

*ГБОУ СОШ №25*



*Конспект занятия*  
*«Сказочное путешествие»*

*«Педагогический дебют.*

*Педагог - психолог Москвы - 2011»*

Педагог - психолог  
Келина Марина Юрьевна

Москва

2010

## **Введение**

### ***Актуальность занятия***

Процесс социальной адаптации имеет особое значение для полноценного психического и личностного развития детей не только в начале обучения в школе, но и при переходе их в основное звено. Актуальность данной проблемы подтверждается наблюдениями за учащимися младшего подросткового возраста.

Подростковый возраст богат драматическими переживаниями, трудностями и кризисами. В этот период складываются и оформляются устойчивые формы поведения, черты характера, способы эмоционального реагирования. Это пора достижений, стремительного наращивания знаний, умений, становления Я, обретения новой социальной позиции. Вместе с тем, это - возраст потерь детского мироощущения, появления чувства тревожности и психологического дискомфорта.

При переходе в пятый класс некоторые школьники довольно остро переживают процесс адаптации к новым условиям обучения, и результатом этих переживаний является наличие повышенного/высокого уровня тревожности, который в дальнейшем будет влиять на формирование учебно - познавательной мотивации школьника и успешность его обучения в целом.

Страх ситуации проверки знаний и страх самовыражения – это два фактора, наиболее выраженные у заявленных участников занятия \*

Наличие этих страхов, как и тревожность в целом, оказывает негативное влияние на формирование учебно - познавательной мотивации и учебные успехи в целом. Поэтому необходимо проводить с данной группой школьников, являющихся потенциальной группой риска, психологические занятия с целью снижения/снятия тревожности по описанным факторам.

Мы представляем Вашему вниманию одно из таких занятий, которое конструировалось с учетом трех основных направлений в работе с тревожными детьми:

- ✓ Повышение самооценки.
- ✓ Обучение школьников умению управлять собой в конкретных, наиболее волнующих их ситуациях.
- ✓ Снятие мышечного напряжения.

***\*по результатам диагностики тревожности (методика Филлипса)***

**Цель занятия** - создание благоприятных условий для снижения страха самовыражения и страха ситуации проверки знаний.

Исходя из поставленной цели, перед нами стоят следующие **задачи**:

- ✓ Обучение элементам техники глубокого дыхания.
- ✓ Обучение навыкам снятия эмоционального напряжения.
- ✓ Создание благоприятных условий для повышения самооценки: участие в игре («Ладощка»), которая поможет школьнику узнать много приятного о себе; отсутствие соревновательных моментов в играх и др.

### **Научно - практическая новизна занятия**

Данное занятие является уникальным в том плане, что здесь используются модифицированные под поставленные цели и задачи нейропсихологические упражнения (элементы дыхательной техники, растяжки, упражнение на развитие пространственных функций), которые, за исключением последнего, направлены на повышение энергетического потенциала головного мозга - улучшение кровоснабжения и кислородного питания. Это, в свою очередь, оказывает положительное влияние на интеллектуальные способности (повышается скорость актуализации информации) и на общий эмоциональный фон (снижение чувства тревоги).

Последнее нейропсихологическое упражнение (оригинальное название, предложенное его автором - «Робот») используется впервые в качестве инструмента для снижения страха самовыражения. Целесообразность включения данного упражнения в цикл по снижению тревожности получила свое подтверждение в результате наблюдения автора занятия за особенностями его выполнения детьми разных возрастных категорий. Кроме этого, занятие представляет собой сплав различных методов психокоррекционной работы, взятых из телесно - ориентированной психотерапии, сказкотерапии, а также модифицированных автором классических методик, которые используются при работе с тревожными детьми.

### **Теоретико – методологическое обоснование занятия**

1. Выготский Л.С. Собр. соч.: В 6 т. М.: Педагогика, 1982—1984.
  - ✓ Культурно - историческая концепция
  - ✓ Принцип единства аффекта и интеллекта
2. Леонтьев А.Н. Деятельность, сознание, личность. М.: Политиздат, 1975
  - ✓ Теория деятельности - принцип активности, принцип предметности, принцип интериоризации как механизм усвоения, принцип опосредствования

3. Эльконин Д.Б. Избранные психологические труды. М.: Педагогика 1989.
  - ✓ Периодизация психического развития в детском возрасте.
  - ✓ Взгляды на роль игровой деятельности на разных возрастных этапах развития.
4. Семенович А. В. Нейропсихологическая коррекция в детском возрасте. Метод замещающего онтогенеза: учебное пособие.- 2-е изд.- М.: Генезис, 2008.- 474 с.
5. Громова Т.В., Чибисова М. Ю. «Правильный» набор. Правила в групповой психологической работе с детьми и подростками. Методическое пособие.- М.: Генезис, 2009.- 32 с.
6. Основы профилактики социально – психологической дезадаптации несовершеннолетних. Методическое пособие по работе с несовершеннолетними. ЦПРП «Перекресток», 2006.
7. Лютова Е. К., Монина Г. Б. Тренинг общения с ребенком (период раннего детства). – СПб.: Речь; М., Сфера, 2008.- 176 с.: ил.

#### **Материалы и оборудование**

Магнитофон, диск с мелодиями, плакаты с изображениями сказочных героев, воздушные шары, цветные фломастеры, картонные ладошки.

## Содержание занятия

Занятие состоит из трех логически вытекающих друг из друга частей - вводной части, основной и завершающей. Общая продолжительность занятия составляет 40 минут.

Перед занятием участники группы выполняют два домашних задания:

1. **Создать картонную ладошку.** Для этого на листе цветного картона необходимо обвести свою ладонь, затем вырезать ее по контуру и написать в центре ладошки свое имя.
2. **Нарисовать иллюстрации к сказке.** Каждый участник занятия рисует иллюстрацию к сказке на конкретную тему, которую ему дает психолог.

### Вводная часть

#### **Задачи:**

- ✓ Создание доброжелательной атмосферы для общения учащихся друг с другом.
- ✓ Выработка и принятие правил работы в группе.

#### 1. Приветствие участников занятия

Каждый участник называет свое имя, то, что ему нравится (делать, есть, смотреть и др.) и сопровождает это придуманным жестом.

Время выполнения – 5 минут

#### 2. Работа с групповыми правилами

Всем в группе должно быть:

- ✚ Интересно! Для этого необходимо уметь слушать каждого (правило тишины, правило своего мнения).
- ✚ Комфортно! Запрещаются оскорбления, упреки, обвинения. А вот внимание к положительным сторонам каждого приветствуется (правило вежливости).
- ✚ Безопасно! Все, что происходит на занятиях – остается между нами (правило секретности).
- ✚ Полезно! Для этого необходимо быть активным (правило активности).

Время выполнения- 3 минуты

## Основная часть

### Задачи:

- ✓ Обучение навыкам техники глубокого дыхания
- ✓ Обучение навыкам снятия эмоционального напряжения
- ✓ Групповое взаимодействие

#### 1. Прослушивание сказки о маленьком принце

Время выполнения- 5 минут.

#### 2. Упражнение «Воздушный шарик»

Психолог обращается к участникам занятия со следующими словами: «представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух через нос, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем». Необходимо повторить упражнение 4-5 раз.

Время выполнения- 3 минуты

#### 3. Разминка - блиц - опрос по содержанию сказки

Вопросы:

-  Назовите главных героев сказки.
-  Каким образом Крик-Крик отомстил королю?
-  Какая история повторялась с принцем Анри каждый вечер?
-  Что случилось с Крик-Криком после того, как он заколдовал Анри и покинул замок?
-  Почему, по словам волшебницы Розмарины, на принца подействовало заклинание злого волшебника?
-  Как Розмарина помогла принцу справиться с его страхами?
-  На какой вопрос принц Анри не смог ответить учителю?
-  Докажите, что советы волшебницы оказались полезными для Анри

Время выполнения- 3 минуты

#### 4. Волшебная зарядка

-  Упражнение «К солнцу»- по команде взрослого ребенок поднимает голову и руки вверх, как бы пытаясь пальцами дотянуться до потолка. Взгляд направлен в одну точку (3 секунды). По команде взрослого руки разводятся в стороны

максимально широко, ребенок как бы потягивается (3 секунды). По команде взрослого ребенок опускает руки вниз и расслабляет их (3 секунды)

 Упражнение «Бабочка» - ребенок ровно стоит, спина прямая, руки вытянуты в стороны, глаза смотрят вперед. По команде взрослого:

- пальцы сжимаются в кулак
- руки сгибаются в локтях, кулаками вверх, плечи параллельны полу
- голова запрокидывается назад, глаза смотрят в потолок
- плечи, находясь параллельно полу, сводятся максимально назад
- плечи возвращаются в исходное положение, находясь параллельно полу, кулаками вверх, а голова остается запрокинутой вверх
- голова приходит в исходное положение
- руки разгибаются и разводятся в стороны
- кулаки разжимаются

Время выполнения- 3 минуты

#### 5. Упражнение «Стражники»

Участники тренинга разбиваются на пары, в которых они распределяют между собой роли - один из пары берет на себя роль командира, другой - стражника. Командиры получают листок со списком упражнений для тренировки стражника. Задача командира - следить за тем, чтобы стражник выполнял все упражнения верно. После этого ребята меняются ролями - тот, кто был командиром, становится стражником, а бывший стражник превращается в командира. Список упражнений отличается от предыдущего тем, что он зашифрован: стражник должен выполнять инструкции командира строго наоборот (если в инструкции сказано «2 шага вправо», стражник выполняет 2 шага влево, если сказано «прыжок», стражник должен присесть и т.д.)

Время выполнения – 6 минут

#### 6. Упражнение «Непослушные шарики»

Участники занятия делятся на две команды по три человека в каждой. Ведущий дает каждой команде 2- 3 воздушных шарика. Задача группы - любыми способами, не расцепляя рук, удержать шарики в воздухе (на шарики можно дуть, подкидывать их головой, плечом и т.д.)

Время выполнения- 6 минут

## **Завершающая часть**

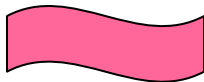
### ***Задачи:***

- ✓ Обобщение результатов проделанной работы
- ✓ Позитивная обратная связь, возможность выражения позитивных эмоций

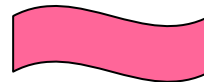
#### **1. Упражнение «Ладонка»**

Участники группы стоят в кругу. У каждого участника в руках заранее заготовленная картонная ладонка, в центре которой написано имя ее обладателя. По команде ведущего ладонки передаются соседу справа, который пишет в одном из пяти пальцев что-то, что ему нравится в человеке, хозяине ладони. Так через весь круг заполненная ладонка возвращается к своему хозяину.

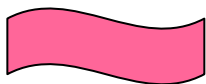
Время выполнения- 5 минут



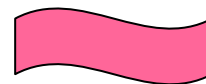
## *Инструкции для стражников*



- + Сделай три шага влево и повернись два раза направо,
- + Прыгни на правой ноге три раза, а потом сделай шаг влево,
- + Сделай один прыжок вперед, затем шаг вправо,
- + Повернись три раза налево, а потом сделай шаг назад,
- + Прыгни вверх 2 раза и скажи три раза: «Да здравствует король»,
- + Сделай шаг влево, прокричи один раз «Ура!» и поверни направо,
- + Сделай 3 шага вперед на пяточках, поверни налево, 2 шага назад,
- + Сделай поворот направо, 3 шага назад, поворот налево,
- + Правую руку положи на левое плечо, левую руку положи на левый бок и сделай 2 шага вперед, прыгни вверх,
- + Сделай 4 шага влево, присядь, сделай вперед три шага на корточках,
- + На месте шагом марш!!!



## *«Зашифрованные» инструкции*



### *для стражников*

- + Сделай один шаг вперед, два шага направо и прыжок вверх,
- + Сделай три шага налево, поверни направо, еще раз направо, три раза присядь,
- + Сделай один шаг вперед правой ногой, один шаг назад левой ногой,
- + Поверни два раза налево и скажи медленно- медленно «Всегда улыбайся!»,
- + Положи левую руку на левый бок, правую руку опусти вниз и прыгни вперед два раза,
- + Прыгни один раз влево и три раза вправо,
- + Сделай 4 шага вправо, присядь, поверни направо,
- + Сделай два шага назад на пяточках, три шага вправо, поверни налево,
- + Сделай шаг налево левой ногой, два шага вперед начиная с правой ноги,
- + На месте шагом марш!!!