



**ПРАВИТЕЛЬСТВО МОСКВЫ
ДЕПАРТАМЕНТ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ**

**КОМПЛЕКСНАЯ ПРОГРАММА
ПЕРВИЧНОЙ ПОЗИТИВНОЙ ПРОФИЛАКТИКИ
ВСЕХ ВИДОВ ХИМИЧЕСКОЙ ЗАВИСИМОСТИ
СРЕДИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ**

Часть 2.

**Комплексная программа первичной позитивной
профилактики зависимого поведения для детей
младшего школьного возраста**

МОСКВА, 2023

УДК 616-053.4, 159.913, 37.04-053, 371.7, 613.8, 613.84, 613.86, 614.8.015, 615.099

ББК 51.12

К 102

Организация-разработчик: Государственное бюджетное учреждение здравоохранения «Московский научно-практический центр наркологии Департамента здравоохранения города Москвы» (ГБУЗ «МНПЦ наркологии ДЗМ»).

Комплексная программа первичной позитивной профилактики всех видов химической зависимости среди детей и подростков. Часть 2. Комплексная программа первичной позитивной профилактики зависимого поведения для детей младшего школьного возраста// Авторы: Масякин А.В, Власовских Р.В., Деменко Е.Г., Сафонцева С.В., Катюрина Д.С., Бочкова В.Ю. Методические рекомендации – МНПЦ наркологии ДЗМ, – 2023.- 48 с.

Предназначение: для специалистов учреждений наркологического профиля, педагогов-психологов, специалистов общего образования и других заинтересованных лиц, работающих с детьми младшего школьного возраста.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ОСОБЕННОСТИ ПРОФИЛАКТИКИ НАРКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ В ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ.....	8
МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ	10
ЗАНЯТИЕ 1. Я.....	11
ЗАНЯТИЕ 2. МОЯ СЕМЬЯ.....	12
ЗАНЯТИЕ 3. УМЕНИЕ СЛУШАТЬ	13
ЗАНЯТИЕ 4. СЪЕДОБНОЕ И НЕСЪЕДОБНОЕ.....	14
ЗАНЯТИЕ 5. ЧТО МНЕ ПОЛЕЗНО, ЧТО МНЕ ВРЕДНО	15
ЗАНЯТИЕ 6. КОМУ Я МОГУ ДОВЕРЯТЬ	16
ЗАНЯТИЕ 7. ОПАСНОСТЬ	17
ЗАНЯТИЕ 8. КУРЕНИЕ	18
ЗАНЯТИЕ 9. УМЕНИЕ ОТКАЗЫВАТЬСЯ.....	19
ЗАНЯТИЕ 10. ДЕЙСТВИЯ ИМЕЮТ ПОСЛЕДСТВИЯ	20
ЗАНЯТИЕ 11. ОБЩЕНИЕ.....	21
ЗАНЯТИЕ 12. ЭМОЦИИ.....	22
ЗАНЯТИЕ 13. КАК СПРАВИТЬСЯ С НЕПРИЯТНЫМИ ЭМОЦИЯМИ.....	23
УПРАЖНЕНИЯ-АКТИВАТОРЫ	24
ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ.....	30
ЗАНЯТИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ.....	31
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	48

ВВЕДЕНИЕ

Целью комплексной программы первичной позитивной профилактики всех видов химической зависимости среди детей и подростков является предупреждение проб психоактивных веществ путем развития адаптивных поведенческих стратегий для успешной психологической и социальной адаптации ребенка на различных этапах его взросления, а также прививания нравственных ценностей личности. Внедрение профилактической программы создает условия для формирования факторов защиты от вовлечения в деструктивные формы поведения, а также формирует устойчивый психологический иммунитет к потреблению психоактивных веществ, ценностное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

Актуальность проблемы

Младший школьный возраст – это период познания мира и усвоения большого количества знаний. Приобретаемые знания становятся основой развития мышления ребенка. Одним из важнейших новообразований младшего школьного возраста является переход от непосредственного поведения к поведению осознанному и произвольному. Ребенок учится активно управлять собой, строить свою деятельность в соответствии с поставленными целями и сознательно принятыми решениями. Л.И. Божович отмечает, что всякому ребенку свойственна потребность в новых впечатлениях, переходящая в ненасыщаемую познавательную потребность [1]. При формировании ценностного отношения к здоровью и негативного отношения к употреблению психоактивных веществ у младших школьников необходимо опираться на данную потребность, актуализировать ее, сделать более четкой и осознанной.

В младшем школьном возрасте происходит дальнейшее совершенствование произвольной эмоциональной регуляции поведения, появляются навыки элементарного анализа собственного поведения. Постепенно поведение ребенка перестает быть наивным и непосредственным, нарастает осознанность действий, поступков, чувств. Младший школьник приобретает способность представить последствия своих действий, не приводя их в исполнение. Ребенок начинает осознавать себя не изолированным, а находящимся в системе человеческих отношений, у него появляется переживание себя как существа социального. В сознании младшего школьника начинает формироваться система ценностей, которым он следует. Следует отметить, что на выбор ценностей младшим школьником в первую очередь влияет мнение и пример взрослого (семьи, учителя), их собственный социальный и нравственный опыт, примеры из художественной литературы, кинофильмов, телепередач, мнение и выбор детского сообщества, близких друзей. В формировании ценностей здорового образа жизни доказана значимая роль семьи. При этом отношение к здоровью матери оказывает влияние на когнитивный и ценностный компоненты, отношение отца — на эмоционально-волевой и деятельностный компоненты

отношения к здоровью младшего школьника. Стиль воспитания отцов больше влияет, чем стиль воспитания матерей, на формирование отношения к здоровью у детей данной возрастной группы [3].

Именно в шесть-семь лет процесс формирования ценностных ориентаций происходит наиболее динамично. Поэтому так важно активно транслировать детям правила поведения, которые будут способствовать формированию у них ценности здорового образа жизни, адаптивных поведенческих стратегий и навыков для успешной социальной адаптации и психологического благополучия. Как показывают исследования, младшие школьники понимают важность ведения здорового образа жизни, опасность вредных привычек, но не всегда имеют четкое представления о том, как это осуществить, от чего зависит здоровье человека. Нет достаточно сформированной внутренней мотивации к здоровому образу жизни, учащиеся не видят причинно-следственных связей между своим поведением и собственным развитием и здоровьем. Основную информацию о здоровье и факторах, его определяющих, получают в школе, роль же родителей в информировании и формировании установок на ведение здорового образа жизни недостаточна [5].

В младшем школьном возрасте, как правило, ребенок не имеет личного опыта употребления психоактивных веществ. Однако, активно познавая мир, он сталкивается с различными примерами деструктивного поведения со стороны взрослых: курение, употребление алкоголя и наркотических веществ в общественных местах или дома, демонстрация сцен употребления психоактивных веществ по телевизору и в Интернете, если ребенок просматривает контент, не предназначенный для его возраста. При этом, согласно статистическим данным, 30% родителей регулярно курят, находясь рядом со своими детьми, подавая не только негативный пример, но и превращая ребенка в пассивного курильщика. Не менее распространено и употребление алкогольных напитков в присутствии детей. Поэтому профилактика всех видов химической зависимости для детей младшего школьного возраста должна распространяться не только на самих детей, но и на их родителей. Последних следует познакомить с физиологическими и психологическими особенностями детей младшего школьного возраста, обучить навыкам эффективной коммуникации с детьми данного возраста. Именно родители передают своим детям ценности здорового образа жизни, учат использовать их практически и совершать здоровые выборы, руководствуясь внутренними мотивами.

Проведение профилактики всех видов химических зависимостей в младшем школьном возрасте, направленной на формирование факторов защиты от вовлечения в употребление психоактивных веществ, позволяет сделать профилактическую работу комплексной, системной и эффективной.

Концептуальная основа

В основе программы лежит представление о многофакторности этиологии химической зависимости: существует множество факторов,

внешних и внутренних, влияющих на первое приобщение к психоактивным веществам и на развитие химических зависимостей.

Профилактическая программа базируется на следующих принципах:

1. Рассмотрение первичной профилактики как профилактики начала экспериментирования с психоактивными веществами. Необходимость проведения профилактической работы со всеми детьми.

2. Учет множественности факторов риска, направленность на снижение внутренних факторов риска и развитие возможностей противостояния внешним негативным воздействиям.

3. Длительность и непрерывность профилактической работы (регулярная систематическая работа в течение нескольких лет).

4. Комплексность в осуществлении профилактического подхода: обучение навыкам, а не только предоставление информации.

5. Учет возрастных особенностей (ориентация на ведущую деятельность).

6. Эффективность профилактической работы обусловлена степенью вовлечения в нее родителей детей, участвующих в профилактических мероприятиях, а также уровнем сотрудничества различных ведомств в осуществлении профилактической работы.

Цели и структура программы

При построении данной программы авторы опирались на теорию жизненных навыков, сформулированную Г. Ботвиным [6]. Основная цель программ обучения жизненным навыкам – помочь детям приобрести навыки, необходимые для того, чтобы лучше понимать себя, сделать положительный здоровый выбор в жизни, принимать решения с четким сознанием собственного поведения и с ответственным отношением к социальным и культурным требованиям в условиях быстрых социальных изменений, обрести большую сопротивляемость склонности к деструктивному поведению.

Основная **цель** данной программы – предупреждение начала экспериментирования с психоактивными веществами, вызывающими зависимость, путем формирования у детей адекватной самооценки, обучения их навыкам безопасного поведения, сохранения здоровья и навыкам эффективного взаимодействия.

Программа первичной позитивной профилактики всех видов химической зависимости среди детей младшего школьного возраста содержит описание структуры занятий, методические рекомендации по проведению занятий с целевыми группами в образовательном учреждении:

- обучающимися младших классов общеобразовательных учреждений;
- родителями младших школьников.

Особенности проведения занятий по Программе.

Занятия по данной программе отличаются от обычного урока не только по темам, но и по форме. Вести занятия по этой программе могут

прошедшие специальную подготовку педагоги, психологи, медицинские (клинические) психологи, педагоги-психологи, врачи.

Для проведения занятия группа рассаживается в кружок. Обучающиеся - члены группы - имеют возможность активно принимать участие в работе группы. Они могут высказывать собственное мнение, не подвергаясь критике, участвовать в активном обсуждении рассматриваемых на занятии вопросов. Здесь они учатся слушать друг друга, договариваться, контролировать свои эмоции. Участие в работе группы является добровольным. Ведущий не принуждает воспитанника при его отказе отвечать на вопросы или выполнять упражнения, но всячески поощряет его активность.

Для каждого занятия указаны материалы, необходимые для его проведения. Также желательно иметь большие листы бумаги и фломастеры, чтобы записывать выводы и правила. Эти листы могут затем сохраниться и вывешиваться в классе перед каждым занятием (например, перечень правил работы в группе, правила внимательного слушания и т.д.).

Каждое занятие состоит из четырех частей:

- приветствие;
- введение в тему занятия;
- отработка навыков;
- домашнее задание.

Для каждой формы активности указано примерное время ее выполнения. Это время может меняться в зависимости от численности группы, темпа работы участников, степени их знакомства с той или иной проблемой.

При проведении занятия используются разные формы работы: упражнения-активаторы, групповая дискуссия, «мозговой штурм», ролевая игра, работа в малых группах – в парах и тройках и т.д. Чередование разных форм работы повышает интерес детей к участию в занятии.

ОСОБЕННОСТИ ПРОФИЛАКТИКИ НАРКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ В МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ

С медицинской точки зрения курение, алкоголизм, наркомания – это заболевания, связанные с привыканием организма к воздействию отравляющих химических веществ, оказывающих разрушающее действие практически на все органы и ткани. Лечение уже развившихся наркологических заболеваний – процесс трудный и длительный, и, к сожалению, до сих пор недостаточно продуктивный. Поэтому профилактика данных заболеваний, как и любых других, в настоящее время представляется более эффективным средством сохранения здоровья подрастающего поколения.

Что же означает профилактика наркологических заболеваний в общем смысле и применительно к младшему школьному возрасту? Чтобы ответить на этот вопрос, рассмотрим некоторые факторы, приводящие к употреблению психоактивных веществ, – так называемые факторы риска. В настоящее время выделяют три группы факторов:

1. Биологические – генетически заложенная программа развития человека, физиологические особенности организма.

2. Социальные – факторы, обусловленные внешним социальным окружением человека.

3. Психологические – внутреннее психологическое состояние человека, обуславливающее его психологическое самочувствие, а также его поведение в обществе.

Исходя из данных факторов, профилактические мероприятия можно проводить по трем направлениям:

- Своевременное выявление и лечение генетических, органических, эндогенных нарушений в организме. Эта задача, в основном, медицинская, и ее выполнение находится в сфере компетенций медицинских работников.

- Стабилизация положения в обществе; определенная политика государства. Это задача органов власти и правоохранительных органов.

- Формирование внутренней установки человека, направленной на здоровый выбор в жизни, а также формирование поведенческих навыков, которые позволят человеку благополучно общаться с другими людьми. Данный процесс во многом зависит от тех людей, которые непосредственно взаимодействуют с растущим человеком, т.е. от родителей, воспитателей, учителей.

Данная программа – это работа по третьему из перечисленных направлений.

Когда же следует начинать проводить профилактические мероприятия? Профилактика эффективна в том случае, если ее начинать за 2-3 года до предполагаемой первой пробы психоактивных веществ. Так как первые пробы психоактивных веществ (никотинсодержащих средств, алкогольных напитков) фиксируются в возрасте 8-10 лет, то профилактические мероприятия целесообразно проводить, начиная с младшего школьного возраста.

Профилактическая работа с младшими школьниками строится с учетом возрастных особенностей детей данной возрастной группы. Так, в младшем школьном возрасте ребенок начинает осознавать свои индивидуальные качества и принадлежность к социуму, знает и выполняет правила поведения в обществе, начинает усваивать нормы морали и нравственности, переживает широкий спектр эмоций [6]. При этом отличительными особенностями учеников начальных классов остаются внушаемость, подражательность и любознательность, которые в определенных условиях могут приводить к положительному субъективному восприятию курения, алкоголя или наркотиков.

Дети 7-10 лет активно познают мир, в то же время они еще очень доверчивы, полны ощущения собственной неуязвимости и готовы смотреть на любого взрослого (а часто и просто старшего ребенка) как на непререкаемый авторитет. Из-за этих особенностей они нередко могут попадать в опасные для жизни ситуации.

В связи с приобретением социальной роли школьника фигура учителя становится для ребенка наиболее значимой. Поэтому все, что он узнает в школе, для младшего школьника имеет наибольшую ценность.

Главным направлением профилактики зависимого поведения среди младших школьников является развитие навыков здоровьесберегающего поведения и эмоционально-волевой сферы.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ

Целевая аудитория

Данная программа ориентирована на обучающихся младших классов общеобразовательных учреждений (7-11 лет).

Структура программы

Программа состоит из 13 занятий. Занятия проводятся 1-2 раза в неделю в тренинговой форме, что предполагает более свободное общение преподавателя с детьми, чем в ходе обычных общеобразовательных занятий. Для тренинга дети располагаются по кругу на стульчиках, иногда на ковре. Оптимальное количество детей на тренинге – 8-15 человек. Продолжительность тренинга – 35-40 минут. Хронометраж некоторых занятий превышает установленный регламент, т.к. выполнение тех или иных упражнений остается на выбор ведущего.

Требования к ведущим

Занятия по программе требуют участия не менее двух квалифицированных и специально подготовленных по данной программе ведущих. Они должны быть способны к игровой активности, хорошо чувствовать психологическую ситуацию в детской группе, иметь развитый навык эмпатии.

Помещение и необходимые материалы

В помещении для занятий должно быть достаточно места для того, чтобы организовать круг и индивидуальные рабочие места за партами. При этом оно должно быть безопасным: без острых углов и опасных мест.

Для многих занятий понадобятся также бумага для рисования, фломастеры, цветные карандаши и др. Список необходимых материалов приведен для каждого занятия.

Темы занятий

Занятие 1. Я

Занятие 2. Моя семья

Занятие 3. Умение слушать

Занятие 4. Съедобное и несъедобное. Что можно и что нельзя пробовать

Занятие 5. Что мне полезно, что мне вредно

Занятие 6. Кому я могу доверять, к кому обратиться за помощью

Занятие 7. Опасность

Занятие 8. Курение

Занятие 9. Умение отказываться

Занятие 10. Действие имеет последствия

Занятие 11. Общение

Занятие 12. Эмоции

Занятие 13. Как справиться с неприятными эмоциями (со стрессом)

ЗАНЯТИЕ 1. Я

Цель занятия: помочь детям лучше понять свою неповторимость, способствовать формированию позитивного представления о себе.

Материалы для урока: мяч, вырезанные из бумаги листья дерева, рисунок ствола дерева.

Ход занятия:

В начале занятия ведущий рассказывает, что цель этих уроков состоит в том, чтобы все подумали, какие они, и научились некоторым правилам, которые помогут им быть здоровыми. Попросить всех по очереди назвать имена, обратив внимание на то, что у каждого человека есть свое имя. Предложить выстроиться по росту. Сказать, что люди могут быть разного роста, иметь разный цвет волос, глаз и т.д. Все люди разные. Даже у близнецов разные имена, разные характеры и т.д.

Игра в мяч. Ведущий бросает мяч кому-то из детей. Ребенок должен сказать, что он любит, и вернуть мяч ведущему (или бросить еще кому-нибудь). Проследить, чтобы мяч побывал у всех. Затем проделать то же самое со словами «Я не люблю». В результате участники приходят к выводу о том, что разные люди могут любить и не любить разные вещи.

Затем ведущий предлагает детям рассказать о том, что они лучше всего умеют делать (чему учатся или хотят научиться).

Рисование себя на розданных ведущим бумажных листьях дерева. Прикрепить листочки к нарисованному стволу. Вывод о том, что все разные, каждый хорош по-своему, а все вместе – как листья дерева.

Обсуждение

Домашнее задание: принести фотографии. Вместе с учительницей сделать стенд «Мы». Вариант: в центре фотография, вокруг лепесточки с надписями «Я умею ...», «Я люблю...». Попросить родителей написать что-нибудь хорошее о своих детях. Желательно, чтобы что-нибудь написала и учительница.

ЗАНЯТИЕ 2. МОЯ СЕМЬЯ

Цель занятия: помочь ребенку почувствовать свою принадлежность к своей семье.

Материалы для занятия: бумага, карандаши, краски, фломастеры.

Ход занятия:

Упражнение-активатор.

Учитель: на прошлом уроке каждый рассказывал о себе. Но у каждого из вас есть семья. Есть семьи большие: бабушки, дедушки, папа, мама, братья, сестры. Есть семьи, состоящие из двух человек. Например, мама и дочка. Но независимо от размеров, семья человеку очень нужна. А зачем? Что хорошего дает мне семья? - обсуждение в группе (еда, забота, ласка, дружба и т.д.).

Расскажите, чем члены вашей семьи любят заниматься вместе (например, родители любят ходить в театр, папа с братом – на рыбалку). Рассказы учеников. Рисунок на тему «Моя семья».

Упражнение-активатор.

Домашнее задание: закончить рисунок «Моя семья». Вместе с родителями или другими членами семьи придумать «Девиз семьи», или «То, что мы выше всего ценим». Сверху над рисунком надписать полученную фразу.

ЗАНЯТИЕ 3. УМЕНИЕ СЛУШАТЬ

Цель занятия: помочь детям научиться различать хорошее и плохое умение слушать, понять, что значит «уметь слушать», отработать навыки слушания.

Ход занятия:

Упражнение-активатор.

Учитель: людям очень важно уметь слушать друг друга. Однако часто они плохо умеют слушать. С первого класса в школе ученики учатся слушать учителя: они учатся сидеть тихо, поднимать руку, если хотят спросить что-то, смотреть на учителя. Но надо уметь слушать не только учителя, но и друг друга.

С помощью кого-то из учеников учитель показывает примеры умения и неумения слушать. Хорошо или плохо слушали в показанном примере? Почему вы так решили? - обсуждение. Выводы выписываются на доске.

Выводы о том, что входит в умение слушать.

Разделить класс на пары. Сидящий слева – рассказчик, справа – слушатель. Рассказать о своем любимом занятии. Затем поменяться ролями.

Упражнение-активатор.

Домашнее задание: посмотреть, какие черты умения слушать демонстрируют ваши родители. Постараться внимательно слушать их.

ЗАНЯТИЕ 4. СЪЕДОБНОЕ И НЕСЪЕДОБНОЕ

Цель занятия: научить детей различать, что можно и что нельзя пробовать на вкус, научиться правильному употреблению лекарств и отказу от неправильного их употребления.

Материалы для занятия: рисунки с изображением съедобных и несъедобных вещей.

Ход занятия:

Упражнение-активатор «съедобное - несъедобное».

Есть много съедобных и несъедобных вещей. Иногда они похожи. Но многие несъедобные вещи опасно пробовать на вкус - можно отравиться. Учитель делит доску на две части: «Можно пробовать» и «Пробовать опасно». Он показывает детям разные рисунки, а они поднимают руку (или зеленый кружок), если это пробовать можно, и не поднимают (или поднимают красный кружок), если пробовать опасно. Среди рисунков обязательно должны быть изображения банок, бутылок без наклеек. Учитель спрашивает, что делать, если не знаешь - съедобно или нет? Вывод о том, что ни в коем случае нельзя пробовать на вкус неизвестные вещи! (Если кажется, что это что-то очень вкусное - спроси у родителей).

Можно ли пробовать лекарства? Некоторые лекарства, прописанные другому человеку, или лекарства в большом количестве могут быть опасны для жизни. Поэтому можно пить только те лекарства, которые врач выписал тебе. Нельзя брать лекарства, предложенные посторонними людьми, соседями, даже друзьями. Лекарства можно брать только от врача, медсестры, родителей или тех взрослых, которые тебя воспитывают.

Учитель предлагает детям разыграть следующие ситуации:

- У Наташи болит горло. Катя предлагает ей выпить таблетки, которые ей давали, когда она болела ангиной. Что должна сделать Наташа?
- Коля сильно ушибся. Незнакомый человек предлагает ему таблетку, которая «снимет боль». Что делать Коле?
- У Тани болит голова. Мама дает ей лекарство. Что делать?

Упражнение-активатор.

Домашнее задание: написать названия 10 съедобных и 10 несъедобных вещей; нарисовать свое любимое лакомство.

ЗАНЯТИЕ 5. ЧТО МНЕ ПОЛЕЗНО, ЧТО МНЕ ВРЕДНО

Цель занятия: помочь детям научиться различать, что им полезно, что вредно.

Материалы для занятия: бумага и карандаши, краски, фломастеры.

Ход занятия:

Упражнение-активатор.

На прошлом занятии мы говорили о том, что можно пробовать на вкус, что нельзя. Многие вещи человеку вредны, они могут быть опасны для его здоровья. Так, вредно и опасно пробовать незнакомые вещи. Вредно есть чересчур много сладкого, вредно весь день сидеть у телевизора. Что еще может повредить вашему здоровью?

Учитель (или дети по очереди) выписывают это на половине доски под заголовком «Вредно для меня».

Но существует и много полезного для человека. Человек может улучшить свое здоровье, стать более сильным, красивым, если будет стремиться к тому, что ему полезно. Например, полезно заниматься спортом, соблюдать режим. Что еще вы можете назвать полезным для вас? На второй половине доски под заголовком «Полезно для меня» учитель (или дети) записывают полезное.

Учитель делает выводы и предлагает детям нарисовать то, что им полезно.

Домашнее задание: закончить рисунок. Пострашнее нарисовать то, что людям вредно.

ЗАНЯТИЕ 6. КОМУ Я МОГУ ДОВЕРЯТЬ

Цель занятия: помочь детям определить тех людей, которым они могут доверять в разных ситуациях, к кому могут обратиться за помощью.

Материалы для занятия: бумага и ручки.

Ход занятия:

Упражнение-активатор «кошки-мышки».

Учитель рассказывает о том, что в жизни кто-то нам помогает, а к некоторым людям надо относиться с осторожностью. Все люди в тех или иных ситуациях могут нуждаться в помощи других. Например, заболев, мы идем к врачу. Если не знаем, как поступить, советуемся с родителями. Приведите еще примеры ситуаций, когда люди, (в том числе и вы), обращаются за помощью. Обсуждение. Учитель записывает на доске слева ситуации, справа - тех, к кому обращаются за помощью. Вывод о том, что человек не должен бояться обращаться к другим людям за помощью. Но нельзя полностью доверять незнакомым людям, если это не специалисты, находящиеся на службе. Незнакомец может оказаться и нехорошим человеком, и просто тем, кто помочь не сможет.

«Я могу доверять...» – учитель предлагает детям составить список тех, к кому можно обращаться за помощью, кому можно всегда доверять.

Домашнее задание: показать родителям список, попросить их помочь дополнить его, включив в него родных, знакомых, к которым можно обращаться за помощью, если нет рядом родителей.

ЗАНЯТИЕ 7. ОПАСНОСТЬ

Цель занятия: научить детей избегать некоторых опасных ситуаций.

Материалы для занятия: подготовленные описания ситуаций.

Ход занятия:

Упражнение-активатор.

Учитель: любой человек может оказываться в ситуациях, опасных для его жизни. Конечно, надо стараться избегать их. Сегодня мы поучимся избегать опасных для жизни ситуаций. Мы уже говорили с вами о том, что некоторые вещи вредны для человека, что в трудных случаях можно обращаться за помощью, но не всем людям можно доверять. Например, нельзя соглашаться, если незнакомый человек предлагает вам куда-то пойти, что-то сделать. Нельзя открывать дверь незнакомым людям. Опасно гулять без взрослых, когда темнеет.

Есть основные правила, которые помогут вам избежать опасности:

- Никогда не разговаривайте на улице с незнакомым человеком.
- Никогда не идите никуда с незнакомым человеком, не садитесь в его машину, не входите в лифт с незнакомым человеком.
- Никогда не открывайте дверь незнакомому человеку.
- Никогда не гуляйте без знакомых взрослых, особенно когда темнеет.
- Ничего не берите у незнакомца человека.

Учитель предлагает детям разыграть несколько сцен, выступая в роли незнакомца взрослого.

Примеры ситуаций:

- Коля один дома. Незнакомый ребенок звонит в дверь и просит разрешения позвонить по телефону.
- Папа Наташи смотрит телевизор. Звонок в дверь. Подходит Наташа. Незнакомый человек говорит, что он пришел проверить проводку.
- На улице незнакомый человек предлагает Диме и Пете заработать пять тысяч рублей.
- Малоизвестный человек (Света несколько раз видела его около дома) предлагает Свете подвезти ее на машине.

Учитель повторяет правила. Напоминает, к кому можно обращаться за помощью, если не знаешь, как поступить.

Домашнее задание: в список тех, кому можно доверять, с помощью родителей записать телефоны, по которым можно позвонить при необходимости.

ЗАНЯТИЕ 8. КУРЕНИЕ

Цель занятия: познакомить детей с некоторыми вредными последствиями курения.

Материалы для занятия: отрывок из книги «Приключения Тома Сойера».

Ход занятия:

Упражнение-активатор.

Учитель: мы с вами уже говорили о том, что опасно и вредно для человека. Сегодня мы поговорим о курении. Как вы думаете, курить полезно или вредно? А почему плохо курить? - обсуждение.

Учитель рассказывает, что в сигарете много очень ядовитых веществ (например, никотин). Курящий человек плохо различает запахи и вкус. Он часто болеет. Страдает его дыхательная система, легкие становятся темными. Курильщик часто кашляет. Курильщик не только вредит своему здоровью, но портится его внешний вид. От его одежды идет очень неприятный запах, кожа желтеет, зубы разрушаются.

Почему же многие курят? - вопрос к классу. Обсуждение.

Курение быстро становится привычкой, от которой трудно избавиться. Дети, подростки иногда начинают курить, потому что хотят казаться взрослыми. Но взрослые курильщики часто хотят бросить курить. К сожалению, избавиться от этой привычки удается далеко не всем.

Прочитать отрывок из книги «Приключения Тома Сойера» о том, как Том Сойер пробует курить.

Курильщик вредит не только себе, но и окружающим. Тому, кто находится рядом с курящим человеком, приходится вдыхать табачный дым, от которого страдает их здоровье.

Решите задачу: пачка сигарет стоит около 80 рублей. В месяц курильщик выкуривает 30 пачек. Сколько это стоит? Сколько на эти деньги можно было бы купить шоколадок по 200 рублей?

Домашнее задание: если у вас есть курящие родственники или знакомые, спросите их, знают ли они о вреде курения и почему не бросают. Нарисуйте плакат, говорящий о вреде курения.

ЗАНЯТИЕ 9. УМЕНИЕ ОТКАЗЫВАТЬСЯ

Цель занятия: научить детей отказываться в ответ на предложение сверстников или взрослых сделать что-то, что для них вредно или опасно.

Материалы для занятия: описание ситуаций.

Ход занятия:

Упражнение-активатор.

Учитель: мы уже говорили с вами о том, что для человека может быть вредным и опасным. Как вы думаете, что надо делать, если кто-то предложит вам сделать что-то опасное или вредное для вас? - вопрос к детям. Итак, в таких случаях надо отказаться. А как можно отказаться? - обсуждение. Выводы учителя о способах отказа:

- Просто сказать «Нет».
- Сказать «Нет» и уйти.
- Убежать.
- Сделать вид, что не слышал.
- Объяснить причины отказа.
- Предложить заняться чем-то другим.

Учитель предлагает разыграть несколько ситуаций и потренироваться в умении говорить «нет».

Примеры ситуаций:

- Старшие ребята предлагают Диме попробовать покурить.
- Незнакомый человек предлагает Кате отвести ее к маме.
- Наташа предлагает Свете потихоньку взять деньги из оставленной кем-то в классе сумки.
- Несколько ребят требуют, чтобы Саша принес им из дома диски с видеоиграми.

Учитель предлагает детям разыграть эти ситуации по ролям. Дети записывают способы отказа.

Домашнее задание: рассказать родителям о способах отказа. Попросить их помочь потренироваться в умении отказываться.

ЗАНЯТИЕ 10. ДЕЙСТВИЯ ИМЕЮТ ПОСЛЕДСТВИЯ

Цель занятия: научить детей оценивать последствия, прежде чем принимать решения.

Материалы для занятия: написанные на листочках примеры разных поступков.

Ход занятия:

Упражнение-активатор.

Учитель: каждый поступок влечет за собой последствия. Если ты выучил урок, то получаешь хорошую оценку, а если не выучил – то плохую. Если ты съел много мороженого, то можешь заболеть. Если ты не вернулся домой вовремя, мама будет сердиться.

Учитель разделяет детей на несколько подгрупп. Каждая подгруппа оценивает последствия предлагаемых учителем поступков.

Затем учитель предлагает всем классом решить проблему, вначале придумав варианты решения, а потом оценив последствия каждого. Например: ты увидел, как идущий впереди человек уронил деньги.

Варианты решения:

- вернуть деньги;
- дать деньги маме;
- взять и потратить.

Затем оценивают последствия каждого варианта и выбирают решение.

Домашнее задание: выбрать подарок маме к празднику.

Примечание: Данный урок можно проводить с детьми, которым уже знакома конструкция «если ..., то ...». Возможно, полезно разделить урок на два:

- поиск вариантов решения;
- оценка последствий поступков.

ЗАНЯТИЕ 11. ОБЩЕНИЕ

Цель занятия: дать представления о различных видах общения и основах правильного общения.

Ход занятия:

Упражнение «общение руками»: сесть в парах или встать друг напротив друга, взяться за руки и закрыть глаза. Только при помощи рук надо поздороваться, поссориться, помириться, потанцевать, попрощаться. Обмен впечатлениями от упражнения.

Учитель: что такое общение? - обсуждение. Учитель рассказывает о том, что общаться можно не только с помощью слов, но и с помощью выражения лица, жестов, поз. Учитель показывает позы, жесты, а дети отгадывают, что он хотел сказать. Затем желающие могут также изобразить что-либо без слов, а остальные отгадывают. Очень важно, чтобы наши слова не расходились с тем, что мы говорим другим людям без помощи слов.

Учитель разделяет учеников на подгруппы. Задача подгрупп придумать по пять правил общения, правил, которые помогли бы сделать общение удобным и приятным для собеседников. Затем группы рассказывают о придуманных правилах. Ведущий обобщает найденные правила и подчеркивает роль таких факторов, как:

- употребление в разговоре имени собеседника;
- улыбки;
- предоставление собеседнику возможности говорить о том, что ему интересно;
- воздержание в разговоре от оскорблений и перехода на личности;
- умение говорить комплименты;
- умение показывать свою заинтересованность.

Учитель предлагает детям разбиться на тройки, где двое должны вести разговор на заданную тему, а третий – наблюдать за использованием озвученных правил в ходе разговора, а потом поделиться своими наблюдениями. Темы для разговора: «Мое любимое животное», «Что я делал в воскресенье» и т.д.

Домашнее задание: понаблюдать, как общаются люди на улице, дома, в школе, отмечая при этом, какими правилами хорошего общения они пользуются.

ЗАНЯТИЕ 12. ЭМОЦИИ

Цель занятия: познакомить детей с разнообразием испытываемых людьми эмоций и чувств, помочь им научиться распознавать эмоции других людей и выражать свои.

Материалы для занятия: рисунки с изображением различных эмоциональных состояний.

Ход занятия:

Упражнение-активатор «Море волнуется раз...»

Учитель: очень приятно, что после игры вы такие веселые, довольные. Такие состояния, как веселый, довольный, радостный, или, наоборот, грустный, печальный, испуганный и так далее, называются эмоциями, чувствами человека. Знакомо вам это слово? Наверное, вам приходилось слышать вопрос: а что ты сейчас чувствуешь? Или, может быть, вы слышали, как люди рассказывают о своих чувствах, эмоциях.

В разных случаях человек может испытывать самые разные эмоции, чувства. Например, что вы чувствуете, если мама вас похвалила? А что вы чувствуете, когда вас ругают? Когда набросится собака? Что чувствует мама, если вы ей дарите подарок? Когда вы получаете пятерку? Как вы догадываетесь о чувствах других людей? Обсуждение. (По выражению лица, по поведению, по словам и т.д.)

Мы уже назвали много разных эмоций, чувств. Какие еще вы знаете? В каких случаях их испытывают? Обсуждение.

Любой человек может испытывать очень много разных эмоций, чувств. Иногда очень трудно разобраться, что чувствует другой человек, или выразить, объяснить другим свои переживания. Чтобы помочь вам вспомнить некоторые знакомые названия эмоций и узнать некоторые новые, я принесла специальные рисунки. Учитель показывает детям рисунки, изображающие разные эмоции. Дети отгадывают, что нарисовано. Учитель называет разные названия эмоций. Можно вывесить рисунки с изображением эмоций и подписями на доске.

Затем учитель предлагает всем придумать какую-то эмоцию, чувство, чтобы затем показать его перед классом. Остальные попытаются отгадать, какое чувство было изображено. Тот, кто угадал, показывает сам какое-то чувство, эмоцию. (Если желающих принять участие окажется очень много, можно разбить класс на пары, в которых ученики поочередно будут изображать и отгадывать эмоции.)

Упражнение-активатор «Море волнуется раз...», где вместо слов «морская фигура» ведущий говорит название какой-то эмоции, а остальные стараются ее изобразить.

Домашнее задание: понаблюдать за родителями, родственниками, когда они приходят с работы, или когда вы вернетесь из школы. Попробуйте понять, что они чувствуют. Спросите, правильно ли вы угадали. Постарайтесь быть внимательнее к переживаниям других людей.

ЗАНЯТИЕ 13. КАК СПРАВИТЬСЯ С НЕПРИЯТНЫМИ ЭМОЦИЯМИ

Цель занятия: научить детей некоторым способам совладания с негативными эмоциями (злостью, тревогой, раздражением), со стрессом.

Материалы для занятия: рисунки с изображением разных эмоций.

Ход занятия:

Упражнение-активатор.

Учитель: на прошлом уроке мы говорили о разных эмоциях, чувствах. Есть хорошие, положительные эмоции (радость, веселье, удовольствие), но нередко человек испытывает очень неприятные эмоции - злость, раздражение, гнев, страх, тревогу, неуверенность, обиду и т.д. Знакомы вам эти чувства? В каких случаях вы их испытывали? Рассказы учеников.

А как вы думаете, почему надо уметь справляться с этими чувствами? Представьте, что случилось бы, если бы люди совсем не умели справляться с раздражением, злостью? Я разозлюсь на Сашу, Саша на Колю, Коля на Наташу и так далее. Что получится? А почему надо учиться справляться со страхом, неуверенностью? А с обидой, с плохим настроением? Обсуждение.

Длительные плохие, отрицательные эмоции могут быть даже вредны человеку. Он может буквально заболеть от них, терять сон, аппетит, становится невнимательным, плохо работать, учиться.

Родители, бабушки, дедушки знают разные способы справляться с отрицательными эмоциями. Наверно, они учили вас этому. Может, вы и сами знаете какие-то свои способы. Какие? Обсуждение.

Учитель записывает названные учениками способы на доске. Например: посчитать до десяти, прежде чем сказать что-то, когда злишься; вспомнить что-то приятное; поплакать; заняться чем-то приятным; подвигаться и т.д.

Учитель подводит итоги и добавляет еще какие-то способы. Для того чтобы легко справляться с отрицательными эмоциями, надо больше двигаться, заниматься спортом, физкультурой. Упражнения, спорт помогают «выпустить пар», когда злишься, учат человека управлять собой, справляться со страхом, приносят радость, помогают отдыхать от неприятностей. Поэтому очень важно проводить достаточно времени не у экранов телевизоров, а на свежем воздухе, играя в разные игры.

Домашнее задание: расспросите родителей, какие они знают способы совладания со злостью, раздражением, тревогой, с тем, что взрослые называют «стрессом». Вспомните, какие вы читали книги, рассказы, где героям приходилось справляться со своим страхом, неуверенностью.

УПРАЖНЕНИЯ-АКТИВАТОРЫ

Для написания данного раздела использовались следующие источники: Фопель К. «Как научить детей сотрудничать» [7], Крюкова С.В., Слободяник Н.П. «Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь» [4], Хухлаева О.В. «Лесенка радости» [8].

1. «Запрещенное движение». Играющие образуют круг (или произвольно стоят в комнате лицом к ведущему). Ведущий заранее договаривается с ними, какое движение нельзя делать, например, приседать, хлопать в ладоши, махать руками и т.д. Затем ведущий начинает показывать различные движения, которые играющие должны в точности повторять за ним. Неожиданно ведущий показывает запрещенное движение. Тот, кто ошибся, получает штрафное очко (или выбывает из игры), и игра продолжается. Можно усложнить игру: договориться о том, чтобы вместо запрещенных движений играющие выполняли другие (например, вместо хлопков в ладоши положить руки на голову). Чем разнообразнее и забавнее движения, показываемые ведущим, тем игра интереснее.

2. «Подсечка». Играющие образуют круг. В центре круга становится ведущий со скакалкой в руке. Он начинает вращать скакалку, держа ее за один конец, другой конец описывает круг над полом. Играющие должны своевременно подпрыгивать, чтобы не задеть скакалку. Скакалку надо вращать равномерно, постепенно поднимая ее вверх.

3. «Возьми последним». Играющие становятся в круг. Внутри круга разбросаны мелкие предметы: кубики, кегли, городки... Предметов на один меньше, чем игроков. По сигналу ведущего игроки начинают двигаться по кругу. Если ведущий хлопает в ладоши один раз, то игроки продолжают движение, но в другую сторону. Если ведущий хлопает в ладоши два раза, то играющие бегут внутрь круга и стараются взять любой предмет. Тот, кому предмета не досталось, выбывает из игры. Предметы снова раскладываются внутри круга, ведущий убирает один предмет, и игра продолжается. Выигрывает игрок, который возьмет последний предмет.

4. «Тропинка». Все участники выстраиваются друг за другом. Тот, кто стоит первый – ведущий. Он ведет всех змейкой по тропинке, преодолевая воображаемые препятствия: перепрыгивает через воображаемые рвы, подлезает под преграды... Все идущие за ним повторяют его движения. По сигналу учителя ведущий становится в хвост змейки, и его роль начинает выполнять игрок, шедший вторым, и т.д. Когда все побывают в роли ведущего, игроки оценивают самого оригинального.

5. «Оригинальное знакомство». Все участники стоят в кругу. Каждый из них должен придумать себе иностранное имя или любой псевдоним, а также жест, соответствующий образу. Первый участник представляется и показывает свой жест. Второй игрок должен повторить жест первого, и затем он называет свое имя и показывает свой жест. Третий игрок повторяет жест второго, а после этого представляется сам, и т.д.

6. «Заколдованные». Участники выбирают одного водящего, остальные игроки свободно расходятся по комнате. По сигналу водящего «Стоп» все замирают. Водящий старается рассмешить «заколдованного», и, если это удастся, заколдованный присоединяется к водящему. Игра прекращается, когда все участники расколдованы. Выигрывают самые стойкие.

7. «Перебежки». Играющие делятся на две команды и садятся на стулья вдоль противоположных стен - одна команда напротив другой. Водящий стоит в центре зала. Все ребята говорят хором:

«Надоело нам сидеть,
Друг на дружку все глядеть,
Не пора ли пробежаться,
И местами поменяться?»

После этого ребята встают со стульчиков и бегут к противоположной стене, стараясь занять там свободное место. Водящий тоже старается занять свободный стульчик. Тот, кто остался без места, становится водящим.

8. «Земля, вода, воздух, огонь». Играющие образуют круг, водящий становится посередине с мячом в руках. Он бросает кому-нибудь из игроков мяч и говорит одно из четырех слов: «земля», «вода», «воздух», «огонь». Поймавший мяч возвращает его водящему, называя животное, рыбу, птицу в соответствии с заданным словом (в ответ на слово «земля» – животное, на слово «вода» – рыбу, на слово «воздух» – птицу). Если водящий сказал «огонь», то надо три раза повернуться вокруг себя. Тот, кто ошибся, выбывает из игры.

9. «Быстро сосчитай». Играющие становятся в круг. Ведущий выходит в центр круга с мячом. Он бросает мяч одному из игроков, называя при этом любое число. Игрок, поймавший мяч, должен в ответ назвать число, на 1 (2, 3 ...) больше заданного и вернуть мяч водящему.

10. «Лучшая скульптура». Участники игры двигаются в колонне по одному друг за другом, соблюдая дистанцию в 2-3 шага. Ведущий время от времени называет вид спорта. Все дети должны остановиться, и каждый принимает позу, символизирующую названный вид спорта. Игра продолжается 2-3 минуты.

11. «Закончи слово». Играющие стоят в кругу. Первый участник кидает мяч кому-либо из игроков и говорит начало любого слова (например, «само...»). Поймавший мяч должен продолжить слово («...кат»), и, бросая мяч следующему игроку, назвать первую половину другого слова, и т.д.

12. «Все наоборот». Ведущий выходит вперед и встает перед всем классом так, чтобы все ребята хорошо его видели. Затем он начинает показывать любые движения. Задача всех остальных игроков - делать все наоборот. Если ведущий поднял руки, всем надо их опустить, если развел ладони, все остальные их складывают, если он подпрыгнул, всем надо присесть, и т.д.

13. «Кто летает?» Игроки стоят в кругу. Ведущий – в центре. Он говорит ребятам: «Я сейчас буду называть слова, вы их внимательно слушайте. Если я назову кого-либо или что-либо способное летать, например, стрекозу или самолет, вы говорите хором «Летает!» и поднимаете вверх руки. Если я назову что-то или кого-то, не способное летать, вы молчите и руки не поднимаете». Игра продолжается 3-5 минут, в конце отмечаются самые внимательные игроки.

14. «Кошки-мышки». Группа встает в кружок, взявшись за руки. Ведущий назначает одного-двух человек «кошками» и одного-двух – «мышками». «Кошки» ловят «мышек» внутри и снаружи круга. Стоящие в кружок дети могут помогать «мышкам», поднимая руки вверх, чтобы «мышки» могли пробегать под руками, и мешать кошкам, опуская перед ними руки вниз и не пропуская их.

15. «Цепочки». Дети выстраиваются в ряд, держась за руки. Ведущий берет за руку стоящего первым ребенка и начинает идти, вся цепочка идет за ним. Можно ходить зигзагами, пролезать под руками. Все стараются успевать за ведущим.

16. «Товарищи командиры». Ведущий отдает группе разные команды (направо, налево, шаг вперед и т.п.). Группа должна выполнить команду только если перед командой ведущий обращается «товарищи командиры». Тот, кто выполнит команду без этого обращения, выходит из игры.

17. «Испорченный телефон». Все садятся в полукруг. Ведущий говорит шепотом крайнему на ухо какое-то слово, тот передает услышанное следующему и так далее. Последний произносит то, что услышал, вслух.

18. «Камень, ножницы, бумага». Сжатый кулак означает камень, вытянутые и разведенные в сторону в виде буквы V указательный и средний пальцы - ножницы, ладонь - бумагу. Игроки хором считают «раз, два, три» и на

счет три показывают один из знаков. «Камень» может «затупить ножницы», «ножницы» – «разрезать бумагу», а «бумага» – «завернуть камень». Как правило, игра проводится по парам, и, таким образом, в ней оказываются победитель и побежденный. Игра может проводиться всей группой. При этом все пытаются по счету три показать один и тот же знак.

19. «Пишущая машинка». Всем членам группы раздают карточки с написанными на них буквами, по одной - две буквы каждому. Затем ведущий предлагает какое-нибудь знакомое всем четверостишие (желательно, чтобы в него входило как можно больше разных букв). Группа начинает «печатать» четверостишие по буквам. Тот, у кого нужная буква, быстро встает, показывая карточку остальным, и садится. Конец слова вся группа отмечает хлопком, любой знак препинания отмечается быстрым вставанием всей группы.

20. «Третий лишний». В центре в кружок ставятся стулья спинками внутрь круга. Стульев должно быть меньше, чем участников. По команде ведущего все начинают ходить по кругу, по хлопку они стараются сесть. Те, кому не досталось места, выбывают. После этого ведущий уменьшает количество стульев, и игра продолжается. Игра может продолжаться до тех пор, пока не останется один победитель.

21. «Колпак». Ведущий предлагает группе запомнить и хором повторить слова:

«Колпак ты мой колпак, колпак мой треугольный, а если не треугольный, то это не мой колпак».

После того как группа повторила, ведущий предлагает повторить еще раз, но заменяя слово «колпак» двукратным прикосновением к голове. В следующий раз жестами изображаются уже два слова: «колпак» – прикосновением к голове, «мой» – прикосновением к себе. Затем поочередно вводятся жесты вместо приставки «тре» – показ трех пальцев, а вместо «угольный» – угол, образованный большим и указательным пальцами. При этом все слова, за исключением показываемых жестами, по-прежнему произносятся хором вслух.

22. «Каравай». Группа становится в кружок, один человек в центре. Все начинают водить хоровод со словами:

«Как на именины испекли мы каравай,

Вот такой вышины (все поднимают руки вверх), вот такой низины (все пригибаются к полу, опуская руки),

Вот такой ширины (все расходятся в стороны, раздвигая руки), вот такой ужины (все сходятся к центру, сдвигая впереди руки).

Каравай, каравай, кого хочешь, выбирай».

Стоящий в центре отвечает: «Я люблю, конечно, всех, больше всех». После этого он меняется местами с тем, кого назвал, и все снова повторяется. Это хорошо использовать, если у **кого-то в группе день рождения**.

23. «Колечко». Все участники складывают руки ладонями, ведущий, так же сложив руки, держит между ладонями какой-то маленький предмет (колечко, монетку, скрепку). Ведущий по кругу проводит между ладоней каждого из участников. Незаметно он опускает предмет кому-то в ладони. Обойдя весь круг, ведущий командует: «Колечко, колечко, выйди на крылечко». Тот, у кого оказался предмет, должен выскочить в центр круга, а соседи пытаются его задержать. Если участнику удастся выскочить, он становится ведущим.

24. «Передай дальше». Группа встает в кружок. Ведущий слегка прикасается к руке стоящего слева, тот передает прикосновение дальше. Прикосновение должно вернуться назад к ведущему, о чем он громко сообщает. Затем он передает прикосновение и влево и вправо, причем, может через несколько секунд передать следующее. Надо следить, чтобы прикосновение «не потерялось». То же самое упражнение можно делать, держась за руки. При этом передается пожатие рук.

25. «Передай быстрее». Группа по кругу быстро передает какой-нибудь предмет. Упражнение проводится под музыку или ровный счет ведущего. Тот, у кого оказывается предмет во время внезапной остановки музыки (или на счет 10), выбывает из игры.

26. «Ручеек». Группа становится парами друг за другом, подняв сцепленные руки вверх. Ведущий пробегает под сцепленными руками, хватая за руку кого-то из участников и ведет его за собой. Они образуют пару и становятся последними. Оставшийся без пары участник становится ведущим и сам бежит вперед, а затем пробегает под сцепленными руками всех пар, забирая с собой кого-то и образуя новую пару. И так далее. Игра проводится в темпе.

27. «Море волнуется раз...». Ведущий говорит: «Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три, фигура ... на месте замри». Вместо многоточия ведущий может назвать любую эмоцию, чувство, предмет, действие, отношение между людьми и т. д. Участники должны попытаться изобразить названное ведущим. Он выбирает то изображение, которое ему больше всего понравилось, предлагает посмотреть всем, затем либо все повторяется, либо ведущим становится этот участник. Можно предварительно разбиться на пары, при этом участники по команде ведущего будут изображать какие-то отношения между людьми (ссору, обиду, дружбу...).

28. «Хоровод». Группа водит хоровод под какую-то общую песню. Это упражнение хорошо выполнять накануне праздника, например, Нового года.

29. «Игра в города». Группа садится в кружок. Ведущий говорит название какого-то города. Соседний участник называет город, начинающийся с последней буквы названного ведущим города, затем следующий участник по

кругу называет город, начинающийся на последнюю букву этого и т.д. Причем нельзя дважды называть один город (например, «Москва - Астрахань - Новосибирск -...»).

ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

Эти короткие упражнения, в которых учащиеся выполняют движения в соответствии с текстом стихотворения.

«Песенка стрекозы»

Я летала, я летала, *(дети плавно взмахивают руками)*

Устали не знала.

Села, посидела, *(опускаются на одно колено).*

Опять полетела *(вновь делают летательные движения руками).*

Я подруг себе нашла,

Весело нам было.

Хоровод кругом вела *(кружатся на месте или водят или водят хоровод).*

Солнышко светило.

«Деревья»

Дует ветер нам в лицо. *Делают движения руками.*

Закачалось деревцо. *Руки вверх - покачаться.*

Ветер тише, тише, тише. *Постепенно присесть.*

Деревцо все выше, выше. *Встать, потянуться вверх.*

«Стайка»(И. Токмакова)

Десять птичек - стайка. *Это упражнение - для пальчиков.*

Ну-ка, подпевай-ка: *Каждая птичка - один пальчик.*

Эта птичка - соловей, *В начале ручки сжаты в кулачки.*

Эта птичка - воробей, *Когда называется какая-нибудь*

Эта птичка - совушка, *птичка, один пальчик распрямляется.*

Сонная головушка. *Сначала - большой палец левой руки,*

Эта птичка - коростель, *затем - указательный и т.д.*

Эта птичка - свиристель, *В конце стихотворения, когда*

Эта птичка - скворушка, *появляется «злой орлан», и птички*

Серенькое перышко. *прячутся по домам - руки опять*

Эта - зяблик. Эта - стриж, *сжимаются в кулачки.*

Ну, а эта - злой орлан.

Птички, птички, по домам!!!

«Лошадки»

Гоп! Гоп! Конь живой!

И с хвостом, и с гривой!

Он качает головой,

Ах, какой красивый!

ЗАНЯТИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Особенности физического и психического развития в младшем школьном возрасте

Младший школьный возраст охватывает период жизни ребенка с 7 до 11 лет. Это период, когда ребенок активно включается в социальные отношения.

Физическое развитие. Физическое развитие – это то, что наглядно показывает динамику возрастных изменений (основные показатели физического развития – рост и масса тела). В этом возрасте происходит первое изменение пропорций тела. Большеголовый и относительно коротконогий человечек с большим туловищем превращается к 6-7 годам в пропорционально сложенного мальчика или девочку, у которых за этот период значительно увеличивается длина рук и ног, и соотношение головы и туловища становится почти таким же, как у взрослых. Это свидетельствует об определенном этапе созревания организма.

У детей 6-7 лет интенсивно идет развитие опорно-двигательной системы (скелета, суставно-связочного аппарата, мускулатуры). В этом возрасте каждая из 206 костей скелета значительно изменяется по форме, размерам, внутреннему строению.

Не завершивший свое развитие опорно-двигательный аппарат ребенка испытывает большие нагрузки, когда (в период учебы) приходится в течение долгого времени удерживать статическую позу. Поэтому становится ясно, почему малышу так трудно сидеть неподвижно. Понятно и то, почему неправильная поза (долго удерживаемая) приводит к нарушениям осанки. Очень чувствителен к деформирующим воздействиям разного рода позвоночный столб. Поэтому неправильная посадка приводит к грубым изменениям, которые нарушают его рост, дифференцировку всех его структурных элементов.

У детей 6-7 лет хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но только начинается окостенение. Поэтому они достаточно хорошо овладевают такими сложными движениями, как бег, прыжки, катание на коньках и т.д.

В этом возрасте слабо развиты мелкие мышцы рук, еще не закончено окостенение костей запястья и фаланг пальцев. Поэтому так часто звучат на письме в классе жалобы: «Болит рука», «Рука устала».

Несовершенство нервной регуляции движений объясняет недостаточную точность и быстроту выполнения движений, трудность совершения движений по сигналу.

В этот период еще не завершены процессы развития и преобразования систем дыхания и эндокринной системы, то есть организм ребенка растет, развивается, совершенствуется. Одни процессы происходят интенсивнее именно в этом возрасте, а другие процессы и системы сформируются несколько позже.

Происходит функциональное совершенствование мозга – развивается аналитико-синтетическая функция коры; заметно развивается вторая сигнальная система, но при этом первая сигнальная система еще сохраняет свое относительное преобладание. Постепенно изменяется соотношение процессов возбуждения и торможения: процесс торможения становится все более сильным, хотя по-прежнему преобладает процесс возбуждения, и дети 10 лет в высокой степени возбудимы и импульсивны. Они испытывают большую потребность в движениях, которую необходимо, по возможности, удовлетворять –разрешать побегать и порезвиться на переменах, на прогулке после уроков.

Любое неблагополучие в состоянии здоровья и особенно хронические заболевания, ухудшая состояние центральной нервной системы, являются одной из основных причин высокой утомляемости, низкой умственной работоспособности и, как следствие, низкой успеваемости.

Психические особенности. В дошкольном детстве в основном завершается долгий и сложный процесс овладения речью. К 7 годам язык становится средством общения и мышления ребенка, а при подготовке к школе – и предметом сознательного изучения. Интенсивно растет словарный запас, в значительной мере обусловленный условиями жизни ребенка, от того, как и сколько с ним общаются близкие взрослые. Большой активный словарь позволяет перейти к контекстной речи, ребенок может пересказать прочитанный рассказ, описать картинку и т.д. Владение связной монологической речью – сначала устной, затем письменной - особенно важно в процессе овладения учебной деятельностью. Связная монологическая речь – это не просто отдельное предложение, это развернутое высказывание, состоящее из нескольких предложений. Развернутое монологическое высказывание требует от ребенка большей произвольности, осознанности, нежели диалог. Для детей наиболее простой формой монолога является пересказ сюжетного рассказа.

Восприятие становится осмысленным, целенаправленным, анализирующим. В нем выделяются произвольные действия: наблюдение, рассматривание, поиск. Специально организованное восприятие способствует лучшему пониманию явлений. Большое влияние на развитие восприятия в это время оказывает речь. Он способен называть и выделять для себя качества и свойства предметов и явлений, отделять их друг от друга и понимать реальные отношения между ними. К концу младшего школьного возраста восприятие становится синтезирующим. Это создает возможность устанавливать связи между элементами воспринимаемого.

Мышление. Общая линия развития мышления – переход от наглядно-действенного к наглядно-образному и в конце периода – к словесному мышлению. Дошкольник образно мыслит, он еще не приобрел взрослой логики рассуждений. К концу дошкольного возраста появляется тенденция к обобщению, установлению связей. Возникновение ее важно для дальнейшего развития интеллекта. Формируется наглядно-схематическое мышление. Это

особый вид мышления, который выражается в том, что ребенок понимает и успешно использует различные схематические изображения предмета (план, макет, простейший чертеж). Дети начинают понимать и условные изображения значительно более абстрактных взаимосвязей: отношений между словами в предложении, между буквами в слове, между математическими величинами и т.д. Это открывает путь к обучению детей грамоте и математике с опорой на наглядно-условные отображения основных закономерностей внутри учебного материала. Начинают закладываться основы словесно-логического мышления. Этот вид мышления окончательно формируется только в подростковом возрасте (13-14 лет) и является ведущим мышлением взрослого человека.

Мышление младшего школьника еще в большей степени наглядно-образное. Оно постоянно опирается на восприятие или представления. Словесно выраженную мысль, не имеющую опоры в наглядных впечатлениях, школьникам понять трудно.

К концу младшей школы дети способны к более высокому уровню обобщения, связанному с установлением соподчинения понятий: дети вычленяют более широкие и более узкие понятия, устанавливают связи между родовыми и видовыми понятиями; способны дать обоснованное доказательство, развернуть аргументацию, построить дедуктивное умозаключение.

Память. Память развивается в двух направлениях – произвольности и осмысленности. Дети произвольно запоминают учебный материал, вызывающий у них интерес, преподнесенный в игровой форме, связанный с яркими наглядными пособиями или образами воспоминаний и т.д. Младшие школьники, также как и дошкольники, обладают хорошей механической памятью. Многие из них на протяжении всего обучения в начальной школе механически заучивают учебные тексты, что приводит к значительным трудностям в средних классах, когда материал становится сложнее и больше по объему. Совершенствование смысловой памяти в этом возрасте дает возможность освоить достаточно широкий круг приемов запоминания. Когда ребенок осмысливает учебный материал, понимает его, он его одновременно и запоминает. Таким образом, интеллектуальная работа является в то же время деятельностью запоминания, мышление и смысловая память оказываются неразрывно связаны.

В связи с возрастным относительным преобладанием деятельности первой сигнальной системы, более развита наглядно-образная память, чем словесно-логическая. Дети быстрее запоминают и прочнее сохраняют в памяти конкретные сведения, события, лица, предметы, факты, чем определения, описания, объяснения. Лучше запоминается все яркое, вызывающее эмоциональный отклик.

Внимание. По сравнению с дошкольниками младшие школьники гораздо более внимательны. Они уже способны концентрировать внимание на неинтересных действиях, но у них все еще преобладает произвольное внимание. Для детей в этом возрасте внешние впечатления – сильный

отвлекающий фактор, им трудно сосредоточиться на непонятном, сложном материале. Их внимание отличается небольшим объемом и малой устойчивостью. Они могут сосредоточенно заниматься одним делом 10-20 минут. Затруднены распределение внимания и его переключение с одного задания на другое. Разные дети внимательны по-разному. Одни имеют устойчивое, но плохо переключаемое внимание, они довольно долго старательно решают одну задачу, но быстро перейти к следующей им трудно. Другие легко переключаются в процессе учебной работы, но также легко отвлекаются на посторонние моменты. У третьих хорошая организованность внимания сочетается с его малым объемом.

Часто дети, концентрирующие внимание не на учебных занятиях, а на чем-то другом – на своих мыслях, далеких от учебы, рисовании на парте и т.д., из-за отсутствия нужной направленности производят впечатление рассеянных, хотя, внимание, у этих детей может быть достаточно развито. Разные свойства внимания поддаются развитию в неодинаковой степени. Наименее подвержен влиянию объем внимания, он индивидуален. Свойства распределения и устойчивости можно и нужно тренировать, чтобы предотвратить их стихийное развитие. Лишь к 9-10 годам произойдет резкое изменение, внимание может уже сохраняться непрерывно в течение всего урока и дети могут работать длительно, сосредоточенно, без отвлечения и ошибок. Однако произвольное внимание непрочное, и если появляется что-то интересное, то внимание тут же переключается. Поэтому такое большое значение имеет для младших школьников, особенно для первоклассников, не словесное объяснение, а показ, яркая картинка или слайд, действие. Попытка долго удерживать внимание – безуспешна, так как высокая истощаемость нервных клеток коры головного мозга, малая устойчивость внимания, эмоциональность и быстро развивающееся так называемое «охранительное торможение» приводят к отвлечениям, «двигательному беспокойству» уже после 10-15 минут интенсивной работы.

Младший школьный возраст связан со значительными изменениями в **психологическом опыте ребенка**. Важнейшим моментом этих преобразований является переход от непосредственного поведения к опосредованному, то есть к поведению осознанному, произвольному. Ребенок учится активно управлять собой, строить свою деятельность в соответствии с поставленными целями, сознательно принятыми намерениями и решениями. Это является важным показателем развития личности.

Теперь ребенок размышляет, прежде чем действовать, появляется ориентировка в том, что принесет ему осуществление той или иной деятельности: удовлетворение или неудовлетворенность. Психологи называют это утратой детской непосредственности. Ребенок начинает скрывать свои переживания, пытается не показать, что ему плохо. Ребенок внешне уже не такой, как «внутренне», хотя на протяжении младшего школьного возраста еще будут сохраняться открытость, стремление выплеснуть все эмоции на сверстников, на близких взрослых, сделать то, что сильно хочется. Кризисным проявлением разделения внешней и внутренней жизни детей обычно

становятся кривляние, манерничанье, искусственная натянутость поведения. Эти внешние особенности, так же как и склонность к капризам, эмоциональным реакциям, конфликтам, начинают исчезать, когда ребенок вступает в новый возраст.

Младшие школьники стремятся проявить себя, получить признание окружающих, занять в обществе соответствующее место. Как правило, они отличаются бодростью, жизнерадостностью, общительны, отзывчивы, доверчивы, справедливы и очень эмоциональны. Эмоциональность сказывается в том, что их психическая деятельность обычно окрашена эмоциями. Все, что они наблюдают, о чем думают, что делают, вызывает у них эмоционально окрашенное отношение.

В этот период происходят глубокие изменения в плане переживаний. В период кризиса семи лет появляется «обобщение переживаний», благодаря этому появляется логика чувств. Переживания приобретают новый смысл, их усложнение приводит к возникновению внутренней жизни ребенка. Внутренняя жизнь – это не слепок с его внешней жизни, хотя внешние события, ситуации и отношения наполняют содержание переживаний. Эмоциональные представления о них складываются в зависимости от логики чувств ребенка, его уровня притязаний, ожиданий, самооценки. Именно внутренняя жизнь будет теперь влиять на поведение и на события, в которых активно участвует ребенок.

Формирование социального Я ребенка младшего школьного возраста

Независимо от того, когда ребенок пошел в школу, в шесть или в семь лет, он в какой-то момент своего развития проходит через кризис. Этот перелом может начаться в семь лет, а может сместиться к шести или восьми годам. Кризис не жестко связан с объективным изменением ситуации. Важно, как ребенок переживает ту систему отношений, в которую он включен, будь то стабильные отношения или резко меняющиеся. Изменилось восприятие своего места в системе отношений – значит, меняется социальная ситуация развития, и ребенок оказывается на границе нового возрастного периода.

Кризис семи лет называют периодом рождения социального Я ребенка. Он приходит к осознанию своего места в мире общественных отношений. Он открывает для себя новую социальную позицию – позицию школьника, связанную с высоко ценимой взрослыми учебной работой. И пусть желание занять это новое место в жизни появляется не сразу, все равно формирование этой новой позиции меняет его самосознание, а это, в свою очередь, приводит к переоценке ценностей. То, что было значимо раньше, становится второстепенным. Старые интересы, мотивы теряют свою побудительную силу, на смену им приходят новые. Маленький школьник с увлечением играет, и играть будет еще долго, но игра перестает быть основным содержанием его жизни. Ведущей деятельностью становится учебная деятельность. От результативности учебной деятельности непосредственно зависит развитие личности младшего школьника.

Теперь в жизни ребенка кроме родителей появился еще один значимый взрослый – учитель. Отношения с учителем начинают определять отношения ребенка к родителям и к детям. Первое, что спрашивают теперь взрослые у ребенка: «Как ты учишься?». Отношения «ребенок – учитель» становятся отношением «ребенок – общество». В первое время дети стараются строго следовать указаниям учителя. Ребенок начинает относиться к другому ребенку с позиции того, как этот ребенок относится к правилу, которое вводит учитель. Появляются «ябеды».

В отношениях ребенка и взрослого неизбежно разделение функций: взрослый ставит цели, контролирует и оценивает действия ребенка. Так, любое действие ребенок совершает сначала со взрослым, постепенно мера помощи взрослого уменьшается и сходит на нет, тогда действие переходит во внутренний план, и ребенок начинает выполнять его самостоятельно. Возникает замкнутый круг: без взрослого ребенок не может освоить новое действие, но при соучастии взрослого не может полностью освоить действие, поскольку контроль и оценка так и остаются за взрослым. Поэтому помощь взрослого не достаточна для освоения всех аспектов действия.

Школьная успеваемость является важным критерием оценки ребенка как личности со стороны взрослых и сверстников. Статус отличника или неуспевающего отражается на самооценке ребенка, его самоуважении и самопринятии. Успешная учеба, осознание своих способностей и умений качественно выполнять задания приводят к становлению компетентности, одного из компонентов самосознания. Если это чувство в учебной деятельности не сформируется, у ребенка снижается самооценка и возникает чувство неполноценности. Самое существенное в учебной деятельности – это отслеживание новых достижений и происходящих изменений. «Не умел» - «умею», «не мог» - «могу», «был» - «стал» – ключевые оценки результата этого отслеживания. Если ребенок получает удовлетворение от оценки своих достижений, от восхождения к более совершенным способам учебной деятельности, к саморазвитию, то это значит, что он психологически погружен в учебную деятельность. Учебная деятельность, первоначально организуемая взрослым, должна превращаться в самостоятельную работу ученика, то есть учебная деятельность превращается в самообучение.

В этом возрасте дети, как правило, любознательны, склонны доверять взрослым, но и мнение сверстников уже является для них немаловажным. К сожалению, этот возраст уже является возрастом первых проб некоторых психоактивных токсических веществ, началом курения, вдыхания паров препаратов бытовой химии. Родителям нужно иметь представление о причинах первых проб психоактивных веществ именно в этом возрасте и понимать, что нужно делать, чтобы их предотвратить, каким правилам безопасного поведения научить ребенка.

Чтобы правила безопасности были более действенными, желательно, чтобы одинаковые правила предъявлялись всеми родителями, так как в ином случае быстро возникнет мысль: «А почему мне нельзя, а Саше можно?». Поэтому хорошо, если все родители договорятся между собой об основных

правилах безопасности (например, где, когда можно гулять, а где – нельзя).

Подростковые проблемы, типично начинающиеся в 11-12 лет, иногда характерны уже для 10-летних детей. Такие дети необузданны и драчливы, игры более старших подростков им еще непонятны, а для детских игр они считают себя слишком большими. Проникнуться личным самолюбием и высокими идеалами они еще не могут, и в то же время у них нет детского подчинения авторитету.

Начало полового созревания знаменует собой окончание детства и вступление ребенка в отрочество.

Первостепенное значение в этом возрасте приобретает **общение со сверстниками**. Именно во взаимоотношениях со сверстниками дети учатся терпению и сотрудничеству, приобретают полезный взаимный опыт переживания сопротивления границ чужого психологического пространства и своего тоже. Общение с другими детьми очень важно для формирования способности вставать на точку зрения другого, принимать ту или иную задачу как общую, требующую совместных действий, и способности взглянуть на самого себя и свою деятельность со стороны.

С 9-10 лет неформальные, дружеские контакты начинают доминировать во взаимоотношениях школьников, складываясь на основе индивидуальных эмоциональных и ценностных предпочтений уже независимо от мнения учителя о том или ином ученике. Поэтому дети, обладающие отрицательными чертами характера, попадают в группу отвергаемых, даже если они считаются примерными учениками. Неумение наладить положительные взаимосвязи с другими детьми становится основным психотравмирующим фактором и вызывает у ребенка негативное отношение к школе, приводит к снижению его успеваемости, провоцирует формирование у него различных патологических формирований. Мнение одноклассников, которые переносят неуспехи отстающих детей в учении на все другие сферы их деятельности и личности, закрепляет низкую самооценку у ребенка даже в большей степени, чем оценки учителя.

Общаясь с друзьями, младшие школьники активно осваивают нормы, цели, средства социального поведения, вырабатывают критерии оценки себя и других, опираясь на заповеди «кодекса товарищества». Внешние проявления коммуникативного поведения младшего подростка весьма противоречивы. С одной стороны, стремление во что бы то ни стало быть таким же как все, с другой – желание выделиться, отличиться любой ценой. С одной стороны, стремление заслужить уважение и авторитет товарищей, с другой – бравирование собственными недостатками. Страстное желание иметь верного близкого друга сосуществует у младших подростков с лихорадочной сменой приятелей, способностью моментально очаровываться и столь же быстро разочаровываться в бывших «друзьях на всю жизнь».

К моменту завершения младшей школы у детей складываются более глубокие и прочные товарищеские и дружеские взаимоотношения, которые начинают играть все более значительную роль в формировании нравственных

качеств характера. Дружеские чувства проявляются уже в стремлении быть полезным товарищу, в согласовании своих действий и поступков, начинают формироваться более интимные дружеские чувства, которые выражаются в сочувствии, стремлении поделиться с другом радостями и горестями. Разлады и конфликты, как правило, переживаются детьми уже серьезно и глубоко. Ценности морально-этического плана к концу младшей школы класса вытесняют ценности успехов в учении. Класс приобретает функцию референтной группы для учащихся и становится основной микросредой, в которой происходит развитие личности младшего школьника.

В связи с формированием интересов и склонностей начинают формироваться и способности детей. Как правило, в этом возрасте еще рано говорить о сложившихся способностях, но уже выделяются дети, проявляющие относительно высокий уровень способностей в области математики, литературного творчества, музыки, рисования. Основной путь развития способностей в возрасте 9-11 лет – привлечение школьников в различного рода кружки.

Итак, в период младшего школьного возраста происходят основные следующие психологические изменения:

1. Возникновение первичного цельного детского мировоззрения. Ребенок не может жить в беспорядке. Все, что видит, ребенок пытается привести в порядок, увидеть закономерные отношения, в которые укладывается непостоянный окружающий мир. Дети в этом возрасте считают, что все, что существует вокруг них, в том числе и явления природы – результат деятельности людей. Строя картину мира, ребенок выдумывает, изобретает теоретическую концепцию. Для объяснения используются знания, почерпнутые из телевизионных программ и от взрослых. Он строит глобальные схемы. Хотя, приходя в школу, он вынужден от глобальных мировых проблем перейти к элементарным вещам, тогда обнаруживается несоответствие между познавательными потребностями и тем, чему учат ребенка.

2. Возникновение первичных этических норм: «что такое хорошо и что такое плохо». Эти этические нормы растут рядом с эстетическими: «красивое не может быть плохим».

3. Возникновение соподчинения мотивов. Уже можно наблюдать преобладание обдуманых действий над импульсивными. Преодоление непосредственных желаний определяется не только ожиданием награды или наказания со стороны взрослого, но высказанным обещанием самого ребенка (принцип «данного слова»). Благодаря этому формируются такие качества личности, как настойчивость и умение преодолевать трудности.

4. Возникновение произвольного поведения. Произвольное поведение – это поведение, которое осуществляется в соответствии с образцом (дан ли он в форме действия другого человека или в форме правила). Этот образец сначала существует в конкретной наглядной форме, но затем он становится более или менее обобщенным (в форме правил, норм). Появляется стремление управлять собой, своими поступками.

5. Возникновение личного сознания – возникновение сознания своего ограниченного места в отношениях со взрослыми. Возникает осознание возможностей своих действий, он начинает понимать, что не все может (начало самооценки). Внешнее превращается во внутреннее.

6. Позже формируется произвольность и осознанность всех психических процессов и их интеллектуализация, их внутреннее опосредование, которое происходит благодаря усвоению системы научных знаний. Интеллект развивается, но еще не знает самого себя. Осознание своих собственных изменений в результате развития учебной деятельности.

Именно младший школьный возраст является наиболее благоприятным для формирования трезвенных убеждений как ценностных приоритетов личности. Младшие школьники, в отличие от подростков, проявляют большее доверие к взрослым (родителям, педагогам) и к той информации, которую они сообщают. Поэтому детьми будет адекватно восприниматься объективная информация о ценности трезвости и отрицательных последствиях употребления психоактивных веществ [9].

Особенности воспитания детей младшего школьного возраста

Специфика младшего школьного возраста состоит в том, что цели деятельности задаются детям в основном взрослым. Учителя и родители определяют, что можно и что нельзя делать ребенку. Даже если ребенок охотно берется за поручения взрослого, он не всегда справляется с ними, так как не улавливает его сути, быстро утрачивает первоначальный интерес к заданию или просто забывает выполнить его в срок.

Ставя перед ребенком определенные цели (лучше учиться, соблюдать правила поведения, вовремя делать уроки), необходимо учитывать содержание мотивов, являющихся для него реально действующими, то есть тех, которые наиболее значимы для ребенка. Только так можно побудить ребенка к лучшему выполнению поручений взрослого, которые в этом случае будут совпадать с собственными потребностями.

Важно также, что большое значение при выполнении ребенком непривлекательной для него работы приобретает конкретная цель, с понятным конкретным результатом действия. Она позволяет выполнить требования взрослого и, одновременно, осуществить стремление побыстрее прекратить неинтересное занятие. Цель перед ребенком нужно ставить вовремя, и лучше всего делать это заранее.

Общая цель, даже если она изначально принимается ребенком положительно, должна быть конкретизирована в отдельных частных целях, достижение каждой из которых становится более реальным и легким. Если объем намеченной работы слишком велик, то ребенок работает так, как будто никакой специальной цели перед ним не поставлено, и быстро прекращает работать. Сложные формы поведения необходимо разделять на небольшие действия для большей эффективности поведения. Таким образом, можно

сформулировать несколько отдельных приемов работы с детьми:

- поставленные перед ребенком цели должны быть не общими (стать отличником, исправить свое поведение и т.д.), а очень конкретными, направленными на овладение отдельными моментами поведения, которые можно легко проконтролировать;
- конкретную цель нужно ставить непосредственно перед тем, как она должна быть выполнена;
- необходимо сначала ставить цель на очень короткий срок, по мере овладения новой формой поведения, можно ставить цели на более длительное время;
- обязателен постоянный каждодневный контроль за выполнением намеченных целей.

К концу младшего школьного возраста появляется рефлексия и тем самым создаются новые возможности для формирования самооценки достижений и личностных качеств. Самооценка становится в целом более адекватной и дифференцированной, суждения о себе – более обоснованными. Большое значение имеет стиль семейного воспитания, принятые в семье ценности. Дети с завышенной самооценкой, воспитываются по принципу кумира семьи, в обстановке не критичности и рано осознают свою исключительность. В семьях, где растут дети с высокой, но не завышенной самооценкой, внимание к личности ребенка (его интересам, вкусам, отношениям с друзьями) сочетается с достаточной требовательностью. Здесь не прибегают к унижительным наказаниям и охотно хвалят, когда ребенок того заслуживает. Дети с пониженной (не обязательно очень низкой) самооценкой пользуются дома большей свободой, но это свобода, по сути, бесконтрольность, следствие равнодушия родителей к детям и друг к другу. Родители таких детей включаются в их жизнь тогда, когда возникают конкретные проблемы, в частности с успеваемостью, а обычно мало интересуются их занятиями и переживаниями.

Родители задают и исходный уровень притязаний ребенка. То, на что он претендует в учебной деятельности и отношениях. Дети с завышенным уровнем притязаний, завышенной самооценкой и престижной мотивацией рассчитывают только на успех и вместе с мамой или бабушкой переживают «четверку» как трагедию. Их представления о будущем столь же оптимистичны: их ожидают эффектная внешность, незаурядная профессия, материальное благополучие и популярность.

Дети с низким уровнем притязаний и низкой самооценкой не претендуют на многое ни в настоящем, ни в будущем. Они не ставят перед собой высоких целей и постоянно сомневаются в своих возможностях, быстро смиряются с тем уровнем успеваемости, который складывается в начале обучения. Планы их будущей взрослой жизни просты и туманны.

Позиция отвержения способствует формированию у ребенка таких черт, как агрессивность, непослушание, сварливость, лживость, склонность к воровству и асоциальному поведению. Эта родительская позиция тормозит эмоциональное развитие детей. В ряде случаев она вызывает у них пугливость,

беспомощность, затрудняет их общение с детьми и взрослыми. Могут даже появиться физические отклонения, такие как тучность и невроз.

Если родители проявляют позицию уклонения от общения со своим ребенком, то он может вырасти человеком, неспособным к установлению прочных эмоциональных связей, следовательно, эмоционально неустойчивым. Подобные люди легче поддаются асоциальному влиянию. Они непостоянны в своих планах, неспособны к объективным оценкам, склонны к хвастовству и бахвальству. Они могут чувствовать себя преследуемыми, проникаясь жалостью к себе.

Позиция одобрения, как правило, приводит к тому, что ребенок становится доверчивым по отношению к родителям, обращается к ним за советом и помощью. Он в основном доволен результатом своих усилий. У него формируются стойкие взаимоотношения и способности к пониманию других людей, он учится брать на себя обязанности, выполнять их, при этом заботится о членах своей семьи.

Родительская позиция чрезмерной требовательности очень часто лишает ребенка веры в собственные силы, воспитывает у него неуверенность, робость, чрезмерную впечатлительность и покорность, мешает сосредоточенности. У него могут появиться трудности в учебе и в отношениях с другими людьми.

При родительской позиции признания прав ребенка он постепенно вырабатывает дружеское лояльное отношение ко всем членам семьи. Дети таких родителей больше полагаются на себя и стараются быть по возможности независимыми. Такие дети более инициативны, что благоприятствует возникновению у них творческого начала.

Недостатки семейного воспитания могут спровоцировать формирование **отрицательных форм поведения**, например, капризности, упрямства. Капризность и упрямство – своеобразная форма протеста ребенка против тех твердых требований, которые ему предъявляет школа, против необходимости жертвовать тем, что хочется, во имя того, что надо. Порой у детей проявляется лживость, причиной которой может быть буйная фантазия ребенка или желание скрыть свой дурной поступок из-за боязни наказания. Поскольку в младшем школьном возрасте характер еще только формируется, важно предупредить превращение этих часто временных, случайных психических состояний в черты характера.

Выраженность поведенческих нарушений тесно коррелирует с особенностями их ближайшего окружения. При неадекватных условиях воспитания дети стремятся делать назло, проявляют грубость, агрессию; у них могут формироваться такие черты характера, как мстительность, жестокость. Все это определяет повышенную конфликтность детей, особенно при ограничении их желаний и неудовлетворении потребностей, при предъявлении к ним дисциплинарных требований. В этом возрасте наблюдается усиление и расторможение влечений, особенно может проявиться интерес к курению, токсикомании, алкоголю.

Дети, которые обнаруживают деструктивное поведение, это люди, которыми движут чувства гнева, отверженности, незащищенности, тревоги,

обиды и часто неспособность к четкому восприятию своей личности. У них также часто отмечается низкая самооценка. Такой ребенок неспособен или не хочет, или не может утратить силу, лежащую в основе агрессивного поведения. Он чувствует, что должен сохранить ту же линию поведения, что это путь, способствующий выживанию.

Нарушения социального поведения проявляются в направленности на лицо, вызвавшее у ребенка конфликтное переживание, которое проявляется в виде грубости, стремлении досадить.

К концу младшей школы беспокойность родителей вызывают такие проблемы:

- ребенок отказывается посещать школу;
- делает домашние задания только под контролем родителей;
- когда делает домашние задания самостоятельно, то это может длиться часами;
- ничего не хочет делать по дому;
- старается как можно чаще проводить время с ребятами старше его самого;
- постоянно обманывает, а когда обман раскрывается, особенно по этому поводу не переживает;
- ничего не рассказывает о своих делах, очень скрытен;
- часто не слышит, что ему говорят, приходится повторять много раз;
- постоянно ссорится со своим братом (сестрой);
- стал хуже учиться, не расстраивается из-за плохих отметок;
- не следит за своими вещами, бросает, где попало;
- ничем не интересуется, проводит много времени у телевизора (компьютера и т. п.).

Чтобы наладить свои отношения с детьми, взрослым часто достаточно **овладеть простыми приемами**. Так, открытый, естественный, доброжелательный взгляд прямо в глаза ребенку существенно важен не только для установления хорошего коммуникационного взаимодействия с ним, но и для удовлетворения его эмоциональных потребностей. Контакт глаз и физический контакт – это два наиболее драгоценных дара, которые взрослые могут передать своим детям. У девочек потребность контакта с родителями достигает пика в 11 лет, когда у них обостряется отчаянная жажда повышенного пристального внимания, нежного и любящего взгляда, эмоционально насыщенного физического контакта, особенно с отцом.

Любящим родителям придется столкнуться с тем, что в некоторых случаях их ребенку больше всего на свете нужно их пристальное внимание именно в ту минуту, когда они меньше всего расположены уделять его. «В эту минуту я самый, самый главный на свете для моей мамы (моего папы)» – вот что должен чувствовать ребенок в тот момент, когда и нужно пристальное внимание. Пристальное внимание – это не просто нечто, что доставляет вам удовольствие и что вы уделяете вашему ребенку, если позволяет время, это жизненно важная и насущная потребность каждого ребенка. Как ребенок будет

на себя смотреть, как оценивать, как его принимает окружающий мир – все это определяется тем, как эта эмоциональная потребность удовлетворяется его близкими. Не получая достаточно пристального внимания, ребенок испытывает беспокойство, потому что он чувствует, что все на свете важнее, чем он. В результате этого ребенок не чувствует себя в безопасности, тем самым нарушается его эмоциональное и психическое развитие.

Родители и другие значимые взрослые могут стимулировать у ребенка чувство собственного Я, если будут:

- слушать, признавать и принимать чувства ребенка;
- относиться к нему с уважением;
- быть честным с ребенком;
- делать только конкретные замечания, не использовать выражения типа: «Ты всегда...»;
- предоставить ребенку возможность брать на себя ответственность, быть независимым и иметь свободу выбора;
- следует привлекать ребенка к решению проблем и принятию решений, касающихся его собственной жизни, уважать его чувства, потребности, желания, предложения, разумные решения;
- предоставлять ребенку возможность экспериментировать, удовлетворять свои интересы, проявлять или не проявлять свои творческие способности;
- быть для ребенка хорошим примером: быть о себе достаточно высокого мнения, действовать, исходя из своих интересов;
- избегать назидательности;
- принимать ребенка всерьез, считаться с его суждениями.

В стиле беседы взрослого с ребенком очень важно одобрение мнения ребенка. Одобрение вовсе не обязательно подразумевает согласие с поведением или высказываниями. Ядро одобрения – признание того, что каждый человек имеет право на такие действия, мысли и чувства, которые приемлемы для него, пусть даже они кажутся нам чуждыми и непонятными. Из этого вытекает настроенность на то, что соображения нашего собеседника стоят нашего внимания и готовности их выслушать, не перебивая и не навязывая своего мнения. Одобрение предполагает положительную оценку личности собеседника в целом. Когда партнер по общению ощущает одобрение, он чувствует себя в «психологической безопасности», держится непринужденно, доверительно. Как ни парадоксально, но чем меньше выражена в нашем отношении критичность и категоричность, тем более открытым, честным и самокритичным становится собеседник.

Не способствует взаимопониманию:

- негативная оценка ребенка в рамках благопристойности (какие глупости ты говоришь; ты не понимаешь простых вещей и т. п.);
- псевдокомплимент (ну, наконец-то ты понимаешь, что я говорю);
- игнорирование – собеседник не принимает во внимание того, что говорит партнер, пренебрегает его высказываниями.

- эгоцентризм, когда взрослый пытается найти у ребенка понимание лишь тех проблем, которые волнуют его самого.

Следует помнить, что если не создать ребенку адекватные формы реализации его возрастных потребностей, то сами эти потребности не исчезнут, а будут искать иные предметы и формы реализации, не исключая отклоняющихся и асоциальных. Дети в возрасте 10-11 лет во всех отношениях обуреваемы жадой «нормы», чтобы у них было все как у других. Но для этого возраста характерна как раз диспропорция, т.е. отсутствие «норм». Разница в темпах развития оказывает заметное влияние на психику и самосознание.

Приемы активного слушания:

1. Перефразирование: высказывание ребенка повторяется своими словами: «Как я понял, ты сказал...».

2. Я-высказывания: способ сообщения кому-либо информации о ваших собственных нуждах, чувствах или оценках без оценки того, к кому обращено высказывание. Вы говорите о том, чего вы хотите, что вам необходимо или что вы думаете, а не о том, что следует делать или говорить другому.

3. Успешному взаимодействию помогает эмпатия – способность понимать и чувствовать эмоциональное состояние ребенка, сопереживать ему. Эмпатия – это противоположность эгоцентризму и равнодушию.

4. Описание поведения. Взрослому необходимо научиться точному описанию поведения ребенка, без попыток его интерпретации или приписывания ему каких-либо мотивов; учиться описанию собственных чувств; описанию чувств другого: упражняться в описании своего впечатления о внутреннем состоянии ребенка (его чувства, переживания). При этом описание должно избегать оценок, особенно осуждения, неодобрения.

5. Тренироваться в налаживании обратной связи. Важно, чтобы обратная связь не превращалась в средство разрядки для человека, дающего ее, а была бы поддержкой, помощью для другого. Она должна быть конкретной, конструктивной, дать возможность партнеру осознать последствия своего поведения.

Практический материал для занятий с родителями детей младшего школьного возраста

Одним из простых способов «диагностики» (который могут использовать и родители и учителя) может послужить тест незаконченных предложений. Причем список этих фраз можно варьировать, дополнять, изменять в зависимости от целей. Например, предложения:

Я заслуживаю...Я умею...

Я могу выразить чувства...У меня есть талант...

Мне хорошо иметь...Я знаю как сделать...У меня много...

Мои друзья одобряют меня...

...увеличивает мою свободу.

...доказывает, что я хороший человек.Я знаю, что я буду...

В этой жизни хорошо...

Упражнение.

Перефразируйте свои обращения к ребенку в Я-высказывания и используйте их в ваших контактах. Проследите за тем, какие произойдут изменения у вас и вашего ребенка.

Упражнение.

Обратите внимание, насколько часто в вашей речи звучат отрицательные обороты, высказывания с приставкой НЕ-.

Упражнение.

Как вы подкрепляете поведение вашего ребенка, которое вам нравится? Что вы делаете, если какие-либо действия или поступки ребенка вам не нравятся? Отметьте насколько часто вы прибегаете к положительному или отрицательному подкреплению. Какое из подкреплений преобладает в вашей манере воспитания?

Упражнение.

Составьте по возможности полный список всего того, что задевает, беспокоит вас в поведении ребенка. Или дополните следующие пункты:

- поздно ложится спать;
- лжет;
- пачкает на кухне;
- не убирает за собой;
- берет без спроса мою одежду;
- имеет дурную привычку скандалить;
- постоянно угрюм и замкнут;
- ничего не рассказывает о своих делах, очень скрытен;
- водится с нежелательными приятелями;
- слишком много смотрит телевизор;
- плохо учится;
- приводит домой приятелей в мое отсутствие;
- не делает работу по дому;
- закатывает истерики и угрожает, когда ему перечат;

- дерется с братьями и сестрами;
- говорит, что не любит меня;
- ругается;
- обзывает меня;
- ничего не хочет делать вместе с семьей;
- говорит другим, что я плохо с ним обращаюсь;
- требует денег;
- крадет у меня и других членов семьи;
- курит.

По каждому из перечисленных пунктов вы можете составить с ребенком договор, учитывая в нем не только его права, но и ваши интересы. Подумайте о том, какие следует оговорить последствия, чтобы учитывались ваши интересы. После этого начинайте отдавать ему решение его проблем.

Упражнение.

Попытайтесь предсказать, что сделает или скажет ребенок в течение следующих пяти минут.

Упражнение.

Подумайте о том, чего хочет, к чему стремится ваш ребенок. Обратите внимание, понимаете ли вы своего ребенка, хотите ли вы увидеть, что он добился желаемого.

Упражнение.

Предложите правила взаимодействия с ребенком, позволяющие избежать основных опасностей этого возрастного периода.

Упражнение:

Разделите лист бумаги на 4 части. В первом квадрате нарисуйте беседу с кем-то из своих родителей; во втором – с ребенком; в третьем – со взрослым, равным по социальному статусу человеком. После завершения работы в трех квадратах нарисуйте в четвертом квадрате беседу в идеальных оптимальных условиях. Картинки передаются по кругу, чтобы все могли ознакомиться со всеми рисунками. Когда все рисунки возвратятся к авторам, участники группы обмениваются своими впечатлениями. Обсуждение позволяет выделить содержательные идеи, относящиеся к сложившимся стереотипам и установкам в беседе в различных ролевых позициях, а также к тому, что в этом случае способствует, а что препятствует установлению контакта, и насколько отличается беседа в идеальных условиях от всех других случаев.

Упражнение.

Вспомните о какой-либо ситуации, с которой вы столкнулись, воспитывая своего ребенка. Может быть, вы не знали, как прореагировать на поступок вашего ребенка. Будет лучше, если вы выберете то, что повторяется довольно часто. Представьте, что вы и ваш ребенок вновь оказались в той же ситуации. Попробуйте посмотреть на ситуацию его глазами и почувствуйте то же, что и он, переживите ту же ситуацию с позиции наблюдателя. Постарайтесь увидеть и услышать ситуацию со стороны, это позволит вам наблюдать и за собой и за своим ребенком одновременно. Представьте

ситуацию в будущем, когда вам придется действовать подобным образом, или иначе. Возьмите в будущее этот опыт.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. – СПб.: Питер, 2008. – 400 с.: ил. – (Серия «Мастера психологии»).
2. Головина Н.А., Малафеева С.Н. Здоровьеформирующий подход к учащимся младших классов в процессе обучения в школе // Педагогическое образование в России. 2011. № 5. – С.142-147
3. Камакина, О.Ю. Отношение к здоровью детей младшего школьного возраста и их родителей. Автореф. дис. ... канд. психол. наук. – Ярославль, 2010. – 27 с.
4. Крюкова С.В., Слободяник Н.П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. Программы эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие – М.: Генезис, 2010. – 198 с.
5. Матвеева О.Н. О социализации младших школьников в современных условиях // Известия ПГУ им. В.Г. Белинского. – 2010. № 16 (20).– С. 151-157.
6. Профилактика наркологических расстройств: Национальное руководство //Под ред. Е.А. Брюна, С.Г. Копорова, О.Ж. Бузика и др. – Москва: ООО «Нью-Терра», 2018 – 638 с.
7. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие / Пер. с нем.; В 4-х томах. Т. 3.– М.: Генезис, 2006.– 160 с: ил.
8. Хухлаева О.В. Лесенка радости. Коррекция негативных личностных отклонений в дошкольном и младшем школьном возрасте. Методическое пособие для психологов детского сада и начальной школы. – М.: Совершенство, 1998. – 80 с. – (Практическая психология в образовании)
9. Маркова И.И. «Трезвость в представлении младших школьников» // Проблемы современного педагогического образования. 2021. – №. 71. – С. 350-353