

# **Программа коррекционно- развивающих занятий, направленных на преодоление проблем школьной дезадаптации и школьного невроза.**

## **Психоадаптивный курс «Лесная школа»**

### **Пояснительная записка.**

#### **1. Актуальность и цель программы.**

Начало и обучение в школе – один из самых серьёзных моментов в жизни ребёнка, это переломный этап в социально-психологическом плане (новые контакты, отношения, обязанности, новая социальная роль – роль ученика, новые условия жизни и деятельности ребёнка, физические, эмоциональные, интеллектуальные, психологические нагрузки, за которые организм ребёнка платит самой дорогой «ценой» – здоровьем).

Процесс приспособления ребёнка к школе, к новым условиям существования, новому виду деятельности и новым нагрузкам называется **адаптацией** - это процесс перестройки познавательной, мотивационной и эмоционально- волевой сфер ребёнка при переходе к систематическому школьному обучению.

Данный процесс довольно длительный и связан с напряжением всех систем организма.

Успешность перестройки зависит от уровня развития интеллектуальных функций, эмоционально-волевой сферы, сформированности коммуникативных навыков. Незрелость какой-либо из сфер может привести к той или иной форме дезадаптации.

Лёгкую адаптацию и адаптацию средней тяжести можно считать вполне закономерной. А тяжёлая адаптация возникает тогда, когда весь комплекс учебных и внеучебных нагрузок превышает возможности ребёнка. Возникает необходимость учитывать особенности развития **универсальных учебных действий** у учащихся младших классов (развивать личностные, познавательные, регулятивные и коммуникативные УУД, направленные на формирование у детей умения учиться).

Данная программа составлена на основе сказок Панфиловой М.А., имеющих психопрофилактическую и коррекционную направленность, помогающих в преодолении школьных проблем.

Программа окажет существенную помощь учащимся первого класса в формировании позитивной модели поведения, в снижении уровня тревожности, в избегании негативных эмоций, повышении учебной мотивации.

Данная программа может быть использована воспитателями ДОУ, учителями начальной школы, психологами и родителями.

**Цель программы:** преодоление проблем школьной дезадаптации и школьного невроза.

#### **2. Задачи.**

##### **1. Личностные универсальные учебные действия.**

Формирование мотивации учения, элементов учебной деятельности, произвольной регуляции, поведения, умения приспособиться к темпу школьной жизни.

Формирование положительного отношения к школе, к школьной дисциплине, направленной на поддержание общепринятых норм поведения, чувства необходимости учения, интереса к школьному содержанию занятий.

Развитие этических чувств (стыда, вины, совести) и моральных норм поведения (взаимопомощь, правдивость, честность и ответственность).

Развитие эмпатии и сопереживания, эмоционально-нравственной отзывчивости; доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается.

Тема	Цели и задачи.	Наименование форм работы и упражнений.
1.	2.	3.
Занятие №1.	1-й этап – организационный. Цель: Знакомство; определение целей и задач работы группы. Установка эмоционального контакта; стимулирование заинтересованности учащихся; создание атмосферы доверия и комфорта.	1.«Представление» 2.Упр. «Моё имя» 3.Ритуал приветствия. 4.Правила группы. 5.Релаксац. упр. «Тряпичная кукла и солдат» 6.«Лесные загадки» 7.Обсуждение (рефлексия) 8.Ритуал прощания «Улыбка»
Занятие №2.	Цель: Сближение группы; осознание учащимися конкретных целей и задач работы. Повышение школьной мотивации; создание доверительных отношений; установление контактов в общении. Стимулирование заинтересованности учащихся.	1.Ритуал приветствия. «Нетрадиционное приветствие» 2.Релаксационный настрой «На полянке» 3.Упр «Радуга» 4.Арт-терапия «Рисунок радуги» 5.Обсуждение (рефлексия) 6.Ритуал прощания «Улыбка»
Занятие №1.	2-й этап – формирующий. Цель: Учить избегать негативные эмоции; помочь успешно адаптироваться к школе. Учить рефлексировать свои поступки, осознавать причины своих волнений; снизить школьную тревогу. Формировать позитивные модели поведения.	1.Ритуал приветствия. «Нетрадиционное приветствие» 2.Сказкотерапия. «Создание лесной школы» 3.Арт-терапия «Рисунок учителя Ежа» 4.Релаксац. упр. «Штанга» 5.Обсуждение (рефлексия) 6.Ритуал прощания. 7.Ритуал приветствия. «Нетрадиционное приветствие» 8.Релаксац. упр. «Тряпичная кукла и солдат»
Занятие №2.	Цель: Учить избегать негативные эмоции; помочь успешно адаптироваться к школе. Учить рефлексировать свои поступки, осознавать причины своих волнений; снизить школьную тревогу. Формировать позитивные модели поведения.	1.Ритуал приветствия «Нетрадиционное приветствие» 2.Релаксац. упр. «Улыбка» 3.Сказкотерапия «Букет для учителя» 4.Арт-терапия «Красивый букет» 5.Обсуждение (рефлексия) 6.Подвижн. Игра «Мой

		<p>весёлый звонкий мяч»</p> <p>7.Релаксац упр. «Насос и мяч»</p> <p>8.Ритуал прощания.</p>
Занятие №3.	<p>Цель: Учить избегать негативные эмоции; помочь успешно адаптироваться к школе. Учить рефлексировать свои поступки, осознавать причины своих волнений; снизить школьную тревогу. Формировать позитивные модели поведения.</p>	<p>1.Ритуал приветствия «Нетрадиционное приветствие»</p> <p>2.Сказкотерапия «Смешные страхи»</p> <p>3.Арт-терапия «Рисунок зверят, учеников Лесной школы»</p> <p>4.Релаксац. упр. «Солнышко и тучка»</p> <p>5.Обсуждение (рефлексия)</p> <p>6.Ритуал прощания «Улыбка».</p>
Занятие №4.	<p>Цель: Учить избегать негативные эмоции; помочь успешно адаптироваться к школе. Учить рефлексировать свои поступки, осознавать причины своих волнений; снизить школьную тревогу. Формировать позитивные модели поведения.</p>	<p>1.Ритуал приветствия «Нетрадиционное приветствие»</p> <p>2.Релаксац. упр. «Внимание!»</p> <p>3.Сказкотерапия «Игры в школе»</p> <p>4.Арт-терапия «Рисунок любимой игрушки»</p> <p>5.Релаксац. упр. «Пылесос и пылинки»</p> <p>6.Обсуждение (рефлексия)</p> <p>7.Ритуал прощания «Улыбка»</p>
Занятие №5.	<p>Цель: Учить самостоятельно обдумывать правила, осмысливать их назначение. Воспитывать организованность, дисциплинированность. Выявить удовлетворённость детьми школьным обучением, наличие эмоциональных переживаний, школьной тревоги, стрессовой ситуации.</p>	<p>1.Ритуал приветствия. «Нетрадиционное приветствие»</p> <p>2.Сказкотерапия «Школьные правила»</p> <p>3.Упр. «Сочинение правил – стихотворений»</p> <p>4.Арт-терапия «Рисунок правил поведения»</p> <p>5.Релаксац. упр. «Сосулька»</p> <p>6.Обсуждение (рефлексия)</p>

		7.Ритуал прощания.
Занятие №6.	Цель: Научить первоклассников правильно обращаться с школьными атрибутами, адекватно относиться к ним. Развивать аккуратность и самостоятельность.	1.Ритуал приветствия «нетрадиционное приветствие» 2.Сказкотерапия «Собирание портфеля» 3.Игра «Что нужно школьнику» 4.Арт-терапия «Рисунок школьных принадлежностей» 5.Релаксац. упр. «Винтик» 6.Обсуждение (рефлексия) 7.Ритуал прощания «Улыбка»
Занятие №7.	Цель: Научить первоклассников правильно обращаться с школьными атрибутами, адекватно относиться к ним. Развивать аккуратность и самостоятельность.	1.Ритуал приветствия «Нетрадиционное приветствие» 2.Сказкотерапия «Белочкин сон» 3.Релаксационное упр. «Насос и мяч» 4.Обсуждение (рефлексия) 5.Ритуал прощания «Улыбка»
Занятие №8.	Цель: Научить первоклассников правильно обращаться с школьными атрибутами, адекватно относиться к ним. Развивать аккуратность и самостоятельность.	1.Ритуал приветствия «Нетрадиционное приветствие» 2.Сказкотерапия «Госпожа аккуратность» 3.Арт-терапия «Рисунок значков-секретов для школьных помощников» 4.Релаксац. упр. «Мороженое» 5.Обсуждение (рефлексия) 6.Ритуал прощания «Улыбка»
Занятие №9.	Цель: Научить первоклассников правильно обращаться с школьными атрибутами, адекватно относиться к ним. Развивать аккуратность и самостоятельность.	1.Ритуал приветствия «Нетрадиционное приветствие» 2.Сказкотерапия «Жадность» 3.Упр. «Добрые поступки» 4.Релаксац. упр. «Солнечный зайчик» 5.Обсуждение (рефлексия) 6.Ритуал прощания «Улыбка»
Занятие №10.	Цель: учить эмоционально реагировать на события и поступки героев; осознавать свои действия; развивать способность контролировать своё поведение. Наблюдение за реакцией детей	1.Ритуал приветствия «Нетрадиционное приветствие» 2.Сказкотерапия

	на протяжении всей сказки.	«Волшебное яблоко» (воровство) 3.Арт-терапия «Волчонок и Лисёнок» 4.Релаксац. упр. «Солнечный зайчик» 5.Обсуждение (рефлексия) 6.Ритуал прощания «Улыбка»
Занятие №11.	Цель: Вспомнить правила этикета, поведения гостей и хозяев. Учить правильно принимать и дарить подарки.	1.Ритуал приветствия «Нетрадиционное приветствие» 2.Сказкотерапия «Подарки в день рождения» 3.Арт-терапия «Белочкины подарки» 4.Релаксац. упр. «Олени» 5.Обсуждение (рефлексия) 6.Ритуал прощания «Улыбка»
Занятие №12.	Цель: Учить детей адекватно относиться к своим результатам в учёбе; понимать логику процесса обучения, прямую зависимость оценки от усвоения материала. Осознавать условность оценок, возможность преодоления трудностей. Стремиться к успеху и верить в свои силы.	1.Ритуал приветствия «Нетрадиционное приветствие» 2.Сказкотерапия «Домашнее задание» 3.Релаксац. упр. «Кулачки» 4.Обсуждение (рефлексия) 5.Ритуал прощания «Улыбка»
Занятие №13.	Цель: Учить детей адекватно относиться к своим результатам в учёбе; понимать логику процесса обучения, прямую зависимость оценки от усвоения материала. Осознавать условность оценок, возможность преодоления трудностей. Стремиться к успеху и верить в свои силы.	1.Ритуал приветствия «Нетрадиционное приветствие» 2.Сказкотерапия «Школьные оценки» 3.Релаксац. упр. «Варвара» 4.Обсуждение (рефлексия) 5.Ритуал прощания «Улыбка»
Занятие №14.	Цель: Учить детей адекватно относиться к своим результатам в учёбе; понимать логику процесса обучения, прямую зависимость оценки от усвоения материала. Осознавать условность оценок, возможность преодоления трудностей. Стремиться к успеху и верить в свои силы	1.Ритуал приветствия «Нетрадиционное приветствие» 2.Сказкотерапия «Ленивец» 3.Арт-терапия «Рисунок зверька - Ленивца» 4.Релаксац. упр. «Лягушонок»; «Хоботок» 5.Обсуждение (рефлексия) 6.Ритуал прощания «Улыбка»
Занятие №15.	Цель: Повышение учебной мотивации; понижение уровня тревожности.	1.Ритуал приветствия «Нетрадиционное приветствие»

		<p>2.Сказкотерапия «Списывание»</p> <p>3.Арт-терапия «Рисунок лесных жителей - Зайчонка и Медвежонка»</p> <p>4.Релаксац. упр. «Воздушные шарик»</p> <p>5.Обсуждение (рефлексия)</p> <p>6.Ритуал прощания «Улыбка»</p>
Занятие №16.	Цель: Повышение учебной мотивации; понижение уровня тревожности.	<p>1.Ритуал приветствия «Нетрадиционное приветствие»</p> <p>2.Сказкотерапия «Подсказка»</p> <p>3.Арт-терапия «Белоснежная снежинка»</p> <p>4.Релаксац. упр. «Варвара»</p> <p>5.Обсуждение (рефлексия)</p> <p>6.Ритуал прощания «Улыбка»</p>
Занятие №17.	Цель: Психопрофилактика учащихся; избегание негативных эмоций; формирование позитивной модели поведения.	<p>1.Ритуал приветствия «Нетрадиционное приветствие»</p> <p>2.Сказкотерапия «Режим. Телевизор»</p> <p>3.Арт-терапия «Поющий цветок»</p> <p>4.Релаксац. упр. «На полянке»</p> <p>5.Обсуждение (рефлексия)</p> <p>6.Ритуал прощания «Улыбка»</p>
Занятие №18.	Цель: Психопрофилактика учащихся; избегание негативных эмоций; формирование позитивной модели поведения.	<p>1.Ритуал приветствия «Нетрадиционное приветствие»</p> <p>2.Сказкотерапия «Бабушкин помощник»</p> <p>3.Арт-терапия «Рисунок лесных помощников»</p> <p>4.Релаксац. упр. «Радуга»</p> <p>5.Обсуждение (рефлексия)</p> <p>6.Ритуал прощания «Улыбка»</p>
Занятие №19.	Цель: Психопрофилактика учащихся; избегание негативных эмоций; формирование позитивной модели поведения.	<p>1.Ритуал приветствия «Нетрадиционное приветствие»</p> <p>2.Сказкотерапия «Прививка»</p> <p>3.Арт-терапия «Рисунок доктора - Филина и его пациентов»</p>

		<p>4.Релаксац. упр. «Облака»  5.Обсуждение (рефлексия)  6.Ритуал прощания «Улыбка»</p>
Занятие №20.	Цель: Психопрофилактика учащихся; избегание негативных эмоций; формирование позитивной модели поведения.	<p>1.Ритуал приветствия «Нетрадиционное приветствие»  2.Сказкотерапия «Больной друг»  3.Арт-терапия «Рисунок по содержанию сказки»  4.Релаксац. упр. «Винтик»  5.Обсуждение (рефлексия)  6.Ритуал прощания «Улыбка»</p>
Занятие №21.	Цель: Коррекция агрессивного поведения. Формирование детского коллектива. Учить учащихся конструктивно разрешать конфликтные ситуации мирным путём.	<p>1.Ритуал приветствия «Нетрадиционное приветствие»  2.Сказкотерапия «Ябеда»  3.Арт-терапия «Рисунок очаровательной пушистой кошечки»  4.Релаксац. упр. «Волшебный сон»  5.Обсуждение (рефлексия)  6.Ритуал прощания «Улыбка»</p>
Занятие №22.	Цель: Помочь ребёнку понять неадекватность демонстративного поведения и найти позитивные модели с помощью сказочного персонажа.	<p>1.Ритуал приветствия «Нетрадиционное приветствие»  2.Сказкотерапия «Шапка-Невидимка»  3.Арт-терапия «Мышонок»  4.Релаксац. упр. «Шапка – Невидимка»  5.Обсуждение (рефлексия)  6.Ритуал прощания «Улыбка»</p>
Занятие №23.	Цель: Помочь ребёнку понять неадекватность демонстративного поведения и найти позитивные модели с помощью сказочного персонажа	<p>1.Ритуал приветствия «Нетрадиционное приветствие»  2.Сказкотерапия «Задача для Лисёнка» (ложь).  3.Арт-терапия «Лисёнок»  4.Релаксац. упр. «Снежинки»  5.Обсуждение (рефлексия)  6.Ритуал прощания «Улыбка»</p>
Занятие №24.	Цель: Учить учащихся правильно вести дискуссию (доброжелательно, не перебивая товарищей, чётко высказывать свою точку	<p>1.Ритуал приветствия «Нетрадиционное приветствие»</p>

	зрения, предлагая факты, уважая мнение товарищей).	2.Сказкотерапия «Спорщик» 3.Арт-терапия «Два гнома – близнеца» 4.Дискуссия «Самые лучшие игрушки» 5.Игра «Мяч – переходник» (передача слова товарищу). 6.Релаксац. упр. «Водопад» 7.Обсуждение (рефлексия) 8.Ритуал прощания «Улыбка»
Занятие №25.	Цель: Учить учащихся правильно вести дискуссию (доброжелательно, не перебивая товарищей, чётко высказывать свою точку зрения, предлагая факты, уважая мнение товарищей).	1.Ритуал приветствия «Нетрадиционное приветствие» 2.Сказкотерапия «Обида» 3.Арт-терапия «Рисунок обиженного Ослика» 4.Релаксац. упр. «Лентяи» 5.Обсуждение (рефлексия) 6.Ритуал прощания «Улыбка»
Занятие №26.	Цель: Объединить детский коллектив, сделать его более сплочённым. Учить сдерживать себя от шумных конфликтов. Конструктивно разрешать возникающие конфликтные ситуации.	1.Ритуал приветствия «Нетрадиционное приветствие» 2.Сказкотерапия «Хвосты» (межгрупповые конфликты) 3.Релаксац. упр. «Штанга» 4.Обсуждение (рефлексия) 5.Ритуал прощания «Улыбка»
Занятие №27.	Цель: Эмоциональная разрядка. Снижение напряжения в отношениях. Физическая активность.	1.Ритуал приветствия «Нетрадиционное приветствие» 2.Сказкотерапия «Драки» 3.Игра «Сердитая подушка» 4.Релаксац. упр. «Спящий котёнок» 5.Обсуждение (рефлексия) 6.Ритуал прощания «Улыбка»
Занятие №28.	Цель: Ввести новый способ реагирования на агрессивное поведение; эмоциональная разрядка; снятие старых стереотипов. Привитие новых позитивных моделей поведения.	1.Ритуал приветствия «Нетрадиционное приветствие» 2.Сказкотерапия «Грубые слова» 3.Арт-терапия «Рисунок клоуна» 4.Игра «Ругательство овощами и фруктами» (эмоциональная разрядка). 5.Игра «Цветочные ласки». 6.Обсуждение (рефлексия)



		7.Ритуал прощания «Улыбка»
Занятие №29.	Цель: Осознавать положительные стороны совместного женско – мужского общения. Дать возможность учащимся отвлечься от личных обид, осознать причины конфликта, понять необходимость мирного сосуществования, сотрудничества и взаимопонимания.	1.Ритуал приветствия «Нетрадиционное приветствие» 2.Сказкотерапия «Дружная страна» (межполовые конфликты) 3.Арт-терапия «Игры зверят» 4.Релаксац. упр. «Волшебный сон» 5.Обсуждение (рефлексия) 6.Ритуал прощания «Улыбка»
Занятие №30.	Цель: Находить типичные черты характера в самом себе. Развиваться, изменяться и стремиться к лучшему.	1.Ритуал приветствия «Нетрадиционное приветствие» 2.Сказкотерапия «Гордость школы» 3.Игра «Отгадай загадку» 4.Арт-терапия «Рисунок любимого героя сказки» 5.Релаксац. упр. «Холодно-жарко» 6.Обсуждение (рефлексия) 7.Ритуал прощания «Улыбка»
Занятие №1.	3-й этап – закрепляющий. Цель: Закрепить знания этических норм поведения. Воспитывать волевые качества личности. Закрепить желание развиваться, изменяться в лучшую сторону. Способность находить свои ошибки в поступках героев, узнавать свои действия. Развивать воображение и мышление.	1.Ритуал приветствия «Нетрадиционное приветствие» 2.Игра «Дорога в школу» 3.Релаксац. упр. «Спящий котёнок» 4.Игра «Загадки» 5.Игра «Улыбка» 6.Арт-терапия «Рисунок по замыслу учащихся» 7.Обсуждение (рефлексия) 8.Ритуал прощания «Улыбка»
Занятие №2.	Цель: Спокойно рассуждать в ситуациях этического конфликта. Воспитывать волевые качества личности.	1.Ритуал приветствия «Нетрадиционное приветствие» 2.Игра «Дорога в школу» 3.Релаксац. упр. «Сосулька» 4.Игра «Загадки» 5.Игра «Солнечный зайчик» 6.Арт-терапия «Рисунок по замыслу учащихся» 7.Обсуждение (рефлексия) 8.Ритуал прощания

		«Улыбка»
Занятие №3.	Цель: Закрепление навыков сотрудничества и взаимопомощи.	1.Ритуал приветствия «Нетрадиционное приветствие» 2.Игра «Дорога в школу» 3.Релаксац. упр. «Шишки» 4.Игра «Загадки» 5.Игра «Лягушонок» 6.Арт-терапия «Рисунок по замыслу учащихся» 7.Обсуждение (рефлексия) 8.Ритуал прощания «Улыбка»

### 5.Список литературы:

1.Панфилова М.А.

Лесная школа: Коррекционные сказки – М.: «Сфера», 2002.-96 с (Серия «Вместе с детьми»).

2.Ж. «Школьный психолог», 2005 №11. июнь, С. Дьяченко Л. «Релаксация в гнездышке» стр. 25-30.