

Глобальный фонд «Российское здравоохранение»
Государственное областное учреждение социального обслуживания
«Центр социальной помощи семье и детям «Отрада»
Октябрьского района» г. Екатеринбурга



Психолого – педагогическая поддержка семей и детей,
затронутых ВИЧ-инфекцией

Екатеринбург
2009

Коллектив авторов:

Мусальникова Надежда Александровна - директора ГОУ СО ЦСПСиД «Отрада» Октябрьского района г. Екатеринбурга

Белова Наталия Борисовна – заместитель директора ГОУ СО ЦСПСиД «Отрада» Октябрьского района г. Екатеринбурга

Губанова Галина Ивановна – руководитель социальной службы ГУЗ СО «Свердловский областной центр по профилактике и борьбе со СПИД и инфекционными заболеваниями»

Никонова Наталья Полинарьевна – логопед-дефектолог ГОУ СО ЦСПСиД «Отрада» Октябрьского района г. Екатеринбурга

Радченко Ирина Анатольевна – педагог-психолог ГОУ СО ЦСПСиД «Отрада» Октябрьского района г. Екатеринбурга

Крохина Ирина Анатольевна - педагог-психолог ГОУ СО ЦСПСиД «Отрада» Октябрьского района г. Екатеринбурга

Благодарность

Администрация Центра «Отрада» благодарит за сотрудничество и большой вклад в осуществление проекта «Психолого-социальной помощи ВИЧ-инфицированным детям» сотрудников ГУЗ СО «Свердловский областной центр по профилактике и борьбе со СПИД и инфекционными заболеваниями» и лично **Анжелику Сергеевну Подымову, Галину Ивановну Губанову, Марию Михайловну Костареву, Наталью Владимировну Кузовкову, Екатерину Анатольевну Русакову**. Спасибо Вам за активную помощь, поддержку и огромный труд в деле оказания помощи людям, затронутым ВИЧ-инфекцией.

Выражаем благодарность нашим партнерам: МОУ СОШ №96, специальной коррекционной школе №169, МОУ СОШ №97, ДОУ №308, ДОУ №62 за совместную деятельность по развитию психолого-педагогической поддержки ВИЧ-инфицированным детям.

Методическое пособие знакомит с технологией оказания психолого-педагогической поддержки семьям и детям, затронутым ВИЧ-инфекцией. На первый взгляд такая работа ничем не отличается от социальных технологий, применяемых в работе с семьями «группы риска». Но, участвуя в реализации проекта целевого финансирования (гранта) «Развитие программ по предоставлению психолого-социальной помощи ВИЧ-инфицированным детям, в особенности детям-сиротам» в рамках Программы «Развитие стратегии лечения населения Российской Федерации, уязвимо к ВИЧ/СПИД» в течение девяти месяцев, специалисты отмечают ряд особенностей, которые необходимо учитывать при организации работы с такими семьями.

В сборнике описываются механизмы организации и проведения семинаров-тренингов, способствующие улучшению качества работы у специалистов учреждений социального обслуживания семьи и детей, образовательных учреждений в условиях эпидемии ВИЧ-инфекции.

Авторы надеются, что данное пособие послужит началом положительных изменений в человеческих и профессиональных отношениях к семьям и детям, живущим с ВИЧ-инфекцией.

СОДЕРЖАНИЕ

Вступление

Часть 1. Исторический аспект и практический опыт оказания социальной поддержки гражданам в Центре социальной помощи семье и детям «Отрада»

Часть 2. Социальные технологии реализации психолого-педагогической поддержки семьи и детей, затронутых ВИЧ-инфекцией

2.1. Профессиональные принципы при оказании психолого-педагогической поддержки ВИЧ-положительным детям

2.2. Социальные технологии психолого-педагогической поддержки ВИЧ-инфицированных детей

Часть 3. Работа по формированию толерантного отношения к ВИЧ-инфицированным у специалистов социальных и образовательных учреждений

3.1. Рабочая папка специалиста

3.1.1. Программа семинара-тренинга

3.1.2. Доклады ведущих семинара-тренинга

3.1.3. Упражнения для семинара-тренинга

Приложение

Приложение №1 Договор о социальном сопровождении семьи

Приложение №2 Программа «От звука к букве»

Приложение №3 Программа «Я и мои чувства»

Приложение №4 Программа «Поддержка эмоциональной стабильности семьи»

Список литературы

Вступление

ВИЧ/СПИД представляет собой величайшую проблему, стоящую перед всем миром. Россия не является исключением. Число людей, живущих с вирусом иммунодефицита человека в стране стремительно растет, к сожалению, он не обходит стороной женщин и детей.

В Свердловской области эпидемическая ситуация по ВИЧ-инфекции продолжает оставаться напряженной на 01 августа 2009 года официально зарегистрировано 40823 случаев. Случаи ВИЧ-инфекции регистрируются на всей территории области. За 2009 год выявлено 1095 случаев ВИЧ-инфекции среди женщин, 88% (964 чел.) из них - женщины детородного возраста.

Всего в области за период регистрации ВИЧ-инфекции родилось 6079 детей от ВИЧ-инфицированных матерей, в том числе в 2009 году - 489 детей. За весь период наблюдения 485 детям установлен диагноз «ВИЧ-инфекция».

Медицинские и социальные работники, а также педагоги и психологи, работающие с такой категорией людей, отмечают, что человеку, живущему с ВИЧ-инфекцией, приходится преодолевать не только личностные эмоциональные переживания, но и постоянно сталкиваться с мифами и негативными стереотипами, которые крепко устоялись в обществе. Например, «чтобы остановить распространение ВИЧ необходимо всех ВИЧ - инфицированных изолировать», или «ВИЧ-инфекция это болезнь «падших» людей». Такое давление истощает внутренние ресурсы человека, ухудшает его физическое и психическое состояние.

Не менее серьезные проблемы испытывают дети и их семьи, попавшие в «зону поражения» ВИЧ.

Детство – это период, когда закладываются фундаментальные качества личности, обеспечивающие социальную устойчивость. Эти качества не развиваются спонтанно, а формируются с помощью разнообразных социальных связей с семьей, со сверстниками, со значимыми взрослыми (учитель, воспитатель и т.д.). К сожалению, у ВИЧ-инфицированного ребенка эти связи чаще деформируются, что затрудняет процесс формирования жизненно необходимых навыков (общение, управление эмоциями, принятие решений, самосознание).

Вследствие этого, Центром социальной помощи семье и детям «Отрада» был разработан и реализован проект по оказанию психолого-педагогической поддержки ВИЧ - инфицированным детям при поддержке Фонда «Российское здравоохранение».

Основная цель проекта: создание оптимальных психолого-педагогических условий детям с ВИЧ – положительным статусом для их полноценной жизнедеятельности в современном социуме.

Проект решал следующие **задачи:**

1. Повысить уровень психолого-педагогической компетентности специалистов социальных, образовательных учреждений в области оказания профес-

сиональной помощи ВИЧ - инфицированным детям и членам их семей.

2. Сформировать психологическую готовность к сопровождению ВИЧ – инфицированных детей, повысить уровень толерантности педагогического персонала, сформировать основы безопасного поведения в ситуации эпидемии ВИЧ-инфекции.

3. Развить у ВИЧ - инфицированных детей жизненно необходимые навыки, в том числе навыки саморегуляции.

4. Раскрыть внутренние ресурсы родителей, чьи дети имеют ВИЧ - положительный статус для повышения их адаптивных возможностей в решении трудных жизненных ситуаций

5. Создать интернет-сайт, как ресурс для оказания социально-психологической помощи семьям, в которых есть ВИЧ+, а также педагогическому и медицинскому персоналу по формированию готовности к сопровождению ВИЧ-инфицированных людей.

Уникальность проекта состояла в том, что результативная психолого-педагогическая поддержка ребенку оказывалась через систему определенных мероприятий, охватывающих всю семью. Это позволило восстановить оптимальный жизненный баланс в 60 семьях.

По итогам реализации проекта был подготовлен информационно-методический материал, который лег в основу данного сборника. Основная задача его составителей представление конкретных психолого-педагогических социальных технологий для поддержки семей и детей, затронутых ВИЧ, раскрытие механизма организации и проведения семинаров-тренингов, направленных на обучение специалистов особенностям работы в условиях эпидемии ВИЧ-инфекции.

Надеемся, что предлагаемое пособие обогатит профессиональный опыт специалистов в области социальной работы, станет своеобразным справочником и источником помощи для активизации работы учреждений в оказании поддержки семьям и детям, живущим с ВИЧ-инфекцией, а также позволит организовывать работу по формированию толерантного отношения общества к людям с ВИЧ (ЛЖВ).

Часть I

Исторический аспект и практический опыт оказания социальной поддержки гражданам в Центре социальной помощи семье и детям «Отрада»

Социальное обслуживание граждан является одной из основных частей всей государственной системы социальной защиты. Особенно велика ее роль в период общественных трансформаций, поскольку именно социальная работа способствует нормализации жизнедеятельности человека, помогает населению адаптироваться к новым условиям, предотвращает социальную напряженность. Большой вклад в решение данных вопросов вносят созданные в первой половине 90-х гг. государством учреждения социального обслуживания семьи и детей. Среди таких учреждений – Центры социальной помощи семье и детям. Специалисты Центров за этот период накопили богатый опыт по преодолению семейного неблагополучия, разработали действенный механизм защиты прав и законных интересов социально незащищенных семей, завоевали авторитет среди населения и субъектов профилактики.

Анализируя пятнадцатилетний опыт работы Центра «Отрада» по оказанию социальной помощи семье и детям, можно выделить несколько этапов, отражающих особенности развития системы социального обслуживания семьи и детей в учреждении и в Октябрьском районе г. Екатеринбурга.

Первый этап с 1994 по 1995 годы. Этот этап можно назвать периодом становления «модели социального обслуживания». Федеральный закон №195-ФЗ от 10 декабря 1995г. «Об основах социального обслуживания населения в Российской Федерации» определяет **социальное обслуживание** как деятельность социальных служб по социальной поддержке, оказанию социально-бытовых, социально-медицинских, психолого-педагогических, социально-правовых услуг и материальной помощи, проведение социальной адаптации граждан, попавших в трудную жизненную ситуацию. С 1994 года Центр «Отрада» начал свою деятельность с развития социальных технологий и создания механизмов социальной реабилитации детей с ограниченными возможностями здоровья.

Работу с детьми–инвалидами проводили 8 воспитателей-гувернеров, из которых 7 сами имели ребенка-инвалида и до поступления в Центр не получали постоянного заработка, а лишь пенсию на ребенка. В 1995 году по программе воспитания и социальной адаптации детей-инвалидов с тяжелым поражением ЦНС в Центре проблем детства мамы детей-инвалидов прошли обучение и получили специальность «специалист по социальной работе – воспитатель-гувернер».

Задача воспитателя-гувернера состояла в предоставлении помощи ребенку социально адаптироваться в обществе здоровых детей, привитии навыков общественного поведения, развитии игровой активности и трудовых умений.

Именно в этот период определился алгоритм предоставления социальной поддержки. Специалисты Центра выделяли следующие этапы социальной поддержки:

1. Заявление – фиксация факта, сигнала о потребности в поддержке. Установление контакта с семьей и ребенком, вербализация проблем.

2. Диагностика – организация поиска причин, приведших к возникновению трудной жизненной ситуации с помощью диагностических методик и совместной оценки проблемы.

3. Реабилитация – реализация индивидуальной программы реабилитации, создание условий для решения трудной жизненной ситуации клиента.

4. Оценка – оценка специалистом характера изменений в жизненной ситуации клиента.

Данный период помог сформировать у социального работника навыки диагностики ситуации, а также понимания особенностей проявления и функционирования определенных социальных проблем, однако процесс оказания социальной поддержки и сопровождения был очень длительным по времени. Основным противоречием этапа стала активность специалиста и проактивность клиента. Такая ситуация сохранялась до 2000 года.

Второй этап с 1996 по 1999 годы. Одним из основных принципов в работе учреждения было создание условий для реабилитации детей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, в стационарном отделении Центра. Характерной особенностью данного периода являлось накопление опыта по защите прав и интересов несовершеннолетних, разработке программ комплексной социальной поддержки. Такой подход позволил наработать позитивный опыт и выявить противоречия.

Положительными результатами работы стали: создание системы межведомственного взаимодействия по решению проблем детей, наличие системы выявления детей, проживающих в неблагополучных семьях, усиление внимания к родителям, не выполняющим свои обязанности по содержанию и воспитанию детей.

Выявленные противоречия заключались в росте числа семей, находящихся в социально-опасном положении, увеличении числа детей, изъятых из семей, и количества родителей, лишенных родительских прав. Приоритетным направлением жизнеустройства в эти годы было определение ребенка в учреждение государственного воспитания.

Третий этап с 2000 по 2007 годы. Данный период характеризуется развитием в учреждении социальных технологий, направленных на создание оптимальных условий по социализации ребенка, формированию у него социальной устойчивости. Специалисты Центра понимали, что общепризнанным институтом социализации является семья, поэтому стали развивать жизнеустройство детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, в замещающие семьи. Как результат, 95 детей получили опыт воспитания в семейных воспитательных группах (СВГ), из них: 34 ребенка, устроены в приемные семьи, 2 ребенка усыновлены, на 2-х детей оформлена опека, на 7 детей, ныне воспитывающихся в СВГ, оформляются документы в приемные

семьи. Положительным моментом можно назвать отсутствие вторичных отказов от детей, переданных на воспитание и сопровождаемых специалистами Центра.

Однако, развивая технологии поддержки замещающих семей, специалисты Центра все больше понимали, что не всегда использовался внутренний ресурс биологической семьи для выхода ее из трудной жизненной ситуации. В 2000 году в учреждении было открыто отделение профилактики безнадзорности несовершеннолетних. Специалисты отделения занимались в основном вторичной и третичной профилактикой детского неблагополучия. С 2006 года стратегия социальной поддержки семьи стала переходить от **ребенко-**центрированной к **семейно-**центрированной. Благодаря этому изменению совместная деятельность специалистов перестала ориентироваться только на ликвидацию социально опасных проявлений, а включила работу с ближайшим окружением ребенка, его биологической семьей, что привело к укреплению семейных отношений, формированию социальной устойчивости семьи. В результате уменьшилось количество семей, находящихся в социально опасном положении - на 1 января 2005 года на учете в Центре состояло 110 семей, находящихся в социально опасном положении, на 1 января 2007 года количество семей снизилось в 2 раза и составило 55 семей. Снизилась потребность в стационарных койко-местах для детей, изъятых из семей, в связи с этим к 2007 году количество мест в стационарном отделении сократилось на 11 единиц и уменьшилось с 65 до 54.

Четвертый этап с 2008 по сегодняшний день. Специалисты Центра внедряют приоритетные социальные технологии профилактики семейного неблагополучия: технология междисциплинарного ведения случая как основа проведения индивидуальной профилактической работы с семьями и детьми группы риска, технология клубной работы «Семейные возможности», технология социально-психологического тренинга «Социальная ответственность». Такая деятельность учреждения позволяет повысить уровень ответственности семьи к своим функциям, укрепить внутрисемейные связи и сохранить ребенка в биологической семье. Существующая система социальной поддержки семьи и детей, на наш взгляд, нуждается во внедрении социальных технологий, направленных на поддержку социальной устойчивости семьи. В связи с этим благодаря реализации проекта «Психолого–педагогическая поддержка семей и детей, затронутых ВИЧ-инфекцией» алгоритм предоставления социальной поддержки изменяется и в настоящий момент выглядит следующим образом:

1. Социальный заказ от конкретного микросоциума (учреждения, семьи, клиента) – фиксация факта, сигнала о потребности в поддержке. Установление контакта с семьей и ребенком, вербализация проблем.

2. Договор – налаживание договорных отношений, проектирование реабилитационной работы с клиентом, заключение договора в любой форме.

3. Исследование – организация поиска причин, приведших к возникновению трудной жизненной ситуации с помощью диагностических методик и совместной оценки проблемы.

4. Социальная деятельность – реализация индивидуальной программы реабилитации, создание условий для решения трудной жизненной ситуации клиента.

5. Рефлексия – совместное обсуждение специалиста и клиента успехов и неудач, констатация факта разрешения трудной жизненной ситуации.

6. Самостоятельная деятельность – клиент «отпускается» специалистом.

Такой алгоритм позволяет уменьшить реабилитационный период до 6 месяцев, формировать личную ответственность у клиента за изменения, происходящие в его жизни.

В настоящий момент в Центре «Отрада» действует 9 структурных подразделений:

- стационарное отделение
- отделение психолого-педагогической помощи
- отделение реабилитации детей с ограниченными возможностями здоровья
- отделение семейных воспитательных групп
- отделение по работе с опекаемыми несовершеннолетними
- организационно-методическое отделение
- кризисное отделение для мужчин
- приемное отделение
- отделение профилактики безнадзорности несовершеннолетних

Создавая отделения, учредители и администрация Центра, исходили из необходимости создать полифункциональную модель социальной помощи семье и детям, в рамках которой услуги клиентам становятся максимально доступными и удовлетворяют социальные потребности граждан, возникающие под воздействием рисков.

Часть II

Социальные технологии реализации психолого-педагогической поддержки семьи и детей, затронутых ВИЧ-инфекцией

Прежде чем затронуть вопросы о возможных технологиях психолого-педагогической поддержки ВИЧ положительных семей и детей, необходимо отметить, что форма помощи семье и детям зависит от конкретных особенностей проблем семьи и типологии ее кризисной ситуации.

Любая современная семья встречается с рядом трудностей при воспитании и социализации ребенка, тем более семья, воспитывающая ребенка с диагнозом ВИЧ-инфекция. Проведенный анализ позволяет разделить их по трем основаниям:

1. **Индивидуальные трудности** - зависящие от индивидуальных особенностей, родителей (законных представителей) преодолеть кризисные ситуации.
2. **Семейные трудности** - связанные с особенностями семейного уклада, типа отношений к формированию личности ребенка.
3. **Макросистемные трудности** – обусловленные наличием в обществе деструктивных стереотипов по отношению к представителям группы риска.

За время реализации проекта «Психолого–педагогическая поддержка семей и детей, затронутых ВИЧ-инфекцией» в Центре получили психолого-педагогическую поддержку 60 детей, которые проживали в 60 семьях. Изучение особенностей вышеперечисленных трудностей показало аспекты, которые необходимо учитывать специалисту, работающему с ВИЧ-инфицированными детьми.

1. Раскрывая индивидуальные трудности семей, затронутых ВИЧ-инфекцией, хочется выделить 4 модели поведения членов семьи по изменению кризисной ситуации:

➤ **пассивно – уклоняющаяся модель** – семья уклоняется от любой помощи и поддержки. Наблюдается психологическая враждебность против всех. Возможно, такая модель формируется на основании негативного социального опыта, поэтому такие семьи нуждаются в особом внимании со стороны социальных служб, очень важно узнать причину такого поведения, завоевать доверие семьи.

➤ **псевдоактивно-созерцательная модель** – в семье наблюдаются случаи неограниченного потребления социальных услуг, но отсутствует инициатива и мотивация на поиск собственных ресурсов к решению социальных проблем семьи. Как правило, такие семьи интересуются экономической поддержкой, они с удовольствием посещают мероприятия, но не берут ответственность за изменение в кризисной ситуации. У таких семей часто формируется со-зависимость от социального работника;

➤ **тревожно-напористая модель** – на первый взгляд такая семья предпринимает много усилий по изменению своей ситуации, но особенность заключается в том, что рекомендаций специалистов не выполняет, постоянно

меняет специалиста, считая, что другой сотрудник более компетентен. Такая семья не способна ждать результата, он ей нужен «здесь и сейчас»;

➤ **социально-активная модель** – семья исследует свои возможности и организует разрешение трудной жизненной ситуации. Такая семья, получив комплекс социальных услуг, начинает действовать самостоятельно.

2. При столкновении семьи «лицом к лицу» с ВИЧ-инфекцией привычный ее уклад изменяется, что порой приводит к нарушениям формирования личности ребенка. Это выражается в следующем:

➤ семьи стараются уменьшить количество контактов ВИЧ-инфицированного ребенка со сверстниками (гуляют в малолюдных местах, не приглашают в гости друзей и т.д.) – это ограничивает социальные связи ребенка, делает его замкнутым, необщительным, с большим количеством страхов.

➤ члены семьи испытывают сильную тревогу за раскрытие ребенком, имеющего ВИЧ положительный статус «семейной тайны» - показывая такое поведение, родители (законные представители) осуществляют жесткий контроль над своим поведением и поведением ребенка, начинают чрезмерно защищать его от реальных и мнимых опасностей. Это в свою очередь приводит к появлению у ребенка невротического срыва, перегрузки нервной системы, которые выражаются в частых истериках, усилении реакции протеста.

➤ ВИЧ-позитивные дети чаще сталкиваются с ситуацией потери родителей в раннем возрасте (смерть, лишение родительских прав, нахождение родителей под стражей). Другой родитель или опекун не решаются сообщить ребенку о случившемся. Если данный факт тщательно скрывается от ребенка, то это не означает, что он не понимает истинной семейной ситуации. Стресс (чувство потери) может проявляться у детей в виде изменения поведения, ночных кошмаров, назойливости или невнимательности.

3. Макросистемные трудности включают в себя стигматизацию и дискриминацию людей, живущих с ВИЧ. **Стигматизация** (предвзятое отношение) – сложный процесс социально-психологического межличностного взаимодействия, который ведет к отвержению лиц с определенными нежелательными признаками. **Стигма** – это свойство, рассматриваемое как порочащее, отличающее человека от социально определенной нормы. В обществе устойчиво закрепилось убеждение, что ВИЧ-инфекция – это результат аморального и асоциального поведения человека. Слабая информированность населения о путях передачи инфекции, о клинических ее проявлениях ведет к тому, что у граждан формируются ложные мифы и стереотипы. Такая ситуация, с одной стороны, мешает ВИЧ-инфицированному чувствовать себя принятым в общество, ослабевает его мотивацию на изменения, а, с другой стороны формирует предпосылки для распространения ВИЧ-инфекции.

Конечно, описанные трудности представляют далеко не полный список социальных проблем, с которыми сталкиваются ВИЧ-положительные дети и их семьи. Как показывает практика организации психолого-педагогической поддержки ВИЧ-положительным детям - данный вопрос необходимо изучать, находить эффективные социальные технологии, направленные на уве-

личение степени их самостоятельности, способности контролировать свою жизнь и разрешать возникающие проблемы.

2.1. Профессиональные принципы при оказании психолого-педагогической поддержки ВИЧ-положительным детям

При реализации проекта по психолого-педагогическому сопровождению, специалисты Центра руководствовались основными принципами деятельности, описанными в пособии «Медико-социальное сопровождение людей, живущих с ВИЧ, и членов их семей»:

1. Принцип профессиональной компетенции. Принцип предполагает постоянную рефлексию специалистом своей работы, стремление повышать свою квалификацию и уровень личностного роста. Для оказания психолого-педагогической поддержки ВИЧ-инфицированным детям была сформирована группа специалистов, отвечающих данным требованиям. Логопед, социальный педагог, психолог имеют первую квалификационную категорию. На предварительном этапе было организовано обучение сотрудников Центра «Отрада». На семинаре были рассмотрены основные понятия, пути передачи, освещены вопросы толерантности. Такой подход помог сотрудникам сформировать личную и профессиональную готовность оказывать услуги детям и семьям, затронутым ВИЧ-инфекцией.

2. Принцип добровольности. Данный принцип является отражением положения Конституции РФ, гарантирующим уважение прав и свобод граждан и невмешательство в личную и семейную жизнь без их согласия.

Для его реализации руководитель проекта (заместитель директора Центра «Отрада») проводил первую встречу с родителем, ребенком. На этой встрече предоставлялась полная информация о возможностях Центра (предоставляемые услуги, реализуемые программы), о проекте. После информирования семье предлагается заключить с Центром договор на оказание услуг (Приложение №1). Документ помогал разграничить ответственность между учреждением и клиентом, а так же создавал у клиентов чувство безопасности и уверенности. В договоре прописывалась возможность отказаться от получения психолого-педагогической поддержки, через написание заявления. За время проекта только одна семья отказалась от предоставления социальных услуг по причине дальности проживания.

3. Принцип конфиденциальности. Это означает недопустимость разглашения информации личного характера без согласия клиента. Принцип был заложен в договор на оказание услуг и безоговорочно выполнялся сотрудниками.

4. Принцип ответственности. Принцип реализуется как по отношению к решению проблем клиента, так и при сотрудничестве между специалистами рабочей группы и при взаимодействии со специалистами ГУЗ СО «Свердловский областной центр по профилактике и борьбе со СПИД и инфекционными заболеваниями». Быть ответственным - значит отвечать за свои профессиональные решения, за используемые методы, а также за результаты своей работы. Для реализации принципа были организованы рабочие встречи, на которых обсуждались вопросы, связанные с мотивацией семей на по-

лучение социальных услуг, решались проблемы, возникающие при работе с семьей, специалистами представлялись отчеты об изменениях, происходящих при работе с ребенком. После окончания проекта помощь ВИЧ положительным детям будет оказываться на основании договора о сотрудничестве между Центром и ГУЗ СО «Свердловский областной центр по профилактике и борьбе со СПИД и инфекционными заболеваниями».

5. Принцип социальной активизации. Принцип предполагает выработку у клиентов уверенности в своих силах, расширение возможностей семьи в решении своих проблем, понимании их причин и возможных последствий. Практическим результатом данного принципа могут послужить конкретные истории детей, получивших психолого-педагогическую поддержку в Центре.

Например, мальчик У.В., 3года 6 месяцев, при обращении в Центр у ребенка уровень речевого развития не соответствовал возрасту, речь была автономна, уровень представлений об окружающем мире соответствовал низким показателям. За время работы с ребенком логопеда, социального педагога у ребенка появились в речи слова и простые предложения, произношение которых стало понятным для окружающих. Как следствие улучшилось психо-эмоциональное состояние малыша: ребенок стал более спокоен, уравновешен, мама отмечает отсутствие капризов.

Девочка Б.К. 4 года. Родители обратились с серьезными нарушениями произношения в группе свистящих (с;с` з;з` ц), шипящих (ш;ж;щ;ч), соноров (р;р` л;л). Сильнейшее нарушение артикуляционной моторики губ, языка и речевого дыхания. Язык вверх совсем не поднимался. Не могла сделать даже слабого выдоха. Целенаправленная деятельность развита слабо, заниматься не хотела. За 9 занятий К. достигла следующих успехов: девочка выдерживает занятия до 30 минут, научилась выполнять артикуляционные упражнения для губ, частично для языка, плавный длительный вдох, поставлен звук [с] и [з], звук [с] автоматизирован в слогах, словах и предложениях.

Мама девочки, 6 лет обратилась в Центр с проблемами звукопроизношения, большими трудностями по овладению чтением, низкой самооценкой. Посещая подготовительные курсы в школе, девочка не могла научиться читать по слогам. За 16 занятий (2,5 месяца) было исправлено звукопроизношение (поставлен и автоматизирован в речи звук [л]), преодолены трудности в обучении чтению. Девочка научилась бегло и осознано читать большие тексты. Появился интерес к книгам, улучшились внимание, память. После курса занятий с психологом (11 встреч) у девочки появилась уверенность. Рассказывая о себе, в речи чаще использует фразы: «Я себя люблю», «Я много могу». Со слов мамы дочка смогла преодолеть страх перед школой, все меньше отказывается от выполнения заданий, на подготовительных курсах нашла себе подружку.

Девочка К.Д. (3 года 8 месяцев). По результатам первичной диагностики дошкольница имела низкие показатели по всем психическим процессам (внимание - рассеянное, слабо развито наглядно - действенное мышление). В результате индивидуальных занятий с социальным педагогом и выполне-

ния рекомендаций специалистов родителями, удалось добиться положительных результатов (улучшилась зрительная и слуховая виды памяти, увеличилось время сосредоточения на занятии, развивается мелкая моторика рук).

2.2. Социальные технологии психолого-педагогической поддержки ВИЧ-инфицированных детей

Социальная технология - метод решения социальных проблем, направленный на обеспечение потребностей человека, создание условий для реализации его потенциальных способностей и интересов с учетом одобряемой обществом системы ценностей.

Выбор конкретных технологий и способов участия социальных работников в осуществлении различных социальных изменений обуславливается конкретными условиями, в которых находятся люди, нуждающиеся в помощи, а также их запросами и пожеланиями.

Помогая семьям в решении их социальных проблем, специалисты отделения оказывают психолого-педагогической поддержку, которая реализуется через следующие направления работы: диагностика, коррекция, обучение, посредничество.

Психолого-педагогическая диагностика. При обращении семьи в отделение специалисты проводят первичную диагностику для определения проблемных зон семьи. С этой целью используются не только традиционные методы, но и внедряются современные инновационные методики. Так с 2006 года специалисты отделения применяют компьютерную методику «Амалтей», которая позволяет раскрыть адаптивные способности ребенка и изучить особенности детско-родительских отношений. В 2007 году Центр приобрел диагностический набор автора Стребелевой Н.С.. Использование этой методики позволяет определить психолого-педагогический статус детей от 2 до 7 лет.

Представленное направление работы очень востребовано, так как позволяет на ранних стадиях выявить причины социальной дезадаптации и не допустить развитие негативных ее проявлений.

Психолого-педагогическая коррекция осуществляется как с родителями, так и с детьми. Специалисты отделения предлагают семье следующие технологии.

1. Включение ребенка в группы развития «Росток» и «Малышок». Группы посещают дети от 2 до 7 лет с целью коррекции моделей поведения и развития социальных навыков. Дети, получившие такую услугу, успешно адаптируются в детских коллективах, адекватно воспринимают требования взрослых.

2. Индивидуальные и групповые занятия для детей и родителей, направленные на коррекцию нарушений в системе «Ребенок-родитель», «родитель-родитель», а также на изменения личностного психолого – педагогического статуса. В данном пособии представлены коррекционные программы

- Программа «От звука к букве» (автор-составитель Никонова Н.П.) – Приложение №2

- Программа «Я и мои чувства»» (автор-составитель Радченко И.А.) – Приложение №3
- Программа «Поддержка эмоциональной стабильности семьи» (автор-составитель Крохина И.А.) – Приложение №4

Психолого-педагогическое обучение. Обучение направлено на повышение воспитательного потенциала родителей. Данное направление в настоящий момент активно развивается. Это связано с тем, что семьи стремятся к изменению представлений и установок, которые передавались им во время преобладания общественных форм воспитания. Родители проявляют большой интерес к новым подходам в воспитании детей. Для оказания таких услуг в отделении внедряются следующие технологии:

Программа «Мать и дитя». Группу посещают мамы с детьми от 1,5 до 3-х лет. На этих занятиях родители овладевают элементарными воспитательными навыками, а также учатся понимать своего ребенка, его особенности его развития, желания и возможности.

Проведение тематических дней. Тема разрабатывается специалистами по запросам родителей, которые более востребована в данный период. На занятия приглашаются родители для получения консультаций, рекомендаций. Такая форма позволяет объединить семьи со схожими проблемами и в результате общения происходит обмен опытом, наблюдениями, которые под руководством специалистов помогают выявить причины возникновения проблем и пути их устранения.

Посредничество. Данное направление включает в себя: помощь в организации семейного времяпрепровождения, посреднические действия для установления контакта семьи с ведомствами, учреждениями для решения социальных проблем семьи или ее членов. Консультирование по вопросам социальной защиты семьи.

Осуществляя посредничество для семей, воспитывающих ВИЧ-инфицированных детей, специалисты Центра организовывали анимационные мероприятия для организации семейного досуга, что создавало условия для единства позитивного эмоционального переживания.

Представленный опыт оказания психолого-педагогической поддержки позволяет сделать вывод, что поддержка ВИЧ-инфицированного ребенка будет успешна тогда, когда центром социальных мероприятий будет семья. Совместно со специалистом формулируя цель, прогнозируя результат, родители (законные представители) становятся активными участниками происходящих изменений, а ребенок приобретает положительный опыт, необходимый для всей его последующей жизни.

Часть III

Работа по формированию толерантного отношения к людям, живущим с ВИЧ-инфекцией (ЛЖВ) у специалистов социальных и образовательных учреждений

Реализуя проект по оказанию психолого-педагогической поддержки ВИЧ-инфицированным детям и их родителям, специалисты Центра «Отрада» ставили перед собой задачу формирования толерантного отношения педагогов, социальных работников к лицам, живущим с ВИЧ инфекцией через организацию семинаров-тренингов.

Создавая условия для изменения личностных и профессиональных установок педагогов и социальных работников, организаторы семинаров-тренингов под определением «толерантность» понимали не только терпимое и снисходительное отношение к людям с ВИЧ, но и активный процесс расширения собственного опыта специалиста за счет рефлексивного анализа личностных установок.

Исходя из данной позиции, в программу тренинга были включены различные рабочие методы: презентации, практические упражнения, дискуссии, обратная связь, использование аудиовизуального материала.

Анализируя полученный опыт, можно выделить стадии, которые проходит группа в процессе работы.

I стадия – «Замешательство»

I стадия – «Мне все известно»

II стадия – «ВИЧ-инфекция серьезная проблема, но меня она не нте жся»

III стадия – «Что я могу сделать»

Для того, чтобы семинар-тренинг по данной теме прошел благополучно, необходимо знать особенности каждой стадии, наблюдать за развитием группы. Эта деятельность в значительной степени будет определять эффективность проведения тренинга в целом.

Далее, предлагается рабочая папка для специалистов, которые хотели бы вести работу по формированию психолого-педагогической компетентности педагогов, социальных работников в области оказания профессиональной помощи ВИЧ – инфицированным детям и членам их семей в своих территориях.

Таблица 1 Стадии развития группы в процессе семинара-тренинга «Особенности работы специалистов в условиях эпидемии ВИЧ-инфекции».

Название стадии	Основные признаки	Пути воздействия	Эффект
«Замешательство»	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Неуверенность (нужно ли мне это для профессиональной деятельности) ➤ Сдержанность в высказываниях, в своих чувствах ➤ Замкнутость 	<p>Необходимо в начале семинара-тренинга прояснить цели, задачи семинара, сделать небольшую презентацию программы семинара. Организовать упражнение на знакомство. Это может быть подобранное Вами упражнение из любого пособия, либо использование классической формы, когда участник называет свое имя, место работы, описывает свои первоначальные ожидания от семинара.</p>	<p>Позволяет сориентировать группу и ее участников в материале, снизить у участников уровень тревожности, беспокойства.</p>
Мне все известно	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Повышенная эмоциональность ➤ Энергичное высказывание о том, что информация не новая, ее можно найти в книгах и средствах массовой информации ➤ Невнимательность к мнениям соучастников семинара-тренинга ➤ Демонстрация ведущим «сложных» вопросов 	<p>Обычно на данную стадию группа выходит после предоставления основного модуля семинара, где рассказывается об основных проблемах, эпидситуации, путях передачи. Для преодоления данного этапа полезно использовать следующие приемы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Позволить участникам высказать свое мнение и двигаться дальше 2. Поднять значимость группы, указав на те результаты, которые 	<p>Дает возможность решить вопрос с лидерством группы, сплотить участников семинара-тренинга, избежать конфликтных ситуаций</p>

		<p>участники уже достигли</p> <p>3. Признать опыт, принять позитивное решение.</p> <p>Помочь преодолеть такое состояние помогают упражнения в малых группах, например, упражнение «Провокационные тезисы».</p>	
<p>ВИЧ-инфекция серьезная проблема, но меня она не коснется</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Начало наиболее продуктивной работы ➤ Готовность принимать идеи других ➤ Активное участие в работе даже неуверенных в себе членов группы 	<p>Тренеру необходимо применять методы, направленные на изменение стереотипов и представлений. Полезно включать доклады, связанные с темой толерантности, с нормативно-правовым обеспечением жизни ЛЖВ. Полезно будет поинтересоваться, есть ли вопросы, которые участники хотят обсудить вместе с группой.</p>	<p>Способствует изменению установок, стереотипов, формированию мотивации на работу с такой категорией клиентов</p>
<p>Что я могу сделать</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Участники начинают размышлять о моделях помощи в своем учреждении ➤ Поддерживается экспериментирование ➤ Творческая активность 	<p>Важно использовать упражнения, направленные на принятие личностных изменений. Это рефлексивный анализ – участники по кругу называют свои чувства. Проведение оценки с помощью бланка обратной связи.</p>	<p>Формирование намерения на активную деятельность после окончания семинара</p>

3.1. Рабочая папка специалиста

3.1.1. Программа семинара-тренинга

Тема: Особенности работы специалистов учреждений социального обслуживания семьи и детей в условиях эпидемии ВИЧ-инфекции

Цель: Повышение уровня психолого-педагогической компетентности специалистов учреждений социального обслуживания семьи и детей в области оказания профессиональной помощи ВИЧ – инфицированным детям и членам их семей

- 09.30. – 10.00. Регистрация участников
10.00. – 10.20. Открытие семинара-тренинга. Ожидание участников.
- 10.20.-10.45. Просмотр видео ролика «Эпидемия»
10.45. -11.30. Особенности современной эпидемической ситуации по ВИЧ/СПИДу в РФ, Свердловской области. Основные понятия ВИЧ-инфекции, источники, пути передачи, меры профилактики
- 11.30.-11.35. Динамическая пауза
11.35.-12.10. Основные положения Российского законодательства в сфере ВИЧ/СПИД. Социальные и правовые аспекты ВИЧ/СПИДа: права и обязанности ВИЧ-инфицированных граждан.
- 12.10.-13.00. Упражнение «Провокационные тезисы»
- 13.00. – 13.30. *Кофе – брейк*
13.30. – 14.10. Вопросы толерантности к людям, живущим с ВИЧ/СПИДом
- 14.10. – 14.40. Психолого-педагогическое сопровождение семей, затронутых ВИЧ-инфекцией в условиях учреждения социального обслуживания на примере Центра «Отрада»
- 14.40.-15.00. Ответы на вопросы
15.00.-15.15. Окончание семинара, обратная связь

3.1.2. Доклады ведущих семинара-тренинга

Современное состояние проблемы и особенности эпидемиологии ВИЧ-инфекции в Свердловской области

Доклад специалистов ГУЗ СО «Свердловский областной центр по профилактике и борьбе со СПИД и инфекционными заболеваниями»
Самохваловой Е.В., Подымовой А.С., Прохоровой О.Г.

По данным Всемирной организации здравоохранения на сегодняшний день в мире эпидемией ВИЧ/СПИДа охвачено более 45 миллионов человек, живут с ВИЧ/СПИДом 40,3 миллиона человек, из них 19 миллионов женщин и 2,6 миллиона детей. Уже умерло 25 миллионов ВИЧ-инфицированных. Ежегодно вновь инфицируется до 5 миллионов человек, умирают 3 миллиона человек. До 14 миллионов детей потеряли своих родителей, унесенных эпидемией.

По прогнозам ученых к 2010 году может быть инфицировано до 55 миллионов человек.

Темпы роста ВИЧ-инфицирования в России являются одними из наиболее высоких в мире. Официально на 01.05.2008 г. зарегистрировано 426 064 человек, **инфицированных ВИЧ**, пораженность населения ВИЧ-инфекцией составляет 297,9 на 100 тысяч населения.

Из них 2 790 составляют дети, в том числе у 1 408 детей заражение произошло от ВИЧ-инфицированной матери. 0,5% взрослого населения страны в возрасте от 15 до 49 лет – инфицировано ВИЧ, в возрасте 18-24 года – 1%.

В Свердловской области эпидемическая ситуация по ВИЧ-инфекции продолжает оставаться напряженной. На 01.08.2009 года в Свердловской области зарегистрировано 40823 случая ВИЧ-инфекции, показатель распространенности составил 874,2 на 100 тысяч населения, превысив среднероссийский уровень в 2,7 раза. За 2008 год было зарегистрировано 4808 случаев ВИЧ-инфекции, показатель составил 109,1 на 100 тысяч населения, что на 32,4% выше уровня прошлого года.

По абсолютному кумулятивному числу ВИЧ-инфицированных Свердловская область занимает второе место, а по кумулятивному относительному показателю распространенности – пятое место среди регионов Российской Федерации.

По оценке экспертов, число лиц живущих с ВИЧ-инфекцией в Свердловской области составляет около 100 тысяч или 2-3% взрослого населения области. В Европе, к примеру, количество инфицированных лиц составляет 0,5 % населения.

Случаи ВИЧ-инфекции регистрируются на всей территории Свердловской области, но легче ВИЧ-инфекция распространяется в крупных городах, и это связано с путями передачи этой инфекции. В связи с этим особенно неблагоприятная ситуация сложилась в г.Екатеринбурге, где уже зарегистрировано около 15 тысяч случаев и это составляет 40 % всех случаев ВИЧ-инфекции в области. Превышение среднеобластного показателя распространенности ВИЧ-инфекции на 100 тысяч населения регистрируется еще в 20 муниципальных образованиях, где поражено ВИЧ-инфекцией 1-2% населения (по регистрации): Кировград – 1812,5; р.п.В.Дуброво – 1791,3; Североуральск – 1632,9; Полевской – 1497,3; Первоуральск – 1471,9; В.Пышма – 1445,4; В.Тагил – 1382,1; Сухоложский р-он – 1288,8; п.г.т. Рефтинский – 1261,5; п. Малышева, Изумруд – 1083,3; г. Екатеринбург – 1071,5; Богдановичский р-н – 1065,4; Арамилы – 1045,9; Краснотурьинск – 1017,1; Дегтярск – 1000,0; Сысертский р-н – 986,1; Заречный – 979,1; Туринский р-н – 962,7; Карпинск – 933,3; Качканар – 895,1; Белоярский р-н – 849,7.

Первые случаи ВИЧ-инфекции в нашей области были зарегистрированы в начале 90-х годов и связаны с распространением инфекции среди гомосексуалистов. Эпидемическое же распространение ВИЧ-инфекции началось в конце 90-х годов при «попадании» вируса в среду потребителей инъекционных наркотиков и с этого времени ведущим путем инфицирования основной массы заразившихся становится парентеральный путь (через кровь и нестерильное инъекционное оборудование у потребителей наркотиков). Наиболее неблагоприятным по количеству вновь выявленных случаев был 2001 г.

В последние годы наблюдается уменьшение выявления ежегодного количества новых случаев ВИЧ-инфекции. Произошло это вследствие смены путей заражения. В настоящее время уменьшается доля лиц, зараженных при инъекционном употреблении наркотиков, и увеличивается количество лиц, инфицированных половым путем, который характеризуется малой скоростью поражения населения. При этом пути заражения быстро увеличивается доля женщин в общем объеме инфицированных, вследствие физиологических особенностей женщин (большая площадь слизистых половых органов контактирует со спермой, содержащей ВИЧ), кроме того, вируса в сперме значительно больше, чем в вагинальном секрете, поэтому заражение женщин ВИЧ-инфекцией половым путем происходит быстрее, чем мужчин.

На 01.05.2008 г количество женщин в общем объеме инфицированных составляет 34,8 %, но уже в 2007 г.удельный вес женщин среди вновь выявленных случаев составлял 45 %. Активное вовлечение женщин в эпидпроцесс приводит к риску вертикального пути передачи ВИЧ-инфекции от матери к ребенку.

За весь период в области родилось от ВИЧ-инфицированных матерей 4646 детей, только в 2007 г. в области родилось 853 ребенка, что составляет 20% от всех детей, рожденных от ВИЧ- инфицированных матерей в России. Диагноз «ВИЧ-инфекция» установлен 302 детям, что составляет 6,5 %. При проведении 3-х этапной профилактической противовирусной терапии ВИЧ-

инфицированным женщинам во время беременности, новорожденным и дополнительно в момент родов снижается риск инфицирования детей, рожденных от ВИЧ-инфицированных матерей до 2 %.

До настоящего времени ведущим путем передачи ВИЧ-инфекции в Свердловской области остается парентеральное *употребление наркотиков* (в общем объеме инфицированных таким путем заразилось 78%); наряду с этим в последние годы наблюдается активизация *полового пути* передачи ВИЧ-инфекции (рост с 8% в 2001 г. до 35% в 2007 г). Особенно заметно увеличение полового пути передачи **среди женщин** (рост с 10% в 2000 г до 67,3% в 2007 г).

Таким образом, в настоящее время в области реализуются все пути передачи ВИЧ-инфекции.

Наиболее пораженный ВИЧ-инфекцией возраст от 18 до 29 лет, в общей возрастной структуре инфицированных лица данного возраста составляют 77 %. Всего в области поражено эпидемией ВИЧ-инфекции 4 % населения в молодом трудоспособном возрасте (по регистрации, истинное количество значительно больше) – каждый 25-й в возрастной группе от 19 до 29 лет, что существенным образом может отразиться на экономической и демографической ситуации. В последние годы наметилась тенденция увеличения количества инфицированных среди лиц старшей возрастной группы. Это связано с тем, что основным путем передачи ВИЧ-инфекции становится половой путь, поэтому в настоящее время все лица находящиеся в сексуально-активном возрасте подвержены большому риску ВИЧ-инфицирования (таблица 1).

Таблица 1

Возрастная структура ВИЧ-инфицированных в Свердловской области в динамике (%) на 01.01.2008 г.

Возраст	2002	2003	2004	2005	2006	2007
От 0 до 10 лет	0,2	0,6	2,6	2,3	1,9	1,7
От 11 до 17 л	5,6	3,4	3,0	2,2	2,1	1,3
От 18 до 29 л	82,2	78,4	75,6	72,5	65,1	62,1
Старше 30 л	11,9	17,6	18,9	22,9	30,9	34,8

Современной особенностью эпид.процесса, связанного с ВИЧ-инфекцией является вовлечение в эпидемический процесс всех социальных и возрастных групп населения. В последнее время меняется характер эпидемии ВИЧ-инфекции в нашей области, все больше и больше поражается социально-адаптированное население.

ВИЧ-инфекция относится к хронической медленнопротекающей инфекции, протекающей индивидуально у каждого человека. Назначение антиретровирусных препаратов позволяет значительно продлить жизнь пациента, а также его работоспособность, и отодвинуть наступление стадии СПИДа. В насто-

ящее время антиретровирусную терапию получают все нуждающиеся в ней ВИЧ-инфицированные пациенты. К сожалению, многие пациенты, особенно те, кто не отказался от употребления наркотиков, не пользуются предоставленными возможностями лечиться, поэтому с каждым годом увеличивается количество ВИЧ-инфицированных, у которых болезнь прогрессирует.

С момента регистрации первых случаев ВИЧ-инфекции в области прошло уже 18 лет, в связи с этим увеличивается количество пациентов в стадии СПИДа. За период наблюдения по разным причинам умерло 2885 ВИЧ-инфицированных, из них в стадии СПИДа – 498 человек, при этом многие уходят из жизни не от ВИЧ-инфекции, а по причинам наркотической зависимости (передозировки, криминальные причины и др.).

Среди регионов УРФО Свердловская область занимает 1-ое место по смертности ВИЧ-инфицированных. Очень обидно «терять» молодое население, которое при правильном и своевременном лечении может умереть не от ВИЧ-инфекции, а от старости.

Таким образом, базой для развития эпидемии являются: рискованное в отношении заражения ВИЧ-инфекцией поведение населения и недостаточный уровень знаний относительно ВИЧ-инфекции. Кроме того, широкое распространение наркомании, инфекций передающихся половым путем, поддерживают развитие эпидемии ВИЧ-инфекции среди молодого населения области.

Этиология, эпидемиология, пути передачи ВИЧ-инфекции, основы профилактики

Доклад специалистов ГУЗ СО
«Свердловский областной центр по
профилактике и борьбе со СПИД и
инфекционными заболеваниями»
Самохваловой Е.В., Прохоровой
О.Г., Подымовой А.С.

ВИЧ-инфекция впервые была диагностирована в конце прошлого столетия в США. Возбудителем этого заболевания является вирус иммунодефицита человека (ВИЧ). Вирус относится к семейству ретровирусов. Вирусная частица представляет собой ядро, окруженное оболочкой, в составе которой имеется белок, обеспечивающий прикрепление к клеткам организма человека. Размножение ВИЧ происходит в клетках иммунной системы человека, и для своего размножения вирус использует белок клетки-хозяина. Ядро вируса содержит геном в виде 2-х молекул РНК и ферменты, необходимые ВИЧ для размножения. Фермент вируса обратная транскриптаза обладает уникальной способностью преобразовывать РНК вируса в ДНК, это необходимо для дальнейшего встраивания ДНК ВИЧ в геном клетки и продуцирования новых вирусных частиц из белка клетки-хозяина. Для того, чтобы предотвратить размножение ВИЧ необходимо блокировать весь ферментативный механизм вируса, пока таких препаратов нет, поэтому эта болезнь неизлечима. Но в настоящее время имеются антиретровирусные препараты, которые могут блокировать ферменты обратной транскриптазы и протеазы, и постоянное их применение позволяет значительно продлить жизнь ВИЧ-инфицированных пациентов. ВИЧ очень быстро меняет свою антигенную структуру (мутирует), что создает большие трудности при создании профилактической вакцины, а в случае несоблюдения режима приема антиретровирусных препаратов очень быстро формируются устойчивые к данному препарату штаммы ВИЧ.

Вирус передается только от человека к человеку и находится в биологических жидкостях зараженного организма человека. Наибольшее количество вируса находится в крови человека, а также в сперме и вагинальном секрете. В остальных биологических жидкостях человека (слюна, слеза, пот, моча и др.) количество вируса недостаточно для заражения.

Во внешней среде ВИЧ очень нестоек, быстро погибает при воздействии любых дезинфицирующих веществ, при кипячении погибает через 1-3 минуты. ВИЧ может длительно сохраняться при низких температурах.

Попадая в организм человека, вирус встраивается в клетки иммунной системы (Т₄- лимфоциты), где размножается. Под влиянием ВИЧ клетки иммунной системы разрушаются, с течением времени их становится все меньше и меньше, в итоге наступает иммунодефицит. Человек с разрушенной иммунной системой теряет способность сопротивляться заболеваниям, любая

инфекция может стать для него смертельной (туберкулез, пневмония, грибковые заболевания и т.д.).

Человек, зараженный ВИЧ, способен передавать вирус другим людям всю свою жизнь.

ВИЧ – инфекция относится к длительно текущим заболеваниям. Длительное время заболевание протекает бессимптомно, в этот период человек чувствует себя абсолютно здоровым, но при этом может передавать вирус другим.

Со временем клеток иммунной системы становится все меньше, развивается иммунодефицитное состояние, при котором организм человека становится восприимчив к разным заболеваниям. Иммунная система человека становится не способной защищать организм от любых болезнетворных микробов. Начинается стадия вторичных заболеваний, которая заканчивается СПИДом.

СПИД – это синдром приобретенного иммунного дефицита. СПИД – заключительная стадия ВИЧ-инфекции, заканчивающаяся летально при отсутствии специфического лечения.

Источником инфекции является инфицированный ВИЧ человек в любой стадии заболевания. Необходимым условием для заражения является попадание ВИЧ через биологические жидкости инфицированного человека в кровь неинфицированного человека через поврежденные кожные покровы или слизистые оболочки.

ВИЧ может проникнуть в организм тремя путями:

Половой путь - при любых незащищенных (без использования презерватива) сексуальных контактах. Даже один контакт может привести к заражению. Риск инфицирования половым путем зависит от многих факторов: вида сексуальных контактов, количества вируса, попавшего в организм (риск выше при множественных незащищенных сексуальных контактах), наличия других инфекций, передающихся половым путем (ИППП), а также воспалительных процессов, приводящих к нарушению целостности слизистых оболочек половых органов и более легкому проникновению ВИЧ в кровотоки. Кроме того, при ИППП увеличивается концентрация вируса в сперме и вагинальном секрете. У женщин риск инфицирования в 2, 5 раза выше, чем у мужчин, так как в сперме количество вируса больше, чем в вагинальном секрете женщины. Кроме того, имеет значение количество вируса в крови у инфицированного партнера, оно выше в начальный период заболевания и в стадии СПИДа, снижается при приеме антиретровирусных препаратов.

Вертикальный путь – от инфицированной матери ребенку ВИЧ можно передать во время беременности (при дефектах плаценты, очень высокой вирусной нагрузке у матери и сниженном иммунном статусе); в родах - при контакте с кровью во время прохождения родовых путей и при грудном вскармливании. Большинство ВИЧ-инфицированных детей заражаются именно в родах. Риск для ребенка возрастает при длительном безводном периоде, высокой вирусной нагрузке у матери. Риск инфицирования новорож-

денного снижается до 2%, если новорожденный и мать во время беременности и в родах принимали антиретровирусные препараты.

Парентеральный путь (через кровь)- при переливании зараженной донорской крови, пересадке инфицированных донорских органов и тканей; при неоднократном использовании оборудования (шприцы, иглы, посуда, фильтры и др.) у потребителей инъекционных наркотиков; при использовании нестерильного медицинского инструментария; при нанесении татуировок, пирсинге, прокалывании ушей нестерильными инструментами; при использовании инфицированных бритвенных, маникюрных приборов, чужой зубной щетки на которых содержатся остатки крови).

Бытовым путем ВИЧ не передаётся. Нельзя заразиться при использовании совместно с ВИЧ-инфицированным человеком общего туалета, душа, посуды, постельного белья. Не заражаются и при других бытовых ситуациях: через еду, приготовленную ВИЧ-инфицированным; при плавании в бассейне, реке, пруду; при посещении бани, сауны; при занятиях спортом, совместном пользовании тренажерами; при совместном проезде в общественном транспорте, разговоре, рукопожатии, кашле, чихании. Не передается ВИЧ через поцелуи (в слюне недостаточно вируса для заражения и есть ферменты, препятствующие его размножению) и укусы кровососущих насекомых (комары, клопы, пиявки); при уходе за больным СПИДом с соблюдением гигиенических правил; при совместном обучении в школе, ВУЗе, посещении детских дошкольных учреждений. *Во всех этих случаях, если в биологическом материале нет примесей крови, ситуация не представляет опасности.*

Наличие негативных социальных факторов, таких как широкое распространение наркомании и проституции, способствует распространению эпидемии ВИЧ-инфекции. Чтобы держать эпидемию ВИЧ-инфекции под контролем необходимо изменить поведение людей в сторону менее рискованного. Необходимо проводить обучение людей, особенно молодого поколения, правильному половому поведению: разумному выбору половых партнеров, рациональному воздержанию, отдалению возраста вступления в сексуально-активную жизнь. При желании создать семью и родить ребенка, необходимо узнать свой ВИЧ-статус. Пока не существует профилактической вакцины и нет лекарств для полного излечения ВИЧ-инфекции, это единственный метод противодействия эпидемии.

Особенности эпидемиологии ВИЧ-инфекции на современном этапе:

- инфицированный человек является источником инфекции через 24-72 часа после заражения и до конца жизни;
- имеется длительный серонегативный период (от 1,5 до 6 месяцев), когда тест на ВИЧ отрицательный, а человек уже заражен и является источником инфекции;
- имеется длительный бессимптомный период (до развития стадии СПИД), когда отсутствует симптоматика и инфицированные люди не подозревают о своем диагнозе, являясь источником инфекции;

- ВИЧ в наибольшем количестве находится в крови, к которой отсутствует настороженность в плане возможного источника инфекции;
- инфекция передается естественными путями передачи, предусматривающими получения удовольствия;
- сложность обнаружения инфекции в наиболее уязвимых группах населения (потребители инъекционных наркотиков, гомосексуалисты, работницы коммерческого секса);
- отсутствие профилактической вакцины;
- неизлечимость заболевания и неизбежность довольно скорого смертельного исхода (в среднем 8-12 лет после заражения) при отсутствии своевременного лечения;
- необходимость пожизненного лечения;
- возможность быстрого распространения резистентных штаммов;
- стигматизация и дискриминация ВИЧ-инфицированных обществом;
- медико-социологические, экономические, демографические последствия и предпосылки развития эпидемии.

В связи с тем, что по внешним признакам невозможно определить, заражен человек ВИЧ или нет, единственная возможность определить инфицирование – это сдать тест на ВИЧ. Анализ крови выявляет не сам вирус, а антитела к нему, для выработки которых нужно около 3-6-ти месяцев. Чтобы быть уверенным в результате теста, необходимо сделать анализ крови через 3-6 месяцев после последнего опасного контакта. Информация о результате обследования на ВИЧ является строго конфиденциальной. Это значит, что о Вашем ВИЧ-статусе не могут сообщить кому-то другому – родителям, друзьям, коллегам по работе, должностным лицам (за исключением случаев, когда человек признан недееспособным и находится под опекой, а также в случае возбуждения уголовного дела).

Диагноз ВИЧ-инфекция устанавливается на основании эпидемиологических, клинических и лабораторных данных.

Никто не застрахован от встречи с вирусом иммунодефицита. Шансы столкнуться с этим заболеванием очень велики. В каждом городе и поселке нашей области живут ВИЧ-инфицированные люди. В настоящее время ВИЧ-инфекция может коснуться каждого человека, который имеет рискованное поведение. Главное знать, как передается ВИЧ и правильно оценивать степень риска своего поведения. Можно быть в близком контакте с ВИЧ-инфицированными людьми, но не заразиться ВИЧ!

Основные положения российского законодательства в сфере ВИЧ/СПИД. Социальные и правовые аспекты ВИЧ/СПИДа: права и обязанности ВИЧ –инфицированных граждан. Вопросы толерантности.

Доклад специалистов ГУЗ СО
«Свердловский областной центр по
профилактике и борьбе со СПИД и
инфекционными заболеваниями»
Г.И.Губанова, О.Г.Прохорова
А.С.Подымова

Соблюдение прав человека имеет значение для предотвращения распространения ВИЧ и противодействия стигме и дискриминации, связанным со СПИДом.

Логика здесь простая: если в обществе к ВИЧ-инфицированным относятся плохо – люди будут скрывать свой статус либо будут бояться узнать его (сдать анализ на ВИЧ). Это ведет в свою очередь к тому, что человек, не знающий, что у него ВИЧ, не заботится ни о своем здоровье (не следит за своим иммунным статусом, не начинает во время принимать лечение), ни о здоровье своего партнера (или партнеров). В результате мы имеем то, что имеем – эпидемию ВИЧ-инфекции в России, 2-е место по распространенности ВИЧ в России среди 89 регионов занимает Свердловская область, по смертности ВИЧ-инфицированных наша область занимает 1-е место в УрФО.

Если в ближайшее время ситуация не изменится – мы можем встать по проблемам, связанным со СПИДом, в один ряд со странами Африки, где от СПИДа умерло около 40% взрослого населения.

С другой стороны, есть и цивилизованный путь – опыт Америки и Европы свидетельствует о том, что распространение ВИЧ можно взять под контроль. Этому содействует информирование населения о путях распространения ВИЧ-инфекции, формирование толерантного отношения к ЛЖВ в обществе и навыки безопасного поведения.

Концепция развития, основанная на правах человека, включает в себя положение о том, что женщины и мужчины должны иметь равный доступ к здравоохранению, образованию, трудоустройству и обеспечению жильем. (Кемаль Дервиш, Администратор Программы ООН по развитию. Послание по случаю Дня прав человека. Декабрь 2005г.)

В Российской Федерации основным законом, регулирующим ситуацию с ВИЧ\СПИД, является Федеральный закон № 38 от 30.03.95г. «О предупреждении распространения в РФ заболевания, вызываемого вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ-инфекции)», кроме того интерес представляют «Основы законодательства РФ об охране здоровья граждан» (в ред. Указа Президента РФ от 24.12.1993 N 2288; Федеральных законов от 02.03.1998 N30-ФЗ, от 20.12.1999 N 214-ФЗ).

Согласно ст. 17 ФЗ № 38 от 30.03.1995 г. при принятии на работу работодатель не имеет права требовать от человека прохождения теста на ВИЧ, кроме специальностей с высокой опасностью заражения ВИЧ, для установления профессионального заражения в случае аварийной ситуации и нте чения других путей заражения. Перечень таких профессий указан в Постановлении Правительства РФ от 04.09.1995 г. «№877 «Об утверждении обязательного медицинского освидетельствования на выявление ВИЧ-инфекции при проведении обязательных при поступлении на работу и периодических медицинских осмотров», в Приказе МЗ и МП РФ от 30.10 1995 г. № 295 «О введении в действие правил поведения обязательного медицинского освидетельствования на ВИЧ и перечня работников отдельных профессий, производств, предприятий, учреждений и организаций, которые проходят обязательное медицинское освидетельствование на ВИЧ» и др. В этих нормативных документах определены контингенты, подлежащие обязательному и добровольному обследованию на ВИЧ-инфекцию.

Категории лиц, которые должны проходить обязательное медицинское освидетельствование на выявление ВИЧ

■ *Работники отдельных профессий, производств, предприятий, учреждений и организаций, проходящих обязательное медицинское обследование при поступлении на работу и периодических медицинских осмотрах (п. 1 Постановления Правительства РФ № 877 от 04.09.95):*

- *врачи, средний и младший медицинский персонал ... учреждений здравоохранения..., занятые непосредственным обследованием, диагностикой, лечением, обслуживанием ... и другой работы с ВИЧ – инфицированными лицами, имеющие с ними непосредственный контакт;*

- *научные работники, специалисты, служащие и рабочие научно исследовательских учреждений, предприятий по изготовлению медицинских иммунобиологических препаратов и других организаций, работа которых связана с материалами, содержащими ВИЧ.*

■ *Доноры крови, биологических жидкостей, органов и тканей (п.1 ст.9 ФЗ № 38 от 30.03.95) (отказавшись от такого обследования, они не могут быть донорами (п.2 ст.9);*

■ *Иностранные граждане и лица без гражданства, прибывающие в Российскую Федерацию на срок свыше 3-х месяцев (ст.10 ФЗ № 38 от 30.03.95).*

Все остальные контингенты могут обратиться в медицинское учреждение для обследования на ВИЧ-инфекцию только добровольно!

Каждый человек имеет право на жизнь. В статье 25 Всеобщей Декларации прав человека говорится, что «каждый человек имеет право на такой жизненный уровень, который необходим для поддержания здоровья и благосостояния его самого и его семьи, включая пищу, одежду, жилище, медицинский уход и необходимое социальное обслуживание...»

В ст. 4 Федерального закона № 38-ФЗ от 30.03.95г. это право зафиксировано следующим образом: «государством гарантируются ... предоставление медицинской помощи ВИЧ-инфицированным гражданам РФ в соответ-

ствии с Программой государственных гарантий оказания гражданам РФ **бесплатной** медицинской помощи».

Право на медицинскую помощь, уход и лечение означает, что государство должно предоставить доступ к этим услугам в отношении заболеваний, передающихся половым путем, к средствам профилактики – презервативам, стерильным инъекционным принадлежностям, а также к продлевающей жизнь лечению (антиретровирусной терапии).

Надо помнить, что люди, которые нуждаются в лекарственных средствах, какими бы дорогими они ни были, должны получать их. В нашей стране АРВТ-терапия для ВИЧ-инфицированных является бесплатной. В Свердловском областном центре профилактики и борьбе со СПИД также бесплатно можно сдать анализ на ВИЧ.

Как закон регламентирует ситуацию с ВИЧ?

В ст. 4 Федерального закона № 38 от 30.03.95г. говорится о гарантиях государства для граждан РФ, в частности декларируется

- Доступность медицинского освидетельствования на ВИЧ, в том числе анонимного, с предварительным и последующим консультированием;

- Предоставление медицинской помощи ВИЧ-инфицированным – гражданам РФ в соответствии с Программой государственных гарантий оказания гражданам РФ бесплатной медицинской помощи;

- Социально-бытовая помощь ВИЧ-инфицированным, получение ими образования, их переквалификация и трудоустройство.

В ст. 5 этого же закона говорится о гарантиях соблюдения прав и свобод ВИЧ-инфицированных

- ВИЧ-инфицированные граждане РФ обладают на ее территории всеми правами и свободами и несут обязанности в соответствии с Конституцией РФ, законодательством РФ и законодательством субъектов РФ.

- Права и свободы граждан РФ могут быть ограничены в связи с наличием у них ВИЧ-инфекции только федеральным законодательством.

Важно помнить, что согласно ст.31,32 «Основ законодательства РФ об охране здоровья граждан», в которых говорится о правах пациентов, медицинское вмешательство может быть осуществлено только с согласия человека. Нельзя каким-либо образом заставить человека сдать кровь на анализ без его согласия. Нарушением прав будет и такая ситуация, когда человеку дают направление на сдачу анализа и говорят, что он обязан его сдать, не объясняя при этом сути происходящего. У пациента не могут взять анализы без его ведома. Без согласия пациента лечащий врач не вправе сообщать членам семьи о диагнозе.

Каждый человек имеет право на неприкосновенность частной жизни. «Недопустимо произвольное или противозаконное вмешательство в частную жизнь человека и членов его семьи, вторжение в его жилище и нарушение конфиденциальности корреспонденции» (ст.17 Международного Соглашения о гражданских и политических правах, 1976 г.)

В ст.61 Основ законодательства РФ «Об охране здоровья граждан от 22.07.1993г. № 5887-1» говорится о **врачебной тайне**: «информация о факте

обращения за медицинской помощью, состоянии здоровья гражданина, диагнозе его заболевания и иные сведения, полученные при его обследовании и лечении, составляют врачебную тайну». Таким образом, следует обратить внимание, что врачебную тайну составляет не только диагноз заболевания. Далее говорится, что «гражданину должна быть подтверждена гарантия конфиденциальности передаваемых им сведений. Не допускается разглашение сведений, составляющих врачебную тайну, лицами, которым они стали известны при обучении, исполнении, служебных и иных обязанностей...».

Это право означает, что ВИЧ-инфицированный человек не обязан говорить о своем ВИЧ-статусе окружающим – работодателю, медикам при получении медицинских услуг, коллегам и т.д.. За разглашение «врачебной тайны» должностным лицом (не только врачом, но и, например, работодателем или учителем) предусмотрена административная ответственность.

Согласно Постановлению Фонда социального страхования РФ от 17.05.1995г. №25, при оформлении документов, удостоверяющих временную нетрудоспособность (больничный лист) и других мед. документов специальные печати и штампы учреждения, организации используются без указания его профиля. Это касается особенно тех лечебных учреждений, которые имеют специализацию, например, тубдиспансер, кожно-венерологический диспансер или центр СПИДа.

Вместе с тем, пациент является ответственным за информирование своего полового партнера (партнеров) о своем статусе. Ст. 122 Уголовного Кодекса РФ содержит две части. В п.1 говорится, что не только факт заражения партнера является преступлением, но и даже «заведомое постановление другого лица в опасность заражения ВИЧ-инфекцией». То есть ВИЧ-инфицированные граждане не должны заведомо распространять ВИЧ-инфекцию, обязаны принимать соответствующие меры безопасности для предупреждения заражения своих партнеров и информировать их о наличии ВИЧ-инфекции.

Ст. 4 ФЗ № 38 от 30.03.95г гарантирует «регулярное информирование населения, в т.ч. через СМИ, о доступных мерах профилактики ВИЧ-инфекции», а также «включение в учебные программы образовательных учреждений тематических вопросов по нравственному и половому воспитанию».

В ст. 13 ФЗ № 38 от 30.03.95г. зафиксировано право ВИЧ-инфицированного на получение информации о результатах медицинского освидетельствования. О результатах освидетельствования и необходимости соблюдения мер предосторожности с целью исключения распространения ВИЧ-инфекции, а также об уголовной ответственности за постановление в опасность заражения либо заражение другого лица ВИЧ-инфицированного пациента должен уведомить работник учреждения, проводившего медицинское освидетельствование. Пациент имеет право на получение новейшей информации по вопросам профилактики ВИЧ, консультирования на его родном языке и лечения.

Также человек имеет исключительное право доступа к своим медицинским картам. Никто не вправе получить такой доступ без его согласия, выраженного в явной форме.

Еще один важный аспект, связанный с правами граждан, гласит, что каждый человек имеет право на получение образования.

Государства «вводят обязательное и бесплатное начальное образование..., обеспечивают доступность высшего образования для всех...» (ст. 28. и 17 Конвенции о правах ребенка, 1989г.).

Согласно ст. 17 ФЗ №38 от 30.03.95г. «не допускаются ... отказ в приеме в образовательные учреждения..., а также ограничение иных прав и законных интересов ВИЧ-инфицированных на основании наличия у них ВИЧ-инфекции».

Образовательные учреждения не вправе отказывать человеку, живущему с ВИЧ-инфекцией или его ребенку в обучении по той причине, что они живут с ВИЧ. Это касается школы, детского сада, средне-специального учебного заведения или ВУЗа. При поступлении в средние и высшие учебные заведения люди не обязаны проходить тест на ВИЧ. Также они не обязаны забирать документы из учебного заведения, если его руководству стало известно о диагнозе и предлагают забрать документы и отчислить из образовательного учреждения по причине ВИЧ-положительного статуса. Нельзя также принудить человека открыть свой ВИЧ-статус в образовательном учреждении, в котором он обучается.

И за рубежом и у нас в стране не может идти речи о каких-либо специальных учебных заведениях и группах для обучения ВИЧ-инфицированных. Все это – дискриминация и нарушение прав человека.

Ни один человек не может быть лишен работы по причине своего позитивного ВИЧ-статуса.

В ст. 17 ФЗ №38 от 30.03.95г. говорится, что «не допускается увольнение с работы, отказ в приеме на работу,...а также ограничение иных прав и законных интересов ВИЧ-инфицированных на основании наличия у них ВИЧ-инфекции».

Ст. 20 того же закона гласит, «возмещение вреда, причиненного здоровью лиц, зараженных ВИЧ, в результате ненадлежащего исполнения своих служебных обязанностей медицинскими работниками учреждений, оказывающих медицинскую помощь, производится в порядке, установленном гражданским законодательством РФ».

Все люди имеют право на справедливую и равную оплату труда, а также на получение компенсации в том случае, если они были инфицированы ВИЧ на рабочем месте.

Государство обязано обеспечить право человека работать до тех пор, пока он в состоянии выполнять свои служебные обязанности. Он вправе сохранять информацию о своем ВИЧ-статусе в тайне, если только он воздерживается от действий, способных подвергнуть других лиц угрозе заражения.

Что касается ВИЧ-инфицированных несовершеннолетних и лиц, осуществляющим уход за ними, то в ст. 19 ФЗ №38 от 30.03.95г. зафиксировано, что «ВИЧ-инфицированным несовершеннолетним в возрасте до 18 лет назначаются социальная пенсия, пособие и предоставляются меры социальной поддержки, установленные для детей-инвалидов законодательством РФ, а лицам, осуществляющим уход за ВИЧ-инфицированными несовершеннолетними, выплачиваются пособие по уходу за ребенком-инвалидом ...».

Согласно ст.27 федерального закона от 24 ноября 1995 года N 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в РФ» они имеют право на материальное обеспечение, которое «включает в себя денежные выплаты по различным основаниям (пенсии, пособия, страховые выплаты при страховании риска нарушения здоровья, выплаты в счет возмещения вреда, причиненного здоровью, и другие выплаты), компенсации в случаях, установленных законодательством Российской Федерации». В ст. 28 вышеназванного закона также говорится о ежемесячной денежной выплате инвалидам, которая устанавливается и выплачивается территориальным органом Пенсионного фонда Российской Федерации. Кроме того, в этой же статье гарантируется обеспечение мер социальной поддержки по оплате жилого помещения и коммунальных услуг.

Таким образом, **ВИЧ-инфицированные лица имеют право:**

- на получение информации о результатах освидетельствования в письменной форме
- на непрезытое отношение к себе
- на соблюдение медицинской тайны, за исключением случаев, установленных Правительством
- на работу
- право вступать в брак
- право родить и воспитывать ребенка
- право на нахождение и обучение в образовательном учреждении
- на получение соответствующих консультаций, на ознакомление с профилактическими мероприятиями, исключающими распространение ВИЧ-инфекции.

Однако, часто люди, живущие с ВИЧ\СПИДом сталкиваются с нарушением своих прав.

Это и разглашение диагноза специалистами, которым стало известно о заболевании человека, и отказ в оказании медицинской помощи, и требование работодателя сдать анализ на ВИЧ и предоставить результаты анализа при поступлении на работу или во время проведения периодических профилактических медицинских осмотров. Это может быть связано с отказом в принятии несовершеннолетних с ВИЧ-инфекцией в образовательные учреждения или предложение родителям об исключении из такого учреждения ребенка в ситуации разглашения диагноза, отказ в предоставлении родителям социального пособия на несовершеннолетнего с ВИЧ-инфекцией

Все эти ситуации приводят к стигме и дискриминации людей, живущих с ВИЧ\СПИДом.

Стигма (клеймо) – убежденность в том, что определенные свойства личности, группы или образа жизни являются постыдными.

- ВИЧ-положительный статус становится стигмой (клеймом), если общество с предубеждением относится к людям, живущим с ВИЧ.

- Это отношение обусловлено ассоциацией с сексом, болезнью и смертью, а также с поведением, которое является незаконным, запрещенным или порицаемым.

Дискриминацией называют действия, нарушающие права людей, лишаящие их равноправия.

Стигма подрывает усилия по профилактике ВИЧ-инфекции, поскольку люди боятся узнать свой ВИЧ-статус и не принимают профилактических мер (таких как, например, использование презервативов или сохранение верности одному партнеру с ВИЧ-отрицательным статусом). Создает ложное чувство безопасности: ассоциируя ВИЧ/СПИД с определенными группами «риска», люди питают иллюзию, что они не могут заразиться. Препятствуют своевременному лечению ВИЧ-инфицированного, а, значит ухудшают качество и уменьшают длительность жизни.

Причины стигмы и дискриминации

- недостаточное информирование о путях передачи ВИЧ-инфекции;
- страх за свою жизнь и здоровье;
- ложное представление о том, что все ВИЧ-инфицированные - наркоманы, гомосексуалисты или женщины, занимающиеся проституцией.

Как преодолеть стигму и дискриминацию?

Дать полную информацию

- о том, что такое ВИЧ/СПИД;
- о путях передачи ВИЧ-инфекции;
- о социальном, экономическом и возрастном статусе ВИЧ-инфицированных;
- о безопасном поведении;
- о способах защиты от ВИЧ/СПИДа

В этом случае человек в условиях эпидемии может выбрать безопасное поведение. Специалисты-медики говорят, что от ВИЧ-инфекции уберечься легче, чем от гриппа.

Устранение стигмы и дискриминации

- повышает уровень выявляемости ВИЧ, так как у людей уходит страх перед сдачей теста на ВИЧ и получением результатов;
- Предотвращает заражение других людей из-за незнания собственного диагноза ВИЧ-инфицированным;
- Повышает возможности человека в плане своевременного начала лечения;
- Продлевает жизнь и трудоспособность людей, живущих с ВИЧ;
- Останавливает эпидемию ВИЧ, позволяет контролировать ситуацию, связанную с распространением ВИЧ

3.1.3. Упражнения, используемые на семинаре-тренинге

Упражнение «Провокационные тезисы»

Цель: Побудить участников на основании их информированности и опыта составить свое мнение и выразить его

Материал:

1. бланки провокационных тезисов на каждого участника
2. бланки провокационных тезисов на каждую группу
3. ручки

Временные рамки: 30-45 минут

Ход. Каждому участнику выдается бланк с провокационными тезисами и предлагается сначала, не обсуждая с остальными, записать на бумаге свое мнение, замечание, комментарий по каждому высказыванию. Затем группа делится на малые группы, где участники вырабатывают с помощью высказывания своей точки зрения, дискуссии групповое мнение по каждому тезису. В завершении групповой работы, ведущий предлагает каждой группе высказаться по записанным утверждениям.

Дети с ВИЧ-инфекцией не такие как обычные дети, поэтому для них необходимо создавать специальные учреждения, готовить специальный персонал
--

ВИЧ-инфекция – это болезнь «падших» людей. Обычных «благополучных» людей она не коснется.

Если я работаю в школе, детском саду я обязательно должен знать статус ребенка или его родителей на ВИЧ-инфекцию. Это поможет мне обезопасить себя.

ВИЧ-инфекция серьезная проблема человечества. Если каждый будет соблюдать меры предосторожности, то ее можно остановить

Упражнение «Дискриминация»

Цель: создать условия для осознания участниками своих личностных качеств и отношения к различным группам людей, имеющим в обывательском представлении отклонение от нормы.

Материал: карточки с наименованием ролей или качеств людей, имеющих в обывательском представлении отклонение от нормы (например: «я сделала несколько абортов», «я не могу сдерживать сексуального возбуждения», «наркоман», «алкоголик», «я предлагаю запретить аборты»; «ВИЧ-инфицированный», «гомосексуалист», «бомж» и др.

Временные рамки: 30-45 минут

Ход. Участники разбиваются на пары и образуют круг. Внутренний круг сидит на стульях, внешний стоит, каждый у своей пары. Выбирается пара, которая будет отвечать на вопросы. Ведущий показывает всем, кроме выбранной пары, карточку, на которой написана роль. Участники игры начинают задавать вопросы паре так, чтобы она смогла догадаться о своей роли или значимости, но не называют их роли. Например, для роли «ВИЧ-инфицированный»: «У вас много друзей?», «Как часто вы обращаетесь к врачу?», «как вы думаете, сколько вам осталось жить?» и другие. Интервьюиро-

ванная пара должна отвечать на вопросы и понять, какую роль для них выбрал ведущий. После опроса необходимо спросить о чувствах людей, какие эмоции они испытывали во время упражнения. В конце упражнения обязательно вернуть людей в «реальность» (например, спросить какой сегодня день недели или что человек ел на завтрак).

Игра позволяет выявить мифы и стереотипы, которые человек часто не осознает, но использует в профессиональной и личной жизни.

Договор о социальном сопровождении семьи

г. Екатеринбург

№ _____ от _____ 20 г.

ГОУ СО ЦСПСиД «Отрада» Октябрьского района г. Екатеринбурга в лице Директора _____ (далее Учреждение) и гражданина _____ (далее Клиент) _____
 нте чили настоящий договор о совместной деятельности по решению проблем клиента

I. Предмет договора

- 1.1. Предоставление социальных услуг клиенту, нуждающемуся в социальной поддержке
- 1.2. Разделение полномочий сторон и определение отношений между учреждением и клиентом в осуществлении социальной помощи на условиях добровольного согласия между учреждением и клиентом

II. Обязанности учреждения перед клиентом

- 2.1. Действовать в интересах клиента
- 2.2. В полном объеме исполнять план мероприятий по оказанию социальной поддержки
- 2.3. Определять набор социальных услуг для Клиента
- 2.4. Определять круг специалистов, предоставляющих социальные услуги
- 2.5. Определять время, место, периодичность оказания услуг
- 2.3. Вносить изменения в план мероприятий с согласия клиента
- 2.4. Вести документальное сопровождение процесса оказания услуг
- 2.5. Соблюдать условия конфиденциальности полученной информации от клиента

III. Обязанности клиента перед учреждением

- 3.1. Оказывать всяческое содействие специалистам Учреждения для выполнения обязанностей по настоящему Соглашению
- 3.2. Предоставлять специалистам Учреждения необходимую информацию о внутрисемейной ситуации
- 3.3. Выполнять рекомендации и указания специалистов Учреждения

IV. Права учреждения

- 4.1. Привлекать волонтеров для решения проблем клиента
- 4.2. Назначать специалиста, оказывающего социальные услуги клиенту
- 4.3. Контролировать выполнение клиентом рекомендаций
- 4.4. При систематическом невыполнении клиентом рекомендации расторгнуть договор

V. Права клиента

- 5.1. Привлекать к решению своей ситуации ближайшее окружение
- 5.2. Получать от специалистов учреждения достоверную и правдивую информацию
- 5.3. Расторгнуть договор, письменно известив специалистов учреждения, указав причины

VI. Общие положения

- 6.1. Настоящий договор составляется в двух экземплярах, которые хранятся у каждой из сторон
- 6.2. Настоящий договор вступает в силу с момента его подписания

Клиент
 Ф.И.О. _____
 Подпись/ _____

Директор

 « _____ » _____ 200 г.

ПРОГРАММА **«От звука к букве»**

автор – составитель: логопед Никонова Наталья Полинарьевна

Актуальность Своевременное овладение правильным звукопроизношением имеет важное значение для формирования полноценной личности ребёнка и для успешного обучения его в школе.

Ребёнок с хорошей речью легко вступает в контакт со сверстниками и взрослыми, может понятно выразить свои мысли и желания. Дефекты же в произношении затрудняют контакт со сверстниками и взрослыми. Конечно, неправильное произношение одного или даже нескольких звуков не мешает детям общаться, но затрудняет их взаимопонимание. Дети с недостатками произношения часто становятся замкнутыми, робкими, стеснительными.

С учётом возросших программных требований школы, а также возросших потенциальных интеллектуальных и речевых возможностей детей, необходимо как можно раньше развивать у ребёнка внимание к звуковой стороне речи, а значит способствовать развитию фонематического слуха, что является важнейшей предпосылкой обучения детей чтению, подготовкой к грамотному, правильному письму.

Адресат Данная программа предназначена для детей младшего дошкольного возраста 3-4 лет. Занятия проводятся 1 раз в неделю с сентября по май включительно, длительность занятия 15-20 минут.

Цель: формирование правильного произношения и развитие интереса к звуко-буквенной системе родного языка.

Задачи:

- 1) развитие умений общения со взрослыми и сверстниками;
- 2) развитие умений говорения и слушания;
- 3) развитие внимания, памяти, восприятия;
- 4) развитие артикуляционного праксиса и речевого дыхания;
- 5) развитие фонематического восприятия;
- 6) развитие общей и мелкой моторики, зрительно-двигательной координации, ориентировки детей в пространстве и в схеме собственного тела;
- 7) развитие грамматического строя речи, связной речи и обогащение словарного запаса;
- 8) формирование предпосылок для овладения навыками письма и чтения.

Описание программы Решение всех вышеперечисленных задач осуществляется в процессе фронтальных занятий по развитию звуковой культуры речи. Основной акцент в работе по данной программе ставится на развитие у детей интереса к звуко-буквенной системе родного языка. Занятия проводятся в занимательной, игровой форме в сочетании с практической деятельностью. Все занятия построены в форме игровых сюжетов с различными персонажами, что позволяет добиться устойчивого внимания и поддержания интереса на протяжении всего занятия. Такое проведение занятий формирует

положительную мотивацию к обучению, создаёт благоприятный эмоциональный настрой. Знания, полученные детьми на занятиях, закрепляются дома.

Дома дети работают совместно с родителями в специальных тетрадах. Совместный поиск выполнения поставленной задачи помогает организовать общение детей и взрослых, которое не только способствует лучшему усвоению материала, но и обогащает духовный мир ребёнка, устанавливает особые отношения между родителями и детьми.

Для реализации поставленных задач используются следующие методы:

1) развивающие игры

- Дидактические игры: «На чём играл зайка?», «Узнай по голосу», «Кто так говорит?», «Найди своих деток», «Кто разбудил Мишутку?», «Доскажи словечко», «Пальчики здороваются», «Попугай», «Горлышко заболело», «У кого?», «Назови ласково», «Один-много», «Кто к нам пришёл?», «Спрячь мышек от кошки», «Чего не стало?», «Что изменилось?» и т.д.

Дидактические игры развивают речь детей, учат речевому общению, умению играть вместе. Они приучают детей внимательно слушать речь окружающих, правильно воспринимать её, точно выполнять данные им игровые поручения, закрепляют и систематизируют полученные знания.

- Подвижные игры: «Солнышко и дождик», «Найди свой домик», «Узнай звук», «Раздувайся, наш шар!», «Поезд», «Цапля» и т.д.

Подвижные игры используются для снятия усталости, как физкультминутки. Они благотворно влияют на настроение детей, совершенствуют общую моторику, вырабатывают чёткие координированные действия во взаимосвязи с речью. Они тесно связаны с темой занятий и являются переходным мостиком к следующей части занятия.

2) продуктивная деятельность

- рисование вертикальных и горизонтальных линий («Дождик», «Проведи дорожку», «Соедини» и т.д.);

- рисование округлых линий («Обведи» и т.д.);

- закрашивание контуров предметов;

- выкладывание предметов из палочек («Солнышко», «Домик» и т.д.);

- приклеивание картинок, на заданный звук.

В ходе продуктивной деятельности развивается мелкая моторика, формируется зрительно-двигательная координация, пространственные отношения, рука готовится к обучению письму.

3) ознакомление с художественной литературой

- стихи, потешки, загадки, скороговорки для закрепления произношения звуков;

- стихи для заучивания: М.Мышкова «Мышка мылом мыла нос...», «Белка в гости собиралась...», М.Бобылев «Бедный мишка заболел...», М.Пляцковский «Шёл по берегу петух...», С.Маршак «Носорог, носорог...», «Дятел жил в дупле пустом...», В.Жуковский «Там котик усатый...» и т.д.

Многократное произнесение стихотворных текстов помогает развивать языковое чутьё, обогащает словарный запас, улучшает звукопроизношение, способствует развитию слуховой памяти.

Ожидаемый результат

К концу учебного года ребёнок должен:

- правильно произносить следующие звуки (изолированно, в словах и фразовой речи): А, О, У, Э, И, Ы, М, Н, Х, В, Ф, Б, П, Д, Т, Г, К, С, З, Ц;
- уметь произвольно регулировать темп речи, силу голоса, речевое дыхание;
- говорить согласно нормам литературного языка;
- уметь пользоваться высотой и силой голоса, темпом и ритмом речи, паузами, разнообразными интонациями;
- понимать термины «слово», «звук», «буква»;
- выделять и называть первый звук в слове;
- определять наличия звука в слове;
- соотносить звук с его графическим образом;
- рисовать вертикальные, горизонтальные, округлые линии;
- закрашивать контуры предметов;
- управлять пальцами при выполнении упражнений.

Литература

Бондаренко А.К. Дидактические игры в детском саду. – М.: Просвещение, 1991.

Богусловская З.М, Смирнова Е.О. Развивающие игры для детей младшего дошкольного возраста. – М.: Просвещение, 1991.

Бороновских Л.А. Я логично говорю. – М.: Аркти, 2000.

Волина В.В. Занимательное азбукведение. – М.: Просвещение, 1994.

Колесникова Е.В. Развитие звуковой культуры речи у детей 3-4 лет. – М.: Гном-Пресс, 1999.

Пожиленко Е.А. Волшебный мир звуков и слов. – М.: Владос, 1999.

Фомичёва М.А. Воспитание у детей правильного произношения. – М.: Просвещение, 1989.

Тематическое планирование на год
(32 занятия; 1 занятие в неделю)

Тема занятия	Кол-во занятий
Давайте познакомимся	1
Давайте поиграем	3
Сказка о Весёлом Язычке	1
Знакомство с гласными звуками и буквами	1
Звук и буква А	1
Звук и буква О	1
Звук и буква У	1
Звук и буква Э	1
Звук и буква И	1
Звук и буква Ы	1
Повторение гласных звуков и букв	2
Звук и буква М	1
Звук и буква Н	1
Звук и буква Х	1
Звук и буква В	1
Звук и буква Ф	1
Звук и буква Б	1
Звук и буква П	1
Звук и буква Д	1
Звук и буква Т	1
Звук и буква Г	1
Звук и буква К	1
Звук и буква С	2
Звук и буква З	1
Звук и буква Ц	2
Повторение пройденного материала	2

Занятие № 1

Тема: «Давайте познакомимся»

Цель: Адаптация детей в коллективе.

Задачи:

1. Формировать навыки общения в коллективе.
2. Развивать зрительное и слуховое внимание и память.
3. Развивать мелкую моторику рук и координацию движения.

Материалы к занятию:

Демонстрационный – театральная игрушка-Зайка; музыкальные инструменты: колокольчик, погремушка, бубен, барабан и др; 2 одинаковые коробочки для музыкальных игрушек, бумажные лужи; ширма.

Раздаточный – листы с нарисованными тучами и цветами; синие фломастеры.

Ход занятия

1. Знакомство

В гости приходит Зайка-Петя.

Зайка здоровается и знакомится с детьми. Каждый ребёнок должен поздороваться с Зайкой-Петей и назвать своё имя и фамилию.

2. Игра «На чём играл Зайка?»

- Зайка хочет с вами поиграть, он принёс игрушки, они лежат в одной из двух коробочек. Как узнать, какая коробочка пустая, а в какой лежат игрушки? Коробочки открывать нельзя.

Дети на слух определяют, в какой коробочке лежат игрушки. Затем педагог достаёт из коробочки музыкальные инструменты и называет их, когда дети запомнят названия инструментов, педагог предлагает послушать, как они звучат. Потом Зайка-Петя за ширмой играет на музыкальных инструментах, а дети отгадывают, как называется музыкальный инструмент, на котором он играл.

3. Игра «Солнышко и дождик» (физкультминутка)

Каждый ребёнок запоминает свой стульчик-домик и ждёт музыкального сигнала-колокольчика. Этот сигнал означает, что можно идти гулять, на улице хорошая погода и светит солнышко. Дети гуляют. Как только зазвучит музыкальный сигнал-бубна, пошёл дождь, дети должны бежать в свой домик.

Затем игра усложняется, появляются лужи.

4. Упражнение «Рисуем дождик»

Выдаются синие фломастеры и листы с нарисованными тучками и цветами. Дети рисуют дождик.

5. Итог занятия

- Вам понравилось играть с Зайкой-Петей?
- А сейчас каждый прощается с Зайкой-Петей.

Занятие № 2 – 4

Тема: «Давайте поиграем»

Цель: Адаптация детей в коллективе.

Задачи:

1. Формировать навыки общения в коллективе, уточнять и расширять словарный запас детей.
2. Развивать зрительное и слуховое внимание и память.
3. Развивать мелкую моторику рук и координацию движения.

Материалы к занятию:

Демонстрационный – театральная игрушка-Зайка; музыкальные инструменты: колокольчик, бубен; мешок с игрушками: кошка, собака, лошадь, мышка, лягушка, корова, петух, курица, свинья, овца, утка, гусь (выборочно); ширма-домик; бумажные лужи; большой жёлтый круг и жёлтые полоски-лучи.

Раздаточный – выше перечисленные игрушки; контуры солнца; жёлтые кружочки и жёлтые полоски-лучи (счётные палочки).

Ход занятия

1. Знакомство

В гости приходит Зайка-Петя.

- Вы помните, как меня зовут? (Зайка-Петя)

- Я тоже помню, как вас зовут.

Зайка называет имена и фамилии детей, а дети должны откликнуться на своё имя и фамилию.

2. Игра «Кто как голос подаёт»

Зайка выносит мешок с игрушками животных и показывает его детям, вынимая из него по одной игрушке. Дети должны назвать животное и звуки, издаваемые им. Педагог уточняет (если дети затрудняются ответить), что делает животное: лает, пищит, мяукает и т.д.

3. Игра «Узнай по голосу животных»

Педагог за ширмой-домиком имитирует голоса животных. Дети должны назвать животных, которые спрятались за домиком, и вспомнить слова-действия, обозначающие звуки, издаваемые животными: лает, пищит, мяукает и т.д.

4. Игра «Солнышко и дождик» (физкультминутка)

Детям раздают игрушки.

Игра проводится так же, как и в занятии № 1, только дети гуляют с игрушками.

5. Игра «Солнышко, появись!»

Детям выдаются контуры солнца, жёлтые круги и жёлтые полоски-лучики (можно жёлтые счётные палочки). Дети выкладывают каждый своё солнышко, а педагог делает большое солнце на доске, произнося слова:

Мы положим жёлтый круг,
Много палочек вокруг:
Справа – слева, сверху – снизу,
И конечно между ними.
Это солнышко сияет,
Всё собою озаряет.

6. Итог занятия

Занятие № 5

Тема: «Сказка о Весёлом Язычке»

Цель: Знакомство с органами артикуляционного аппарата.

Задачи:

1. Познакомить детей с основными органами артикуляционного аппарата: ртом, губами, языком, нёбом.
2. Познакомить с основными движениями языка.
3. Вырабатывать плавную длительную воздушную струю.

Материалы к занятию:

Демонстрационный – игрушка Язычок.

Раздаточный – грибочки с привязанными к ним листочками; по 2 кубика на пару и по кусочку ваты.

Ход занятия

1. Сказка о Весёлом Язычке.

- Я вам сегодня расскажу сказку о Весёлом Язычке.

Да вот и он, показывается язычок.

Жил-был Весёлый Язычок. У него был домик, а домик этот был ротиком. Он то открывался, то закрывался.

Вот так, показ упражнения.

Когда Язычок спал, домик был закрыт.

- А чем закрыт домик? (губами)

Но, кроме одной дверки, у него есть вторая дверка.

- Как называется эта дверка? (зубы)

Днём домик был всегда открыт, потому что Весёлый Язычок был очень любопытным. С раннего утра он открывал дверки и выбегал на улицу.

Вот так, показ упражнения: «Змейка».

Смотрел по сторонам: вправо-влево, вниз-вверх.

Показ упражнений: «Часики» и «Качели».

Если светило солнышко, то Язычок шёл греть свою спинку.

Показ упражнения: «Лопаточка».

А если шёл дождик, Язычок тоже не унывал, он любил веселиться и прыгать дома. Да так прыгать, чтобы доставать до потолка.

Вот так, показ упражнения: «Лошадка» (щёлканье языком).

А когда ему надоедало прыгать, он гонял мяч.

Вот так, показ упражнения: «Футбол».

А ещё он любил надувать шары.

Вот так, показ упражнения: «Толстячки» (надуваем щёки).

А затем их хлопал.

Вот так, показ упражнения: «Худышки» (втягиваем щёки).

Но больше всего на свете Язычок любил петь разные песенки.

Вот так: А, О, У, И, Э, Ы, произносить звук на долгом выдохе.

Вот такой же Весёлый язычок живёт в вашем ротике-домике.

Когда Язычок ложится спать, он слушает, как поёт ветер: в-в-в.

2. Игровое упражнение «Ветер»

Детям выдаются грибочки с привязанными к ним листочками. Дети дуют на листочки двумя способами:

1) Вытянуть губы вперед трубочкой и дунуть на листик, который лежит на грибочке.

2) Улыбнуться, положить широкий передний край языка на нижнюю губу, сдуть листик с грибочка.

3. Игра «Загнать мяч в ворота»

Дети делятся на пары. У каждой пары на столиках лежат ватка-мяч и по 2 кубика, из которых делаются ворота. Дети по очереди загоняют мяч в ворота путём дутья на ватку двумя способами, описанными выше.

4. Итог занятия

Занятие № 6

Тема: «Знакомство с гласными звуками и буквами»

Цель: Познакомить детей с гласными звуками и буквами: А, О, У, Э, Ы, И.

Задачи:

1. Развивать зрительное внимание и память.
2. Развивать подвижность органов артикуляции и мелкую моторику рук.
3. Формировать интерес к звуко-буквенной системе родного языка.

Материалы к занятию:

Демонстрационный – игрушка-Карлсон, сумочка, резинка, карандаш, буквы: А, О, У, Э, Ы, И; картинки к артикуляционным упражнениям для губ: «лягушки», «слонёнок», «заборчик», «бублик».

Раздаточный – листы с гласными буквами и кружочки-дверки с этими же буквами (А, О, У, Э, Ы, И).

Ход занятия

1. Знакомство с гласными буквами.

В гости прилетает Карлсон и приносит с собой сумочку, в которой лежат предметы: карандаш, резинка, буквы. Дети называют эти предметы и объясняют, для чего они нужны (рисовать или писать, стереть что-либо, читать).

Педагог показывает буквы (А, О, У, Э, Ы, И), называет их, а дети повторяют за ним. Обращается внимание на красный цвет букв.

2. Игра «Подвигаем губами».

- Для того чтобы правильно и чётко назвать буквы, надо уметь хорошо двигать губами. Давайте разомнём наши губки.

Педагог показывает картинку, читает к ней стишок и выполняет упражнение для губ, а дети повторяют за ним.

Лягушки – «улыбка».

Очень нравится лягушкам

Тянуть губки прямо к ушкам.

Слон – «хоботок».

Подражаю я слону:

Губы хоботком тяну.

Забор – «заборчик».

Зубы ровно мы смыкаем

И заборчик получаем.

Бублик – «бублик».

Бублик мы изобразим –

Плавно губы округлим.

3. Игра «Горлышко заболело»

Дети ещё раз повторяют гласные буквы. Педагог обращает внимание на положение губ при произношении каждого гласного звука.

Артикуляция гласных звуков:

А – рот широко открыт;

О – губы округлены и чуть выдвинуты вперёд, зубы разомкнуты;

У – губы вытянуты в узкую трубочку;

Э – губы растянуты в улыбке, зубы широко разомкнуты;

Ы – губы растянуты в улыбке, зубы образуют не очень широкую щель;

И – губы растянуты в улыбке, зубы сомкнуты.

Вдруг у педагога пропадает голос, и дети должны узнать звук по артикуляции.

4. Игра «Спрячь буквы»

- Карлсон написал на листочке карандашом буквы в круглых домиках. Посмотрите, какие они красивые, но вот беда, поспорил он с резинкой, и она за это хочет стереть все его буквы. Давайте, поможем Карлсону спрятать буквы. Дети должны закрыть буквы, написанные Карлсоном, дверками-кружочками, на которых изображены соответствующие буквы.

5. Игра «Найди букву»

Педагог называет букву (для тех, кто не запомнил на слух, показывает зрительно букву), дети находят и дают педагогу дверку-кружок, на которой написана соответствующая буква.

6. Итог занятия

Занятие № 7

Тема: «Звук и буква А»

Цель: Знакомство со звуком и буквой А.

Задачи:

1. Выбатывать чёткую и правильную артикуляцию при произношении звука [а] изолированно, в слогах и в словах.
2. Развивать силу голоса при произношении изолированного звука [а].
3. Учить слышать звук [а] среди других звуков.
4. Учить выделять и называть первый звук в слове.
5. Учить внимательно слушать начало слова и заканчивать его самостоятельно, подобрав слог, подходящий по смыслу.
6. Учить находить букву А среди других букв.
7. Развивать графические навыки.

Материалы к занятию:

Демонстрационный – кукла Аня; картинки, начинающие на звук [а]: арбуз, автобус, акула; буква А.

Раздаточный – листы с буквами, простые карандаши.

Ход занятия

1. Знакомство со звуком [а].

В гости приходит кукла Аня. Она громко плачет: а-а-а.

- Как громко плачет кукла Аня?

Дети имитируют громкий плачь.

- Как же нам успокоить куклу Аню? Давайте споём ей тихонько колыбельную песенку.

Дети тихо поют песенку: а-а-а.

- Какой звук мы с вами произносим? (а)

Артикуляция звука: рот широко открыт.

Выделение звука [а] из начала слова.

- Имя куклы Ани начинается на звук [а]. Давайте произнесём её имя, потянем и послушаем первый звук [а].

Педагог показывает кукле Ане картинки (арбуз, автобус, акула), начинающие на звук [а], чтобы она не плакала. Дети называют картинки, чётко проговаривая первый звук, выделяют его из начала слова с помощью педагога, а затем называют, на какой звук начинаются все слова.

2. Игра «Узнай звук» (физкультминутка).

Дети встают в круг друг за другом и начинают бегать по кругу. Педагог называет гласные звуки (а, о, у, э, ы, и), если дети услышат звук [а]-плачь нтлы, то они должны остановиться и присесть на ножки, чтобы кукла не плакала.

3. Игра «Доскажи словечко»

- Кукла Аня хочет с вами поиграть. Она будет называть начало слова, а вы должны сказать конец слова.

- «Кто придумает конец, тот и будет молодец!»

Раке(та), руч(н), нт(ла), кни(га), удоч(н), маши(на), улит(н), капуста(та), подуш(н), бел(н), коро(ва).

Назвать детёнышей животных.

У зайца – зайча(та)

У лисы – лися(та)
У волка – волча(та)
У медведя – медвежа(та)
У ежа – ежа(та)
- Где живут эти звери? (в лесу)

4. Знакомство с буквой А

Звук [а] обозначается буквой А, выставляется и называется буква.

Вот два столбика наискосок,
А между ними – поясок.

(С.Маршак)

5. Игра «Найди и обведи»

Детям выдаются листы с буквами. Они должны найти букву А среди других букв и обвести её в кружок.

6. Итог занятия

Занятие № 8

Тема: «Звук и буква О»

Цель: Знакомство со звуком и буквой О.

Задачи:

1. Вырабатывать чёткую и правильную артикуляцию при произношении звука [о] изолированно, в слогах и в словах.
2. Развивать силу голоса при произношении изолированного звука [о].
3. Развивать подвижность органов артикуляции.
4. Учить слышать звук [о] среди других звуков.
5. Учить выделять и называть первый звук в слове.
6. Учить внимательно слушать предложение и заканчивать последнее слово самостоятельно, подобрав слог, подходящий по смыслу.
7. Учить находить букву О среди других букв.
8. Развивать творческое мышление и фантазию.
9. Развивать графические навыки.

Материалы к занятию:

Демонстрационный – кукла Оля; картинки, начинающие на звук [о]: очки, обезьяна, ослик; картинки, на которых буква О превращена в разные предметы: жук, лицо, зеркало, колесо; буква О.

Раздаточный – листы с буквами, простые карандаши, жёлтые кружочки и полоски.

Ход занятия

1. Знакомство со звуком [о].

В гости приходит кукла Оля. У неё заболели зубы, и она громко вздыхает: о-о-о.

- Как громко вздыхает кукла Оля?

Дети имитируют вздох Оли.

- Что надо делать, чтобы зубки не болели? (чистить)

- Давайте почистим зубки язычком.

Дети выполняют упражнение для языка «Чистим зубы».

Чистим зубы, чистим зубы,

И снаружи, и внутри...

Не болели, чтоб они.

- А сейчас давайте споём тихую песенку кукле Оле, чтобы у неё не болели зубки.

Дети тихо поют песенку: о-о-о.

- Какой звук мы с вами произносим? (о)

Артикуляция звука: губы округлены и чуть выдвинуты вперёд, зубы разомкнуты.

Выделение звука [о] из начала слова.

- Имя куклы Оли начинается на звук [о]. Давайте произнесём её имя, потянем и послушаем первый звук.

Педагог показывает кукле Оле картинки (очки, обезьяна, ослик), начинающие на звук [о]. Дети называют картинки, чётко проговаривая первый звук, выделяют его из начала слова с помощью педагога, а затем называют, на какой звук начинаются все слова.

2. Игра «Узнай звук» (физкультминутка).

Дети встают в центр зала и начинают бегать. Педагог называет гласные звуки (а, о, у, э, ы, и), если дети услышат звук [о]-стон куклы, то они должны остановиться и присесть на ножки, чтобы кукла не стонала.

3. Игра «Доскажи словечко».

- Кукла Оля хочет с вами поиграть. Она будет говорить предложения, а вы должны сказать конец последнего слова в предложении.

- «Кто придумает конец, тот и будет молодец!»

У машины отпало коле(со).

По небу плывёт обла(ко).

Маша села в нте (ло).

У мамы на пальце надето коль(цо).

Петя ест ябло(ко).

Ваня надел паль(то).

В небе ярко светит солныш(ко).

4. Знакомство с буквой О

Звук [о] обозначается буквой О, выставляется и называется буква.

В этой букве нет угла,

Оттого она кругла.

До того она кругла,

Покатиться бы могла.

(Е.Тарлапан)

5. Игра «Найди и подчеркни»

Детям выдаются листы с буквами. Они должны найти букву О среди других букв и подчеркнуть её.

6. Игра «Превращалочки»

Детям показываются картинки, на которых буква О превращена в разные предметы: жука, лицо, зеркало, колесо.

- На что ещё похожа буква О? (мяч, шар и т.д.)

- А сейчас мы превратим букву О в солнышко.

Дети выкладывают солнышко.

7. Итог занятия

Занятие № 9

Тема: «Звук и буква У»

Цель: Знакомство со звуком и буквой У.

Задачи:

1. Выбатывать чёткую и правильную артикуляцию при произношении звука [у] изолированно, в словах, во фразовой речи.
2. Развивать силу голоса при произношении изолированного звука [у].
3. Учить выделять и называть первый звук в слове.
4. Учить слышать звук [у] в середине слова.
5. Учить находить букву У среди других букв.
6. Развивать графические навыки.

Материалы к занятию:

Демонстрационный – кукла Уля; игрушки: гусь, курица, петух, паровоз; картинки: улитка, утюг, удочка, утка; сюжетная картина «Утка и утята»; буква У.

Раздаточный – листы с буквами, простые карандаши.

Ход занятия

1. Знакомство со звуком [у]

В гости на поезде едет кукла Уля.

- Давайте вспомним, как гудит паровоз: у-у-у. Поезд ещё далеко и поэтому паровоз гудит тихо.

Дети имитируют тихий гудок паровоза.

Поезд приближается, и паровоз гудит всё громче.

Дети имитируют громкий гудок паровоза.

- Какой звук мы с вами произносим? (у)

Артикуляция звука: губы вытянуты в узкую трубочку.

Выделение звука [у] из начала слова

- Вот и кукла Уля на поезде приехала. Имя куклы Ули начинается на звук [у].

Давайте произнесём её имя, послушаем и потянем первый звук [у].

Кукла Уля привезла картинки (улитка, утюг, удочка, утка), начинающие на звук [у]. Дети называют картинки, чётко проговаривая первый звук, нте жют его из начала слова с помощью педагога, а затем называют, на какой звук начинаются все слова.

Выделение звука [у] из середины слова

- Вместе с Улей в поезде приехали домашние птицы (гусь, курица, петух). В названии этих птиц звук [у] спрятался в середине слова.

Дети называют птиц и с помощью педагога, произносят ударный звук [y] в словах более длительно.

2. Игра «Поезд» (физкультминутка)

Дети встают друг за другом, образуя поезд. Педагог заранее ставит в разных местах дороги, где поедет поезд, игрушки разных животных. Перед тем, как поезд отправится в путь, напоминает детям, что поезд должен погудеть: у-у-у, если на дороге встретятся животные, миновав их, поезд перестаёт гудеть.

Загудел паровоз,
И вагончики повёз.
Чух-чух, чу-чу-чу.
Далеко я укачу!

3. Знакомство с буквой У

Звук [y] обозначается буквой У, выставляется и называется буква.

У – сучок. В любом лесу
Ты увидишь букву У

(В.Степанов)

4. Игра «Найди и обведи»

Детям выдаются листы с буквами. Они должны найти букву У и обвести её в кружок.

5. Заучивание стихотворения

Педагог рассматривает с детьми сюжетную картину «Утка с утятами», чтобы вызвать интерес к стихотворению, а затем читает стихотворение Г.Виеру.

Устала утка на пруду
Учить своих утят:
Утята плавать на виду
У мамы не хотят.
Ужасно утка мучится:
Ну что из них получится?!

Вопросы детям:

- Что утка делала на пруду?
- Что утята не хотели делать?
- Что утке приходилось делать с непослушными утятами?

6. Итог занятия

Занятие № 10

Тема: «Звук и буква Э»

Цель: Знакомство со звуком и буквой Э.

Задачи:

1. Выбатывать чёткую и правильную артикуляцию при произношении звука [э] в словах и фразовой речи.
2. Учить слышать звук [э] среди других звуков.
3. Учить выделять и называть первый звук в слове.
4. Учить находить букву Э среди других букв.

5. Развивать двигательные функции пальцев рук.
6. Развивать графические навыки.

Материалы к занятию:

Демонстрационный – кукла Эля; картинки, начинающие на звук [э]: эскимо, экскаватор; буква Э.

Раздаточный – листы с буквами, простые карандаши.

Ход занятия

1. Знакомство со звуком [э].

В гости приходит кукла Эля.

Имя куклы Эли начинается на звук [э]. Давайте произнесём её имя, потянем и послушаем первый звук.

- Какой звук мы с вами тянули? (э)

Артикуляция звука: губы растянуты в улыбке, зубы широко разомкнуты.

Выделение звука [э] из начала слова

Кукла Эля принесла картинки (эскимо, экскаватор), начинающие на звук [э].

Дети называют картинки, чётко проговаривая первый звук, выделяют его из начала слова с помощью педагога, а затем называют, на какой звук начинаются все слова.

2. Игра «Узнай звук» (физкультминутка)

Дети встают в центр зала и начинают бегать. Педагог называет гласные звуки (а, о, у, э, ы, и), если дети услышат звук [э], то они должны остановиться и присесть на ножки.

3. Знакомство с буквой Э

Звук [э] обозначается буквой Э, выставляется и называется буква.

Это – Э

С открытым ртом

И большим языком.

(Г.Юдин)

4. Игра «Найди и подчеркни»

Детям выдаются листы с буквами. Они должны найти буквы Э среди других букв и подчеркнуть их.

5. Заучивание стихотворения про пальчики

Пальчики сжаты в кулачок, поочерёдно разгибать пальчики, начиная с большого, или наоборот загибать.

Этот пальчик – дедушка,

Этот пальчик – бабушка,

Этот пальчик – папочка,

Этот пальчик – мамочка,

Этот пальчик – я.

Вот и вся моя семья. (сжимать и разжимать кулачок)

6. Итог занятия

Занятие № 11

Тема: «Звук и буква И»

Цель: Знакомство со звуком и буквой И.

Задачи:

1. Вырабатывать чёткую и правильную артикуляцию при произношении звука [и] изолированно, в словах и во фразовой речи.
2. Учить произносить звук [и] более длительно.
3. Учить выделять и называть первый звук в слове.
4. Учить находить букву И среди других букв.
5. Развивать графические навыки.

Материалы к занятию:

Демонстрационный – музыкальный мышонок; картинки, начинающие на звук [и]: иголка, индюк, ива; сюжетная картина «Индюк и игрушка»; буква И.

Раздаточный – листы с буквами, простые карандаши.

Ход занятия

1. Знакомство со звуком [и]

В гости приходит мышонок. У него хорошее настроение, он поёт песенку и смеётся: и-и-и.

- Как смеётся мышонок? (и-и-и)

- Какой звук мы произносим? (и)

Артикуляция звука: губы растянуты в улыбке, зубы сомкнуты.

Выделение звука [и] из начала слова

Мышонок принёс картинки (иголка, индюк, ива), начинающие на звук [и].

Дети называют картинки, чётко проговаривая первый звук, выделяют его из начала слова с помощью педагога, а затем называют, на какой звук начинаются все слова.

2. Игра «Назови ласково»

Педагог говорит: «У меня рот, а у вас...?» Дети должны ответить: «Ротик» и т.д.

Педагог

нос

глаза

уши

лоб

руки

ноги

Дети

носик

глазки

ушки

лобик

ручки

ножки

3. Игра «Улыбнись» (физкультминутка)

Дети стоят спиной к кругу и выполняют движения по тексту стихотворения.

Мы сначала будем хлопать,

А затем мы будем топать,

А сейчас мы повернёмся

И все дружно улыбнёмся.

На слова «а сейчас мы повернёмся» дети поворачиваются лицом в круг и все улыбаются друг другу.

4. Знакомство с буквой И

Звук [и] обозначается буквой И, выставляется и называется буква.

Между двух прямых досок

Одна легла наискосок.

(В.Степанов)

5. Игра «Найди и обведи»

Детям выдаются листы с буквами. Они должны найти буквы И среди других букв и обвести их в кружок.

6. Заучивание стихотворения

Педагог рассматривает с детьми сюжетную картину «Индюк и игрушка», чтобы вызвать интерес к стихотворению, а затем читает стихотворение Г.Сапгира.

Индюк из города идёт,

Игрушку новую везёт.

Игрушка не простая –

Игрушка расписная.

7. Итог занятия

Занятие № 12

Тема: «Звук и буква Ы»

Цель: Знакомство со звуком и буквой Ы.

Задачи:

1. Выбатывать чёткую и правильную артикуляцию при произношении звука [ы] изолированно и в словах.
2. Развивать силу голоса при произношении изолированного звука [ы].
3. Учить слышать звук [ы] в словах.
4. Учить находить буквы Ы среди других букв.
5. Развивать графические навыки.

Материалы к занятию:

Демонстрационный – картинки большого и маленького парохода; буква Ы.

Раздаточный – листы с буквами; простые карандаши.

Ход занятия

1. Знакомство со звуком [ы].

Детям показывают картинки большого и маленького парохода, они плывут и гудят: ы-ы-ы. Только большой пароход гудит громко, а маленький тихо.

- Давайте погудим, как гудит большой пароход.

Дети произносят громкий гудок парохода.

- Давайте погудим, как гудит маленький пароход.

Дети произносят тихий гудок парохода.

- Какой звук мы с вами произносим? (ы)

Артикуляция звука: губы растянуты в улыбке, зубы образуют не очень широкую щель.

3. Игра «Прятки»

- Звук [ы] очень любит прятаться, поэтому этого звука нет в начале слова, он прячется в серединке или в конце слова. Вы должны внимательно слушать и говорить, есть ли в слове звук [ы].

Слова: бык, дом, дым, лук, рот, мышь, кот, рысь, сок, пыль, сыр.

Педагог называет слова, выделяя звук [ы] голосом.

4. Игра «Один – много»

Педагог называет слова в единственном числе, а дети во множественном числе.

Стол – (столы)

буква – (буквы)

Машина – (машины)

кукла – (куклы)

Шкаф – (шкафы)

лимон – (лимоны)

Заяц – (зайцы)

ананас – (ананасы)

Коза – (козы)

шуба – (шубы)

Обезьяна – (обезьяны)

пуговица – (пуговицы)

Стол – (столы)

гном – (гномы)

Птица – (птицы)

молодец – (молодцы!)

5. Знакомство с буквой Ы

Звук [ы] обозначается буквой Ы, выставляется и называется буква.

Вот топор, полено рядом.

Получилось то, что надо:

Получилась буква Ы –

Все мы знать её должны.

(В.Степанов)

6. Игра «Найди и подчеркни»

7. Итог занятия.

Занятие № 13-14

Тема: «Повторение гласных звуков и букв»

Цель: Закрепление изученных гласных звуков и букв.

Задачи:

1. Отработать произношение гласных звуков изолированно, в словах и фразовой речи.
2. Упражнять детей в назывании первого гласного звука.
3. Упражнять детей в назывании гласных букв.
4. Учить называть слова на данный звук.

Материалы к занятию:

Демонстрационный – игрушки: попугай, Карлсон; картинки к нте женионным упражнениям для губ: «лягушки», «слонёнок», «заборчик», «бублик»; ширма; гласные буквы: А, О, У, Э, И, Ы.

Раздаточный –

Ход занятия

1. Игра «Подвигаем губами»

В гости прилетел Карлсон, он хочет посмотреть, чему дети научились.

Педагог показывает картинки к артикуляционным упражнениям для губ: «лягушки», «слонёнок», «заборчик» «бублик» и читает к ним стишки, а дети вспоминают и выполняют эти упражнения.

2. Игра «Горлышко заболело»

Педагог выставляет буквы: А, О, У, И, после угадывания их детьми по беззвучной артикуляции. (см. занятие № 6)

3. Игра «Назови букву»

Дети называют и запоминают выставленные буквы: А, О, У, И, затем закрывают глаза, а педагог убирает одну букву. Дети должны назвать букву, которой не стало. Игра проводится несколько раз, затем педагог по очереди добавляет ещё по одной букве: Э и Ы. Дети должны угадать, какая буква появилась.

5. Игра «Слушай и повторяй»

Дети повторяют чистоговорки на гласные звуки.

А-а-а – мы видели кота.

О-о-о – открыли мы окно.

У-у-у – белка на суку.

Ы-ы-ы – красивые цветы.

Э-э-э – занимаюсь каратэ.

И-и-и – сочиняем мы стихи.

6. Игра «Назови звук»

Дети определяют и называют первый звук в словах: ананас, окно, ухо, эхо, ива, осы, улыбка, индюк, этажи, осень, утро, обувь, аист, иголка, овощи, улитка.

7. Игра «Назови слово»

Дети с помощью педагога называют слова на данную букву: А, О, У, Э, И.

8. Итог занятия

Занятие № 15

Тема: «Звук и буква М»

Цель: Знакомство со звуком и буквой М.

Задачи:

1. Вырабатывать чёткую и правильную артикуляцию при произношении звука [м].
2. Способствовать правильному произношению звука [м] в словах и фразовой речи.
3. Учить выделять и называть первый звук в слове.
4. Учить находить букву М среди других букв.
5. Развивать логическое мышление.
6. Развивать графические навыки.

Материалы к занятию:

Демонстрационный – игрушки: мишка, матрёшка, мяч, муха, мышка; мыло; буква М.

Раздаточный – листы с буквами, простые карандаши.

Ход занятия

1. Знакомство со звуком [м]

В гости приходит медведь, он плачет: м-м-м.

- Почему мишка плачет? (дети высказывают своё мнение)

- Давайте послушаем стихотворение и узнаем, почему мишка плачет.

Стихотворение М.Бобырева.

Бедный мишка заболел –

Мишка много мёду съел.

Мишка плачет и кричит:

- У меня живот болит!

- Так почему же мишка плачет? (много мёду съел)

- Давайте губки сомкнём, поплачем, как мишка, и пожалеем его. (дети глядят мишку по животу)

- Вот мишке стало легче, и он успокоился. Какой звук произносил мишка, когда плакал? (м)

Артикуляция звука: губы сомкнуты.

Выделение звука [м] из начала слова

Мишка принёс с собой игрушки (матрёшка, мяч, мышка, муха). Дети называют их и определяют первый звук в слове/

2. Отгадывание загадок

Ростом разные подружки,

Но похожи друг на дружку.

Все они сидят друг в дружке,

А всего одна игрушка.

(матрёшка)

Бьют его, а он не плачет,

Только выше, выше скачет.

(мяч)

Надо мной она кружит,

Надо мной она жужжит,

Ну и приставуха

Эта цокотуха.

(муха)

Маленький рост,

Длинный хвост.

Собирает крошки,

Прячется от кошки.

(мышка)

3. Игра «Кто разбудил мишку?» (физкультминутка)

Ребёнок с мишкой садится спиной к детям и закрывает глаза. Один из детей, должен разбудить мишку, сказав слова:

«Мишка, мишка, хватит спать, пора вставать!»

Мишка должен по голосу догадаться, кто его разбудил.

4. Знакомство с буквой М

Звук [м] обозначается буквой М, выставляется и называется буква.

Палочка и палочка,
Между ними галочка.

5. Игра «Найди и обведи»

6. Заучивание стихотворения

- Мишка хочет рассказать вам стишок про мышку. (показ мышки)

- А что это мышка держит в лапке? (мыло)

Давайте послушаем стишок и узнаем, что мышка будет делать с мылом.

Педагог читает стихотворение М.Мышковой, и обыгрывает его, чтобы вызывать к нему интерес детей.

Мышка мылом
Мыла нос,
Мыла уши,
Мыла хвост,
Мыла так,
Что стала белой,
И от счастья
Мыло съела.

7. Итог занятия

Занятие № 16

Тема: «Звук и буква Н»

Цель: Знакомство со звуком и буквой Н.

Задачи:

1. Выбатывать чёткую и правильную артикуляцию при произношении звука [н].
2. Способствовать правильному произношению звука [н] в словах и фразовой речи.
3. Учить выделять и называть первый звук в слове.
4. Учить слышать звук [н] в середине и в конце слова.
5. Учить находить букву Н среди других букв.
6. Развивать графические навыки.

Материалы к занятию:

Демонстрационный – игрушки: три поросёнка, носорог; предметы: ножницы, нитки, нож, карандаш, стакан; буква Н.

Раздаточный – листы с буквами; простые карандаши.

Ход занятия

1. Знакомство со звуком [н].

В гости пришли три поросёнка.

- Кто знает, из какой сказки пришли поросята? («Три поросёнка»)
- Кто ещё был в сказке, кроме поросят? (волк)
- Что хотел сделать волк с поросятами? (съесть) Вот поэтому поросята прибежали к нам.
- Мы поможем поросятам, чтобы их волк не съел? (да)
- Давайте вспомним, как звали поросят? (Наф-наф, Нуф-нуф, Ниф-ниф)
- Послушайте и скажите, на какой звук начинаются клички поросят. Дети слушают и определяют первый звук в словах.

Артикуляция звука: ротик открыт, кончик языка прячется за верхними зубками.

- Давайте вместе произнесём клички поросят, потянем и послушаем первый звук [н].

2. Игра «Прятки»

Педагог показывает предметы, которые принесли поросята (ножницы, нитки, нож, стакан, карандаш). Дети должны назвать предметы, сказать, для чего они нужны, и определить, есть в слове звук [н] или нет.

Обращается внимание детей на то, что звук [н] может находиться не только в начале слова, но и прятаться в середине и в конце слова.

3. Игра на память «Чего не стало?»

- Поросята хотят с вами поиграть. Сначала хочет поиграть с вами Наф-наф. Вы закроете глазки, Наф-наф спрячет один предмет, а вы должны догадаться, какого предмета не стало.

4. Игра на внимание «Так бывает или нет?»

- Сейчас с вами хочет поиграть Ниф-ниф. Он хочет посмотреть, какие вы внимательные.

Дети должны его внимательно слушать и говорить, так бывает или нет.

Кошка летает. Рыбка летает. Воробей летает. Стол прыгает. Гусеница прыгает. Зайчик прыгает. Лодка плавает. Дом прыгает. Дорога прыгает. Собака бежит. Корабль плавает. Стол ходит. Кот ходит. Топор плавает. Рыба плавает.

5. Знакомство с буквой Н

- А вот Нуф-нуф хочет показать вам свою букву.

Звук [н] обозначается буквой Н, выставляется и называется буква.

Палочка и палочка,

Посередине планочка.

6. Игра «Найди и подчеркни»

- Нуф-нуф хочет, чтобы вы нашли его букву и букву его братьев, и подчеркнули их. Детям выдаются листы с буквами. Они должны найти буквы Н среди других букв и подчеркнуть их.

7. Заучивание стихотворения

- Поросятам пора возвращаться домой, но они боятся волка.
- Кто же их проводит? А проводит их вот кто... (показ носорога)

Педагог рассматривает с детьми носорога, чтобы вызвать у них интерес к стихотворению, а затем читает стихотворение С.Маршака.

Носорог, носорог,
На носу он носит рог.
Носорог бодает рогом –
Не шутите с носорогом!

8. Итог занятия

Занятие № 17

Тема: «Звук и буква Х»

Цель: Знакомство со звуком и буквой Х.

Задачи:

1. Вырабатывать чёткую и правильную артикуляцию при произношении звука [х].
2. Способствовать правильному произношению звука [х] в слова и фразовой речи.
3. Учить выделять и называть первый звук в слове.
4. Учить слышать звук [х] в словах.
5. Учить находить букву Х среди других букв.
6. Развивать графические навыки.

Материалы к занятию:

Демонстрационный – игрушки: хомяк, петух, заяц, лиса, жук, муха; буква Х.

Раздаточный – листы с буквами; простые карандаши; по 2 счётные палочки.

Ход занятия

1. Знакомство со звуком [х]

В гости пришёл хомяк.

- Послушайте и скажите, на какой звук начинается слово «хомяк»? (х)

Артикуляция звука: рот приоткрыт, язычок превратился в «горку», кончик языка спрятался далеко от нижних зубов.

Каждый ребёнок произносит звук [х].

- А теперь давайте произнесём слово «хомяк», и потянем первый звук.

2. Игра «Прятки»

- Звук [х] спрятался в названиях игрушек, давайте найдём его.

Педагог показывает игрушки (муха, заяц, лиса, петух, жук), дети называют их, а затем слушают взрослого и определяют, есть в слове звук [х] или нет.

3. Игра «Муха – горюха». (физкультминутка)

Ребёнок произносит скороговорку: «*Муха – горюха села на ухо*», и садит муху на ухо любого другого ребёнка. Игра продолжается, пока каждый ребёнок не произнесёт скороговорку.

4. Знакомство с буквой Х

Звук [х] обозначается буквой Х, выставляется и называется буква.

Х – забавная игрушка,
Деревянная вертушка.
Деревянная вертушка –

Ветру вольному подружка.

(В.Степанов)

5. Игра «Превращалочка»

- На что похожа буква Х? (на крестик)
- Давайте выложим букву Х из палочек.

7. Игра «Найти и обведи»

8. Заучивание стихотворения

Педагог читает стихотворение М.Пляцковского и обыгрывает его, чтобы вызвать к нему интерес детей.

Шёл по берегу петух.
Подскользнулся,
В речку – бух!
Будет знать петух,
Что впредь
Надо под ноги смотреть!

9. Итог занятия

Занятие № 18

Тема: «Звук и буква В»

Цель: Знакомство со звуком и буквой В.

Задачи:

1. Вырабатывать чёткую и правильную артикуляцию при произношении звука [в].
2. Способствовать правильному произношению звука [в] в словах и фразовой речи.
3. Учить выделять и называть первый звук в слове.
4. Учить слышать звук [в] в словах.
5. Вырабатывать плавную, длительную воздушную струю.
6. Учить находить букву В среди других букв.
7. Развивать графические навыки.

Материалы к занятию:

Демонстрационный – игрушка: волк; ветка дерева с привязанным к ней листочком; буква В.

Раздаточный – листы с буквами; простые карандаши; листья (жёлтые, красные, коричневые).

Ход занятия

1. Знакомство со звуком [в]

Отгадывание загадки

Кто зимой холодной
Ходит злой, голодный?
(волк)

- На какой звук начинается слово «волк»? (в)

Артикуляция звука: верхние зубы прижимаются к нижней губе.

Каждый ребёнок произносит звук [в].

- А теперь давайте произнесём слово «волк» и потянем первый звук.
- Как воет волк? (ууу)
- Что ещё может выть, завывать? (ветер)
- Как воет ветер? (ввв)

2. Заучивание стихотворения

Педагог читает стихотворение про ветер, и раскидывает по полу листочки.

Воет, воет ветер,
Воет, завывает.
Жёлтые листочки
С дерева срывает.

- В какое время года ветер срывает листочки с деревьев? (осенью)
- Какого цвета падают листочки с деревьев осенью? (жёлтые, красные, коричневые)

3. Игра «Собери букет» (физкультминутка)

Дети по команде должны собрать с пола листочки.

4. Игровое упражнение «Ветер»

(см. занятие № 5)

5. Игра «Найди звук»

Дети должны определить, есть в слове звук [в] или нет.

Слова: волк, листья, ветка, осень, дерево, ветер.

6. Знакомство с буквой В

Звук [в] обозначается буквой В, выставляется и называется буква.

Палочка,
Рядом две ровные дужки –
Вот и готовы
Очки... для лягушки.

(Е.Тарлапан)

7. Игра «Найди и подчеркни»

8. Итог занятия

Занятие № 19

Тема: «Звук и буква Ф»

Цель: Знакомство со звуком и буквой Ф.

Задачи:

1. Вырабатывать чёткую и правильную артикуляцию при произношении звука [ф].
2. Способствовать правильному произношению звука [ф] в словах и фразовой речи.
3. Учить выделять и называть первый звук в слове.
4. Учить слышать звук [ф] в словах.
5. Вырабатывать плавную длительную воздушную струю.
6. Учить находить букву Ф среди других букв.
7. Развивать графические навыки.

Материалы к занятию:

Демонстрационный – фантики от конфет; фотоаппарат; картинки: филин, слон, жираф, дельфин; буква Ф.

Раздаточный – листы с буквами; простые карандаши.

Ход занятия

1. Знакомство со звуком [ф]

Вспомнить стихотворение про ветер.

- Как воет ветер? (ввв)

Так воет сильный холодный ветер, а тихий тёплый ветерок дует: ффф.

Артикуляция звука: верхние зубы прижимаются к нижней губе.

- Давайте произнесём, как дует тихий тёплый ветерок.

Каждый ребёнок произносит звук [ф].

- Посмотрите, что это нам принёс ветерок? (фантики)

- На какой звук, начинается слово «фантики»? (Ф)

- Давайте произнесём слово «фантики» и потянем звук [ф].

- От чего эти фантики? (от конфет)

- Кто же мог съесть столько конфет?

2. Заучивание стихотворения

Педагог рассказывает историю про мальчика, чтобы вызвать интерес к стихотворению, а затем читает стихотворение В. Лунина.

- Я вам скажу по секрету, что эти конфеты съел мальчик Федя. Он большой сладкоежка, и когда мамы не было дома, он полез за одной конфеткой в шкаф, а съел все.

Федя полез за конфетой
в буфет –
Факт, что в буфете
не будет конфет.

3. Игра «Раздувайся, наш шар!» (физкультминутка)

- А где же у нас Федя? А Федя ушёл в магазин за шариком. Давайте, тоже пойдём с вами в магазин и купим воздушный шарик.

Дети берутся за руки и идут по кругу, произнося слова:

Мы в магазин ходили,
И шар себе купили.
Будем шар мы надувать, (образуется круг)
Будем шариком играть.
Раздувайся, наш шар,
Раздувайся большой, (образуется большой круг)
Оставайся такой,
И не лопайся!

- А он взял и лопнул. (дети идут к центру круга, произнося длительный звук [ф], подражая выходящему воздуху)

4. Игра «Прятки»

- Что это такое? (фотоаппарат)

Дети называют слово и определяют первый звук.

- Для чего он нужен? (фотографировать)

Федя очень любит фотографировать, он принёс фотографии.

Дети называют картинки и определяют, есть в слове звук [ф] или нет.

Картинки: филин, слон, жираф, дельфин.

5. Знакомство с буквой Ф

Звук [ф] обозначается буквой Ф, выставляется и называется буква.

Федя ходит руки в боки.

Значит, выучил уроки.

(Г.Виеру)

Дети изображают букву Ф.

6. Игра «Найди и обведи»

7. Итог занятия

Занятие № 20

Тема: «Звук и буква Б»

Цель: Знакомство со звуком и буквой Б.

Задачи:

1. Выработать чёткую и правильную артикуляцию при произношении звука [б].
2. Способствовать правильному произношению звука [б] в словах и фразовой речи.
3. Учить выделять и называть первый звук в слове.
4. Учить слышать звук [б] в словах.
5. Формировать представление о закономерности.
6. Учить находить букву Б среди других букв.
7. Развивать графические навыки.

Материалы к занятию:

Демонстрационный – игрушки: белка, бабочка, стрекоза; сюжетная картина «Как белка готовит запасы на зиму»; нарисованные бусы; буква Б.

Раздаточный – листы с буквами; простые карандаши; большие и маленькие кружочки-ягодки (по 4 больших и 3 маленьких); кольца-дупла; шишки, грибы, ягодки-кружочки красного цвета.

Ход занятия

1. Знакомство со звуком [б]

Отгадывание загадки

Хожу в пушистой шубе,
Живу в густом лесу.
В дупле на старом дубе
Орешки я грызу.

(белка)

- На какой звук начинается слово «белка»? (б)

Артикуляция звука: губы сомкнуты.

Каждый ребёнок произносит звук [б], а затем слово «белка».

2. Рассматривание сюжетной картины «Как белка готовит запасы на зиму»

Пока дети рассматривают картину, педагог читает стихотворение о белке.

Я скачу туда – сюда
По деревьям ловко.
Не пустует никогда
У меня кладовка.

- Как называется домик, в котором живёт белка? (дупло)
- Какие запасы делает белка на зиму? (шишки, грибы, орехи, ягоды)

3. Игра «Запасливые белочки» (физкультминутка)

На полу лежат кольца-домики для каждой белочки, по команде каждый ребёнок должен собрать в свой домик-дупло шишки, грибы, ягоды. Кто больше?

4. Заучивание стихотворения

- Белочка много трудилась, поэтому сейчас она хочет отдохнуть и сходить в гости. Что же ей нужно, чтобы пойти в гости?

Педагог читает стихотворение М.Мышковой.

Белка в гости собиралась,
И рябиной запасалась:
Бусы, брошки и банты
Ей нужны для красоты.

- Что белке нужно для красоты? (бусы, брошки и банты)

5. Игра «Собери бусы»

- Давайте поможем белке, сделаем для неё бусы, чтобы она красивая пошла в гости. Дети выкладывают бусы из кружочков-ягодок, кружочки чередуются: большой – маленький.

- Что вы сделали? (бусы)
- Для кого эти бусы? (для белки)

6. Игра «Найди звук»

- К кому же белка пойдёт в гости? Давайте узнаем, показываются бабочка и стрекоза. Белка пойдёт в гости к тому, у кого в названии есть звук [б]. Дети с помощью педагога определяют в чьём названии есть звук [б].

- К кому же пойдёт белка? (к бабочке)
- На какой звук начинается слово «бабочка»? (б)

7. Знакомство с буквой Б

Звук [б] обозначается буквой Б, выставляется и называется буква.

Буква Б с большим брюшком,
В кепке с длинным козырьком.

(А.Шибаяев)

8. Игра «Найди и подчеркни»

9. Итог занятия

Занятие № 21

Тема: «Звук и буква П»

Цель: Знакомство со звуком и буквой П.

Задачи:

1. Выработать чёткую и правильную артикуляцию при произношении звука [п].
2. Способствовать правильному произношению звука [п] в словах и фразовой речи.
3. Учить выделять и называть первый звук в слове.
4. Повторить название, пройденных согласных букв, и умение соотносить их образ.
5. Развивать логическое мышление.
6. Учить находить букву П среди других букв.
7. Развивать графические навыки.

Материалы к занятию:

Демонстрационный – сюжетная картина с почтальоном Печкиным; посылка с игрушками: паук, поросёнок, петух; письма-загадки; буква П.

Раздаточный – листы с буквами; большие согласные буквы-адреса на спинки стульчиков (М, Н, Х, В, Ф, Б); письма с теми же буквами-адресами; простые карандаши.

Ход занятия

1. Знакомство со звуком [п].

Рассматривание сюжетной картины с почтальоном Печкиным

- Кто это? (почтальон Печкин)

Индивидуальное проговаривание слов.

- На какой звук начинаются эти слова? (п)

Артикуляция звука: губы сомкнуты.

Каждый ребёнок произносит звук [п].

Выделение звука [п] из начала слова

- Чем занимается почтальон? (разносит газеты, письма, посылки)

- Почтальон Печкин принёс посылку мальчику Пете. Давайте посмотрим, что в ней.

Педагог показывает игрушки из посылки, а дети называют их и определяют первый звук в слове.

2. Отгадывание загадок

- А ещё в посылке пришли письма-загадки. Я вам их прочитаю, а вы попробуйте отгадать про кого они.

Хвост крючком, нос пяточком.

(поросёнок)

Это что за старичок

Сеть повесил на крючок?

(паук)

Встаёт на заре,

Поёт во дворе,

На голове гребешок,

Кто же это?

(петушок)

3. Заучивание стихотворения

- Для кого же почтальон Печкин принёс эти игрушки? (для Пети)
- А где же сам Петя?

Педагог читает стихотворение А. Власова. (изменено имя)

Петя взял у папы шляпу,
Чтоб похожим стать на папу.
Надевает шляпу эту...
Где же Петя? Пети нету.

4. Игра «Почта» (физкультминутка)

- Почтальону Печкину надо разнести письма по домам. Давайте ему поможем.

У всех домов есть адреса, на спинки стульчиков весят адреса-буквы: М, Н, Х, В, Ф, Б, дети называют эти буквы. Затем им выдают письма с такими же адресами-буквами. Каждый ребёнок должен доставить письмо по нужному адресу, т.е. соотнести образ одинаковых букв и ещё раз назвать букву.

5. Знакомство с буквой П

Звук [п] обозначается буквой П, выставляется и называется буква.

Подходящие ворота.
Проходи, кому охота!

(Г.Виеру)

6. Игра «Найди и обведи»

7. Итог занятия

Занятие № 22

Тема: «Звук и буква Д»

Цель: Знакомство со звуком и буквой Д.

Задачи:

1. Вырабатывать чёткую и правильную артикуляцию при произношении звука [д].
2. Способствовать правильному произношению звука [д] в словах и фразовой речи.
3. Учить выделять и называть первый звук в слове.
4. Учить находить букву Д среди других букв.
5. Развивать графические навыки.

Материалы к занятию:

Демонстрационный – картинки: дятел, дупло; сюжетная картина «Как дятел стучит по дереву»; нарисованный домик из палочек; буква Д.

Раздаточный – листы с буквами; простые карандаши; счётные палочки (по 6 штук); кольца-дупла.

Ход занятия

1. Знакомство со звуком [д]

Отгадывание загадки

Кто в беретке ярко-красной,

В чёрной курточке атласной?
На меня он не глядит,
Всё стучит, стучит, стучит.

(дятел)

Индивидуальное проговаривание слова.

- На какой звук начинается слово «дятел»? (д)

Артикуляция звука: рот открыт, кончик языка прячется и стучит за верхними зубами, как дятел.

Каждый ребёнок произносит звук [д].

Педагог читает стишок, а дети после каждой строчки произносят звук [д] и стучат кулачком о кулачок.

Дятел дерево долбит, (д-д-д)

На весь лес он стучит. (д-д-д)

2. Рассматривание сюжетной картинки «Как дятел стучит по дереву»

- Зачем дятел стучит по дереву?

- Как называется дом дятла? (дупло)

Рассматривание картинки дупла.

Проговаривание слова «дупло» каждым ребёнком.

- Давайте вспомним, кто ещё в дупле живёт? (белка)

3. Заучивание стихотворения

Педагог читает стихотворение С.Маршака.

Дятел жил в дупле пустом,

Дуб долбил, как долотом.

День долбил, два долбил –

В небо клювом угодил.

4. Игра «Дятлы и дождик» (физкультминутка)

- Дятел такой же трудолюбивый, как белочки, он целый день работает, червячков добывает. Когда же ему отдыхать? Отгадайте.

Почему повсюду лужи?

Мама зонтик свой берёт.

Почему же? Почему же?

Потому что... (дождь идёт).

На полу лежат домики-дупла из колец для каждого дятла. Светит солнышко, дятлы летают по лесу, работают (стучат кулачками). Пошёл дождь (звук бубна), дятлы полетели в домики-дупла.

5. Упражнение «Сделаем домики»

Дети выкладывают домики из палочек.

6. Знакомство с буквой Д

Звук [д] обозначается буквой Д, выставляется и называется буква.

7. Игра «Найди и подчеркни»

8. Итог занятия

Занятие № 23

Тема: «Звук и буква Т»

Цель: Знакомство со звуком и буквой Т.

Задачи:

1. Вырабатывать чёткую и правильную артикуляцию при произношении звука [т].
2. Способствовать правильному произношению звука [т] в словах и фразовой речи.
3. Учить выделять и называть первый звук в слове.
4. Учить слышать звук [т] в слове.
5. Учить находить букву Т среди других букв.
6. Развивать графические навыки.

Материалы к занятию:

Демонстрационный – театральная игрушка-котёнок; игрушки: козлёнок, молоточек, мамы-зверят (слониха, ежиха, зайчиха, лисица, медведица, собака, мышка, волчица; буква Т.

Раздаточный – листы с буквами, простые карандаши.

Ход занятия

1. Знакомство со звуком [т]

Появляется котёнок Тишка.

Индивидуальное проговаривание слова «Тишка».

- На какой звук начинается кличка котёнка? (т)

Артикуляция звука: рот открыт, кончик языка прячется и стучит за верхними зубами.

Каждый ребёнок произносит звук [т].

- Что Тишка держит в лапках? (молоток)

Индивидуальное проговаривание слова.

- Для чего нужен молоток? (забивать гвозди)

- Как молоток стучит? (тук-тук-тук)

Наш язычок тоже умеет превращаться в молоточек и стучать за зубками: т-т-т.

- В слове «молоток» есть звук [т]? (да)

2. Игра «Встретим гостей»

Тишка ходит и ремонтирует мебель, потому что к нему должны приехать гости, зверята и их мамы, на день рождение.

- На чём будут сидеть гости? (на стульях)

- Давайте поможем Тишке отремонтировать стулья.

Дети стучат кулачком о кулачок и произносят: тук-тук-тук.

- На что Тишка будет ставить угощения? (на стол)

- Давайте поможем ему отремонтировать стол.

Дети стучат кулачком о кулачок и произносят: тук-тук-тук.

- На чём же к Тишке могут приехать гости? (на автобусе, трамвае, троллейбусе, метро, машине)

- Гости приедут на поезде.

3. Игра «Поезд» (физкультминутка)

- Давайте построим поезд, на котором приедут гости.

Дети выстраиваются друг за другом и начинают движение по кругу.

Вот поезд наш едет,
Колёса стучат: тук-тук-тук,
А в поезде нашем
Зверята сидят.

- Поезд приехал, но зверята такие быстрые и шустрые, что успели убежать к Тишке в гости быстрее своих мам.

4. Игра «Назови гостей»

- Давайте попробуем догадаться, кто же приехал к Тишке. Педагог показывает маму зверят, дети должны назвать маму и её детёнышей.

У слонихи – слонята, у зайчихи – зайчата, у ежихи – ежата, у медведицы – медвежата, у волчицы – волчата и т.д.

5. Заучивание стихотворения

Педагог читает стихотворение В. Жуковского и обыгрывает его, чтобы вызвать к нему интерес детей.

Там котик усатый
По садику бродит,
А козлик рогатый
За котиком ходит.

6. Знакомство с буквой Т

Звук [т] обозначается буквой Т, выставляется и называется буква.

Отвечайте, кто знаток:
Это что за молоток?

(Е.Тарлапан)

7. Игра «Найди и обведи»

8. Итог занятия

Занятие № 24

Тема: «Звук и буква Г»

Цель: Знакомство со звуком и буквой Г.

Задачи:

1. Вырабатывать чёткую и правильную артикуляцию при произношении звука [г].
2. Способствовать правильному произношению звука [г] в словах и фразовой речи.
3. Учить выделять и называть первый звук в слове.
4. Учить находить букву Г среди других букв.
5. Развивать графические навыки.

Материалы к занятию:

Демонстрационный – игрушки: гусь, гармошка; картинка к артикуляционному упражнению для языка «Горка»; буква Г.

Раздаточный – листы с буквами, простые карандаши.

Ход занятия

1. Знакомство со звуком [г]

Отгадывание загадки

Встретишь – гогочет,
Ущипнуть хочет.
А я иду и не боюсь.
Чего бояться? Это ...

(гусь)

Индивидуальное проговаривание слова.

- На какой звук начинается слово «гусь»? (г)
- Чтобы произнести звук [г], надо чтобы язычок превратился в такую горку, показ картинки. Мы уже делали с вами такую горку, давайте вспомним, как она делается.
- А теперь давайте произнесём звук [г].

Артикуляция звука: рот приоткрыт, язычок превратился в «горку», кончик языка спрятался далеко от нижних зубов.

Каждый ребёнок произносит звук [г].

Выделение звука [г] из начала слова

- Как кричит гусь? (га-га-га)
- Что он делает? Корова мычит, а гусь...(гогочет)
- Как зовут деток у гуся? (гусята)
- Как зовут маму гусят? (гусыня)
- На какой звук начинаются все эти слова: «гусь», «гусыня», «гусята», «гогочет»? (г)

2. Заучивание стихотворения

Показ гармошки.

- Что это? (гармошка)
- Для чего нужна гармошка? (чтобы играть)
- Гусь купил себе гармошку, он очень любит на ней играть своим гусятам.

Педагог читает стихотворение Г.Виеру.

Гусь купил себе гармошку,
Но упрямую немножко.
Хорошо гармошка пела,
По-гусиному шипела.

3. Игра «Прятки» (физкультминутка)

- Гусята очень любят играть с мамой-гусыней в прятки.

Я – гусыня, вы – гусята!
Ну-ка, прячьтесь от меня.
Раз, два, три, четыре, пять.
Я иду гусят искать.

Дети прячутся за стульчики.

4. Знакомство с буквой Г

Звук [г] обозначается буквой Г, выставляется и называется буква.

Г – крючок обыкновенный,
Но в труде помощник верный.
И в косу, и в кочергу
Превратить я Г могу.

(В.Степанов)

5. Игра «Найди и подчеркни»

6. Итог занятия

Занятие № 25

Тема: «Звук и буква К»

Цель: Знакомство со звуком и буквой К.

Задачи:

1. Вырабатывать чёткую и правильную артикуляцию при произношении звука [к].
2. Способствовать правильному произношению звука [к] в словах и фразовой речи.
3. Учить выделять и называть первый звук в слове.
4. Учить внимательно слушать рассказ и правильно отвечать на вопросы по тексту.
5. Учить находить букву К среди других букв.
6. Развивать графические навыки.

Материалы к занятию:

Демонстрационный – игрушки: макет корабля, мышата; картинка к артикуляционному упражнению «Горка»; буква К.

Раздаточный – листы с буквами, простые карандаши.

Ход занятия

1. Знакомство со звуком К

Показ кораблика.

- Что это? (кораблик)

Индивидуальное проговаривание слова.

Рассматривание макета корабля.

- На какой звук начинается слово «корабль»? (к)

- Чтобы произнести звук [к], надо язык превратить в горку (показ картинки).

Дети выполняют упражнение «Горка».

- А сейчас произнесём звук [к].

Артикуляция звука: рот приоткрыт, язычок превратился в «горку», кончик языка спрятался далеко от нижних зубов.

Каждый ребёнок произносит звук [к].

2. Заучивание стихотворения

- Сейчас я вам прочитаю стихотворение, а вы внимательно его послушайте и скажите, кто же плывёт на этом корабле.

Педагог читает стихотворение Д. Хармса.

По реке плывёт кораблик,
Он плывёт издалика.
На кораблике четыре
Очень храбрых моряка.

У них ушки на макушке,
У них длинные хвосты,
И страшны им только кошки,
Только кошки и коты.

- Кто плывёт на кораблике? (моряки)
 - Что у них есть? (ушки и длинные хвосты)
 - Кто им страшен? (кошки и коты)
 - Что за моряки плыли на кораблике? (мышки)
- Показ мышек на корабле и их рассматривание.

3. Чтение рассказа

- Пока кораблик с мышатами плавает, я расскажу вам одну историю про девочку Катю и кораблик.

Жила-была девочка Катя. Купил ей папа в магазине кораблик. Взяла Катя большой таз, налила воды и пустила кораблик плавать, а в кораблик посадила куклу.

Вдруг кораблик перевернулся, и любимая кукла Кати упала в воду. Катя вытащила куклу из воды, вытерла её и положила спать.

- Как звали девочку? (Катя)
- Что ей купил папа? (кораблик)
- Что Катя сделала с корабликом? (пустила плавать)
- Кого она посадила в кораблик? (куклу)
- Что случилось с корабликом? (перевернулся)
- Почему кораблик перевернулся? (кукла была тяжёлой)
- Что случилось с куклой? (упала в воду)
- Что Катя сделала с куклой? (вытащила из воды, вытерла и положила спать)
- На какой звук начинаются слова «Катя», «кораблик», «кукла»? (к)

4. Знакомство с буквой К

Звук [к] обозначается буквой К, выставляется и называется буква.

5. Игра «Найди и обведи»

6. Итог занятия

Занятие № 26-27

Тема: «Звук и буква С»

Цель: Знакомство со звуком и буквой С.

Задачи:

1. Вырабатывать чёткую и правильную артикуляцию при произношении звука [с].
2. Способствовать правильному произношению звука [с] в словах и фразовой речи.
3. Учить самостоятельно называть слова со звуком [с] из стихотворения.
4. Учить находить букву С среди других букв.
5. Развивать графические навыки.

Материалы к занятию:

Демонстрационный – игрушка слонёнка; картинки: самокат, оса; насос; буква С.

Раздаточный – листы с буквами, простые карандаши.

Ход занятия

1. Знакомство со звуком [с]

Игровое упражнение «Песенка насоса»

Показ насоса.

- Что это? (насос)

- Для чего он нужен?

- Сегодня мы будем кататься на велосипедах, но для этого надо накачать шины. Когда накачивают шины, то из насоса выходит воздух и получается такая песенка: с-с-с.

Дети слушают песенку насоса.

-А сейчас приготовим свои насосы и накачаем шины.

Дети, подражая действию насоса, накачивают шины, произнося звук [с].

Артикуляция звука: губы улыбаются, зубы «заборчиком», кончик языка прячется за нижними зубками.

Индивидуальное произнесение звука [с].

2. Заучивание стихотворения

- На чём можно ещё кататься? (на самокате)

Педагог читает стихотворение Г.Сапгира «Слонёнок».

Слонёнок удивил ребят,
Слонёнок встал на самокат,
Немножко покатался,
И самокат сломался.

- Чем слонёнок удивил ребят?

- Что случилось со слонёнком?

- Назовите слова из стихотворения, которые начинаются на звук [с]. (слонёнок, самокат)

3. Игра «Раздувайся, наш шар!» (физкультминутка)

Дети берутся за руки и идут по кругу, произнося слова:

Слонёнок в магазин ходил
И шарик там себе купил:
Будем шарик надувать,
Будем шариком играть.
Раздувайся, наш шар,
Раздувайся, большой, (образуется большой круг)
Оставайся такой,
И не лопайся!

- А он взял и лопнул. (дети идут к центру круга, произнося длительный звук [с], подражая выходящему воздуху)

4. Знакомство с буквой С

Звук [с] обозначается буквой С, выставляется и называется буква.

Села мышка в уголок,
Съела бублика кусок.

(Г.Виеру)

5. Игра «Найди и подчеркни»

6. Итог занятия

Занятие № 28

Тема: «Звук и буква З»

Цель: Знакомство со звуком и буквой З.

Задачи:

1. Вырабатывать чёткую и правильную артикуляцию при произношении звука [з].
2. Способствовать правильному произношению звука [з] в словах и фразовой речи.
3. Учить слышать звук [з] в словах.
4. Развивать логическое мышление.
5. Развивать мелкую моторику.
6. Учить находить букву З среди других букв.
7. Развивать графические навыки.

Материалы к занятию:

Демонстрационный – игрушки: заяц, зебра, змея, коза, обезьяна, белка, крокодил, обруч; буква З.

Раздаточный – листы с буквами; простые карандаши; счётные палочки (по 8 штук); зелёные кубики.

Ход занятия

1. Знакомство со звуком [з]

Игровое упражнение «Как поют комарики?»

- Сегодня мы превратимся в комариков, и будем петь их песенку.
- Как поют песенку комарики? (з-з-з)
- На лесной полянке собрались комарики и запели свою песенку.

Артикуляция звука: губы улыбаются, зубы «заборчиком», кончик языка прячется за нижними зубками.

Коллективное и индивидуальное произнесение звука.

2. Игра «Назови, не ошибись!»

- К нам в гости пришли животные, назовите их.

Дети называют животных: заяц, зебра, белка, змея, коза, обезьяна, крокодил.

3. Игра «Найди звук».

Дети определяют, есть в названиях животных звук [з] или нет.

4. Игра «Загадки и отгадки».

Дети отгадывают загадки про животных, которые пришли в гости.

Комочек пуха,

Лежит верёвка,

Длинное ухо,

Шипит плутовка.

Прыгает ловко,

Брать её опасно –

Любит морковку.

Ясно?

(заяц)
Маленькая лошадка
В полосатой тельняшке.
(зебра)

(змея)
С бородой, а не старик,
С рогами, а не бык,
Доят, а не корова.
(коза)

С визгом прыгают по веткам
И резвятся, словно детки,
На качелях из лианы
Ввысь взлетают... (обезьяны)

5. Игра «Строим забор» (физкультминутка)

- Для того чтобы животные со звуком [з] не убежали, мы построим забор из кубиков.

В центр зала кладётся обруч, дети по очереди берут по кубику и строят вокруг обруча забор.

- Какого цвета у нас получился забор? (зелёного)

- А сейчас давайте посадим за забор животных со звуком [з].

- Кого мы посадим за забор? (зайца, зебру, змею, козу, обезьяну)

6. Игра «Построй забор»

Каждому ребёнку даётся животное со звуком [з], для которого ребёнок должен построить забор из счётных палочек.

Затем каждый ребёнок должен сказать, для кого он построил забор.

7. Заучивание стихотворения

Педагог читает стихотворение А.Барто «Зайка».

Зайку бросила хозяйка –
Под дождём остался зайка.
Со скамейки слезть не мог,
Весь до ниточки промок.

8. Знакомство с буквой З

Звук [з] обозначается буквой З, выставляется и называется буква.

На эту букву посмотри:

Она совсем как цифра три.

(С.Маршак)

9. Игра «Найди и обведи»

10. Итог занятия

Занятие № 29-30

Тема: «Звук и буква Ц»

Цель: Знакомство со звуком и буквой Ц.

Задачи:

1. Выбатывать чёткую и правильную артикуляцию при произношении звука [ц].

2. Способствовать правильному произношению звука [ц] в словах и фразовой речи.

3. Учить выделять и называть первый звук в слове.

4. Учить внимательно слушать рассказ и правильно отвечать на вопросы по тексту.

5. Учить находить букву Ц среди других букв.
6. Развивать графические навыки.

Материалы к занятию:

Демонстрационный – игрушки: курица и цыплята; сюжетная картина «Цыплёнок Цып» из пособия Л.А.Бороновских «Я логично говорю»; буква Ц.

Раздаточный – листы с буквами; простые карандаши.

Ход занятия

1. Знакомство со звуком [ц]

Показ курицы.

- Кто это? (курица)
- Как зовут деток у курицы? (цыплята)
- А одного как зовут? (цыплёнок)

Рассматривание и описание цыплёнка. (маленький, жёлтенький, пушистенький)

- На какой звук начинается слово «цыплёнок»? (ц)

Артикуляция звука: губы в «улыбке», зубы «заборчиком», кончик языка прячется за нижними зубами, а спинка языка подпрыгивает до потолка (нёба).

Индивидуальное произнесение звука.

2. Чтение рассказа А.Максаковой «Цыплёнок Цып»

По ходу чтения рассказа показываются игрушки и сюжетная картина «Цыплёнок Цып».

У мамы-курицы было тринадцать цыплят. Самого маленького звали Цып. Цып был очень любопытным цыплёнком. Однажды, собирая цветы, Цып увидел колодец, решил заглянуть в него и чуть-чуть не упал туда. Мама-курица отвела Цыпа домой и больше никуда одного не пускала.

- Сколько цыплят было у мамы-курицы? (тринадцать)
 - Как звали, самого маленького цыплёнка? (Цып)
 - Что собирал Цып? (цветы)
 - Что увидел Цып, когда собирал цветы? (колодец)
- Объяснить, что такое колодец.
- Что случилось с Цыпом? (заглянул в колодец и чуть-чуть в него не упал)
 - Зачем цыплёнок Цып заглянул в колодец? (ему было любопытно, он хотел узнать, что в колодце)
 - Как мама-курица наказала Цыпа? (она отвела его домой и больше никуда одного не отпускала)
 - А кого вы видите ещё на картине? (цаплю)
 - На какой звук начинается слово «цапля»? (ц)
 - Что делает цапля? (стоит на одной ноге)

3. Игровое упражнение «Цапля»(физкультминутка)

Педагог читает детям стихотворение. При первом чтении дети стоят на правой ноге, при втором чтении – на левой ноге.

Очень трудно так стоять,

Ножку на пол не спускать
И не падать, не качаться,
За соседа не держатся.

4. Заучивание стихотворения

Педагог читает отрывок из стихотворения Г.Сапгира.

Из колодца принесла
Курица водицы,
И цыплята всей семьёй
Побежали мыться.

- Что принесла курица из колодца? (водицы)

- Что цыплята побежали делать? (мыться)

5. Знакомство с буквой Ц

Звук [ц] обозначается буквой Ц, выставляется и называется буква.

Вот какая буква Ц:
С коготочком на конце.
Коготок-царапка,
Как кошачья лапка.

(А.Шибаяев)

6. Игра «Найди и подчеркни»

7. Итог занятия

Занятие № 31-32

Тема: «Повторение пройденного материала»

Цель: Закрепление изученных гласных и согласных звуков и букв.

Задачи:

1. Отрабатывать правильное и чёткое произношение изученных гласных и согласных звуков.
2. Упражнять детей в определении первого звука в слове.
3. Упражнять детей в назывании гласных и согласных букв.
4. Упражнять детей в самостоятельном назывании слова на данный звук.
5. Развивать логическое мышление.

Материалы к занятию:

Демонстрационный – игрушки: зайка, котёнок, мяч; гласные буквы: А, О, У, И, Э, Ы; согласные буквы: М, Н, Х, В, Ф, Б, П, Д, Т, Г, К, С, З, Ц.

Раздаточный –

Ход занятия

1. Игра «Отгадай загадку и назови первый звук»

Дети отгадывают загадки и называют первый звук отгадки, педагог выставляет букву, соответствующую звуку. После каждой отгадки дети называют слова на данный звук.

Ростом разные подружки,	Комочек пуха,
Но похожи друг на дружку.	Длинное ухо,
Все они сидят друг в дружке,	Прыгает ловко,

А всего одна игрушка.
(матрешка)

Кто зимой холодной
Ходит злой, голодный?
(волк)

Хвост крючком, нос пяточком.
(поросёнок)

Хожу в пушистой шубе,
Живу в густом лесу.
В дупле на старом дубе
Орешки я грызу.
(белка)

Встретишь – гогочет,
Ущипнуть хочет.
А я иду и не боюсь.
Чего бояться? Это...
(гусь)

Вьётся он над кораблём.
Вьётся вечером и днём.
Корабли под ним плывут,
Вдаль плывут и нас зовут.
(флаг)

Пушистая вата плывёт куда-то
Чем вата ниже, тем дождик ближе.
(туча)

Зёрнышки за щёку положу,
В норку тёплую сложу,
И холодной зимой
Будет сытным завтрак мой.
(хомяк)

2. Игра «Назови букву»

Педагог читает стихотворение и разыгрывает сценку с зайкой и котёнком.

Зайка буквы учил,
Зайка буквы позабыл.
Тут заплакал наш котёнок,
Подошёл к нему котёнок,
Говорит: «Не плачь, косой,
Буквы выучим с тобой.

- Поможем зайке выучить буквы?

Дети называют буквы и слова, начинающие на данный звук.

Педагог обращает внимание детей, чьи имена начинаются на данный звук.

3. Игра с мячом «Назови слово»

Дети встают в круг. Педагог кидает мяч и называет звук, каждый ребёнок по очереди должен поймать мяч и назвать слово на данный звук.

4. Итог занятия

Любит морковку.
(заяц)

Кто один имеет рог?
Отгадайте...
(носорог)

Кто громко лает, а в дом не пускает?
(собака)

Кто в беретке ярко-красной
В чёрной курточке атласной?
На меня он не глядит,
Всё стучит, стучит, стучит.
(дятел)

Я умею чисто мыться:
Не водой, а язычком.
Мяу! Как мне часто снится
Блюдце с тёплым молочком!
(кошка)

Жёлтый одуванчик
По двору идёт.
Жёлтый одуванчик
Зёрнышки клюёт.
(цыплёнок)

ПРОГРАММА «Я и мои чувства»

автор – составитель: педагог-психолог Радченко Ирина Анатольевна

Актуальность. Все чаще педагоги и психологи используют термины «эмоциональная неадекватность», «эмоциональные нарушения». За этим стоят страхи тревоги, чрезмерная плаксивость и агрессивность, обидчивость, чувство подавленности и одиночества и многое другое. Не только детям, но и взрослым, не просто разобраться в своих чувствах. Нередко чувства руководят поступками, и сожаление об этом приходит лишь «задним числом». Ребенка приводят к психологу для избавления от страхов, агрессии, застенчивости и других негативных эмоций. Но чаще всего дети и даже родители ими не знают основных базовых эмоций и их проявления, и тем более конструктивное выражение негативных чувств, например гнева.

Имеется широкий диапазон научных точек зрения на природу и значение эмоций. Мы же будем опираться на теорию фундаментальных эмоций К.Е. Изарда (1980г.), согласно которой эмоции рассматриваются как личностные процессы, придающие смысл и значение человеческому существованию. Изардом выделяются десять фундаментальных эмоций, каждая из которых ведет к различным внутренним переживаниям и различным внешним выражениям этих переживаний.

Учитывая возрастные возможности детей, в данной программе мы предлагаем ограничивать знакомство детей со следующими базовыми эмоциями: радость, грусть, обида, страх, гнев (злость), стыд, интерес ... При этом необходимо отметить, что не нужно загружать детей терминологией. Именно поэтому предлагаем вместо термина «эмоции» употреблять в работе с детьми слово «чувство», т.к. именно это слово в 3-4 года детям уже известно. А чтобы облегчить занятия, предлагаем знакомство детей с каждым чувством отдельно.

Для развития личности ребенка необходимо развитие эмоционально-волевой сферы, т.е. знакомство с чувствами, осознание их назначения и важность чувства меры; развитие познавательной сферы, т.е. развитие познавательных процессов: произвольного внимания, способности к запоминанию, исследование объектов окружающего мира, обучение; развитие коммуникативной сферы, т.е. формирование позитивных коммуникативных моделей, опыт совместного творчества; а также развитие творческого потенциала, т.е. развитие творческих, созидующих возможностей личности с использованием творческих видов деятельности.

Данная программа, так или иначе, охватывает все сферы личности ребенка, но особенное значение уделяется развитию эмоционального мира ребенка. Это связано с тем, что в настоящее время много времени, занятий, фильмов, литературы и даже игр направлено на развитие познавательных процессов. Родителям хочется, чтобы их дети были умными, хорошо учились. И мало кто понимает, что для этого также необходимо, чтобы внутреннее состояние ребенка было гармонично, чтобы он понимал, что с ним про-

исходит, что он чувствует, на что способен и как он может управлять своими эмоциями. Именно поэтому важно развивать и эмоциональную сферу личности, необходимо давать знания об эмоциях, учить выражать свои чувства, говорить о них.

С поступлением ребенка 3-4 летнего возраста в группы дошкольного учреждения в его жизни происходит множество изменений: режим дня, новые требования к поведению, постоянный контакт со сверстниками, новое помещение. Все эти изменения обрушиваются на ребенка одновременно, создавая для него стрессовую ситуацию, и тогда могут возникать капризы, страхи, отказ от еды, частые болезни и т.д. Для того чтобы снизить риск возникновения в будущем психосоматических заболеваний у детей, необходимо привлекать их внимание к эмоциональному миру человека, учить их выражению и распознаванию некоторых базовых эмоций, стимулировать их самопознание.

Вообще, нравственное развитие и воспитание ребенка необходимо начинать именно с развития эмоциональной сферы, так как никакое общение, взаимодействие не будет эффективным, если его участники не способны, во-первых, «читать» эмоциональное состояние другого, а во-вторых, управлять собственными эмоциями. Понимание своих эмоций и чувств также является важным моментом в становлении растущего человека.

При всей кажущейся простоте распознавание и передача эмоций – ниттаточно сложный процесс, требующий от ребенка определенных знаний, определенного уровня развития. Ведь чем больше ребенок знает, какие бывают эмоции, тем точнее он поймет собственное состояние и состояние другого человека.

Дети усваивают необходимые понятия, их словарный запас пополняется словами, обозначающими эмоции, и более доступными для детей этого возраста понятиями «настроение», «чувство».

Так как данная работа посвящена развитию личности, а не развитию познавательных процессов (внимания, мышления и т.д.) или просто обучению какому-либо предмету, то и занятия имеют свою специфику, их организация отличается от обычных занятий в детском саду или уроков в школе. При выполнении заданий могут возникать и определенные трудности, связанные с возрастными особенностями детей. Например, дети 3-4 лет предпочитают подвижные игры. Они склонны к подражанию, поэтому будут стремиться повторять действия и движения психолога, им трудно сидеть без движения, трудно удерживать внимание, поэтому не стоит надолго оставлять их в статичном состоянии. Нужно также помнить, что дети данного возраста легко перевозбуждаются, и не допускать этого.

Прежде чем перейти к описанию содержания программы, сформулируем основные правила проведения таких занятий, направленных на развитие эмоционального мира ребенка. Правила проведения занятий: 1. Самое главное условие эффективности занятий – добровольное участие детей. Важно начинать первое занятие с теми, кто хочет и готов поиграть с вами в новые игры. Постарайтесь организовывать и проводить занятия так, чтобы все дети

захотели принять в них участие. 2. Не оценивайте детей, не добивайтесь единственно правильного, на ваш взгляд, ответа. Такого ответа и не может быть - ведь каждая личность уникальна, каждый по-своему воспринимает окружающий мир. Более того, постоянное оценивание со стороны взрослых мешает детям раскрепоститься, выражать собственные мысли и чувства. 3. Дети легко заражаются чужими эмоциями, поэтому, чтобы заинтересовать их занятиями, надо самому увлечься ими. Если вы с удовольствием готовитесь к занятиям, с удовольствием проводите их, дети это обязательно заметят. 4. Занятия не должны переутомлять детей, поэтому, во-первых, если вы видите, что дети уже устали, то смените упражнение на более легкое, либо закончите занятие, а во-вторых, занятие должно заканчиваться чем-то радостным, веселым и позитивным (особенно, если речь на занятии шла о страхе или злости). 5. Занятия лучше проводить регулярно. Между занятиями необходимо обращать внимание детей на поступки, эмоции, свои и окружающих их детей, тем самым, закрепляя пройденный материал. Это также способствует развитию внимательности к людям и привычки задумываться о себе.

Мы считаем, что будет целесообразно использовать в программе элементы сказкотерапии, ведь с помощью сказки маленький человек учится преодолевать различные жизненные преграды, познает этот огромный и многообразный мир, готовится ко взрослой жизни. С помощью сказочного путешествия ребенок может справиться с различными психологическими проблемами (страхами, застенчивостью и т.п.), научиться общаться с другими детьми, выразить свои мысли и чувства. Также важно использовать в занятиях элементы арт-терапии и релаксацию. Необходимость рисования заключается в том, что ребята могут выражать свои чувства и мысли в рисунке, выразить себя через рисунок. Релаксация же учит ребят важным навыкам борьбы со стрессом. Стресс в современных жизненных условиях становится серьезной проблемой для многих детей. Детская агрессия или пассивное поведение в значительной степени связаны с неспособностью расслабляться. В предложенных упражнениях данной программы дети учатся расслабляющему дыханию. Программа также направлена на развитие эмоционального мира ребенка, его самодисциплины, способности к концентрации, творческого потенциала, выдержки и способности к сотрудничеству.

Мы намеренно не выделяем отдельно детей, имеющих ВИЧ – положительный статус. Это связано с тем, что ВИЧ-инфицированные дети абсолютно ничем не отличаются от детей, которые не имеют данного заболевания. Эти дети они также нуждаются в развитии не только познавательной сферы, но и эмоциональной. Они также нуждаются в заботе, безопасности и любви.

Что нужно ВИЧ-инфицированным детям? Помимо питания, одежды, лекарственных препаратов и крыши над головой, самое главное в жизни ребенка – это эмоциональная безопасность. Если у ребенка достаточно эмоциональных связей в первые годы жизни, то он растет счастливым. Ребенку важны безопасность и уверенность в том, что его любят. Также для детей, имеющих ВИЧ –положительный статус, важно ощущение тесной взаимосвязи с

другими. Это ощущение передается им через безусловную любовь и уважение окружающих и создает непоколебимый фундамент на всю жизнь. Оно делает их способными принять вызов жизни, формирует у них ощущение «я смогу это» и вселяет в них глубокий оптимизм. Оптимистическое восприятие мира является самой действенной защитой от депрессии и отчаяния. Задача психолога развивать способность испытывать позитивные эмоции, и как следствие устранять негативные переживания.

Для достижения положительных эмоций мы используем игровую терапию, т.к. именно игра является фундаментом, на котором может быть построено счастье и детей, и взрослых. В данной программе много интерактивных упражнений, которые помогут детям ощущать радость жизни. Особое внимание уделяется упражнениям, способствующим созданию в группе ощущения безопасности и доверия, развитию у детей чувства принадлежности коллективу. Участие в предлагаемых занятиях помогает формировать оптимистическое отношение к жизни. Мы убеждены, что оптимистическое отношение к жизни не является даром небес, и полагаем, что можно учить детей ощущать радости жизни и чувствовать себя счастливыми, несмотря на свое заболевание.

Игра – это работа детей, их труд. В игре развивается фантазия ребенка. Играя с другими детьми, они учатся сотрудничать. Любая форма игры учит ребенка сопротивляться фрустрации. Если что-то не получается в первый раз, то он пробует снова и снова. А ведь готовность совершать ошибки, относиться к ним как к необходимому шагу на пути к успеху очень важна для любого человека. В большинстве случаев игра связана с нашими повседневными мечтами. Способность мечтать имеет важное значение. В грезах и желаниях мы формулируем для себя желаемое, понимаем, к чему стремимся. Так формируется внутренняя система ценностей и знаний о мире. У игры есть и эмоциональная сторона: она дает радость. Погружаясь в игру, дети чувствуют себя счастливыми.

На своем горьком опыте мы чувствуем, что жизнь может быть трудной, а судьба – несправедливой и жестокой. И хотим, чтобы наши дети умели справляться с несчастьями и ударами судьбы. Откуда приходит жизненная стойкость? Самый надежный ее источник – чувство связи с другими. Многие дети и взрослые отступают перед трудностями или несчастьями. Некоторые учатся такому способу поведения в раннем детстве, если у них есть причины сомневаться в том, что рядом находятся достойные доверия, надежные и понимающие взрослые, способные их утешить и поддержать. Дети, которым знакомо ощущение «Я не один», «Я могу об этом поговорить» легче справляются с негативными переживаниями. Если мы развиваем в детях уверенность, оптимизм, доверие и надежду, то в дальнейшем им становится легче переносить удары судьбы.

Самые большие препятствия в обучении детей – это не гиперактивность и нетерпеливость, а страх, смущение и стыд. Эти чувства мешают получать радость. Поэтому важно, чтобы дети знали о существовании этих чувств,

умели их распознавать, выражать, справляться с ними и по возможности направлять в позитивное русло.

С помощью данной программы мы не просто вносим свой вклад в то, чтобы дети были счастливы, радуемся вместе с ними, учимся у них, слушаем их и играем с ними, но и закладываем начало долгого совместного пути ребенка к самопознанию и укреплению своего «Я».

Цель программы: активизация и развитие эмоциональной сферы личности ребенка за счет ознакомления с базовыми эмоциями, а также за счет приобретения навыков распознавания, изображения и выражения различных эмоциональных состояний.

Данная программа позволяет решить широкий спектр задач:

- формирование знаний об эмоциях;
- развитие интереса к себе;
- развитие у детей понимания и чувствования друг друга;
- развитие понимания мимических выражений и выражения лица;
- повышение самооценки;
- развитие спонтанности и самовыражения;
- формирование знаний об адекватном телесном выражении различных эмоциональных состояний;
- гармонизация эмоционального состояния;
- снятие напряжения, получение позитивного двигательного опыта;
- формирование навыков общения;
- актуализация позитивного эмоционального опыта.

Методы работы: беседы, наблюдение, игровая терапия, проигрывание этюдов на передачу различных эмоций, элементы сказкотерапии, арт-терапии, танцевально-двигательной терапии.

Оценка результативности программы:

Результативность программы оценивается с помощью методик «Назови чувство», «Домики чувств», направленных на исследование психоэмоционального состояния ребенка. Данное обследование проводится дважды: в начале и по окончании курса программы.

Условия проведения занятий:

Данная программа рассчитана для детей в возрасте 3-4 лет. Занятия проходят в группах. Оптимальный состав группы 6-7 человек, частота встреч – 1 раз в неделю, продолжительность одного занятия – 20 минут. Программа рассчитана на 34 занятия в течение года. Общее время составляет 11,5 ч.

Ожидаемый результат:

По окончании ознакомления с курсом занятий по программе «Я и мои чувства» дети должны:

1. Иметь представление о таких эмоциях, как радость, грусть, обида, страх, злость, стыд, вина, интерес, удивление, спокойствие;
2. Уметь распознавать и изображать эмоции;
3. Приобрести навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми;
4. Иметь интерес к занятиям и процессу обучения в целом;

5. Уметь определять свое настроение, чувства и переживания;
6. Распознавать эмоции по выражению лица и тела;
7. Предпринимать попытки к пониманию и чувствуванию других людей;
8. Адекватно телесно выражать различные эмоциональные состояния.

Тематический план

№ занятия	Тема и цель занятия	Упражнения	Продолжительность занятия
1	«Знакомство» Цель: познакомить детей друг с другом и психологом, создать дружескую атмосферу в группе	1 Приветствие 2 Знакомство 3 Хочу быть счастливым 4 Обезьянки 5 Завершение	20 мин.
2	«Волшебство» Цель: снизить уровень тревожности у детей, развить интерес к занятиям	1 Мое настроение 2 Повторение прошлого занятия 3 Гимнастика пальчиков 4 Королева Кисточка 5 Волшебный лес 6 Завершение	20 мин.
3	«Заряд бодрости» Цель: гармонизировать внутреннее состояние детей	1 Мое настроение 2 Повторение прошлого занятия 3 Пальчики-мышата 4 Заряд бодрости 5 Сортируем кубики 6 Завершение	20 мин.
4	«Лесные жители» Цель: способствовать самовыражению и спонтанности детей	1 Мое настроение 2 Повторение прошлого занятия 3 Знакомство с животными 4 Сказка «Добрые животные» 5 Паровозик 6 Завершение	20 мин.
5	«Волшебное зеркало» Цель: создать настрой на совместную работу, развить интерес к себе	1 Мое настроение 2 Повторение прошлого занятия 3 Здравствуй, я – котик! 4 Дотронься до...	20 мин.

		5 Зеркало 6 Завершение	
6	««Мишка – грязнуля» Цель: провести коррекцию у детей нежелательных черт поведения и характера, способствовать самовыражению и спонтанности детей	1 Мое настроение 2 Повторение прошлого занятия 3 Сказка «Мишка – грязнуля» 4 Обыгрывание сказки 5 Ракета 6 Завершение	20 мин.
7	«Царство чувств» Цель: дать понятия «эмоция», «чувство», расширить представление детей о мире чувств	1 Мое настроение 2 Повторение прошлого занятия 3 Царство эмоций 4 Принц и принцесса 5 Карлики и великаны 6 Завершение	20 мин.
8	«Радость» Цель: познакомить детей с эмоцией «радость», научить распознавать и изображать ее	1 Мое настроение 2 Повторение прошлого занятия 3 Эмоция радость 4 Скажи мишке добрые слова 5 Клумба 6 Завершение	20 мин.
9	«Радость» Цель: связать новый опыт с реальной жизнью	1 Мое настроение 2 Повторение прошлого занятия 3 Эмоция радость 4 Подарок на всех 5 Если весело живется, делай так... 6 Завершение	20 мин.
10	«Грусть» Цель: познакомить детей с эмоцией «грусть», научить распознавать и изображать ее	1 Мое настроение 2 Повторение прошлого занятия 3 Эмоция грусть 4 Клеевой дождик 5 Солнышко и дождик 6 Завершение	20 мин.
11	«Грусть» Цель: связать новый опыт с реальной жизнью	1 Мое настроение 2 Повторение прошлого занятия 3 Эмоция грусть 4 Рисуем каракули	20 мин.

		5 Передай мячик 6 Завершение	
12	«Страх» Цель: познакомить детей с эмоцией «страх», научить распознавать и изображать ее	1 Мое настроение 2 Повторение прошлого занятия 3 Эмоция страх 4 Рисунок «Страх» 5 Шепталки – кричалки 6 Завершение	20 мин.
13	«Страх» Цель: связать новый опыт с реальной жизнью, провести коррекцию страха	1 Мое настроение 2 Повторение прошлого занятия 3 Эмоция страх 4 Рисунок «Мой страх» 5 Потерялся ребенок 6 Завершение	20 мин.
14	«Злость» Цель: познакомить детей с эмоцией «злость», научить распознавать и изображать ее	1 Мое настроение 2 Повторение прошлого занятия 3 Эмоция злость 4 Добрый – злой 5 Доброе животное 6 Завершение	20 мин.
15	«Злость» Цель: связать новый опыт с реальной жизнью, снять напряжения и тревоги	1 Мое настроение 2 Повторение прошлого занятия 3 Эмоция злость 4 Голоса животных 5 Карандашик – кисточка 6 Завершение	20 мин.
16	«Обида» Цель: познакомить детей с эмоцией «обида», научить распознавать и изображать ее	1 Мое настроение 2 Повторение прошлого занятия 3 Эмоция обида 4 Раздуваем картинки 5 Сказка «Ссора» 6 Завершение	20 мин.
17	«Обида» Цель: связать новый опыт с реальной жизнью	1 Мое настроение 2 Повторение прошлого занятия 3 Эмоция обида 4 Покажи чувства язычком 5 Кто тебя позвал? 6 Завершение	20 мин.

18	«Интерес» Цель: познакомить детей с эмоцией «интерес», научить распознавать и изображать ее	1 Мое настроение 2 Повторение прошлого занятия 3 Эмоция интерес 4 Рисунки с нитями жемчужин 5 Из семени в дерево 6 Завершение	20 мин.
19	«Интерес» Цель: связать новый опыт с реальной жизнью	1 Мое настроение 2 Повторение прошлого занятия 3 Эмоция интерес 4 Руковичка 5 Море волнуется ... 6 Завершение	20 мин.
20	«Стыд» Цель: познакомить детей с эмоцией «стыд», научить распознавать и изображать ее	1 Мое настроение 2 Повторение прошлого занятия 3 Эмоция стыд 4 Сказка «Маленькое слово «Привет!»» 5 Встреча с разными частями тела 6 Завершение	20 мин.
21	«Стыд» Цель: связать новый опыт с реальной жизнью, актуализировать упрямство, провести разрядку агрессивных импульсов	1 Мое настроение 2 Повторение прошлого занятия 3 Эмоция стыд 4 Сказка «Капризка» 5 Ползаем на спине 6 Завершение	20 мин.
22	«Вина» Цель: познакомить детей с эмоцией «вина», научить распознавать и изображать ее, провести коррекцию у детей нежелательных черт поведения и характера	1 Мое настроение 2 Повторение прошлого занятия 3 Эмоция вина 4 Сказка «Слоненок с шариками» 5 Капелька, льдинка, снежинка 6 Завершение	20 мин.
23	«Вина» Цель: связать новый опыт с реальной жизнью, провести релаксацию	1 Мое настроение 2 Повторение прошлого занятия 3 Эмоция вина 4 Хоровод	20 мин.

		5 Релаксация 6 Завершение	
24	«Удивление» Цель: познакомить детей с эмоцией «удивление», научить распознавать и изображать ее, связать новый опыт с реальной жизнью	1 Мое настроение 2 Повторение прошлого занятия 3 Эмоция удивление 4 Покажу, как я люблю 5 Повторяй за мной 6 Завершение	20 мин.
25	«Спокойствие» Цель: познакомить детей с эмоцией «удивление», научить распознавать и изображать ее, связать новый опыт с реальной жизнью, провести релаксацию	1 Мое настроение 2 Повторение прошлого занятия 3 Эмоция спокойствие 4 Позитрон 5 Релаксация 6 Завершение	20 мин.
26	«Рожицы» Цель: обобщить приобретенные знания, умения и навыки	1 Мое настроение 2 Повторение прошлого занятия 3 Рожицы 4 Самолетики чувств 5 Изобрази эмоцию 6 Завершение	20 мин.
27	«Чудесный мир» Цель: закрепить новый опыт и знания об эмоциях	1 Мое настроение 2 Повторение прошлого занятия 3 Солнечный зайчик 4 Тренируем эмоции 5 Есть или нет? 6 Завершение	20 мин.
28	«Лужайка с цветами» Цель: гармонизировать внутреннее состояние	1 Мое настроение 2 Повторение прошлого занятия 3 Лужайка с цветами 4 Запрещенное движение 5 Завершение	20 мин.
29	«Полет птицы» Цель: стабилизировать психические процессы, снять напряжение	1 Мое настроение 2 Повторение прошлого занятия 3 Музыкальное сопровождение эмоций 4 Полет птицы 5 Завершение	20 мин.
30	«Дуновение ветра»	1 Мое настроение	20 мин.

	Цель: стабилизировать психические процессы, снять напряжение	2 Повторение прошлого занятия 3 Покажи чувства руками 4 Тренировка памяти 5 Ветер дует на... 6 Завершение	
31	«Мой след» Цель: развить умение передавать свои чувства с помощью цвета	1 Мое настроение 2 Повторение прошлого занятия 3 Мой след 4 Встаньте все те, кто... 5 Завершение	20 мин.
32	«Мой танец» Цель: способствовать адекватному телесному выражению своего эмоционального состояния	1 Мое настроение 2 Повторение прошлого занятия 3 Расскажи стихи руками (Зайка, Мишка) 4 Будь внимателен! 5 Свой танец 6 Завершение	20 мин.
33	«Раз, два, три!» Цель: гармонизировать эмоциональное состояние	1 Мое настроение 2 Повторение прошлого занятия 3 Спаси птенца 4 Сложи картинку 5 Раз, два, три – замри! 6 Завершение	20 мин.
34	«Прощание» Цель: подвести итоги, гармонизировать эмоциональное состояние	1 Мое настроение 2 Повторение прошлого занятия 3 Расскажи стихи руками (Козлик, Зарядка) 4 Шарик 5 Нежные слова 6 Прощание	20 мин.

Примечание: Данный тематический план является лишь основой, на которой можно выстраивать свои занятия. При подготовке к занятиям необходимо учитывать состав группы, количество человек, их темперамент, интуицию и т.д. При проведении занятий возможны разные их варианты. Здесь важно, чтобы дети понимали, о чем идет речь на занятии, понимали то, что они делают. Дети в разном темпе и по-разному принимают и усваивают новое, поэтому рекомендуется многократное повторение игр, которое является необходимым условием развивающего эффекта. Систематически участвуя в том или ином упражнении, дети начинают понимать его содержание, лучше выполнять условия, которые создают упражнения, игры для осво-

ения и применения нового опыта. Важно повторять те упражнения, которые нте ются ключевыми и необходимыми для развития личности. Если дети не понимают сути упражнения или выполняют его с нежеланием, то следует заменить его на другое. Если детям важно проигрывать какое-то упражнение снова и снова, то необходимо дать им эту возможность. А чтобы при повторении упражнение не надоело, необходимо использовать наглядный материал (игрушки, определенные предметы, свечи, эфирное масло, клубок и др.).

Рекомендуется начинать занятие с упражнения «Настроение», в котором каждый ребенок говорит о том, какое у него сегодня настроение, какие чувства он испытывает и почему. Возможны разные варианты начала занятия: сравнение настроения с животным, цветом, движением, погодой и т.д. Это упражнение необходимо для того, чтобы дети настроились на занятие, поделились с другими своими чувствами, а также для того, чтобы психолог почувствовал группу, продиагностировал состояние детей и соответственно скорректировал план работы.

Рекомендуется на каждом занятии вспоминать то, что делали в прошлый раз, какие знания и опыт приобрели, чему научились. В завершении занятия также необходимо вспомнить то, чем занимались на сегодняшнем занятии. Это является важным моментом в группе, т.к. это позволяет детям быстрее включиться в работу, освежить в памяти прошлый опыт и на его основе идти дальше, а также помогает обобщить и понять суть занятий.

Литература

1. Белинская Е.В. Сказочные тренинги для дошкольников, СПб, 2006
2. Забрамная С.Д., Костенкова Ю.А. Развивающие занятия с детьми, М., 2004
3. Зинкевич-Евстегнеева Т.Д. Тренинг по сказкотерапии, СПб, 2007
4. Зинкевич-Евстегнеева Т.Д., Грабенко Т. М. Игры в сказкотерапии, СПб, 2006
5. Исаев Д.Н. Детская медицинская психология, СПб, 2004
6. Калинина Р.Р. Тренинг развития личности дошкольника, СПб., 2005
7. Карпова С.И., Мамаева В.В. Развитие речи и познавательных способностей дошкольников, СПб, 2007
8. Кулагина И.Ю. Возрастная психология. 1999
9. Тренинг в развитии жизненных целей»/Под ред. Е.Г. Трошихиной, СПб., 2007
10. Фопель К. Чтобы дети были счастливы, М., 2006
11. Фопель К. Энергия паузы. 2001
12. Хухлаева О.В. Практические материалы для работы с детьми, М., 2006
13. Цзен Н., Пахомов Ю. Психотренинг: игры и упражнения. 1999
14. Шефов С.А. Психология горя, СПб., 2007

Содержание занятий

Занятие № 1 «Знакомство»

Продолжительность: 20 мин.

Цель занятия: познакомить детей друг с другом и психологом, создать дружескую атмосферу в группе

Упражнение 1. «Приветствие»

Цель упражнения: настроить детей на занятие

Ход работы:

- психолог приветствует детей и говорит о том, что рад их видеть;
- призывает к дисциплине и порядку;
- дети тоже здороваются.

Упражнение 2. «Знакомство»

Цель упражнения: познакомить детей с ведущим и друг другом

Материалы: мяч

Ход работы:

- каждый из детей по очереди называет свое имя, при этом передает мячик

Упражнение 3. «Хочу быть счастливым»

Цель упражнения: способствовать развитию самоуважения у детей

Материалы: сказка

Ход работы:

- психолог спрашивает детей: «А что такое счастье?»;
- после ответов детей психолог рассказывает сказку:
*«Жил – был котенок, который очень волновался, вырастет ли он счастливым, и поэтому часто спрашивал у своей мамы:
- Мам! Я стану счастливым?
- Не знаю, сыночек. Я бы очень этого хотела, но сама не знаю, - отвечала мама.
- А кто знает? – допытывался котенок.
- Может быть, небо, может быть, ветер. А может быть, солнце. Они далеко, высоко, им виднее, - отвечала мама, улыбаясь.
И тогда наш котенок решил сам поговорить с небом, ветром, солнцем. Залез он на самую высокую березку в их дворе и закричал:
- Эй, небо! Эй, ветер! Эй, солнце! Я хочу быть счастливым!
И услышал он глухой сильный голос, чей он был, он так и не понял, но запомнил на всю жизнь:
- Ты хочешь быть счастливым – значит, будешь счастливым!»*
- затем психолог спрашивает: понравилась ли сказка, и группа после ответа очень коротко пересказывает ее, рассказывая главный смысл;
- психолог вместе с детьми говорит фразу: «Хочешь быть счастливым – значит, будешь счастливым». Фраза повторяется несколько раз, при этом можно менять громкость голоса.

Упражнение 4. «Обезьянки»

Цель упражнения: способствовать развитию спонтанности детей

Материалы: муз. Центр, диски

Ход работы:

- психолог предлагает детям поиграть в обезьянок, которые любят кривляться и подражать друг другу;
- все «превращаются» в обезьянок, начинают танцевать, гримасничать и изображать обезьянок, можно повторять друг за другом.

Упражнение 5. «Завершение»

Цель упражнения: зафиксировать чувства, настроение группы

Ход работы:

- психолог предлагает детям вспомнить, чем сегодня на занятии они занимались;
- затем благодарит за работу, прощание в виде хлопков в ладоши.

Занятие № 2 «Волшебство»

Продолжительность: 20 мин.

Цель занятия: снизить уровень тревожности у детей, развить интерес к занятиям

Упражнение 1. «Настроение»

Цель упражнения: настроить детей на занятие, дать возможность поделиться с другими своими чувствами

Материалы: мяч

Ход работы:

- психолог приветствует детей и говорит о том, что рад их видеть;
- призывает к дисциплине и порядку;
- дети тоже здороваются;
- затем каждый говорит о том, какое у него сегодня настроение, при этом передают мяч.

Упражнение 2. «Повторение прошлого занятия»

Цель упражнения: вспомнить прошлое занятие и собственный опыт участия в группе

Ход работы:

- психолог спрашивает детей, чем они занимались на прошлом занятии.

Упражнение 3. «Гимнастика пальчиков»

Цель упражнения: снизить уровень тревожности

Ход работы:

- психолог говорит о том, что прежде чем начать занятие необходимо разбудить свои пальчики и предлагает с ними поиграть:

Этот пальчик в лес пошел,

Этот пальчик гриб нашел,

Этот пальчик чистить стал,

Этот пальчик жарить стал,

А этот пальчик взял и съел

Оттого и потолстел.

- на каждую строчку необходимо загибать пальцы, начиная с мизинца, на последнюю строчку – большой палец покачать.

Упражнение 4. «Королева Кисточка»

Цель упражнения: развить интерес к занятиям

Материалы: малярная кисточка в платье, гуашь, альбомные листы, салфетки, вода

Ход работы:

- психолог знакомит детей с Королевой Кисточкой;
- предлагает детям выбрать ту краску, которая им больше всего нравится;
- затем предлагает рисовать пальчиками и ладошками (рисунки могут быть абстрактными или на заданную тему);
- в конце упражнения психолог говорит о том, что королеве очень понравились рисунки, что она была рада познакомиться с такими замечательными художниками, но необходимо привести пальчики в порядок, и дети моют или вытирают свои руки.

Упражнение 5. «Волшебный лес»

Цель упражнения: развить интерес к занятиям

Ход работы:

- психолог говорит о том, что королева приглашает ребят в волшебный лес, где живут разные зверята;
- дети превращаются в зверят (на выбор) и изображают их.

Упражнение 6. «Завершение»

Цель упражнения: зафиксировать чувства, настроение группы

Ход работы:

- психолог предлагает детям вспомнить, чем сегодня на занятии они занимались;
- затем просит сделать глубокий вдох, при этом руки поднять вверх, и выдох – руки опустить вниз;
- затем снова поднять ручки вверх и тихонько покачать ими, как будто ветер качает веточки деревьев;
- психолог благодарит за работу, и дети прощаются с Королевой Кисточкой.

Занятие № 3 «Заряд бодрости»

Продолжительность: 20 мин.

Цель занятия: гармонизировать внутреннее состояние детей

Упражнение 1. «Настроение»

Цель упражнения: настроить детей на занятие, дать возможность поделиться с другими своими чувствами

Материалы: мяч

Ход работы:

- психолог приветствует детей и говорит о том, что рад их видеть;
- призывает к дисциплине и порядку;
- дети тоже здороваются;
- затем каждый говорит о том, какое у него сегодня настроение, при этом передают мяч.

Упражнение 2. «Повторение прошлого занятия»

Цель упражнения: вспомнить прошлое занятие и собственный опыт участия в группе

Ход работы:

- психолог спрашивает детей, чем они занимались на прошлом занятии.

Упражнение 3. «Пальчики- мышата»

Цель упражнения: гармонизировать внутреннее состояние детей, способствовать самовыражению детей

Ход работы:

- дети превращают свои пальцы в мышат и тихонько бегают ими по своим коленям, ногам, рукам, по коленям соседа и т.д.

Упражнение 4. «Заряд бодрости»

Цель упражнения: гармонизировать внутреннее состояние детей

Ход работы:

- психолог предлагает детям свободно сесть, вытянуть вперед руки и приготовить два пальчика: большой и указательный. Необходимо взяться ими за самые кончики ушей – один сверху, другой снизу ушка;
- затем надо помассировать уши приговаривая: «Ушки, ушки слышат все!» 10 раз в одну сторону и 10 раз в другую сторону;
- затем опустить руки, стряхнуть ладошки;
- далее при глубоком вдохе поднять руки, а при выдохе – опустить, приговаривая: «Я дышу, дышу, дышу!»

Упражнение 5. «Сортируем кубики»

Цель упражнения: повторение цветовой гаммы

Материалы: набор кубиков разных цветов

Ход работы:

- детям необходимо рассортировать кубики по цвету (важно, чтобы это упражнение выполнил каждый участник группы).

Упражнение 6. «Завершение»

Цель упражнения: зафиксировать чувства, настроение группы

Ход работы:

- психолог предлагает детям вспомнить, чем сегодня на занятии они занимались;
- дети благодарят себя и других за работу, хлопая в ладоши.

Занятие № 4 «Лесные жители»

Продолжительность: 20 мин.

Цель занятия: способствовать самовыражению и спонтанности детей

Упражнение 1. «Настроение»

Цель упражнения: настроить детей на занятие, дать возможность поделиться с другими своими чувствами

Материалы: мяч

Ход работы:

- психолог приветствует детей и говорит о том, что рад их видеть;
- призывает к дисциплине и порядку;
- дети тоже здороваются;
- затем каждый говорит о том, какое у него сегодня настроение, при этом передают мяч.

Упражнение 2. «Повторение прошлого занятия»

Цель упражнения: вспомнить прошлое занятие и собственный опыт участия в группе

Ход работы:

- психолог спрашивает детей, чем они занимались на прошлом занятии.

Упражнение 3. «Знакомство с животными»

Цель упражнения: познакомить детей с домашними и дикими животными

Материалы: картинки или фигурки животных

Ход работы:

- психолог рассказывает детям, кто такие домашние животные, а кто – дикие, чем они отличаются;
- затем называет представителей домашних животных, при этом показывает картинку или фигурку того животного, которое непосредственно называет;
- затем психолог проделывает то же самое, но только с дикими животными.

Упражнение 4. Сказка «Добрые животные»

Цель упражнения: закрепить знания о животном мире

Материалы: сказка, игрушка кота

Ход работы:

- психолог дает детям задание: слушать сказку и «отыскивать» названия животных. Когда прозвучит домашнее животное, то дети должны хлопнуть в ладоши один раз! Когда - дикого – 2 раза. (Можно изменить задание: делать хлопок в ладоши, если дети услышат любое животное либо дикое, либо домашнее);

Сказка.

*Однажды, в одной далёкой деревне, жил – был **кот** (хлопок 1 раз). У него были пушистые лапки, красивый рыжий хвостик, а сам он был белый! В одно солнечное утро, котик нежился под солнышком на своей полянке. К нему подбежал запыхавшийся **заяц!** (2хлопка) и говорит: «Заблудился я, Кот – Котофей! Прибежал в деревню по делам, так меня местный **петух и куры** обижали, да ещё и **собаку Шарика** спустили с цепи! А я так бежал, что дорогу в лес потерял! Приюти меня у себя дома, а я тебе добром отплачу! Приберу в избе, **корову** надою, **пирожков** напеку!» Обрадовался **кот** и согласился! Так **зайчик** остался в деревне жить, **коту** помогать, пока тот в поле **мышей** ловил. Молва о дружбе **кота с зайцем** быстро по деревне, да по всем соседям пробежала. Все узнали, и **лошадь с козой**, и **семья хрюшек** и даже **петух с курами, медведь с лисой**, и даже **волк**. С тех пор все живут дружно. А **кот Котофей** хочет всем ребятам сказать, что **НАДО ЖИТЬ ДРУЖНО!***

Упражнение 5. «Паровозик»

Цель упражнения: способствовать самовыражению и спонтанности детей

Материалы: слова песенок

Ход работы:

- психолог говорит детям о том, что они отправляются путешествовать по лесу;

- просит встать в паровозик:

Вот поезд наш едет, колёса стучат,

А в поезде этом ребята сидят,

«Чу – чу – чу, чу – чу – чу!», - гудит паровоз.

Далеко, далеко ребят он повёз.

- первая остановка у норки полевых мышек. Раннее утро. Мышки ещё спят. Психолог просит показать, как они подложили под щечку ладошки, глазки закрыли и мирно посапывают;

- психолог дает задание: я буду ходить и будить мышек: кто засмеётся или зашевелится, тот проиграл. Психолог подходит к детям, поднимает им руки, ноги, но они у них расслаблены;

- затем психолог просит детей проснуться и открыть глазки;

- затем дети встают в паровозик, мы переезжаем на другую полянку. Психолог напевает песенку друзей, а дети повторяют:

Мы едем-едem-едem

В далёкие края.

Весёлые соседи, хорошие друзья.

Тра-та-та, тра-та-та,

Мы везём с собой кота,

Чижика, собаку, Петьку-забияку,

Обезьяну, попугая,

Вот, компания, какая.

Упражнение 6. «Завершение»

Цель упражнения: зафиксировать чувства, настроение группы

Ход работы:

- психолог предлагает детям вспомнить, чем сегодня на занятии они занимались;

- психолог благодарит за работу, дети гладят себя по голове, прощание.

Занятие № 5 «Волшебное зеркало»

Продолжительность: 20 мин.

Цель занятия: создать настрой на совместную работу, развить интерес к себе

Упражнение 1. «Настроение»

Цель упражнения: настроить детей на занятие, дать возможность поделиться с другими своими чувствами

Материалы: мяч

Ход работы:

- психолог приветствует детей и говорит о том, что рад их видеть;

- призывает к дисциплине и порядку;

- дети тоже здороваются;

- затем каждый говорит о том, какое у него сегодня настроение, при этом передают мяч.

Упражнение 2. «Повторение прошлого занятия»

Цель упражнения: вспомнить прошлое занятие и собственный опыт участия в группе

Ход работы:

- психолог спрашивает детей, чем они занимались на прошлом занятии.

Упражнение 3. «Здравствуй, я – котик!»

Цель упражнения: создать настрой на совместную работу

Материалы: игрушка кота

Ход работы:

- психолог держит в руках мягкую игрушку – котенка и предлагает детям по очереди поздороваться с котенком;
- каждый ребенок жмет ему лапку и представляется, называя себя ласковым именем, например: «Здравствуй, котеночек, я Сашенька».

Упражнение 4. «Дотронься до...»

Цель упражнения: развить интерес к себе

Ход работы:

- психолог просит детей найти на своей одежде или у других ребят тот или иной цвет и дотронуться до него. Каждый раз фраза начинается со слов: «Дотронься до...».

Упражнение 5. «Зеркало»

Цель упражнения: развить интерес к себе

Ход работы:

- детям необходимо представить, что они пришли в магазин зеркал;
- делятся на пары: один превращается в зверюшку, а другой – в зеркало;
- первый ходит мимо зеркала, прыгает, строит рожицы, а второй – должен точно отражать движения и выражения лиц зверюшек.

Упражнение 6. «Завершение»

Цель упражнения: зафиксировать чувства, настроение группы

Ход работы:

- психолог предлагает детям вспомнить, чем сегодня на занятии они занимались;
- психолог благодарит за работу, дети гладят себя по голове, прощание.

Занятие № 6 «Мишка – грязнуля»

Продолжительность: 20 мин.

Цель занятия: провести коррекцию у детей нежелательных черт поведения и характера, способствовать самовыражению и спонтанности детей

Упражнение 1. «Настроение»

Цель упражнения: настроить детей на занятие, дать возможность поделиться с другими своими чувствами

Материалы: мяч

Ход работы:

- психолог приветствует детей и говорит о том, что рад их видеть;
- призывает к дисциплине и порядку;
- дети тоже здороваются;

- затем каждый говорит о том, какое у него сегодня настроение, при этом передают мяч.

Упражнение 2. «Повторение прошлого занятия»

Цель упражнения: вспомнить прошлое занятие и собственный опыт участия в группе

Ход работы:

- психолог спрашивает детей, чем они занимались на прошлом занятии.

Упражнение 3. Сказка «Мишка – грязнуля»

Цель упражнения: провести коррекцию у детей нежелательных черт поведения и характера

Материалы: игрушка медведя, сказка

Ход работы:

- психолог рассказывает детям сказку

Сказка

Жил-был в кукольном домике медвежонок Мишка, который очень не любил мыться. Из-за этого другие жители домика часто смеялись над ним: «Грязнуля! Ты – поросенок, а не медведь».

Однажды, когда все пошли купаться, Мишка спрятался за диван.

- Вода мокрая, а мыло лезет в глаза и в уши! Нет уж, не пойду я с ними, мне и так хорошо! – ворчал он, сидя в пыли.

Но вечером, когда все снова собрались вместе, с медвежонком никто не захотел играть.

- Фу, какой ты грязный! – отпрыгнул от него зайчик.

- Неряха, ты нас всех перепачкаешь своими грязными лапами, - сказала красивая кукла Даша. – Уходи, мы не хотим с тобой дружить!

- Ну и не надо, я найду себе других друзей! – С этими словами Мишка повернулся и пошел в сторону леса.

Но лесные зверюшки даже разговаривать с ним не стали и разбежались по своим норкам. Тогда Мишка пошел на поле, где жил крот.

- Ты ведь ты сам роешься в земле, значит, тебе все равно, чистые у меня лапы или нет, - объяснил Мишутка кроту, предлагая стать ему другом.

Крот рассердился:

- Я работаю в земле, а не вожусь в грязи. А после работы я всегда умываюсь. Не нужен мне такой грязный друг, как ты!

Мишка приуныл и неуклюже поплелся дальше. Тем временем уже совсем стемнело, и начался дождь. Медвежонок искал, где бы ему провести ночь. Но ведь он никому не нравился, поэтому никто бы не пустил его к себе в норку или домик. Мишка решил переночевать в канаве, накрывшись от дождя большим лопухом. Ему было мокро, холодно, одиноко. И со слезами на глазах он заснул. Утром дождя уже не было, и приветливо светило солнышко. Мишка выбрался из канавы, в которой за ночь образовалась целая лужа. Когда он проходил мимо реки, то заметил, как громко смеются над ним лягушки.

- Вот я вам сейчас! – пригрозил Мишка и подбежал к воде. Но тут же испуганно отшатнулся. Из пруда на него смотрел кто-то страшный, весь облепленный грязью, со свалывшейся шерстью.

- Ква – ква, он такой чумазый, что даже сам себя не узнал!- потешались лягушки.

«Неужели это и правда я? Такой грязный, страшный, противный? Теперь я понимаю, почему со мной никто не стал играть! – подумал Мишка. – Но если так оставить, то я скоро превращусь в огромную кучу грязи, и меня все будут обходить стороной». И он решил помыться. Лягушки дали ему мыло и поплескали водой. Он вытерся большими мягкими листьями и пошел обратно в кукольный домик.

- Смотрите, смотрите, какой Мишка чистый и красивый! – закричали все куклы и зверюшки. – Иди скорей к нам играть!

Все пожимали мишке лапу, обнимали его, а красивая кукла Даша даже подарила ему свою синюю ленточку. Мишка пообещал своим друзьям, что теперь он всегда будет мыться. И они устроили праздник чистоты и веселились до самого вечера.

Упражнение 4. «Обыгрывание сказки»

Цель упражнения: способствовать самовыражению и спонтанности детей

Ход работы:

- психолог предлагает детям встать на ножки и попробовать обыграть сказку;
- затем снова рассказывает сказку, а дети каждый сюжет изображают (психолог помогает изображать героев сказки).

Упражнение 5. «Ракета»

Цель упражнения: способствовать самовыражению и спонтанности детей

Ход работы:

- психолог предлагает детям «запустить в космос ракету»;
- все дети встают в круг, один становится ракетой в центре круга;
- дети садятся на корточки и шепчут «у-у-у», при этом ребенок и группа постепенно приподнимаются, увеличивая громкость голоса;
- затем с громким криком «ух!» все подпрыгивают и поднимают руки вверх. Ребенку в роли ракеты предлагается гудеть громче всех и подпрыгивать выше всех (важно, чтобы в роли ракеты побыл каждый ребенок группы).

Упражнение 6. «Завершение»

Цель упражнения: зафиксировать чувства, настроение группы

Ход работы:

- психолог предлагает детям вспомнить, чем сегодня на занятии они занимались;
- дети прощаются с медведем и психологом.

Занятие № 7 «Царство чувств»

Продолжительность: 20 мин.

Цель занятия: дать понятия «эмоция», «чувство», расширить представление детей о мире чувств

Упражнение 1. «Настроение»

Цель упражнения: настроить детей на занятие, дать возможность поделиться с другими своими чувствами

Материалы: мяч

Ход работы:

- психолог приветствует детей и говорит о том, что рад их видеть;
- призывает к дисциплине и порядку;
- дети тоже здороваются;
- затем каждый говорит о том, какое у него сегодня настроение, при этом передают мяч.

Упражнение 2. «Повторение прошлого занятия»

Цель упражнения: вспомнить прошлое занятие и собственный опыт участия в группе

Ход работы:

- психолог спрашивает детей, чем они занимались на прошлом занятии.

Упражнение 3. «Царство эмоций»

Цель упражнения: понятия «эмоция», «чувство», расширить представление детей о мире чувств

Ход работы:

- психолог рассказывает детям о том, что в мире есть удивительная страна – царство чувств. Чувства – это то, что мы чувствуем. Чувства бывают разные – радость – когда нам весело, грусть – когда наоборот грустно, страх – когда страшно, злость – когда мы сильно сердимся и злимся и т.д. Важно сказать о том, что все эти чувства живут в каждом человеке: у кого больше радости, а у кого-то злости. Также в разное время, в разных ситуациях и с разными людьми мы испытываем разные чувства. Необходимо отметить, что надо знать меру, когда мы злимся или даже радуемся;
- психолог говорит о том, что на следующих занятиях мы будем знакомиться с каждым чувством, изображать его;
- также можно сказать, что чувства еще называют эмоциями.

Упражнение 4. «Принц и принцесса»

Цель упражнения: развитие интереса к занятиям

Материалы: золотая (желтая) бумага, клей, ножницы

Ход работы:

- психолог говорит о том, что все дети попадают в царство чувств и становятся принцами и принцессами;
- дети клеят из бумаги короны и надевают их.

Упражнение 5. «Карлики и великаны»

Цель упражнения: развитие внимание и памяти

Ход работы:

- психолог говорит либо слово «великаны», либо «карлики». Если «великаны», то дети должны встать на носочки и поднять руки вверх, а если «карлики» - дети приседают и вытягивают руки вперед.

Упражнение 6. «Завершение»

Цель упражнения: зафиксировать чувства, настроение группы

Ход работы:

- психолог предлагает детям вспомнить, чем сегодня на занятии они занимались;
- дети встают на ножки и начинают кланяться друг другу, как будто они принцы и принцессы.

Занятие № 8 «Радость»

Продолжительность: 20 мин.

Цель занятия: познакомить детей с эмоцией «радость», научить распознавать и изображать ее

Упражнение 1. «Настроение»

Цель упражнения: настроить детей на занятие, дать возможность поделиться с другими своими чувствами

Материалы: мяч

Ход работы:

- психолог приветствует детей и говорит о том, что рад их видеть;
- призывает к дисциплине и порядку;
- дети тоже здороваются;
- затем каждый говорит о том, какое у него сегодня настроение, при этом передают мяч.

Упражнение 2. «Повторение прошлого занятия»

Цель упражнения: вспомнить прошлое занятие и собственный опыт участия в группе

Ход работы:

- психолог спрашивает детей, чем они занимались на прошлом занятии.

Упражнение 3. «Эмоция радость»

Цель упражнения: познакомить детей с эмоцией «радость», научить распознавать и изображать ее

Ход работы:

- психолог говорит о том, что в царстве чувств есть такое чувство, как радость. Радость живет в каждом человеке. Она то приходит, то уходит. Это приятное чувство, веселое. Радость – это когда нам дали много конфет или купили красивую большую игрушку, когда праздник или что-то нам сделали приятное и т.п.;
- психолог показывает картинки с радостными лицами либо людей, либо сказочных героев;
- также говорит о том, что человек, когда чувствует радость, улыбается и смеется;
- дети пробуют изобразить радость.

Упражнение 4. «Скажи мишке добрые слова»

Цель упражнения: научить детей «дарить» радость

Материалы: игрушка мишки

Ход работы:

- психолог знакомит детей с мишкой и просит их развеселить его, сказать ему добрые слова;
- дети придумывают для него хорошие слова, например: ты – добрый, смелый и др.;
- затем мишка (психолог) говорит каждому ребенку добрые слова, дети добавляют.

Упражнение 5. «Клумба»

Цель упражнения: познакомить детей с эмоцией «радость», научить распознавать и изображать ее

Материалы: обручи или веревочки (для каждого), музыкальный центр, диски

Ход работы:

- психолог раскладывает на пол обручи или веревочки – это клумбы;
- в каждую клумбу садится на корточки ребенок и изображает цветочек радости;
- пока играет музыка, дети танцуют и гуляют вокруг клумб, но когда музыка закончится, детям необходимо быстро вернуться в свою клумбу.

Упражнение 6. «Завершение»

Цель упражнения: зафиксировать чувства, настроение группы

Ход работы:

- психолог предлагает детям вспомнить, чем сегодня на занятии они занимались;
- дети встают в круг и «дарят» друг другу радость (улыбаются и смеются).

Занятие № 9 «Радость»

Продолжительность: 20 мин.

Цель занятия: связать новый опыт с реальной жизнью

Упражнение 1. «Настроение»

Цель упражнения: настроить детей на занятие, дать возможность поделиться с другими своими чувствами

Материалы: мяч

Ход работы:

- психолог приветствует детей и говорит о том, что рад их видеть;
- призывает к дисциплине и порядку;
- дети тоже здороваются;
- затем каждый говорит о том, какое у него сегодня настроение, при этом передают мяч.

Упражнение 2. «Повторение прошлого занятия»

Цель упражнения: вспомнить прошлое занятие и собственный опыт участия в группе

Ход работы:

- психолог спрашивает детей, чем они занимались на прошлом занятии.

Упражнение 3. «Эмоция радость»

Цель упражнения: связать новый опыт с реальной жизнью

Материалы: музыкальный центр, диски

Ход работы:

- психолог напоминает детям, что такое радость, просит детей изобразить ее на лице;
- затем психолог включает радостную музыку и просит детей потанцевать так, как будто в них сейчас появилась радость (знакомство с чувством радости с помощью тела и движений).

Упражнение 4. «Подарок на всех»

Цель упражнения: развитие умения дружить, сотрудничать со сверстниками

Материалы: сделанный из цветной бумаги цветик – семицветик (количество лепестков должно соответствовать количеству детей)

Ход работы:

- психолог дает детям задание: «Если бы вы были волшебниками и могли творить чудеса, то что бы вы подарили сейчас всем нам вместе?»;
- каждый отрывает один лепесток у цветика – семицветика и говорит, что бы он подарил. При этом все повторяют слова:

*Лети, лети, лепесток, через запад на восток,
Через север, через юг, возвращайся, сделав круг,
Лишь коснешься ты земли, быть по-моему вели.
Вели, чтобы ...*

Упражнение 5. «Если весело живется, делай так...»

Цель упражнения: связать новый опыт с реальной жизнью

Ход работы:

- психолог показывает разные двигательные упражнения, а дети повторяют. При этом перед каждым движением говорится фраза: «Если весело живется, делай так...». Движения могут быть самыми разными: два хлопка в ладоши перед грудью; один хлопок над головой; три хлопка за спиной; прыжок, приотпывание и т.д.;
- игра заканчивается тем, что при последней фразе: «Если весело живется, делай так...» повторяются сразу все проделанные движения.

Упражнение 6. «Завершение»

Цель упражнения: зафиксировать чувства, настроение группы

Ход работы:

- психолог предлагает детям вспомнить, чем сегодня на занятии они занимались;
- психолог благодарит детей за работу и прощается.

Занятие № 10 «Грусть»

Продолжительность: 20 мин.

Цель занятия: познакомить детей с эмоцией «грусть», научить распознавать и изображать ее

Упражнение 1. «Настроение»

Цель упражнения: настроить детей на занятие, дать возможность поделиться с другими своими чувствами

Материалы: мяч

Ход работы:

- психолог приветствует детей и говорит о том, что рад их видеть;
- призывает к дисциплине и порядку;
- дети тоже здороваются;
- затем каждый говорит о том, какое у него сегодня настроение, при этом передают мяч.

Упражнение 2. «Повторение прошлого занятия»

Цель упражнения: вспомнить прошлое занятие и собственный опыт участия в группе

Ход работы:

- психолог спрашивает детей, чем они занимались на прошлом занятии.

Упражнение 3. «Эмоция грусть»

Цель упражнения: познакомить детей с эмоцией «грусть», научить распознавать и изображать ее

Ход работы:

- психолог говорит о том, что в царстве чувств есть такое чувство, как грусть. Грусть живет в каждом человеке. Она то приходит, то уходит. Это чувство печали, уныния. Грусть – это когда мы играем одни дома, когда идет дождик, когда скучаешь по кому-нибудь и т.п.;
- психолог показывает картинки с грустными лицами либо людей, либо сказочных героев;
- также говорит о том, что человек, когда чувствует грусть, уже не улыбается, может плакать;
- дети пробуют изобразить грусть.

Упражнение 4. «Клеевой дождик»

Цель упражнения: гармонизация внутреннего состояния

Ход работы:

- психолог говорит о том, что пока они разговаривали, пошел ласковый дождик, но он не простой, а волшебный – клеевой. Он склеил всех детей в одну цепочку (дети встают друг за другом, держа за плечи впереди стоящего) и теперь предлагает нам погулять;
- дети передвигаются по пространству, преодолевая разные препятствия (обходят стулья, прыгают через ручей и т.п.). Главное условие – дети не должны отцепляться друг от друга.

Упражнение 5. «Солнышко и дождик»

Цель упражнения: гармонизация внутреннего состояния

Ход работы:

- дети гуляют по пространству, при этом психолог говорит слова:

Смотрит солнышко в окошко,

Светит в нашу комнатку.

Мы захлопаем в ладошки,

Очень рады солнышку.

- затем психолог говорит слово «дождик», дети должны присесть на корточки и сделать домики (руки над головой в форме крыши). Игра повторяется несколько раз.

Упражнение 6. «Завершение»

Цель упражнения: зафиксировать чувства, настроение группы

Ход работы:

- психолог предлагает детям вспомнить, чем сегодня на занятии они занимались;
- психолог благодарит детей за работу и прощается.

Занятие № 11 «Грусть»

Продолжительность: 20 мин.

Цель занятия: связать новый опыт с реальной жизнью

Упражнение 1. «Настроение»

Цель упражнения: настроить детей на занятие, дать возможность поделиться с другими своими чувствами

Материалы: мяч

Ход работы:

- психолог приветствует детей и говорит о том, что рад их видеть;
- призывает к дисциплине и порядку;
- дети тоже здороваются;
- затем каждый говорит о том, какое у него сегодня настроение, при этом передают мяч.

Упражнение 2. «Повторение прошлого занятия»

Цель упражнения: вспомнить прошлое занятие и собственный опыт участия в группе

Ход работы:

- психолог спрашивает детей, чем они занимались на прошлом занятии.

Упражнение 3. «Эмоция грусть»

Цель: связать новый опыт с реальной жизнью

Материалы: музыкальный центр, диски

Ход работы:

- психолог напоминает детям, что такое грусть, просит детей изобразить ее на лице;
- затем психолог включает грустную музыку и просит детей потанцевать так, как будто в них сейчас появилась грусть (знакомство с чувством грусти с помощью тела и движений).

Упражнение 4. «Рисуем каракули»

Цель упражнения: способствовать самовыражению детей

Материалы: цветные карандаши, листы А4

Ход работы:

- психолог предлагает детям нарисовать грустные рисунки, точнее каракули.

Упражнение 5. «Передай мячик»

Цель упражнения: повышение настроения

Материалы: мяч

Ход работы:

- дети, стоя в кругу, передают мяч, при этом меняется то направление, то темп.

Упражнение 6. «Завершение»

Цель упражнения: зафиксировать чувства, настроение группы

Ход работы:

- психолог предлагает детям вспомнить, чем сегодня на занятии они занимались;
- каждый по кругу говорит, какое у них настроение стало после занятия;
- психолог подводит итоги и прощается с детьми.

Занятие № 12 «Страх»

Продолжительность: 20 мин.

Цель занятия: познакомить детей с эмоцией «страх», научить распознавать и изображать ее

Упражнение 1. «Настроение»

Цель упражнения: настроить детей на занятие, дать возможность поделиться с другими своими чувствами

Материалы: мяч

Ход работы:

- психолог приветствует детей и говорит о том, что рад их видеть;
- призывает к дисциплине и порядку;
- дети тоже здороваются;
- затем каждый говорит о том, какое у него сегодня настроение, при этом передают мяч.

Упражнение 2. «Повторение прошлого занятия»

Цель упражнения: вспомнить прошлое занятие и собственный опыт участия в группе

Ход работы:

- психолог спрашивает детей, чем они занимались на прошлом занятии.

Упражнение 3. «Эмоция страх»

Цель упражнения: познакомить детей с эмоцией «страх», научить распознавать и изображать ее

Ход работы:

- психолог говорит о том, что в царстве чувств есть такое чувство, как страх. Страх живет в каждом человеке. Она то приходит, то уходит. Это чувство боязни. Страх – это когда темно или когда ты сидишь один дома, страшными бывают разные звери и т.п.;
- психолог показывает картинки с испуганными лицами либо людей, либо сказочных героев;
- также говорит о том, что человек, когда чувствует страх, он поджимает руки, делает большими глаза, могут трястись колени;
- дети пробуют изобразить страх.

Упражнение 4. Рисунок «Страх»

Цель упражнения: коррекция страха

Материалы: цветные карандаши, листы А4

Ход работы:

- психолог предлагает детям нарисовать страх;
- каждый рассказывает о том, что нарисовано.

Упражнение 5. «Шепталки – кричалки»

Цель упражнения: снятие психо- эмоционального напряжения

Ход работы:

- психолог предлагает детям сказать вслух фразу: «Я ничего не боюсь»;
- затем эта фраза повторяется сначала шепотом, а потом все громче и громче, далее в обратном порядке.

Упражнение 6. «Завершение»

Цель упражнения: зафиксировать чувства, настроение группы

Ход работы:

- психолог предлагает детям вспомнить, чем сегодня на занятии они занимались;
- занятие заканчивается хлопками в ладоши.

Занятие № 13 «Страх»

Продолжительность: 20 мин.

Цель занятия: связать новый опыт с реальной жизнью, провести коррекцию страха Упражнение 1. «Настроение»

Цель упражнения: настроить детей на занятие, дать возможность поделиться с другими своими чувствами

Материалы: мяч

Ход работы:

- психолог приветствует детей и говорит о том, что рад их видеть;
- призывает к дисциплине и порядку;
- дети тоже здороваются;
- затем каждый говорит о том, какое у него сегодня настроение, но сравнивают его с цветом, т.е. на какой цвет похоже настроение, при этом передают мяч.

Упражнение 2. «Повторение прошлого занятия»

Цель упражнения: вспомнить прошлое занятие и собственный опыт участия в группе

Ход работы:

- психолог спрашивает детей, чем они занимались на прошлом занятии.

Упражнение 3. «Эмоция страх»

Цель: связать новый опыт с реальной жизнью

Материалы: музыкальный центр, диски

Ход работы:

- психолог напоминает детям, что такое страх, просит детей изобразить его на лице;
- затем психолог включает музыку и просит детей потанцевать так, как будто в них сейчас появился страх (знакомство с чувством страха с помощью тела и движений).

Упражнение 4. Рисунок «Мой страх»

Цель упражнения: коррекция страха

Материалы: цветные карандаши, листы А4

Ход работы:

- дети рисуют свой страх, то чего они боятся;
- каждый рассказывает о том, что нарисовано.

Упражнение 5. «Потерялся ребенок»

Цель упражнения: способствовать развитию внимательности у детей

Ход работы:

- психолог делает объявление: «Внимание, внимание, потерялся ребенок...» и далее описывает внешность и одежду одного из детей;
- задача детей найти того ребенка, которого описали.

Упражнение 6. «Завершение»

Цель упражнения: зафиксировать чувства, настроение группы

Ход работы:

- психолог предлагает детям вспомнить, чем сегодня на занятии они занимались;
- психолог предлагает детям встать в круг и держась за руки сказать: «Я нмый смелый, и я ничего не боюсь» (3 раза).

Занятие № 14 «Злость»

Продолжительность: 20 мин.

Цель занятия: познакомить детей с эмоцией «злость», научить распознавать и изображать ее

Упражнение 1. «Настроение»

Цель упражнения: настроить детей на занятие, дать возможность поделиться с другими своими чувствами

Материалы: мяч

Ход работы:

- психолог приветствует детей и говорит о том, что рад их видеть;
- призывает к дисциплине и порядку;
- дети тоже здороваются;
- затем каждый говорит о том, какое у него сегодня настроение, но сравнивают его с цветом, т.е. на какой цвет похоже настроение, при этом передают мяч.

Упражнение 2. «Повторение прошлого занятия»

Цель упражнения: вспомнить прошлое занятие и собственный опыт участия в группе

Ход работы:

- психолог спрашивает детей, чем они занимались на прошлом занятии.

Упражнение 3. «Эмоция злость»

Цель упражнения: познакомить детей с эмоцией «злость», научить распознавать и изображать ее

Ход работы:

- психолог говорит о том, что в царстве чувств есть такое чувство, как злость. Злость живет в каждом человеке. Она то приходит, то уходит. Это чувство раздражения, злое. Злость – это когда хочется обидеть кого-то, когда дерешься и т.п.;
- психолог показывает картинки со злыми лицами либо людей, либо сказочных героев;
- также говорит о том, что человек, когда чувствует злость, он хмурит брови, может рычать, громко кричать, топтать ногами, руки сжаты в кулак;
- дети пробуют изобразить злость.

Упражнение 4. «Добрый – злой»

Цель упражнения: научить распознавать эмоцию «злость»

Ход работы:

- психолог называет разных сказочных героев (Карлсон, волк, заяц, Кощей Бессмертный, Золушка, Колобок, Курочка Ряба, Золотая Рыбка, Василиса Прекрасная, Белоснежка, Русалочка, Буратино, Карабас- Барабас, Баба-Яга, Незнайка, Иванушка и др.);
- дети должны определить кто из них добрый, а кто злой.

Упражнение 5. «Доброе животное»

Цель упражнения:

Ход работы:

- психолог предлагает детям встать в круг и взяться за руки. Надо представить, что мы – одно доброе животное;
- дети прислушиваются к его дыханию, все вместе делают вдох – выдох (несколько раз);
- затем дети слушают, как у него бьется сердце: тук – делают шаг вперед, тук – шаг назад (несколько раз).

Упражнение 6. «Завершение»

Цель упражнения: зафиксировать чувства, настроение группы

Ход работы:

- психолог предлагает детям вспомнить, чем сегодня на занятии они занимались;
- занятие заканчивается хлопками в ладоши.

Занятие № 15 «Злость»

Продолжительность: 20 мин.

Цель занятия: связать новый опыт с реальной жизнью, снять напряжения и тревоги

Упражнение 1. «Настроение»

Цель упражнения: настроить детей на занятие, дать возможность поделиться с другими своими чувствами

Материалы: мяч

Ход работы:

- психолог приветствует детей и говорит о том, что рад их видеть;
- призывает к дисциплине и порядку;
- дети тоже здороваются;

- затем каждый говорит о том, какое у него сегодня настроение, но сравнивают его с цветом, т.е. на какой цвет похоже настроение, при этом передают мяч.

Упражнение 2. «Повторение прошлого занятия»

Цель упражнения: вспомнить прошлое занятие и собственный опыт участия в группе

Ход работы:

- психолог спрашивает детей, чем они занимались на прошлом занятии.

Упражнение 3. «Эмоция злость»

Цель: связать новый опыт с реальной жизнью

Материалы: музыкальный центр, диски

Ход работы:

- психолог напоминает детям, что такое злость, просит детей изобразить ее на лице;

- затем психолог включает музыку и просит детей потанцевать так, как будто в них сейчас появилась злость (знакомство с чувством злости с помощью тела и движений).

Упражнение 4. «Голоса животных»

Цель упражнения: способствовать самовыражению детей

Материалы: картинки с разными животными

Ход работы:

- каждый ребенок вытаскивает по картинке с изображением животного;

- затем голосом изображает то животное, которое нарисовано (можно давать задание, с каким чувством произнести звуки: с радостью, грустью, страхом или злостью).

Упражнение 5. «Карандашик – кисточка»

Цель упражнения: развитие у детей внимательности

Ход работы:

- психолог показывает детям, как изображать карандашик – напряженные вытянутые вперед руки, а затем кисточку – мягкие расслабленные руки;

- затем психолог дает разные команды «карандашик» или «кисточка», а дети изображают либо одно, либо другое.

Упражнение 6. «Завершение»

Цель упражнения: зафиксировать чувства, настроение группы

Ход работы:

- психолог предлагает детям вспомнить, чем сегодня на занятии они занимались;

- занятие заканчивается хлопками в ладоши.

Занятие № 16 «Обида»

Продолжительность: 20 мин.

Цель занятия: познакомить детей с эмоцией «обида», научить распознавать и изображать ее

Упражнение 1. «Настроение»

Цель упражнения: настроить детей на занятие, дать возможность поделиться с другими своими чувствами

Материалы: мяч

Ход работы:

- психолог приветствует детей и говорит о том, что рад их видеть;
- призывает к дисциплине и порядку;
- дети тоже здороваются;
- затем каждый говорит о том, какое у него сегодня настроение, но сравнивают его с животным, т.е. на какое животное похоже настроение, при этом передают мяч.

Упражнение 2. «Повторение прошлого занятия»

Цель упражнения: вспомнить прошлое занятие и собственный опыт участия в группе

Ход работы:

- психолог спрашивает детей, чем они занимались на прошлом занятии.

Упражнение 3. «Эмоция обида»

Цель упражнения: познакомить детей с эмоцией «обида», научить распознавать и изображать ее

Ход работы:

- психолог говорит о том, что в царстве чувств есть такое чувство, как обида. Обида живет в каждом человеке. Она то приходит, то уходит. Обида – это когда тебя обидели;
- психолог показывает картинки с обиженными лицами либо людей, либо сказочных героев;
- также говорит о том, что человек, когда чувствует обиду, ему хочется плакать, ему грустно;
- дети пробуют изобразить обиду.

Упражнение 4. «Раздуваем картинки»

Цель упражнения: снятие психо – эмоционального напряжения

Материалы: краски, кисточки и листы А4

Ход работы:

- дети набрызгивают на бумагу разную краску, добавив побольше воды;
- затем дуют на лист, получаются разноцветные пятна.

Упражнение 5. Сказка «Ссора»

Цель упражнения: научить распознавать чувство обиды

Материалы: сказка

Ход работы:

- психолог рассказывает детям сказку;
- в конце обсуждение.

Сказка

Встретились однажды на лесной полянке зайчонок и медвежонок.

- Эй, медвежонок, давай играть! – прокричал зайчик в самое ухо медвежонку, прыгая от нетерпения на месте.

- Давай, а во что мы будем играть?

- В догонялки. Я, чур, убегаю, а ты догоняешь.

Начали зверята играть, да только ничего у них не вышло. Как не старался медвежонок догнать зайчика, ничего у него не получалось.

- Так не честно, ты слишком быстро бегаешь!

- А ты пошевеливайся быстрее, что ты ползаешь, как черепаха.

Расплакался медвежонок от обиды и ушел домой. А зайчик дальше по лесу побежал. Побежал к речке, а там бобренок с барсучком замок из песка строят.

- Ух ты, какой замок! Я тоже строить с вами буду – воскликнул зайчик.

- Строй, только сначала тебе нужно воды из речки принести, чтобы песок намочить, – отвечали зверята.

- Вот еще, я лучше башню вот эту поправлю, а то она у вас кривая нкая-то.

С этими словами зайчик ткнул в самую большую башню лопаткой, и она сломалась.

- Что ты наделал! Уходи от нас. Мы не хотим с тобой играть! – с обидой сказали зверята.

- Подумаешь, не очень-то и хотелось. Вот вам за это, раз вы такие.

И зайчонок прыгнул в самую середину тщательно построенного сказочного замка, а потом побежал дальше по лесной тропинке. Тропинка вывела его на поляну, где веселились другие зверята, ученики лесной спортивной школы.

- Эй, во что вы здесь играете? – спросил зайчик.

- В футбол. Хочешь с нами играть?

- Также мне игроки нашлись. Смотрите как надо!

Зайчонок выбежал на середину поляны, оттолкнул енота, ударил лисенка, сделал подножку бельчонку, так, что тот упал и кубарем покатился прямо в кусты репейника. Затем зайчонок схватил мяч и побежал к воротам.

- Ты что маленьких обижаешь? – закричал волчонок. – Уходи, мы не хотим с тобой играть. А то как наподдаем тебе сейчас.

Зайчонок испугался, бросил мяч и убежал.

С тех пор стало зайчику скучно и одиноко. Никто не хотел с ним дружить. Все звери или убежали, или прогоняли зайчонка, а он только хорохорился и говорил, что ему никто не нужен, ему и так хорошо. Но вот однажды зайчонок один гулял по берегу реки, не заметил на пути камень, споткнулся и упал прямо в воду.

- Спасите, помогите, тону! – закричал зайчик, ведь он совсем не умел плавать.

Зверята услышали крик зайчонка и бросились его спасать. Вытащили его из воды и помогли дойти до дома. Задумался тогда зайчонок: «Что же я всех зверят обижал? Они вон, какие хорошие. Меня в беде не оставили, спасли от гибели. Надо обязательно попросить у всех прощения». И в самом деле, зайчонок попросил у каждого прощения. Зверята простили зайчонка и стали дружить с ним. А зайчонок никогда больше никого не обижал. Он

стал помогать тем, кому была нужна помощь, делал добрые дела и придумывал веселые игры для зверят. И все лесные жители очень полюбили зайчонка и стали гордиться тем, что он живет с ними рядом.

Упражнение 6. «Завершение»

Цель упражнения: зафиксировать чувства, настроение группы

Ход работы:

- психолог предлагает детям вспомнить, чем сегодня на занятии они занимались;
- дети хлопают в ладоши и прощаются с психологом.

Занятие № 17 «Обида»

Продолжительность: 20 мин.

Цель занятия: связать новый опыт с реальной жизнью

Упражнение 1. «Настроение»

Цель упражнения: настроить детей на занятие, дать возможность поделиться с другими своими чувствами

Материалы: мяч

Ход работы:

- психолог приветствует детей и говорит о том, что рад их видеть;
- призывает к дисциплине и порядку;
- дети тоже здороваются;
- затем каждый говорит о том, какое у него сегодня настроение, но сравнивают его с животным, т.е. на какое животное похоже настроение, при этом передают мяч.

Упражнение 2. «Повторение прошлого занятия»

Цель упражнения: вспомнить прошлое занятие и собственный опыт участия в группе

Ход работы:

- психолог спрашивает детей, чем они занимались на прошлом занятии.

Упражнение 3. «Эмоция обида»

Цель: связать новый опыт с реальной жизнью

Материалы: музыкальный центр, диски

Ход работы:

- психолог напоминает детям, что такое обида, просит детей изобразить ее на лице;
- затем психолог включает музыку и просит детей потанцевать так, как будто в них сейчас появилась обида (знакомство с чувством обиды с помощью тела и движений).

Упражнение 4. «Покажи чувства язычком»

Цель упражнения: повторение пройденного материала

Ход работы:

- психолог просит детей высунуть язычки;
- затем дети показывают, как язычок радуется, грустит, боится, злится и обижается.

Упражнение 5. «Кто тебя позвал?»

Цель упражнения: дифференцировка слухового восприятия

Ход работы:

- каждый по очереди становится спиной к другим детям;
- психолог движением руки показывает на какого-нибудь ребенка, и тот должен позвать отвернувшегося по имени, а отвернувшийся, в свою очередь, должен угадать, кто его позвал.

Упражнение 6. «Завершение»

Цель упражнения: зафиксировать чувства, настроение группы

Ход работы:

- психолог предлагает детям вспомнить, чем сегодня на занятии они занимались;
- дети хлопают в ладоши и прощаются с психологом.

Занятие № 18 «Интерес»

Продолжительность: 20 мин.

Цель занятия: познакомить детей с эмоцией «интерес», научить распознавать и изображать ее

Упражнение 1. «Настроение»

Цель упражнения: настроить детей на занятие, дать возможность поделиться с другими своими чувствами

Материалы: мяч

Ход работы:

- психолог приветствует детей и говорит о том, что рад их видеть;
- призывает к дисциплине и порядку;
- дети тоже здороваются;
- затем каждый говорит о том, какое у него сегодня настроение, но сравнивают его с животным, т.е. на какое животное похоже настроение, при этом передают мяч.

Упражнение 2. «Повторение прошлого занятия»

Цель упражнения: вспомнить прошлое занятие и собственный опыт участия в группе

Ход работы:

- психолог спрашивает детей, чем они занимались на прошлом занятии.

Упражнение 3. «Эмоция интерес»

Цель упражнения: познакомить детей с эмоцией «интерес», научить распознавать и изображать ее

Ход работы:

- психолог говорит о том, что в царстве чувств есть такое чувство, как интерес. Интерес живет в каждом человеке. Он то приходит, то уходит. Интерес – это когда интересно играть, читать книжки, смотреть мультфильмы;
- психолог показывает картинки с лицами, проявляющими интерес, либо людей, либо сказочных героев;
- также говорит о том, что человек, когда чувствует интерес, у него улучшается настроение, глаза становятся больше;
- дети пробуют изобразить интерес.

Упражнение 4. «Рисунки с продолжением»

Цель упражнения: почувствовать интерес («а что же получится»)

Материалы: один лист бумаги А4, цветные карандаши

Ход работы:

- психолог ставит в центре листа одну красную точку, а дети по очереди подходят и продолжают рисунок.

Упражнение 5. «Из семени в дерево»

Цель упражнения: гармонизация эмоционального состояния

Ход работы:

- дети приседают на корточки – это маленькие семечки;
- затем постепенно поднимаются все выше и выше, вырастая в дерево (повторять несколько раз).

Упражнение 6. «Завершение»

Цель упражнения: зафиксировать чувства, настроение группы

Ход работы:

- психолог предлагает детям вспомнить, чем сегодня на занятии они занимались;
- дети хлопают в ладоши и прощаются с психологом.

Занятие № 19 «Интерес»

Продолжительность: 20 мин.

Цель занятия: связать новый опыт с реальной жизнью

Упражнение 1. «Настроение»

Цель упражнения: настроить детей на занятие, дать возможность поделиться с другими своими чувствами

Материалы: мяч

Ход работы:

- психолог приветствует детей и говорит о том, что рад их видеть;
- призывает к дисциплине и порядку;
- дети тоже здороваются;
- затем каждый говорит о том, какое у него сегодня настроение, но сравнивают его с животным, т.е. на какое животное похоже настроение, при этом передают мяч.

Упражнение 2. «Повторение прошлого занятия»

Цель упражнения: вспомнить прошлое занятие и собственный опыт участия в группе

Ход работы:

- психолог спрашивает детей, чем они занимались на прошлом занятии.

Упражнение 3. «Эмоция интерес»

Цель: связать новый опыт с реальной жизнью

Материалы: музыкальный центр, диски

Ход работы:

- психолог напоминает детям, что такое интерес, просит детей изобразить его на лице;

- затем психолог включает музыку и просит детей потанцевать так, как будто в них сейчас появился интерес (знакомство с чувством интереса с помощью тела и движений).

Упражнение 4. «Рукавичка»

Цель упражнения: развитие внимательности

Материалы: вырезанные из бумаги рукавички с разным орнаментом, но одна рукавичка раскрашена, а другая – нет (количество пар должно соответствовать количеству пар участников), цветные карандаши

Ход работы:

- психолог дает детям по одной раскрашенной рукавичке, остальные раскладывает по полу или столам;
- дети расходятся по залу, отыскивают свою пару;
- затем берут карандаши и раскрашивают вторую рукавичку.

Упражнение 5. «Море волнуется ...»

Цель упражнения: повышение настроения

Ход работы:

- психолог говорит слова: *Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три, морская фигура замри;*
- во время этого дети стоя раскачиваются и размахивают руками, после слова «замри» они замирают, делая любую фигуру;
- игра повторяется несколько раз.

Упражнение 6. «Завершение»

Цель упражнения: зафиксировать чувства, настроение группы

Ход работы:

- психолог предлагает детям вспомнить, чем сегодня на занятии они занимались;
- дети хлопают в ладоши и прощаются.

Занятие № 20 «Стыд»

Продолжительность: 20 мин.

Цель занятия: познакомить детей с эмоцией «стыд», научить распознавать и изображать ее

Упражнение 1. «Настроение»

Цель упражнения: настроить детей на занятие, дать возможность поделиться с другими своими чувствами

Материалы: мяч

Ход работы:

- психолог приветствует детей и говорит о том, что рад их видеть;
- призывает к дисциплине и порядку;
- дети тоже здороваются;
- затем каждый говорит о том, какое у него сегодня настроение, но сравнивают его с животным, т.е. на какое животное похоже настроение, при этом передают мяч.

Упражнение 2. «Повторение прошлого занятия»

Цель упражнения: вспомнить прошлое занятие и собственный опыт участия в группе

Ход работы:

- психолог спрашивает детей, чем они занимались на прошлом занятии.

Упражнение 3. «Эмоция стыд»

Цель упражнения: познакомить детей с эмоцией «стыд», научить распознавать и изображать ее

Ход работы:

- психолог говорит о том, что в царстве чувств есть такое чувство, как стыд. Стыд живет в каждом человеке. Он то приходит, то уходит. Стыд – это когда ты разбил вазу или сломал чужую игрушку и т.п.;
- психолог показывает картинки с лицами, проявляющими стыд, либо людей, либо сказочных героев;
- также говорит о том, что человек, когда чувствует стыд, у него краснеет лицо, глаза смотрят вниз;
- дети пробуют изобразить стыд.

Упражнение 4. Сказка «Маленькое слово «Привет!»»

Цель упражнения: «профилактика» чувствования стыда

Материалы: сказка

Ход работы:

- психолог рассказывает сказку;
- в конце ее обсуждение, психолог спрашивает ребят, какие хорошие слова они знают (когда мы встречаемся, когда прощаемся, когда что-то хотим попросить, когда нам что-то дали или подарили и т.п.).

Сказка

Жил – был в одном небольшом городе мальчик Коля. Жил он как все обычные мальчишки: была у него и мама и папа, в школе он учился хорошо, было у него много друзей. Все его любили, потому что он был воспитанным и вежливым мальчиком. Но однажды утром Коля проснулся и понял, что потерял все хорошие слова, и как он не старался, он не мог их найти. После этого с ним перестали играть другие дети, т.к. он стал грубым, стал обзывать, дерзить. Затем он стал плохо учиться, с мамой и папой стал ругаться. Тогда мальчик заплакал и сказал маме правду, что он потерял все хорошие слова. Мама отвела его ко врачу. Врач сказал: «Надуй щеки, открой рот, высунь язык, посмотри на кончик своего носа» (дети проделывают данные действия). Но хорошие слова так и не нашлись. Но когда Коля шел домой, по дороге он нашел вот такое большое (показывают руками) слово «дурак» - оно плохое. А потом нашел слово поменьше (показывают руками) «отстань» - оно тоже не хорошее. А потом он нашел маленькое слово «привет» (показывают руками) – оно хорошее – и принес его домой. Дома он стал вспоминать хорошие слова, и чем больше он их вспоминал, тем больше забывал плохие. Так он делал до тех пор, пока плохие слова совсем не исчезли. И стал Коля опять воспитанным и вежливым мальчиком, померился с родителями и друзьями, и учеба тоже наладилась.

Упражнение 5. «Встреча с разными частями тела»

Цель упражнения: снятие психо –эмоционального напряжения

Ход работы:

- дети гуляют по пространству, затем здороваются, встречаются разными частями тела (руками, ногами, плечом, спиной, животом, локтями, коленями и т.п.)

Упражнение 6. «Завершение»

Цель упражнения: зафиксировать чувства, настроение группы

Ход работы:

- психолог предлагает детям вспомнить, чем сегодня на занятии они занимались;
- дети хлопают в ладоши и прощаются.

Занятие № 21 «Стыд»

Продолжительность: 20 мин.

Цель занятия: связать новый опыт с реальной жизнью, актуализировать упрямство, провести разрядку агрессивных импульсов

Упражнение 1. «Настроение»

Цель упражнения: настроить детей на занятие, дать возможность поделиться с другими своими чувствами

Материалы: мяч

Ход работы:

- психолог приветствует детей и говорит о том, что рад их видеть;
- призывает к дисциплине и порядку;
- дети тоже здороваются;
- затем каждый говорит о том, какое у него сегодня настроение, но сравнивают его с погодой, т.е. на какую погоду похоже настроение, при этом передают мяч.

Упражнение 2. «Повторение прошлого занятия»

Цель упражнения: вспомнить прошлое занятие и собственный опыт участия в группе

Ход работы:

- психолог спрашивает детей, чем они занимались на прошлом занятии.

Упражнение 3. «Стыд»

Цель: связать новый опыт с реальной жизнью

Материалы: музыкальный центр, диски

Ход работы:

- психолог напоминает детям, что такое стыд, просит детей изобразить его на лице;
- затем психолог включает музыку и просит детей потанцевать так, как будто в них сейчас появился стыд (знакомство с чувством стыда с помощью тела и движений).

Упражнение 4. Сказка «Капризка»

Цель упражнения: актуализировать упрямство

Материалы: сказка

Ход работы:

- психолог рассказывает сказку;
- в конце обсуждение.

Сказка

Жила – была лошадка, которая очень любила брыкаться и капризничать. Ей мама говорит: «Покушай, доченька, травки свеженькой». «Не хочу, не буду», - кричит лошадка и брыкается ножками. Папа уговаривает лошадку: «Погуляй, поиграй на солнышке». «Не хочу, не пойду», - опять кричит лошадка и брыкается ножками. Не смогли уговорить мама с папой свою упрямую дочь и оставили ее дома, а сами ушли по делам. Лошадка подумала, подумала и пошла гулять одна. А на встречу ей бежит хитрый серый волк. Говорит волк лошадке: «Не уходи лошадка далеко в лес, ты еще маленькая». Лошадка опять упрямится: «Я не маленькая, куда хочу, туда и хожу!» А волку этого и надо было. Подождал он, пока лошадка в самую чащу леса зайдет, и как наброситься на нее. Лошадка давай брыкаться. Сначала одной ножкой сильно ударила волка, затем другой. А потом двумя ногами вместе, волк испугался и убежал, и никто его больше там не видел. Лошадка тогда поняла что к чему. Стыдно ей стало за свое поведение перед мамой и папой. Перестала она упрямится и капризничать. С тех пор прошло много лет, сейчас лошадка работает в цирке, брыкается ножками и высоко подбрасывает мячик на радость зрителям.

Упражнение 5. «Ползаем на спине»

Цель упражнения: провести разрядку агрессивных импульсов

Ход работы:

- дети ложатся на спинки и таким образом передвигаются по полу.

Упражнение 6. «Завершение»

Цель упражнения: зафиксировать чувства, настроение группы

Ход работы:

- психолог предлагает детям вспомнить, чем сегодня на занятии они занимались;
- дети хлопают в ладоши и прощаются.

Занятие № 22 «Вина»

Продолжительность: 20 мин.

Цель занятия: познакомить детей с эмоцией «вина», научить распознавать и изображать ее, провести коррекцию у детей нежелательных черт поведения и характера

Упражнение 1. «Настроение»

Цель упражнения: настроить детей на занятие, дать возможность поделиться с другими своими чувствами

Материалы: мяч

Ход работы:

- психолог приветствует детей и говорит о том, что рад их видеть;
- призывает к дисциплине и порядку;
- дети тоже здороваются;

- затем каждый говорит о том, какое у него сегодня настроение, но сравнивают его с погодой, т.е. на какую погоду похоже настроение, при этом передают мяч.

Упражнение 2. «Повторение прошлого занятия»

Цель упражнения: вспомнить прошлое занятие и собственный опыт участия в группе

Ход работы:

- психолог спрашивает детей, чем они занимались на прошлом занятии.

Упражнение 3. «Вина»

Цель упражнения: познакомить детей с эмоцией «вина», научить распознавать и изображать ее

Ход работы:

- психолог говорит о том, что в царстве чувств есть такое чувство, как вина. Вина живет в каждом человеке. Она то приходит, то уходит. Вина – это когда что-нибудь натворил, когда ты виноват в чем-либо т.п.;

- психолог показывает картинки с лицами, проявляющими вину, либо людей, либо сказочных героев;

- также говорит о том, что человек, когда чувствует вину, глаза смотрят вниз;

- дети пробуют изобразить вину.

Упражнение 4. Сказка «Слоненок с шариками»

Цель упражнения: провести коррекцию у детей нежелательных черт поведения и характера

Материалы: сказка

Ход работы:

- психолог рассказывает сказку;

- в конце обсуждение.

Сказка

Жил – был маленький слоненок. Мама и папа его очень любили. Они вместе играли, гуляли, купались в реке и пускали фонтаны из своих длинных хоботов. Маленький слоненок любил проводить время со своими родителями. Но однажды, гуляя с мамой и папой по парку, слоненок увидел у обезьянки большой желтый воздушный шарик. Слоненку он очень понравился, и он захотел такой же.

- Мама, папа, я тоже хочу такой шарик, купите мне, пожалуйста.

Родители очень любили своего сына и купили ему воздушный шарик желтого цвета. Слоненок был счастлив, он повсюду ходил с ним. А когда ложился спать, то привязывал его к своей кровати.

Вскоре слоненок увидел у медвежонка зеленый шарик. Стал просить родителей купить ему такой же. Родители не хотели расстраивать своего сыночка и купили ему шарик зеленого цвета. Но вскоре слоненок захотел еще и красный шарик, и синий и других цветов. А родители покупали и покупали ему воздушные шары разных цветов, пока у них не закончились деньги. И тогда слоненок стал капризничать, просить и просить, чтобы купили еще и еще. Тогда родителям слоненка пришлось брать дополнительную работу, чтобы зарабатывать деньги на шарики. И чем больше сын просил, тем

дольше они стали задерживаться на работе. Они меньше стали бывать со слоненком дома, играть с ним, а совместные прогулки по парку совсем прекратились.

Слоненку становилось грустно одному, и даже многочисленные воздушные шары его уже не радовали.

И вот настал день, когда в комнату к слоненку уже невозможно было войти. В ней было столько шаров, что малыш не мог даже пошевелиться. Тогда слоненок собрал все шары и вышел на улицу. Но шаров оказалось так много, что они стали поднимать слоненка высоко- высоко в небо. Малыш испугался, что навсегда улетит от родителей, и стал звать на помощь. Прилетели воробьи и острыми клювами стали клевать шарики – один за другим. Так постепенно слоненок опустился на землю. Он сел на траву и задумался о том, что он очень виноват перед своими мамой и папой, что он их очень любит, и ни какие игрушки на свете не заменят их.

Упражнение 5. «Капелька, льдинка, снежинка»

Цель упражнения: способствовать самовыражению детей

Ход работы:

- дети изображают сначала капельку (руки вверху полукругом, свободные), затем льдинку (руки сомкнуты вверху, напряжены) и снежинку (руки в стороны, свободные, очень мягкие).

Упражнение 6. «Завершение»

Цель упражнения: зафиксировать чувства, настроение группы

Ход работы:

- психолог предлагает детям вспомнить, чем сегодня на занятии они занимались;
- дети хлопают в ладоши и прощаются.

Занятие № 23 «Вина»

Продолжительность: 20 мин.

Цель занятия: связать новый опыт с реальной жизнью, провести релаксацию

Упражнение 1. «Настроение»

Цель упражнения: настроить детей на занятие, дать возможность поделиться с другими своими чувствами

Материалы: мяч

Ход работы:

- психолог приветствует детей и говорит о том, что рад их видеть;
- призывает к дисциплине и порядку;
- дети тоже здороваются;
- затем каждый говорит о том, какое у него сегодня настроение, но сравнивают его с погодой, т.е. на какую погоду похоже настроение, при этом передают мяч.

Упражнение 2. «Повторение прошлого занятия»

Цель упражнения: вспомнить прошлое занятие и собственный опыт участия в группе

Ход работы:

- психолог спрашивает детей, чем они занимались на прошлом занятии.

Упражнение 3. «Вина»

Цель: связать новый опыт с реальной жизнью

Материалы: музыкальный центр, диски

Ход работы:

- психолог напоминает детям, что такое вина, просит детей изобразить ее на лице;
- затем психолог включает музыку и просит детей потанцевать так, как будто в них сейчас появилась вина (знакомство с чувством вины с помощью тела и движений).

Упражнение 4. «Хоровод»

Цель упражнения: гармонизировать эмоциональное состояние

Ход работы:

- дети встают в круг и берутся за руки;
- затем они водят хоровод то в одну сторону, то в другую, то быстрее, то медленнее, то, сужая круг, то расширяя его, то поднимая руки вверх, то опуская вниз.

Упражнение 5. «Релаксация»

Цель упражнения: расслабление

Материалы: музыкальный центр, диски

Ход работы:

- дети ложатся на ковер, закрывают глаза и слушают музыку, представляя красивую полянку с цветами, с бабочками, зайчиками и белочками. Там много ягод и грибов. Есть ручеек, который ласково журчит, напевая песенку;
- затем дети медленно открывают глаза и встают.

Упражнение 6. «Завершение»

Цель упражнения: зафиксировать чувства, настроение группы

Ход работы:

- психолог предлагает детям вспомнить, чем сегодня на занятии они занимались;
- дети хлопают в ладоши и прощаются.

Занятие № 24 «Удивление»

Продолжительность: 20 мин.

Цель занятия: познакомить детей с эмоцией «удивление», научить распознавать и изображать ее, связать новый опыт с реальной жизнью

Упражнение 1. «Настроение»

Цель упражнения: настроить детей на занятие, дать возможность поделиться с другими своими чувствами

Материалы: мяч

Ход работы:

- психолог приветствует детей и говорит о том, что рад их видеть;
- призывает к дисциплине и порядку;
- дети тоже здороваются;

- затем каждый говорит о том, какое у него сегодня настроение, но сравнивают его с погодой, т.е. на какую погоду похоже настроение, при этом передают мяч.

Упражнение 2. «Повторение прошлого занятия»

Цель упражнения: вспомнить прошлое занятие и собственный опыт участия в группе

Ход работы:

- психолог спрашивает детей, чем они занимались на прошлом занятии.

Упражнение 3. «Удивление»

Цель упражнения: познакомить детей с эмоцией «удивление», научить распознавать и изображать ее, связать новый опыт с реальной жизнью

Ход работы:

- психолог говорит о том, что в царстве чувств есть такое чувство, как удивление. Удивление живет в каждом человеке. Оно то приходит, то уходит. Оно бывает приятным или не приятным. Удивление – это когда увидишь деда мороза с большим мешком подарков, когда тебе незнакомый мальчик угостит конфеткой, а твой друг тебя не угостил и т.п.;

- психолог показывает картинки с лицами, проявляющими удивление, либо людей, либо сказочных героев;

- также говорит о том, что человек, когда чувствует удивление, он расширяет глаза;

- дети пробуют изобразить удивление;

- затем психолог включает музыку и просит детей потанцевать так, как будто в них сейчас появилось удивление (знакомство с чувством удивления с помощью тела и движений).

Упражнение 4. «Покажу, как я люблю»

Цель упражнения: способствовать формированию умения любить окружающих

Ход работы:

- психолог рассказывает детям, что можно показать другому человеку, например маме, как ты ее любишь без слов, а с помощью прикосновений;

- далее один из ребят превращается в маму, а другой в сына или дочку. Они показывают, как они любят друг друга (обнимаются).

Упражнение 5. «Повторяй за мной»

Цель упражнения:

Ход работы:

- психолог показывает разные танцевально- двигательные упражнения, а дети повторяют.

Упражнение 6. «Завершение»

Цель упражнения: зафиксировать чувства, настроение группы

Ход работы:

- психолог предлагает детям вспомнить, чем сегодня на занятии они занимались;

- дети хлопают в ладоши и прощаются.

Занятие № 25 «Спокойствие»

Продолжительность: 20 мин.

Цель занятия: познакомить детей с эмоцией «удивление», научить распознавать и изображать ее, связать новый опыт с реальной жизнью, провести релаксацию

Упражнение 1. «Настроение»

Цель упражнения: настроить детей на занятие, дать возможность поделиться с другими своими чувствами

Материалы: мяч

Ход работы:

- психолог приветствует детей и говорит о том, что рад их видеть;
- призывает к дисциплине и порядку;
- дети тоже здороваются;
- затем каждый говорит о том, какое у него сегодня настроение, но сравнивают его с погодой, т.е. на какую погоду похоже настроение, при этом передают мяч.

Упражнение 2. «Повторение прошлого занятия»

Цель упражнения: вспомнить прошлое занятие и собственный опыт участия в группе

Ход работы:

- психолог спрашивает детей, чем они занимались на прошлом занятии.

Упражнение 3. «Спокойствие»

Цель упражнения: познакомить детей с эмоцией «удивление», научить распознавать и изображать ее, связать новый опыт с реальной жизнью

Ход работы:

- психолог говорит о том, что в царстве чувств есть такое чувство, как спокойствие. Спокойствие живет в каждом человеке. Оно то приходит, то уходит. Спокойствие – это когда тебя ничего не тревожит и не беспокоит и т.п.;
- психолог показывает картинки с лицами, проявляющими спокойствие, либо людей, либо сказочных героев;
- также говорит о том, что человек, когда чувствует спокойствие, он расслаблен;
- дети пробуют изобразить спокойствие;
- затем психолог включает музыку и просит детей потанцевать так, как будто в них сейчас появилось спокойствие (знакомство с чувством спокойствия с помощью тела и движений).

Упражнение 4. «Позитрон»

Цель упражнения: способствовать развитию спонтанности и самовыражению детей

Ход работы:

- каждый ребенок своему соседу слева говорит что-нибудь приятное, например, что он добрый или что у него красивая кофточка, а тот, в свою очередь, говорит: «Спасибо, мне очень приятно».

Упражнение 5. «Релаксация»

Цель упражнения: расслабление

Материалы: музыкальный центр, диски

Ход работы:

- дети ложатся на ковер, закрывают глаза и слушают музыку, представляя красивый сад, в траве прыгают кузнечики, с цветка на цветок перелетает пчелка. Где-то плавают рыбки, у них своя жизнь, они играют, резвятся, брызгаются капельками воды. Высоко в небе летают птицы. Они делают взмах крылом и проносятся над землей.
- затем дети медленно открывают глаза и встают.

Упражнение 6. «Завершение»

Цель упражнения: зафиксировать чувства, настроение группы

Ход работы:

- психолог предлагает детям вспомнить, чем сегодня на занятии они занимались;
- дети хлопают в ладоши и прощаются.

Занятие № 26 «Рожицы»

Продолжительность: 20 мин.

Цель занятия: обобщить приобретенные знания, умения и навыки

Упражнение 1. «Настроение»

Цель упражнения: настроить детей на занятие, дать возможность поделиться с другими своими чувствами

Материалы: мяч

Ход работы:

- психолог приветствует детей и говорит о том, что рад их видеть;
- призывает к дисциплине и порядку;
- дети тоже здороваются;
- затем каждый говорит о том, какое у него сегодня настроение, чувство, при этом передают мяч.

Упражнение 2. «Повторение прошлого занятия»

Цель упражнения: вспомнить прошлое занятие и собственный опыт участия в группе

Ход работы:

- психолог спрашивает детей, чем они занимались на прошлом занятии.

Упражнение 3. «Рожицы»

Цель упражнения: обобщить приобретенные знания, умения и навыки

Материалы: картинки с разными эмоциональными состояниями

Ход работы:

- психолог показывает детям картинки с разными эмоциями, а дети должны угадать, что это за эмоция.

Упражнение 4. «Самолетики чувств»

Цель упражнения: обобщить приобретенные знания, умения и навыки

Материалы: бумажные самолетики

Ход работы:

- психолог раздает каждому ребенку по бумажному самолетику;
- затем называет разные эмоции, а дети запускают самолетики, выражая их.

Упражнение 5. «Изобрази эмоцию»

Цель упражнения: обобщить приобретенные знания, умения и навыки

Материалы: стихотворение

Ход работы:

- психолог читает стихотворение про мышат, а дети его обыгрывают (психолог помогает)

Сначала они удивились,

Потом глубоко возмутились.

Обиделись, но не на всех.

С обидой они отвернулись,

Как мышья на крупу, все надулись.

И вдруг опечалились все.

Поникли печальные плечи,

В глазах опечаленный вечер,

И слёзки вот-вот побегут.

Но тут лучик солнца украдкой

По щёчке скользнул нежно-гладкой.

И всё засветило вокруг.

От радости все улыбнулись,

Как будто от сна все очнулись.

Запрыгали и закричали:

- *Ура! Мы весёлыми стали!*

Упражнение 6. «Завершение»

Цель упражнения: зафиксировать чувства, настроение группы

Ход работы:

- психолог предлагает детям вспомнить, чем сегодня на занятии они занимались;
- дети хлопают в ладоши, благодарят за работу себя и других.

Занятие № 27 «Чудесный мир»

Продолжительность: 20 мин.

Цель занятия: закрепить новый опыт и знания об эмоциях

Упражнение 1. «Настроение»

Цель упражнения: настроить детей на занятие, дать возможность поделиться с другими своими чувствами

Материалы: мяч

Ход работы:

- психолог приветствует детей и говорит о том, что рад их видеть;
- призывает к дисциплине и порядку;
- дети тоже здороваются;
- затем каждый говорит о том, какое у него сегодня настроение, чувство, при этом передают мяч.

Упражнение 2. «Повторение прошлого занятия»

Цель упражнения: вспомнить прошлое занятие и собственный опыт участия в группе

Ход работы:

- психолог спрашивает детей, чем они занимались на прошлом занятии.

Упражнение 3. «Солнечный зайчик»

Цель упражнения: снятие психо –эмоционального напряжения

Ход работы:

- психолог говорит детям, что надо представить, как солнечный зайчик заглянул им в глаза, закройте их;
- он побежал дальше по лицу, нежно погладьте его ладонями;
- затем побежал по носу, лбу, щекам, рту, рукам, животу и т.д.;
- психолог говорит детям, что солнечный зайчик не озорник, ему просто нравится с ними играть, поэтому надо погладить его и подружиться.

Упражнение 4. «Тренируем эмоции»

Цель упражнения: закрепить новый опыт и знания об эмоциях

Ход работы:

- психолог просит детей нахмуриться как: осенняя туча, рассерженный человек, злой волк;
- затем улыбнуться, словно кот на солнышке, само солнышко, как Буратино, как хитрая лиса, как довольный ребенок;
- затем показать, как злится ребенок, у которого отняли конфету, как два барана на мосту, как человек, которого ударили;
- затем показать, как испугался зайчик, увидевший волка, как ребенок, потерявшийся в лесу, как котенок, на которого лает собака;
- показать, как устал человек, поднявший тяжелый груз, как мама или папа, пришедшие с работы, как муравей, притащивший большую муху.

Упражнение 5. «Есть или нет?»

Цель упражнения: снятие психо –эмоционального напряжения

Ход работы:

- психолог задает вопросы, а дети отвечают «да» или «нет», при ответе «да» дети могут поднимать руки вверх.

Есть ли в поле светлячки?

Есть ли в море рыбки?

Есть ли крылья у теленка?

Есть ли клюв у поросенка?

Есть ли гребень у волны?

Есть ли двери у норы?

Есть ли хвост у петуха?

Упражнение 6. «Завершение»

Цель упражнения: зафиксировать чувства, настроение группы

Ход работы:

- психолог предлагает детям вспомнить, чем сегодня на занятии они занимались;
- дети хлопают в ладоши, благодарят за работу себя и других.

Занятие № 28 «Лужайка с цветами»

Продолжительность: 20 мин.

Цель занятия: гармонизировать внутреннее состояние

Упражнение 1. «Настроение»

Цель упражнения: настроить детей на занятие, дать возможность поделиться с другими своими чувствами

Материалы: мяч

Ход работы:

- психолог приветствует детей и говорит о том, что рад их видеть;
- призывает к дисциплине и порядку;
- дети тоже здороваются;
- затем каждый говорит о том, какое у него сегодня настроение, чувство, при этом передают мяч.

Упражнение 2. «Повторение прошлого занятия»

Цель упражнения: вспомнить прошлое занятие и собственный опыт участия в группе

Ход работы:

- психолог спрашивает детей, чем они занимались на прошлом занятии.

Упражнение 3. «Лужайка с цветами»

Цель упражнения: гармонизировать внутреннее состояние

Материалы: цветные карандаши, шаблоны цветов

Ход работы:

- детям необходимо разукрасить цветы, которые раздаст психолог.

Упражнение 4. «Запрещенное движение»

Цель упражнения: развитие внимательности

Ход работы:

- дети встают в круг, психолог показывает движение, которое нельзя повторять, а следом показывает комплекс движений;
- дети повторяют их, но им нельзя повторять запрещенное движение.

Упражнение 5. «Завершение»

Цель упражнения: зафиксировать чувства, настроение группы

Ход работы:

- психолог предлагает детям вспомнить, чем сегодня на занятии они занимались;
- дети хлопают в ладоши, благодарят за работу себя и других.

Занятие № 29 «Полет птицы»

Продолжительность: 20 мин.

Цель занятия: стабилизировать психические процессы, снять напряжение

Упражнение 1. «Настроение»

Цель упражнения: настроить детей на занятие, дать возможность поделиться с другими своими чувствами

Материалы: мяч

Ход работы:

- психолог приветствует детей и говорит о том, что рад их видеть;
- призывает к дисциплине и порядку;

- дети тоже здороваются;
- затем каждый говорит о том, какое у него сегодня настроение, чувство, при этом передают мяч.

Упражнение 2. «Повторение прошлого занятия»

Цель упражнения: вспомнить прошлое занятие и собственный опыт участия в группе

Ход работы:

- психолог спрашивает детей, чем они занимались на прошлом занятии.

Упражнение 3. «Музыкальное сопровождение эмоций»

Цель упражнения: стабилизировать психические процессы, снять напряжение

Материалы: музыкальный центр, диски

Ход работы:

- психолог включает разную музыку, а дети должны угадать, на какую эмоцию похожа музыка.

Упражнение 4. «Полет птицы»

Цель упражнения: стабилизировать психические процессы, снять напряжение

Ход работы:

- дети, лежа на ковре, закрывают глаза и представляют себя птицами;
- затем начинают дышать вдох – выдох, представляют себя лебедем: шея лебедя напряжена, вытянута, спина гордая, прямая, руки широко раскинуты – это крылья;
- затем сгибают ноги в коленях и расслабляют, опускают;
- затем опять глубокий вдох – выдох;
- представляют, как летают: голубое небо, теплый ветерок, мы увидели красивое озеро и приземлились туда. Оно прозрачное, и они могут там увидеть себя;
- затем снова летают, им не страшно, в любой момент они могут плавно приземлиться и коснуться земли;
- постепенно дети открывают глаза.

Упражнение 5. «Завершение»

Цель упражнения: зафиксировать чувства, настроение группы

Ход работы:

- психолог предлагает детям вспомнить, чем сегодня на занятии они занимались;
- дети хлопают в ладоши, благодарят за работу себя и других.

Занятие № 30 «Дуновение ветра»

Продолжительность: 20 мин.

Цель занятия: стабилизировать психические процессы, снять напряжение

Упражнение 1. «Настроение»

Цель упражнения: настроить детей на занятие, дать возможность поделиться с другими своими чувствами

Материалы: мяч

Ход работы:

- психолог приветствует детей и говорит о том, что рад их видеть;
- призывает к дисциплине и порядку;
- дети тоже здороваются;
- затем каждый говорит о том, какое у него сегодня настроение, чувство, при этом передают мяч.

Упражнение 2. «Повторение прошлого занятия»

Цель упражнения: вспомнить прошлое занятие и собственный опыт участия в группе

Ход работы:

- психолог спрашивает детей, чем они занимались на прошлом занятии.

Упражнение 3. «Покажи чувства руками»

Цель упражнения: закрепить пройденный материал

Ход работы:

- психолог просит детей показать свои ручки;
- затем дети показывают, как руки радуется, грустит, боится, злится, обижается и т.д.

Упражнение 4. «Тренировка памяти»

Цель упражнения: развитие памяти

Материалы: поднос с разными предметами (конфета, расческа, ложка. Машинка, карандаш и т.д.)

Ход работы:

- на поднос выкладывается шесть предметов, в течение короткого времени ребенок запоминает эти предметы;
- затем он отворачивается, а психолог что-нибудь одно убирает, ребенок должен сказать, чего не хватает.

Упражнение 5. «Ветер дует на...»

Цель упражнения: стабилизировать психические процессы, снять напряжение

Ход работы:

- со словами «Ветер дует на...» - далее произносится имя ребенка – все начинают дуть на того, чье имя прозвучало (важно, чтобы ветер подул на каждого участника игры).

Упражнение 6. «Завершение»

Цель упражнения: зафиксировать чувства, настроение группы

Ход работы:

- психолог предлагает детям вспомнить, чем сегодня на занятии они занимались;
- дети хлопают в ладоши, благодарят за работу себя и других.

Занятие № 31 «Мой след»

Продолжительность: 20 мин.

Цель занятия: развить умение передавать свои чувства с помощью цвета

Упражнение 1. «Настроение»

Цель упражнения: настроить детей на занятие, дать возможность поделиться с другими своими чувствами

Материалы: мяч

Ход работы:

- психолог приветствует детей и говорит о том, что рад их видеть;
- призывает к дисциплине и порядку;
- дети тоже здороваются;
- затем каждый говорит о том, какое у него сегодня настроение, чувство, при этом передают мяч.

Упражнение 2. «Повторение прошлого занятия»

Цель упражнения: вспомнить прошлое занятие и собственный опыт участия в группе

Ход работы:

- психолог спрашивает детей, чем они занимались на прошлом занятии.

Упражнение 3. «Мой след»

Цель упражнения: развить умение передавать свои чувства с помощью цвета

Материалы: цветные карандаши, листы А4

Ход работы:

- дети встают на лист бумаги и обводят свой след;
- затем разукрашивают его, исходя из того, какие они сейчас испытывают чувства;
- каждый рассказывает о своей работе.

Упражнение 4. «Встаньте все те, кто...»

Цель упражнения: повышение настроения

Ход работы:

- психолог говорит фразу «Встаньте все те, кто...» (например, любит бегать, или любит мороженое и т.д., а дети если любят бегать, то встают.

Упражнение 5. «Завершение»

Цель упражнения: зафиксировать чувства, настроение группы

Ход работы:

- психолог предлагает детям вспомнить, чем сегодня на занятии они занимались;
- дети хлопают в ладоши, благодарят за работу себя и других.

Занятие № 32 «Мой танец»

Продолжительность: 20 мин.

Цель занятия: способствовать адекватному телесному выражению своего эмоционального состояния

Упражнение 1. «Настроение»

Цель упражнения: настроить детей на занятие, дать возможность поделиться с другими своими чувствами

Материалы: мяч

Ход работы:

- психолог приветствует детей и говорит о том, что рад их видеть;
- призывает к дисциплине и порядку;
- дети тоже здороваются;
- затем каждый говорит о том, какое у него сегодня настроение, чувство, при этом передают мяч.

Упражнение 2. «Повторение прошлого занятия»

Цель упражнения: вспомнить прошлое занятие и собственный опыт участия в группе

Ход работы:

- психолог спрашивает детей, чем они занимались на прошлом занятии.

Упражнение 3. «Расскажи стихи руками (Зайка, Мишка)»

Цель упражнения: способствовать самовыражению и спонтанности детей

Ход работы:

- психолог читает стихотворение;
- затем читает еще раз, но при этом дети на каждую строчку показывают движения, рассказывают стихи руками.

Стихотворение «Зайка»:

*Заинька – зайка,
Маленький зайка,
Длинные ушки,
Быстрые ножки.
Заинька – зайка,
Маленький зайка,
Деток боишься,
Зайка- трусишка.*

Стихотворение «Мишка»:

*Мишка, мишка, косолапый,
Мишка по лесу идет,
Мишка хочет сладких ягод,
Да никак их не найдет.
Вдруг увидел много ягод
И тихонько зарычал.
Подошли к мишутке детки,
Мишка громко зарыдал.*

Упражнение 4. «Будь внимателен!»

Цель упражнения: развитие внимательности

Ход работы:

- дети на слово «зайцы» - прыгают как зайчики; на слово «птицы» - руки в стороны, как крылья; на слово «лошадка» - руки в боки, одной ножкой постукивать, как копытцем; на слово «аист» - стоять на одной ножке. Важно не ошибиться и правильно выполнить команду.

Упражнение 5. «Свой танец»

Цель упражнения: способствовать адекватному телесному выражению своего эмоционального состояния

Материалы: музыкальный центр, диски

Ход работы:

- психолог включает музыку, а дети танцуют свой танец.

Упражнение 6. «Завершение»

Цель упражнения: зафиксировать чувства, настроение группы

Ход работы:

- психолог предлагает детям вспомнить, чем сегодня на занятии они занимались;
- дети хлопают в ладоши, благодарят за работу себя и других.

Занятие № 33 «Раз, два, три!»

Продолжительность: 20 мин.

Цель занятия: гармонизировать эмоциональное состояние

Упражнение 1. «Настроение»

Цель упражнения: настроить детей на занятие, дать возможность поделиться с другими своими чувствами

Материалы: мяч

Ход работы:

- психолог приветствует детей и говорит о том, что рад их видеть;
- призывает к дисциплине и порядку;
- дети тоже здороваются;
- затем каждый говорит о том, какое у него сегодня настроение, чувство, при этом передают мяч.

Упражнение 2. «Повторение прошлого занятия»

Цель упражнения: вспомнить прошлое занятие и собственный опыт участия в группе

Ход работы:

- психолог спрашивает детей, чем они занимались на прошлом занятии.

Упражнение 3. «Спаси птенца»

Цель упражнения: гармонизировать эмоциональное состояние

Ход работы:

- детям необходимо представить, что у них в руках маленький беспомощный птенец;
- затем дети вытягивают руки ладонями вверх, а затем согревают птенчика: медленно по одному пальчику сложить в ладони, спрятать в них птенца, подышать на него, согреть своим ровным дыханием спокойным и глубоким, приложить ладони к своей груди, отдать доброту своего сердца и дыхания;
- затем раскрывают ладони и можно увидеть как птенец радостно взлетел, дети улыбаются ему, психолог говорит о том, что не надо грустить, ведь птенец еще прилетит к ним.

Упражнение 4. «Сложи картинку»

Цель упражнения: развитие восприятия, образно-логического мышления

Материалы: разрезанные картинки

Ход работы:

- психолог дает детям разрезанные картинки и просит их собрать.

Упражнение 5. «Раз, два, три – замри!»

Цель упражнения: способствовать развитию спонтанности детей

Ход работы:

- дети ходят по пространству;
- психолог говорит: «Сейчас вы будете превращаться в тех животных, которых я назову. Когда я дам команду: Раз, два, три, зайка, замри», вам нужно будет перестать двигаться и замереть в позе зайчика;
- затем психолог дает другие команды.

Упражнение 6. «Завершение»

Цель упражнения: зафиксировать чувства, настроение группы

Ход работы:

- психолог предлагает детям вспомнить, чем сегодня на занятии они занимались;
- дети хлопают в ладоши, благодарят за работу себя и других.

Занятие № 34 «Прощание»

Продолжительность: 20 мин.

Цель занятия: подвести итоги, гармонизировать эмоциональное состояние

Упражнение 1. «Настроение»

Цель упражнения: настроить детей на занятие, дать возможность поделиться с другими своими чувствами

Материалы: мяч

Ход работы:

- психолог приветствует детей и говорит о том, что рад их видеть;
- призывает к дисциплине и порядку;
- дети тоже здороваются;
- затем каждый говорит о том, какое у него сегодня настроение, чувство, при этом передают мяч.

Упражнение 2. «Повторение прошлого занятия»

Цель упражнения: вспомнить прошлое занятие и собственный опыт участия в группе

Ход работы:

- психолог спрашивает детей, чем они занимались на прошлом занятии.

Упражнение 3. «Расскажи стихи руками (Козлик, Зарядка)»

Цель упражнения: способствовать самовыражению и спонтанности детей

Ход работы:

- психолог читает стихотворение;
- затем читает еще раз, но при этом дети на каждую строчку показывают движения, рассказывают стихи руками.

Стихотворение «Козлик»:

Козлик по полю гулял, на гармошке играл:

Чики- брыки, чики –брык, на гармошке играл.

*Вышел из лесу медведь, стал на козлика реветь:
Чики- брыки, чики –брык, стал на козлика реветь.
Козлик наш не убежал, веселее заиграл:
Чики- брыки, чики –брык, веселее заиграл.
Как пустился мишка в пляс, так и пляшет он сейчас:
Чики- брыки, чики –брык, так и пляшет он сейчас.*

Стихотворение «Зарядка»:

*Скачет лягушонок, ква- ква-ква,
Плавает утенок, кря- кря –кря.
Все вокруг стараются, спортом занимаются!
Быстрая синица, тюр-лю-лю,
В воздухе резвится, тюр-лю-лю.
Все вокруг стараются, спортом занимаются!
Прыгает козленок, ме-ме-ме,
А за ним ягненок, бе-бе-бе.
Все вокруг стараются, спортом занимаются!
Вот мы на зарядке, раз- два – три,
Утром на площадке, раз- два – три.
Видите, стараемся, спортом занимаемся!*

Упражнение 4. «Шарик»

Цель упражнения: гармонизировать эмоциональное состояние

Материалы: воздушный шарик

Ход работы:

- психолог подбрасывает воздушный шарик, пока он летит – дети могут шевелить, как только коснется пола – дети должны замереть.

Упражнение 5. «Нежные слова»

Цель упражнения: гармонизировать эмоциональное состояние

Ход работы:

- дети встают в круг, каждый своему соседу слева говорит какое-нибудь нежное слово, при этом можно предавать воздушный шарик.

Упражнение 6. «Прощание»

Цель упражнения: зафиксировать чувства, настроение группы

Ход работы:

- психолог предлагает детям вспомнить, чем сегодня на занятии они занимались;

- дети хлопают в ладоши, обнимаются, благодарят за работу себя и других.

IV. Оценка результативности программы

Для отслеживания эффективности работы с детьми по развитию их эмоционального мира предлагается набор методик. При обследовании ребенка необходимо выбрать такой момент, когда он будет готов пойти на контакт с психологом. Важно создать доверительную атмосферу, доброжелательное отношение, внимание и подлинную заинтересованность. Необходимо следить за состоянием ребенка в ходе обследования: если ребенок чувствует дискомфорт или усталость, то необходимо поблагодарить его и отложить общение на следующий день. Рекомендуется не обещать поощрений или наград за работу, для ребенка важно сделать приятным само общение с психологом. Необходимо принимать ребенка таким, какой он есть, не оценивать его, не комментировать его ответы, не выражать недоумения или порицания: в данном случае задача психолога – констатировать уровень развития личности ребенка.

Результативность программы оценивается с помощью методик «Назови чувство», «Домики чувств», направленных на исследование психоэмоционального состояния ребенка. Данное обследование проводится дважды: в начале и по окончании курса программы.

Остановимся поподробнее на каждом пункте.

1) Методика «Назови чувство»

Цель: выяснить насколько легко ребенок определяет и называет чувства

Проведение методики: исследование проводится индивидуально. Психолог рассказывает маленькие ситуации по одной на каждую эмоцию. Ребенок должен назвать чувство, которое присуще главному герою в ситуации. Если ребенку что-либо не понятно, необходимо пояснять, задавать наводящие вопросы.

История 1. Девочке (мальчику) подарили новую куклу (машинку). Она (он) весело скачет, прыгает, кружится, играет с игрушкой. (*радость*)

История 2. Баба- Яга поймала Аленушку, велела ей затопить печку, чтобы потом съесть Аленушку, а сама уснула. Проснулась, а Аленушки и нет – сбежала. Рассердилась Баба – Яга, что без ужина осталась, бегают по избе, ногами топает, кулаками размахивает. (*гнев, злость*)

История 3. Мальчик увидел, как фокусник посадил в пустой чемодан кошку и закрыл его, а когда открыл чемодан, то кошки там не было... Из чемодана выпрыгнула собака. (*удивление*)

История 4. Золушка возвращается с бала, она больше не увидит принца, к тому же она потеряла свою туфельку. (*грусть, печаль*)

История 5. Мама – лисица ушла добывать еду, крошка – лисенок остался один в норе. Вокруг темно, слышны разные шорохи. Ему стали в голову приходить мысли: а вдруг на него кто-нибудь нападет, а мама не успеет прийти на помощь. (*страх*)

История 6. Лисичка стоит у окна избышки, в которой живут котик и петушок, и подслушивает, о чем они говорят. (*интерес*)

История 7. Хозяйка испекла сметанный пирог к празднику и пошла наряжаться. Кот Васька прокрался в кухню и съел пирог. Хозяйка прибежала на шум и стала ругать Ваську. Что чувствовал тогда Васька? (*стыд*)

Обработка результатов:

1 балл – ребенок не знает, что такое чувство и не может понять, о чем его спрашивают;

2 балла – ребенок неправильно определяет и называет чувство;

3 балла – ребенок правильно определяет и называет чувство.

2) Методика «Домики чувств»

Цель: выяснить эмоциональное отношение ребенка к предлагаемым чувствам

Материалы: 8 карточек разного цвета (синий, зеленый, красный, желтый, фиолетовый, коричневый, черный, серый).

Проведение методики: исследование проводится индивидуально. Методика состоит из двух частей: а) Перед ребенком выкладывается 8 цветных карточек в произвольном порядке. Инструкция: «Представь себе, что это волшебные домики, в которых живут чувства. Я буду называть тебе чувство, а ты будешь выбирать ему домик. Некоторые чувства могут жить вместе в одном домике.» Далее называется весь список чувств (радость, грусть, страх, злость, удивление, интерес, стыд, вина, спокойствие, обида). Здесь нет правильных или неправильных (хороших или плохих, глупых) ответов.

Б) ребенку предлагается показать на себе, в какой части тела живут эти чувства (голове, шее, руках, ногах и т.д.).

Обработка результатов: а) Во время проведения методики психологом фиксируются цвет, который был выбран для каждого понятия, и комментарии ребенка. Для более четкого представления о том, как ребенок относится к тому или иному чувству, можно задавать уточняющие вопросы.

Б) при обработке результатов целесообразно символически разделять силуэт человека на 5 зон:

- голова и шея (символизируют ментальную деятельность);
- туловище по линии талии, исключая руки (символизируют эмоциональную деятельность);
- руки до плеч (символизируют коммуникативные функции);
- тазобедренная область (символизируют область творческих переживаний);
- ноги (символизируют «опору», уверенность, а также возможность «заземления» негативных переживаний).

Данная методика позволяет нам узнать, какие чувства «живут» в разных частях тела. Например, чувства, «живущие в голове», окрашивают мысли. В руках «живут» чувства, испытываемые в контактах с окружающими. В ногах находятся чувства, которые дают ребенку психологическую уверенность, или же (если в ногах поселились негативные чувства) ребенок имеет стремление «заземлиться», избавиться от них.

После проведения психологических диагностик «Назови чувство» и «Домики чувств» необходимо обработать и интерпретировать результаты. После этого проводится анализ и сравнение полученных результатов до и после прохождения данной программы, а также делаются выводы об эффективности и необходимости занятий. По возможности можно дать рекомендации родителям детей, как в индивидуальном порядке, так и всей группе в целом для дальнейшей работы с ребенком.

Программа

«Поддержка эмоциональной стабильности семьи»

автор – составитель: педагог-психолог Крохина Ирина Анатольевна

Актуальность. В центре внимания находится семья как целое (дети, родители, бабушки, дедушки), где изменение состояния любого члена непосредственно отражается на состоянии всей системы. Так для гармоничного развития ребёнка важным условием является стабильность эмоционального состояния родителя или другого взрослого, который заботится о нём (оказалось, что часть детей воспитывают опекуны – бабушки, дедушки). Сложности, возникающие в воспитании любого ребёнка, тем более специфичные проблемы, обусловленные ВИЧ + статусом ребенка, требует много сил, и постоянно нарушают эмоциональный фон родителей, опекунов. Что непосредственно отражается на эмоциональном состоянии ребёнка – так например, может повыситься уровень тревоги, увеличиться количество страхов, возникнут сложности в общении с родителями, братьями, сёстрами, сверстниками. В целом эмоциональная стабильность родителей формирует способ взаимодействия детей с окружающим миром.

Семья, где воспитывается ребёнок с ВИЧ+ статусом, нуждается в поддержке извне, со стороны специалистов. Взрослому необходимо постоянно сохранять высокий уровень устойчивости к стрессовым ситуациям, быть уверенным в себе, иметь ощущение внутреннего спокойствия и стабильности, а также быть готовность решать сложные ситуации. Именно поддержание и развитие эмоциональной стабильности родителей, опекунов стало основной целью работы с родителями в рамках данного проекта.

Вирус иммунодефицита часто заставляет родителей ограждать себя, ребёнка от контактов с обществом, в том числе и от обращения к специалистам. Поэтому установление доверительного контакта с родителями, опекунами, воспитывающими детей с ВИЧ+ статусом, обращение за помощью именно их как клиентов, а не детей, к специалистам было первоначальной задачей проекта.

Работа с родителями, опекунами предполагает индивидуальную на начальном этапе и групповую работу, с возможностью формирования группы взаимопомощи.

Объединение в группу позволяет почувствовать себя среди равных, посмотреть на ту или иную ситуацию со стороны (видение ситуации, которая до этого возможно казалась неразрешимой и не имеющей конца), получить новый опыт, поддержку. А также даёт возможность поделиться своим опытом в решении какой-либо сложной ситуации, связанной с воспитанием ребенка, в общем, и ребёнка, имеющего ВИЧ+ статус в частности, обрести большую уверенность в правильности своих действий, поступков.

Далее возможно перераспределение обязанностей ведения группы между специалистами и участниками, приобретение последними большей само-

стоятельности в организации встреч, задавания тем для обсуждения и решения актуальных ситуаций.

Этапы работы с родителями, воспитывающими детей с ВИЧ+ статусом:

Подготовительный этап – вовлечение ВИЧ-инфицированных семей для участия в проекте. В первую очередь информирование людей о проекте участниками рабочей группы, у которых уже установлен контакт с этими семьями - специалистом по социальной работе и врачом-педиатром Областного Центра по профилактике и лечению ВИЧ-инфекции.

Основной этап – начинается с индивидуальных занятий с родителями, консультирование по запросу. Затем совместное рассмотрение с каждым родителем, опекуном возможности его включения в работу в группе - знакомство с вопросами, которые будут обсуждаться на встречах.

Проведение групповых занятий также направлено на стабилизацию эмоционального состояния родителей в решение сложных ситуаций, возникающих в процессе воспитания ребёнка, и в частности ребёнка, имеющего ВИЧ+ статус через рассмотрение конкретных ситуаций, вариантов их разрешения в группе.

Заключительный - курс групповых встреч состоит из пяти занятий, которые затем как вариант дальнейшего развития группы перерастают в группу взаимопомощи. Здесь роль специалиста становится больше поддерживающей, а роль его как ведущего группы распределяется на самих участников группы. При этом сохраняется возможность обращения к специалисту с запросом в форме индивидуальной консультации.

Адресат: родители, опекуны, воспитывающие детей имеющих ВИЧ+ статус.

Цель: стабилизация эмоционального состояния родителей, опекунов, воспитывающих детей с ВИЧ+ статусом через рассмотрение конкретных конфликтов, трудностей, связанных с воспитанием ребёнка и сопутствующих сложностей.

Задачи:

- обучение навыкам саморегуляции с использованием релаксационных упражнений,
- расширение представлений о способах выхода из конфликтных ситуаций, с которыми приходится сталкиваться родителям, воспитывающим детей с ВИЧ+ статусом,
- формирование группы взаимопомощи. Приобретение самостоятельности участниками группы, независимости от специалистов при решении сложных ситуаций.

Первоначально в основу групповой работы была положена программа Ткачёвой В.В.¹ В дальнейшем, она было переработана, и включила в себя элементы организации Балинтовой группы. Далее, в занятия включены ре-

¹ Ткачёва В.В. Психокоррекционная работа с матерями, воспитывающими детей с отклонениями в развитии. Практикум по формированию адекватных отношений. – М.: Издательство ГНОМ и Д, 2000.

лаксационные упражнения – они предлагаются как способ, позволяющий снизить напряжение, возникающее в обычной жизни по тем или иным причинам. На самих встречах происходит больше демонстрация разных техник, апробирование участниками, обучение. Взяты техники образные, зрительные, мышечные, использующие рисунок, с тем чтобы каждый сам для себя мог решить какой из вариантов подходит ему больше, является более эффективным, а какой возможно является не приемлемым при снятии напряжения.

Курс состоит из 5 занятий. Группа является частично открытой, т.е. состав является постоянным, но возможен пропуск того или иного занятия участниками по причине занятости, болезни ребёнка и т.д.

Состав - 5-7 человек, хотя возможна работа малокомплектной группы, состоящей из 2-3 человек. Встречи проходят два раза в месяц, продолжительность каждой 1 – 1,5 час.

Каждое занятие состоит из тех частей – вводной (приветствие, установление контакта с каждым участником группы, подготовка к работе в группе), основная часть (занимает большую часть времени, задаётся темой каждого отдельного занятия, также сюда включены релаксационные упражнения) и заключительной (подведение итогов, выход из группы).

Первое занятие. Знакомство.

Цель - знакомство участников, создание условий для формирования межличностных отношений в группе.

Вводная часть:

1. Приветствие ведущего членов группы. Рассказ о том, как будут проходить встречи; примерные темы, которые будут затрагиваться на занятиях. Тема первой встречи.

Основная часть:

2. Участникам встречи предлагается познакомиться друг с другом, назвав своё имя и рассказав несколько слов о себе.

3. Обсуждение ожиданий, опасений от совместных занятий, формулирование первичного запроса.

4. Участникам рассказывается, что в занятия включены релаксационные упражнения. Они позволяют снизить усталость, напряжения, возникающее в обычной жизни по тем или иным причинам, а также помогают восстановить психическое равновесие. При этом мы рассмотрим разные методики - образные, зрительные, мышечные, использующие рисунок, чтобы каждый мог определиться, какой из вариантов подходит ему больше, какой возможно является не приемлемым.

Первое предлагаемое релаксационное упражнение связано с глубоким дыханием:

- Выполняется сидя или стоя, выберите удобное положение и закройте глаза.

- Вначале сделайте медленный вдох через нос.

- Положите одну руку на грудь, а другую на живот. Вначале попробуйте дышать, как обычно. Понаблюдайте, как поднимаются и опускаются грудная клетка и живот. Хорошо ли согласована их работа? Нет ли напряжения в гор-

ле, груди и животе? Выполняя это упражнение в первый раз, сфокусируйтесь на вдохе, чтобы рука, лежащая на животе, смогла первой ощутить его, после чего поднимутся Ваши грудная клетка и плечи.

▪ Теперь вдыхая, заполните воздухом нижние отделы легких. Ваша диафрагма будет заставлять живот выпячиваться, чтобы освободить место для воздуха, и рука, лежащая на животе, будет подниматься. Продолжайте вдыхать и ощутите, как расширяется средняя часть легких по мере того, как нижние ребра и грудная клетка слегка расправляются, чтобы вместить в себя воздух. Наконец, ощутите расширение верхних отделов легких, в то время как поднимается ваша грудная клетка, поднимаются плечи и Вы чувствуете, как поднимается ваша рука, лежащая под ключицей. Слегка втяните живот, чтобы помочь легким. Этот медленный глубокий вдох можно выполнить за несколько секунд как одно плавное, непрерывное вдыхание.

▪ Теперь на несколько секунд задержите дыхание.

▪ Постепенно выдыхая, слегка втяните живот и медленно поджимайте его по мере опустошения легких. Выдохнув полностью, расслабьте живот и грудную клетку. Расслабьте плечи.

5. Разработка правил работы в группе. Участникам предлагается для эффективной работы в группе разработать свод правил, которых они будут придерживаться на протяжении всех встреч.

Например, Конфиденциальность информации,

Активное, добровольное участие в обсуждении,

Взаимоуважение и сотрудничество,

Безоценочность и высказывание от своего имени и т.д.

Заключительная часть:

6. Обратная связь по занятию - что осталось невысказанным, хотелось бы добавить по поводу того, что происходило на встрече, впечатления. Затем каждому участнику предлагается сказать

- о своих ощущениях в теле на данный момент;

- о своих чувствах, эмоциях на данный момент;

- что хотелось бы сделать сейчас или сразу по завершению занятия.

Второе занятие – Моя точка опоры.

Цель: раскрытие внутренних ресурсов родителей, развитие рефлексии.

Вводная часть:

1. Что осталось от прошлого занятия. Возвращались ли они в течение этого времени к тому, что было на встрече.

Основная часть:

2. Релаксационное упражнение, связанное с последовательным напряжением и расслаблением мышц. Оно позволяет обрести веру в свои силы, способность преодолеть стрессовую ситуацию - и возникает ощущение внутреннего спокойствия. После него человек чувствует себя отдохнувшим, полным сил и энергии.

Для начала упражнений необходимо принять исходное положение: лежа на спине, ноги разведены в стороны, ступни развернуты носками наружу, руки

свободно лежат вдоль тела (ладонями вверх). Голова слегка запрокинута назад. Все тело расслаблено, глаза закрыты, дыхание через нос.

Если нет возможности обеспечить участникам исходного положения - лёжа, то можно рассказать о нём, а провести упражнение на примере одной группы мышц - сидя.

Инструкция: «Лежите спокойно примерно 2 минуты, глаза закрыты. Попытайтесь представить помещение, в котором находитесь. Сначала попробуйте мысленно обойти всю комнату (вдоль стен), а затем проделайте путь по всему периметру тела - от головы до пяток и обратно.

Внимательно следите за своим дыханием, пассивно сознавая, что дышите через нос, Мысленно отметьте, что вдыхаемый воздух несколько холоднее выдыхаемого. Сосредоточьтесь на своем дыхании в течении 1-2 минут. Постарайтесь не думать ни о чем другом.

Сделайте неглубокий вдох и на мгновение задержите дыхание. Одновременно резко напрягите все мышцы на несколько секунд, стараясь почувствовать напряжение во всем теле. При выдохе расслабьтесь. Повторите 3 раза. Затем полежите спокойно несколько минут, расслабившись и сосредоточившись на ощущении тяжести своего тела. Наслаждайтесь этим приятным ощущением. Теперь выполняйте упражнения для отдельных частей тела - с попеременным напряжением и расслаблением.

Упражнение для мышц ног. Напрягите сразу все мышцы ног - от пяток до бедер. В течение нескольких секунд фиксируйте напряженное состояние, стараясь прочувствовать напряжение, а затем расслабьте мышцы. Повторите 3 раза.

Затем полежите спокойно в течение нескольких минут, полностью расслабившись и ощущая тяжесть своих расслабленных ног. Все звуки окружающей среды регистрируйте в сознании, но не воспринимайте. То же самое относится и к мыслям, однако не пытайтесь их побороть, их нужно только регистрировать.

Потом повторите такие упражнения к другим мышцам тела: ягодичные мышцы, брюшной пресс, мышцы грудной клетки, мышцы рук, мышцы лица (губы, лоб). В заключение мысленно "пробегитесь" по всем мышцам тела - не осталось ли где-нибудь хоть малейшего напряжения. Если да, то постарайтесь снять его, поскольку расслабление должно быть полным.

Завершая релаксационные упражнения, сделайте глубокий вдох, задержите дыхание и на мгновение сильно напрягите мышцы всего тела: при выдохе расслабьте мышцы. После этого долго лежите на спине - спокойно, расслабившись, дыхание ровное, без задержек. Теперь откройте глаза, затем зажмурьте несколько раз, снова откройте и сладко потянитесь после приятного пробуждения. Очень медленно, плавно, без рывков сядьте. Затем так же медленно, без резких движений, встаньте, стараясь как можно дольше сохранить приятное ощущение внутреннего расслабления. Со временем эти упражнения будут выполняться быстрее, чем в начале. Позднее можно будет расслаблять тело в любой момент, тогда, когда понадобится».

3. Ведущий говорит о том, что у каждого из нас есть как достоинства, так и недостатки и сейчас каждому предлагается в течение 5-7 минут подумать и заполнить бланк с двумя колонками: первая – что мне мешает в жизни и вторая - что мне помогает.

4. Обсуждение тех качеств, которые они считают своими достоинствами и недостатками, затем предлагается недостатки переформулировать так, чтобы они превратились в достоинства. Также обсуждается, что точкой опоры являются и люди нас окружающие.

Заключительная часть:

5. Обратная связь по занятию - что осталось невысказанным, хотелось бы добавить по поводу того, что происходило на встрече, впечатления. Затем каждому участнику предлагается сказать

- о своих ощущениях в теле на данный момент;
- о своих чувствах, эмоциях на данный момент;
- что хотелось бы сделать сейчас или сразу по завершению занятия.

Третье занятие – сложные ситуации, с выходом

Цель: закрепление позитивного опыта в решении конфликтных ситуаций, расширение представлений о способах решения тех или иных ситуаций.

Вводная часть:

1. Что осталось от прошлого занятия. Возвращались ли они в течение этого времени к тому, что было на встрече.

Основная часть:

2. Релаксационное упражнение «Дерево»

Проведению упражнения предшествует рассказом том, что любое напряженное психологическое состояние характеризуется сужением сознания и сосредоточенностью человека на своих переживаниях. Ощутимое ослабление внутренней напряженности достигается в том случае, если человек сумел произвести действие децентрации: «снял» центр ситуации с себя и перенес его на какой-либо предмет или внешние обстоятельства, отошёл от собственных переживаний.

Предлагаемое сегодня упражнение создает баланс нервно-психических процессов, освобождая от травмирующей ситуации за счёт переноса переживаний на образ дерева.

Инструкция:

«Представьте себя деревом (каким вам нравится, с каким легче всего себя отождествить). Детально проигрывайте в сознании образ этого дерева: его мощный и гибкий ствол, переплетающиеся ветви, колышущуюся на ветру листву, открытость кроны навстречу солнечным лучам и влаге дождя, циркуляцию питательных соков по стволу, корни, прочно вросшие в землю. Важно почувствовать питательные соки, которые корни вытягивают из земли. Земля — это символ жизни, корни — это символ стабильности, связи человека с реальностью.

Существуют другие формы децентрации. Например, ролевая - связана с перевоплощением человека, возможностью встать на место собеседника, дру-

гого. Взрослого почувствовать себя на месте ребёнка и т.д. При коммуникативной децентрация человек остаётся в своей роли, но меняет способа общения, поведение, вводит дополнительные (возможно неожиданные) сюжеты».

3. Участникам предлагается в течение 5-7 минут вспомнить и описать на листочке любую сложную, конфликтную ситуацию, с которой они столкнулись при воспитании ребёнка и с которой они смогли справиться.

4. Выслушивание ситуаций, описанных участниками, обсуждение (другие могут задавать уточняющие вопросы рассказчику).

Завершающая часть:

5. Обратная связь по занятию - что осталось невысказанным, хотелось бы добавить по поводу того, что происходило на встрече, впечатления. Затем каждому участнику предлагается озвучить

- свои ощущения в теле на данный момент;
- свои чувства, эмоции на данный момент;
- что хотелось бы сделать сейчас или сразу по завершению занятия.

Четвертое занятие – открытые сложные ситуации

Цель: поиск способов реагирования, выхода из существующих напряженных, конфликтных ситуаций с помощью расширения общего представления о них.

Вводная часть:

1. Что осталось от прошлого занятия. Возвращались ли они в течение этого времени к тому, что было на прошлой встрече.

Основная часть:

2. упражнение «Внутренний луч»

Упражнение помогает снять утомление, обрести внутреннюю стабильность.

Для того чтобы выполнять упражнение, надо принять удобную позу, сидя или стоя в зависимости от того, где оно будет выполняться.

Инструкция: «Представьте, что внутри вашей головы, в верхней ее части, возникает светлый луч, который медленно и последовательно движется сверху вниз и медленно, постепенно освещает лицо, шею, плечи, руки теплым, ровным и расслабляющим светом. По мере движения луча разглаживаются морщины, исчезает' напряжение в области затылка, ослабляется складка на лбу, опадают брови, «охлаждаются» глаза, ослабляются зажимы в углах губ, опускаются плечи, освобождаются шея и грудь. Внутренний луч как бы формирует новую внешность спокойного, освобожденного человека, удовлетворенного собой и своей жизнью, работой, семьёй».

Выполните упражнение несколько раз — сверху вниз.

Закончить упражнение можно словами: «Я стал новым человеком», «Я стал сильным, спокойным и стабильным! Я все буду делать хорошо!» и т.д.

3. Участникам предлагается описать любую ситуацию из их жизни, которая вызывает у них напряжение ситуация может касаться как отношений внутри семьи, так и взаимоотношений с другими людьми вне семьи (это может быть конфликтная ситуация), и которую они хотели бы разрешить. Ситуация, с которой они готовы поработать в группе в поисках возможных вариантов их разрешения.

Рассмотрение каждой ситуации отдельно. Сначала автор описывает ситуацию, потом группа задаёт уточняющие вопросы, предлагает рекомендации, варианты решения (может быть схожая ситуация была в их жизни). Затем ведущим делается обобщение. Свои ощущения озвучивает автор ситуации. Ведущий так же как и любой участник включён в рассмотрение ситуаций. Он может рассказать о технике «Я – высказывания», позволяющей сделать общение более конструктивным, о возможных тактиках, к которым прибегают люди при решении конфликтов по Томасу, возможно о способе беспроигрышного выхода из конфликтов по Гордону и т.д.

4. Упражнение «Руки»

Упражнение лучше проводить в конце рабочего дня, когда накопилась усталость, снизилась работоспособность. Упражнение снимает усталость, помогает установить психическое равновесие, баланс.

Инструкция:

«Сядьте на стул, немного вытянув ноги и свесив руки вниз. Постарайтесь представить себе, что энергия усталости «вытекает» из кистей рук на землю. Вот она струится от головы к плечам, перетекает по предплечьям, достигает локтей, устремляется к кистям и через кончики пальцев просачивается вниз, в землю. Вы отчетливо физически ощущаете теплую тяжесть, скользящую по вашим рукам. Посидите так одну-две минуты, а затем слегка потрясите кистями рук, окончательно избавляясь от своей усталости. Легко, пружинисто встаньте, улыбнитесь, пройдитеесь».

Завершающая часть:

5. Обратная связь по занятию - что осталось невысказанным, хотелось бы добавить по поводу того, что происходило на встрече, впечатления. Затем каждому участнику предлагается озвучить

- свои ощущения в теле на данный момент;
- свои чувства, эмоции на данный момент;
- что хотелось бы сделать сейчас или сразу по завершению занятия.

Пятое занятие – подведение итогов

Цель: подведение итогов работы группы и рассмотрение возможности перехода в режим работы группы взаимопомощи.

Вводная часть:

1. Что осталось от прошлого занятия. Возвращались ли они в течение этого времени к тому, что было на прошлой встрече.

Основная часть:

2. Возвращение к первоначальному запросу, который был озвучен на первом занятии. Обсуждение опасений; того, что не было затронуто на занятиях, может быть у участников возникли новые вопросы. Рассмотрение возможности открытия группы взаимопомощи, где и могут найти обсуждение эти незатронутые вопросы.

3. Упражнение «Настроение»

Упражнение проводится для снятия эмоционального напряжения, улучшения настроения.

Инструкция:

«Возьмите цветные карандаши или мелки и чистый лист бумаги. Расслабленно, левой рукой нарисуйте абстрактный сюжет — линии, цветовые пятна, фигуры. Важно при этом полностью погрузиться в свои переживания, выбрать цвет и провести линии так, как вам больше хочется, в полном соответствии с вашим настроением. Попробуйте представить, что вы переносите свое грустное настроение на бумагу, как бы материализуете его.

Закончили рисунок? А теперь переверните бумагу и на другой стороне листа напишите 5-7 слов, отражающих ваше настроение. Долго не думайте; необходимо, чтобы слова возникали спонтанно, без специального контроля с вашей стороны.

После этого еще раз посмотрите на свой рисунок, как бы заново переживая свое состояние, пересчитайте слова и с удовольствием, эмоционально разорвите листок, выбросьте в урну».

Возможен другой вариант, когда предлагается представить приятный, яркий эпизод из своей жизни и также попробовать погрузиться в свои переживания в тот момент, а затем перенести их на бумагу. Разрывать его не нужно, наоборот, можно сохранить и использовать для активизации своих внутренних ресурсов. Доставать рисунок, вспоминать про него в сложных ситуациях, где требуется собрать все свои силы.

4. Упражнение «Собираем рюкзак». Используется метафора, что жизнь — это дорога, путешествие. «Часть этого путешествия мы совершили вместе, познакомились друг с другом, узнали друг о друге. Сейчас я предлагаю представить, что как и у каждого путешественника у вас есть рюкзаки. Что же там лежит? Что стоит взять с собой, что может пригодиться в этом путешествии? Давайте сейчас попробуем каждому из группы собрать его рюкзак (это может быть конкретный предмет, а может быть качество). Интересно, почему именно оно так необходимо этому человеку, для чего оно ему, чем помогает».

Завершающая часть:

5. Обратная связь по занятию - что осталось невысказанным, хотелось бы добавить по поводу того, что происходило на встрече, впечатления. Затем каждому участнику предлагается озвучить

- свои ощущения в теле на данный момент;
- свои чувства, эмоции на данный момент;
- что хотелось бы сделать сейчас или сразу по завершению занятия.

Литература

1. Медико-социальное сопровождение людей, живущих с ВИЧ, и членов их семей. Москва 2006
2. Токарева Ю.А. Психологическое сопровождение семьи при реабилитации. Екатеринбург, 2007
3. Технологии работы по взаимодействию социальной службы и семьи по ранней профилактике семейного неблагополучия на базе социального приюта для детей и подростков, Ставрополь, 2007г.
4. Центр социальной помощи семье и детям. Организация работы с семьей в трудной жизненной ситуации, Калининград 2004г.
5. Федорова О. Организация семинаров по профилактике зависимостей: внедрение подхода жизненные навыки. Совет Европы, Группа Помпиду 2005