми же словами.

Ведущий. Легко ли было говорить приятные вещи другим ? Кто- либо тебе сегодня уже говорил что-нибудь приятное? Как ты себя сейчас чувствуешь?

III. Работа по теме.

Ведущий продолжает рассказ.

Однажды утром «Колбочка» проснулась от чьего – то нежного прикосновения.

Она посмотрела по сторонам и увидела Солнечный луч.

- Привет!- сказал он ей.- Уже середина лета, все цветы цветут, а ты о чем думаешь?

- Что значит - цветут?- удивилась «Колючка». – Я об этом ничего не знаю.

- А ты посмотри вокруг, и увидишь, - улыбнулся Луч.

«Колючка» оглянулась и впервые заметила, на какой большой, светлой и красивой поляне она растет. Рядом шелестели цветы - яркие и нежные, легкий ветерок ласково касался их и что то нашептывал, а вокруг летали птицы и пели веселые песни.

Продолжение рассказа. Как же так? – удивилась «Колючка». – Здесь такая интересная жизнь, а я ничего не видела, смотрела только в себя и грустила от одиночества. Как глупо!

- Лучик!- воскликнула она. – Помоги мне стать такой же красивой, как эти цветы. Я очень хочу стать красивой!

- Но это же просто, - ответил ей Лучик, - доверься миру, открой ему себя, и все случится само собой.

- Как это? – подумала «Колючка».

Ведущий. А действительно, ребята, как «Колючке» перестать быть одинокой и стать такой же красивой, как окружающие цветы?

Ответы детей.

Игра «Войди в круг».

Цель: снятие эмоционального напряжения, приобретение навыков конструктивного общения.

Ведущий: Давайте поиграем в игру. Сейчас некоторые из вас выйдут за дверь. Они будут играть роль «Колючки». Кто хочет быть «Колючкой»?

Несколько ребят вызываются. К ним необходимо присоединить «отвергнутого». Они выходят из класса, а ведущий предлагает оставшимся взяться за руки и образовать круг.

«Колючке» предлагается войти в этот круг. Предварительно группа договаривается о том, каким образом должен вести себя человек, чтобы его

впустили (вежливое приветствие, просьба, выполнение какого-либо условия и тд.). Участник «Колючка», пытающийся выполнить условия и войти в круг, пробует различные формы общения, пытаясь угадать неизвестную ему договоренность группы. Некоторые могут предпринять попытку войти с помощью силы.

Информационный блок: человек не может существовать один. Отношения членов в группе, в коллективе строятся по разному, могут быть взаимными, или подавлять друг друга. Поддерживающие отношения объединяют людей, дают им развиваться. Для этого нужно: уважать друг друга, стремиться понимать и сопереживать друг другу.

При обсуждении игры можно поговорить об агрессии как результате непонимания, невыполнения социальных норм, а так же о том, что у разных групп людей (поколений, наций) существуют свои договоренности о правилах «вхождения в круг», не всегда известные другим.

Ведущий говорит фразу из сказки: Колючка подумала: «Как это?», но все же выпрямилась, посмотрела по сторонам и улыбнулась.

IV. Рефлексия.

Упражнение «Цвет моего настроения».

Цель: диагностирование с помощью цветовой палитры настроения группы. Участники в кругу, передавая мяч друг другу говорят комплимент и сообщают, с каким цветом у них ассоциируется настроение.

Домашнее задание: предложить дома нарисовать, какой стала «Колючка», когда цветы приняли её в свой круг.

V. Прощание. Дети стоят в кругу, берутся все за руки и хором произносят «ДО-СВИ-ДА-НИ-МЫ».

Занятие 5. Приключения продолжаются.

Цель: позитивное развитие межличностных отношений.

Задачи:

- закреплять навыки взаимного уважения и доброжелательного отношения друг к другу;
- снятие напряжения и агрессии;
- воспитать позитивную самооценку обучающихся.

Оборудование: магнитофон.

Содержание.

I. Приветствие.

Каждый говорит приветствие, называет свое имя и продолжает предложение «Я люблю...».

II. Разминка

Игра «Молекулы»

Цель: повышение позитивного настроения, сплочение коллектива, эмоциональное и мышечное расслабление.

Члены группы - атомы, свободно двигающиеся по комнате под музыку. По сигналу ведущего атомы объединяются в молекулы по 2,3,4,5 человек. Последний раз объединяются все члены группы.

III. Работа по теме.

Ведущий. Вспоминаем предыдущие занятия и сказку. Анализируют, что им запомнилось, показывают группе сделанные дома рисунки. Все рисунки принимаются и вывешиваются на доске, идет обсуждение.

Игра «Осанка и улыбка».

Цель: повышение самооценки, снятие напряженности.

Ведущий: Ребята, в прошлый раз мы закончили сказку на том месте, где «Колючка» выпрямилась, посмотрела по сторонам и улыбнулась.

Сейчас я предлагаю вам сделать то же самое.

Встаньте все, выпрямитесь, расправьте плечи, подожмите животики. Поднимите голову так, чтобы она держалась на гордой, высокой шее. Плечи свободные, вы энергичные, дыхание свободное. Улыбнитесь друг другу.

Поза, в которой вы сейчас стоите, - поза уверенного человека. Главное в этом упражнении – найти необходимое внутреннее самоощущение.

Ведущий. А что дальше произошло на волшебной поляне?

Ведущий читает следующий отрывок из сказки.

И вокруг все цветы улыбнулись ей в ответ. Колючка пошевелила корнями и почувствовала, что земля поит её своими водами, подняла голову и увидела, как ей улыбается солнышко, пошевелила листиками и ощутила ласковое прикосновение ветерка. Птицы спели ей красивую песню, и Колючка расцвела. - Расцвела! Я расцвела! – воскликнула Колючка.- Спасибо тебе, Солнечный Луч. Как здесь хорошо! И красавица Колючка радостно затрепетала – у неё начиналась новая жизнь.

Упражнение «Цветение розы».

Цель: обучить приемам саморегуляции.

Ведущий: Ребята, сейчас вы сделаете еще одно упражнение, которое называется «Цветение розы».

Устраивайтесь поудобнее на своих стульях, закройте глаза, глубоко вздохните несколько раз и расслабьтесь. Представьте себе волшебную поляну. Какая она – большая или маленькая? Какие цветы на ней растут, есть ли там холмики, отдельные кусты? Может быть, на ней есть съедобные ягоды?

(чтобы детям было легче представить себе поляну и цветы на ней, можно включить спокойную музыку.)

Вы видите розовый куст с цветами и бутонами. Обратите внимание на один из бутонов. Он еще полностью закрыт, лишь на верху можно увидеть розовую точку. Вообразите, что зеленая чашечка начинает раскрываться, обнажая пока еще закрытые лепестки цветка. Наконец перед вашим мысленным взором предстает весь бутон, состоящий из розовых лепестков.

Лепестки начинают медленно раскрываться, расходятся в стороны- и вы видите свежую, прекрасную розу во всем её великолепии. Попробуйте уловить её характерный запах, который не спутаешь ни с каким другим. Теперь представьте, что на розу падает солнечный луч, освещая и согревая её... Попробуйте удержать это изображение.

Теперь отождествите себя с розой. В символическом смысле вы и есть эта роза, вы пробуждаетесь и открываетесь навстречу миру.

Представьте, что вы стали розовым кустом. Ваши корни пронизывают землю, от которой поступают питательные вещества. Ваши листья и цветы растут, тянутся вверх, питаются энергией солнечного света и согреваются ею.

Вообразите, что вы – другие розовые кусты, растения, деревья. Вы- всё, что существует за счет этой жизненной энергии и составляет часть планеты, великого целого. Попробуйте удержать это ощущение.

Я медленно считаю до пяти, на счет «пять» вы открываете глаза и рассказываете, какую вы сумели увидеть поляну и розовый куст на ней.

Дети (по желанию) рассказывают о том, что им удалось представить.

Игра «Ласковые ладошки»

Цель: развитие сплоченности группы, снятие напряжения

Ведущий: Ребята, а вам понравилось, как солнечный луч согревал ваш цветок?

Сейчас вы тоже сможете подарить друг другу свое тепло.

Участники занятия становятся в круг друг за другом, и каждый последующий дотрагивается до плеч впереди стоящего (легко, слегка прикасаясь).

Затем один обучающийся (это может быть отвергнутый) становится в центр круга, и все участники глядят его.

VI. Рефлексия. Дискуссия по занятию. Какой стала «Колючка» в новой жизни? **V.**

Прощание. Дети стоят в кругу, берутся все за руки и хором произносят «ДО-СВИ-ДА-НИ-МЫ».

Занятие 6. Прощание со сказкой.

Цель: расширение представлений о положительных качествах характера, необходимых для взаимоотношений со сверстниками.

Задачи:

- осмыслить понятия о положительных и отрицательных чертах характера,
- закреплять навыки взаимного уважения и доброжелательного отношения друг к другу.

Оборудование: листы бумаги, фломастеры, карандаши.

Содержание.

I. Приветствие. Каждый называет свое имя, приветствует всех и продолжает предложение «Я могу...».

II. Разминка.

Игра «Скульптура человека».

Цель: тренировка умения выражать эмоциональное состояние.

Необходимо создать скульптуру человека, который по вашему мнению является нежелательным в общении. Один «лепит» из другого такого человека и потом объясняет, почему он сделал именно так?

Потом можно поменять задание: слепить человека, который приятен в общении..

Обсуждение.

III. Работа по теме.

Анализ сказки.

Ведущий задает ребятам вопросы для анализа сказки:

1. О чем эта сказка?
2. Почему «Колючка» казалась себе одинокой?
3. Кто помог «Колючке» изменить взгляд на жизнь?
4. Что она сделала, чтобы расцвести?
5. Есть ли среди ваших знакомые, ,похожие на «Колючку»?
6. Знакома ли вам такая ситуация и те чувства, которые испытывала «Колючка»?

7. Как можно помочь человеку, похожему на сказочную «Колючку»?

8. Чему мы можем научиться у этой сказки?

9. Какое значение для вашего класса может иметь эта игра, сказка?

Желательно, чтобы каждый участник мог высказать свое мнение. Все мнения заинтересованно выслушиваются и обсуждаются.

Игра «Качества характера».

Ведущий: Ребята, подскажите, а какие качества характера нужны человеку для дружбы?

Доброжелательность, Грубость,

Лживость, Терпеливость, Уступчивость, Отзывчивость, Равнодушие,

Заботливость, Вредность, Скупость, Честность, Щедрость, Драчливость

Жадность, Бескорыстность, Нетерпимость, Зависть, Тактичность

Ответственность, Льстивость, Подлость, Эгоизм, Хвастовство, Вежливость

Дети по очереди высказывают свое мнение, ведущий записывает все предложенные качества на бумагу. В конце обсуждения он их зачитывает.

Игра «Самое ценное».

Ведущий: Сейчас я прошу вас назвать самое ценное свое качество, которое способствует вашему взаимопониманию с другими. Ответьте на вопрос: если бы сейчас вы могли помочь другим прийти к взаимопониманию, что бы вы им сказали?

Назовите черту характера, которая этому способствует. Назовите самое ценное ваше качество.

Игра «Рисунок с поводырем»

Цель: Снятие возбуждения, налаживание межличностного контакта, опыт беспомощности и ответственности, доверия партнеру.

Группа разбивается на пары, одному из пары завязывают глаза. «Поводырь» подводит партнера к рисунку на стене и используя только вербальные инструкции помогает ему дорисовать элементы рисунка.

IV. Рефлексия. Заканчиваем занятие словами «Сегодня было интересно.....»,

«Самый хороший человек- Это...»

V. Прощание: дети стоят в кругу, берутся все за руки и хором произносят «ДО-СВИ-ДА-НИ-МЫ».

Тема III. Мы вместе (2 часа).

Занятие 7. С детства дружбой дорожить.

Цель: формирование нравственных качеств: умение дружить, беречь дружбу, общаться в коллективе.

Задачи:

- раскрыть понятие дружбы и взаимоуважения; -
создать позитивную атмосферу в коллективе.

Оборудование: ватман, карандаши, фломастеры, краски, магнитофон.

Содержание.

I . Приветствие. Все участники группы здороваются друг с другом, называя ласково по имени.

II Разминка.

Игра «Колпак».

Цель: разрядка, смех, ощущение цельности группы.

«Колпак мой треугольный, треугольный мой колпак. А если не треугольный, то это не мой колпак». Все поют песню несколько раз, каждый раз прибавляют обозначение слова жестом. Последнее исполнение песни состоит практически из жестов.

III. Работа по теме.

Ведущий: Очень давно, когда люди жили маленькими селениями, во главе стоял князь. Чтобы защитить своё селение от врагов, набирал он себе верных, храбрых и мужественных людей в своё войско, которое называлось дружина. Каждого воина потом стали звать другом. Прошли века и теперь другом называют самого верного и надежного человека, который всегда разделит с тобой и радость, и горе, и придет тебе на помощь.

Чаще всего дружба бывает крепкой, верной и долгой, если у людей одинаковые интересы, вкусы, им нравятся одинаковые игры, занятия, если они добрые, отзывчивые.

Коллектив будет дружным и сплоченным, если соблюдать правила Дружбы.

1. Не обзывай и не унижай своего друга.

2. Помогай другу в беде.
3. Не обманывай друга, будь с ним честен.
4. Не предавай своего друга.
5. Умей признать свои ошибки и помириться с другом.

Ведущий с детьми хором проговаривают правила.

Игра «Мне нравится в тебе....» Цель:

повышение самооценки.

Ведущий. Наши занятия подошли к завершению. Сейчас каждый из нас скажет своему соседу слева приятные слова, продолжив фразу: «Мне нравится в тебе....»

Игра «Подарок».

Цель: усиление сплоченности, снятие внутренних зажимов.

Ведущий: Каждый по кругу дарит подарок. Эти подарки каждый изображает руками, можно использовать пантомимику (подарки должны быть приятными). О чем нужно подумать и что сделать, чтобы подарить подарок? Что проще: подумать, как действовать, или выполнить действие?

IV. Рефлексия.

Игра «Я желаю тебе....»

Цель: эмоциональное сплочение группы, повышение самооценки.

Ведущий: А сейчас мы поменяемся местами и скажем своему новому соседу пожелание, продолжив фразу: «Я желаю тебе....»

V. Прощание. Дети стоят в кругу, берутся все за руки и хором произносят «ДО-СВИ-ДА-НИ-МЫ».

Занятие 8. «Вместе - мы команда»

Цель: развитие коммуникативных навыков, умение согласовывать свои действия друг с другом.

Задачи:

- научить сотрудничеству в коллективе, -
закрепить коммуникативные навыки.

Оборудование: листы бумаги А4; фломастеры, разрезанные листы бумаги с яркой картинкой.

Содержание.

I. Приветствие. Передают мяч по кругу со словами приветствия и пожелания хорошего настроения друг другу.

II. Разминка.

Упражнение «Рисунок на спине».

Цель: способствовать развитию доброжелательных отношений между обучающимися.

Участники делятся произвольно на три команды и строятся в три колонки параллельно. Каждый участник смотрит при этом в спину своего товарища. Упражнение выполняется без слов. Ведущий рисует какую-нибудь простую картинку и прячет ее. Затем эта же картинка рисуется пальцем на спин каждого последнего члена команд. Задание - почувствовать и передать как можно точнее этот рисунок дальше. В конце, стоящие первыми в командах, рисуют, то, что они почувствовали, на листах бумаги и показывают всем. Ведущий показывает свою картинку и сравнивает.

Обсуждение в общем кругу. Что помогало понимать и передавать ощущения? Что чувствовали первые и последние члены команд в первом и во втором случае? Что мешало выполнять упражнение?

III. Работа по теме.

Ведущий. Ребята, давайте вспомним правила дружбы.

1. Не обзывай и не унижай своего друга.

2. Помогай другу в беде.
3. Не обманывай друга, будь с ним честен.
4. Не предавай своего друга.
5. Умей признать свои ошибки и помириться с другом.

И чтобы не быть «Коллочкой» в жизни, соблюдайте правила. Они помогут быть сплоченными и дружными.

Ведущий. Давайте сделаем нашу жизнь хорошей, давайте помогать друг к другу в трудную минуту, давайте выбирать хороших и верных друзей. Давайте не будем ссориться и скажем друг другу слова известного мультипликационного героя, терпеливого и добрейшего кота Леопольда “Ребята, давайте жить дружно!”.

Игра «Спуск- подъем» .

Цель: укрепление дружеских отношений.

Начиная с двух участников, необходимо встать спиной друг к другу и под счет присесть- встать, при этом необходимо поддерживать друг друга.

Обсуждение. Что было легко и что сложно?

IV. Диагностика:

- методика Дж.Морено для изучения структуры межличностных отношений в классе.
- Шкала самооценки и уровня притязаний Т.Дембо и С.Я. Рубинштейн, модификация А.М.Прихожан.

V. Рефлексия. «Я желаю тебе....».

VI. Прощание. Дети стоят в кругу, берутся все за руки и хором произносят «ДО-СВИ-ДА-НИ-МЫ».

Критерии ограничения и противопоказания на участие в освоении программы.

1. Отказ родителей (законных представителей) от участия обучающихся в программе. Соблюдение данного критерия является обязательным согласно существующему законодательству РФ.

2. Личный отказ обучающихся от участия в программе. Добровольное участие в программе обеспечивает активность и мотивационную основу программы, что необходимо для эффективного её усвоения.

Гарантия прав участников программы.

Гарантия прав участников программы (ведущие, обучающиеся) обеспечивается обязанностью специалиста знать и соблюдать права обучающихся, предусмотренные Конвенцией о правах ребенка, Конституцией РФ, федеральными и региональными законодательными актами, этическим кодексом практического психолога.

Описание сфер ответственности.

Во время проведения занятий программы ведущий несет ответственность за безопасность среды и качество профессиональной деятельности. Реализация программы проводится на базе ГБОУ по условиям договора о безвозмездном оказании услуг. Участие в программе является добровольным. Зачисление обучающегося в группу производится на основании информированного согласия родителя (законного представителя) на предоставление психолого-педагогической помощи обучающимся в соответствии ч. 12 ст.8 Федерального закона « Об образовании в Российской Федерации» № 273 –ФЗ от 29.12.2012 г.

Администрация образовательного учреждения несёт ответственность за предоставление необходимого помещения и оснащения для проведения программы. Ведущий программы несет ответственность за обучающихся в часы проведения занятий, обеспечивает психологическую поддержку обучающимся при необходимости.

Ресурсы, необходимые для реализации программы.

Для успешной реализации профилактической программы ведущему (педагогу, педагогу-психологу) в процессе работы необходимо: - знать индивидуальные и возрастные особенности развития младшего школьника:

- оказывать стимулирующую, направляющую помощь
- контролировать правильность выполнения упражнений, соблюдать правил тренинга;
- владеть психологическими методиками Дж. Морено для изучения структуры межличностных отношений в классе;
- владеть методикой Т.Дембо и С.Я. Рубинштейн модификация А.М.Прихожан; - владеть методом непосредственного наблюдения.

Материально- техническая оснащенность: просторная аудитория (класс), кабинет педагога-психолога, школьная доска, куски мела (если доска железная – магниты, маркеры, губка), альбомные листы, ручки, карандаши, парты, стулья, клей, мяч, магнитофон, анкеты по методикам, анкеты обратной связи (по количеству участников).

Перед проведением занятий ведущий должен внимательно ознакомиться с содержанием программы, понять структуру и особенности проведения каждого занятия.

Сроки и этапы реализации программы.

Профилактическая программа «Колючка» на сплочения коллектива класса в начальной школе реализуется во время учебного года с обучающимися 2-3 классов.

Цикл состоит из 8 занятий. Занятия проводятся 1 раз в неделю, продолжительность занятия – 1 урок (40 мин.)

I этап (констатирующий) - первичная диагностика в экспериментальной и контрольной группах.

II этап (формирующий) - работа с детьми экспериментального класса по профилактической программе «Колючка».

III этап (контрольный) - итоговая диагностика.

Ожидаемые результаты реализации программы.

Промежуточные: осознание проблемных областей, поисковая активность в плане выбора эффективных способов взаимодействия. Итоговые: улучшение эмоционального климата в классе; развитие навыков позитивного общения; повышение самооценки обучающихся.

Критерии оценки достижения планируемых результатов.

Критерии оценки достижения планируемых результатов: отзыв администрации школы, отзывы обучающихся, рефлексия детей на занятиях (качественные критерии)(Приложение 5). До и после реализации программы проводится диагностика, по результатам которой определяется наличие динамики (количественные критерии).

1. Методика Дж.Морено «Социометрия». Цель: изучение структуры межличностных отношений в классе.
2. Шкала самооценки и уровня притязаний Т. Дембо и С.Я. Рубинштейн, модификация А.М.Прихожан
3. Метод непосредственного наблюдения.

Список литературы:

1. Альманах психологических тестов. – М.: «КСП», 1995.
2. Битянова, М. Р. Организация психологической работы в школе / М. Р. Битянова. – М. : Совершенство, 1998. (Практическая психология в образовании).
3. Выготский Л.С. Вопросы детской психологии. – М. :Просвещение, 1984.
4. Григорьева, Т. Г. Основы конструктивного общения: Методическое пособие для педагогов-психологов / Т. Г. Григорьева, Л. В. Линская, Т. П. Усольцева. – Новосибирск: Издательство Новосибирского университета, 1999.
5. Леонтьев А. А. Психология общения. М., 2005.
6. Образцов П.И. Методы и методология психолого- педагогического исследования. – СПб.: Питер, 2004.
7. Практическая психология образования: Учебное пособие для вузов / И. В. Дубровина, А. Д. Андреева, Н. И. Гуткина и др. ; Под ред. И.В. Дубровиной. – М. : Просвещение, 2003.
8. Прихожан А.М., Толстых Н.Н. Психологическая помощь в воспитании детей – сирот и детей, оставшихся без попечения родителей. – М., 1998.
9. Федоренко, Л. Г. Секреты общения / Л. Г. Федоренко. – СПб. : КАРО, 2003.
- 10.Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие / Пер. с нем.; в 4-х томах. Т. 4. – М. : Генезис, 2001.

Бланк социометрического опроса

Ф.И. _____ Класс _____

Ответьте на поставленные вопросы, записав под каждым из них три фамилии членов вашего класса, с учетом отсутствующих.

1. С кем бы ты хотел сидеть за одной партой?

A)

Б)

В)

2. Кого бы ты из группы пригласил на свой день рождения?

A)

Б)

В)

3. Кого в классе ты считаешь добрым и справедливым?

A)

Б)

В)

4. Кого бы ты хотел видеть рядом, если окажешься в трудной ситуации?

A)

Б)

В)

5. С кем бы ты ни за что не хотел оказаться в трудной ситуации?

A)

Б)

В)

