

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 13»**

**Утверждена
приказом директора МБОУ СШ №13
от 9.01.2018 г. №3**

**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ
РАЗВИВАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**
(наименование учебного предмета, курса, дисциплины)
5 класс, основное общее образование
(класс, уровень общего образования)

на 2017 – 2018 учебный год

3 – 4 четверть
(срок реализации)

**Разработала педагог - психолог:
первой квалификационной категории
Ворожейкина Анна Евгеньевна**

Арзамас
2018 г.

Пояснительная записка

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом, приоритетными задачами деятельности педагога – психолога является: обеспечение психолого-педагогического сопровождения участников образовательного процесса, активное распространение гуманистических ценностей в образовании, развитие индивидуальных особенностей участников образовательных отношений, ранняя профилактика и своевременная коррекция недостатков и отклонений в развитии детей.

Данная программа разработана для развития познавательной и эмоционально – волевой сферы и развитию позитивного отношения к жизни.

В работе педагога – психолога главной задачей является установление эмоционального контакта с подростком, для этого нужно сохранять безусловное позитивное отношение к личности ребенка. Создавать доверительную обстановку, чтобы учащийся мог проявить себя, быть открытым и не бояться ошибок. Применять свободный подход к заданиям, учитывающий интересы, состояние и возможности на момент занятия.

Программа составлена для индивидуальной работы с Биктемировым Алексеем, учащимся 5 «б» класса. Занятия проходят в свободной форме, учащемуся предлагаются как развивающие, так и творческие задания, а обсуждение психологических трудностей проходит на общем фоне основной деятельности.

Цель программы: развитие познавательной и эмоционально – волевой сферы, создание психологических условий для позитивного развития личности обучающегося.

Задачи программы:

- Развитие познавательной сферы: внимания, памяти, мышления, воображения;
- Развитие позитивного отношения к собственной личности и к другим;
- Способствовать осознанию ответственности за свой выбор.

Занятия строятся в доступной и интересной для учащегося форме. В основном используются ***следующие методы:***

- Методы психологического консультирования: эмпатическое слушание, интерпретация, идентификация, отражение эмоций, уточняющие вопросы, убеждение и призыв;
- Психокоррекционные методы: психогимнастика, игротерапия, арттерапия;

- Методы психотерапии: рационализация;
- Психодиагностические методы: опросники, шкалы тестов, проективные методики, рисуночные тесты.

Содержание программы индивидуальных занятий развивающей направленности определяют следующие **принципы**:

- *Принцип индивидуализации* – учет индивидуальных и возрастных особенностей учащегося при выборе форм и методов работы.
- *Принцип гуманизации* – опора на возможности и ресурсы подростка, акцент на самоопределение.
- *Принцип соблюдения интересов ребёнка* – определяет позицию специалиста, который призван решать проблему учащегося с максимальной пользой и в интересах ребенка.
- *Принцип системности* – обеспечивает единство диагностики, коррекции и развития, т. е. системный подход к анализу особенностей развития и коррекции нарушений детей с ограниченными возможностями здоровья.
- *Принцип возможности варьирования заданий*.
- *Принцип непрерывности* – гарантирует ребенку и его родителям (законным представителям) непрерывность помощи до полного решения проблемы или определения подхода к ее решению.

Направления реализации программы

Коррекционно – развивающая работа осуществляется в трех взаимосвязанных направлениях:

1) Диагностическое направление – постепенная диагностика особенностей познавательной и личностной сферы и анализ полученных результатов.

В начале и в конце изучается уровень словесно – логического мышления, затем постепенно изучается уровень интеллектуального развития с помощью Шкалы интеллекта Векслера детского варианта, в которую входят 12 субтестов. В процессе прохождения идет анализ и обсуждение возникающих трудностей. Проективные методики: тест Вартегга, Несуществующее животное. В конце учебного года – методика личностного дифференциала, самоанализ отношения к себе и изменений за время занятий.

2) Развитие познавательной сферы – развитие внимания, распределения внимания, памяти, мышления и воображения.

Во многих занятиях используется интеллектуальный тренажер на основе таблиц Шульца разработанный Антоном Могучим. Задания на развитие

внимания, памяти, логики и мышления взяты из трудов Шамиля Ахмадулина и Дианы Шарафиевой «Развитие памяти у детей», «Развитие логики и мышления у детей. Как вырастить умного ребенка», а также Л.Ф. Тихомирова «Развитие интеллектуальных способностей школьника», А.Э. Симановский «Развитие творческого мышления детей». Задания на развитие умения видеть свои ошибки – «Пишу без ошибок. Русский язык с нейропсихологом» А.Е. Соболева, Е.Н. Емельянова.

3) Развитие эмоционально – волевой сферы – расширение личностных возможностей учащегося, формирование у него необходимых навыков, умений, знаний и т.п., ведущих к пониманию и осознанию ситуации, созданию «жизнестойкости».

Во многих занятиях используются методы арттерапии, психогимнастики и адаптированный тренинг Розетт Полети, Барбары Доббс «Как развить уверенность в себе и повысить самооценку»

Все три направления реализуются не блоками, а параллельно. На неделе проводится три занятия по 20 минут: первое занятие включает диагностическое направление, второе – развитие познавательной сферы, третье занятие развитие эмоционально – волевой сферы.

Планируемые результаты

- Развитие познавательной сферы: внимания, памяти, мышления, воображения;
- Формирование уверенности в своих силах и возможностях, развитие позитивного отношения к собственной личности и к другим;
- Развитие чувства ответственности за свой выбор и философского отношения к своим ошибкам.

Формы и способы проверки результата развития учащегося:

- Наблюдение
- Самоанализ
- Психодиагностика

Календарно – тематический план занятий

№	Содержание занятий	Заня- тие	Сроки	Дата
3 четверть				
1	Знакомство. Прояснение потребностей	1	15.01.18 – 19.01.18	
2	Определение уровня развития словесно – логического мышления. Проведение методики	2		
3	Анализ результатов уровня развития словесно – логического мышления	3		
4	Развитие распределения внимания: Таблицы Шульте. Развитие памяти: упражнения	4	22.01.18	
5	Источник уверенности в себе. Рисунок Радости	5	–	
6	Развитие внимания и памяти: Таблицы Шульте, упражнения на запоминание, «Пары»	6	26.01.18	
7	Субтест «Осведомленность» Векслера	7	29.01.18	
8	Развитие внимания и мышления: Таблицы Шульте, задачи на внимательность	8	– 02.02.18	
9	Упражнение «Какой Я»	9		
10	Субтест «Понятливость» Векслера	10		
11	Развитие внимания и мышления: «Сходство и различие», «Слова наоборот», Таблицы Шульте	11	12.02.18 –	
12	Эмоции и чувства. Психогимнастика Алиева	12	16.02.18	
13	Субтест «Арифметический» Векслера	13		
14	Развитие внимания и мышления: задачи на внимательность, «Слова наоборот», т. Шульте	14	19.02.18 –	
15	Говорить о своих чувствах «Я – сообщение»	15	22.02.18	
16	Субтест «Сходство» Векслера	16		
17	Развитие внимания и мышления: Т. Шульте, «Условия, о которых не сказано», «Древнее письмо»	17	26.02.18 – 02.03.18	
18	Способы саморегулирования эмоционального состояния, дыхание, психогимнастика	18		
19	Субтест «Словарный» Векслера	19		
20	Развитие памяти и мышления: Т. Шульте, «Условия, о которых не сказано», «Пары»	20	05.03.18 –	
21	Самоуважение и отношение к людям	21	09.03.18	
22	Субтест «Повторение цифр» Векслера	22		
23	Развитие памяти и мышления: «Логика», «Пары», «Словесная цепочка»	23	12.03.18 –	
24	Самоуважение и образ мыслей	24	16.03.18	
25	Субтест «Недостающие детали» Векслера	25		
26	Развитие памяти и мышления: «Пары» «Логика», «Словесная цепочка»	26	19.03.18 –	

27	Техника изменения негативных убеждений	27	23.03.18	
28	Субтест «Последовательные картинки» Векслера	28	02.04.18	
29	Развитие памяти и мышления: Т. Шульте, «Упрощение», «Запомни буквы (бухгалтер)»	29	– 06.04.18	
30	Развитие самоуважения	30		
31	Субтест «Кубики Косса» Векслера	31		
32	Развитие памяти и мышления: тренировка восприятия, «Упрощение», «Скороговорки»	32	09.04.18 –	
33	Арт-терапия «Моё Имя»	33	13.04.18	
34	Субтест «Складывание фигур» Векслера	34		
35	Развитие памяти и мышления: Т. Шульте, «Исключение лишнего», «Запомни буквы»	35	16.04.18 –	
36	Арт-терапия «Сказочный герой»	36	20.04.18	
37	Субтест «Шифровка» Векслера	37		
38	Развитие памяти и мышления: тренировка восприятия, «Обратный ход», «Скороговорки»	38	23.04.18 –	
39	Арт-терапия «Работа со страхом»	39	27.04.18	
40	Тест Вартегга	40		
41	Развитие памяти и мышления: Т. Шульте, «Обратный ход», Способы запоминания	31	30.04.18 –	
42	Мысленная тренировка, Переформулировка задачи	42	04.05.18	
43	Тест «Несуществующее животное»	43		
44	Развитие памяти и мышления: Т. Шульте, «Алгоритмы», Способы запоминания	44	07.05.18 –	
45	Анализ причин, Истории по картинкам	45	11.05.18	
46	Методика личностного дифференциала, самоанализ изменений	46	14.05.18 –	
47	Развитие мышления и воображения: рисунки в кружках, рисунок «Сад всех времен года»	47	18.05.18	
48	Картография конфликта, ответственность	48		
49	Анализ причин успешной учебы и неуспешной	49		
50	Развитие мышления и воображения: Т. Шульте, «Воображение», «Цепочка ассоциаций»	50	21.05.18 –	
51	Дыхание, «Приятные воспоминания»	51	25.05.18	
52	Развитие мышления и воображения: «Пары» «Воображение», Критерии успеха	52	28.05.18 –	
53	Пословицы и поговорки, мудрость предков	53	31.05.18	
54	Определение уровня развития словесно – логического мышления (повторное), САН	54		

Содержание занятий

Занятие 1.

Цель: Знакомство. Прояснение потребностей

Беседа об интересах и увлечениях, трудностях в учебе.

Занятие 2.

Обсуждение самочувствия и настроения

Диагностика: Определение уровня развития словесно – логического мышления. Любовь Переслени, Татьяна Фотекова (Познавательные УУД)

1 субтест

Инструкция: Какое слово из пяти подходит к приведенной части фразы?

1. Эволюция – это...порядок, время, постоянство, случайность, развитие.
2. Бодрое и радостное восприятие мира – это... грусть, стойкость, оптимизм, сентиментальность, равнодушие.
3. Одинаковыми по смыслу являются слова «биография» и... случай, подвиг, жизнеописание, книга, писатель.
4. Совокупность наук, изучающих язык и литературу, – это... логика, социология, филология, эстетика, философия.
5. Противоположным к слову «отрицательный» будет слово... неудачный, спортивный, важный, случайный, положительный.
6. Отрезок времени, равный 10 дням, называется... декада, каникулы, неделя, семестр, квартал.
7. Век – это... история, столетие, событие, прогресс, тысячелетие.
8. Интеллектуальный – это... опытный, умственный, деловой, хороший, удачный.
9. Иронический – это... мягкий, насмешливый, веселый, настоящий, смешной.
10. Объективный – это... беспристрастный, полезный, сознательный, верный, главный.

2 субтест

Инструкция: Из пяти приведенных слов одно лишнее, его надо найти.

1. Лист, почка, кора, чешуя, сук.
2. После, раньше, иногда, сверху, позже.
3. Грабеж, кража, землетрясение, поджог, нападение.
4. Смелый, храбрый, решительный, злой, отважный.
5. Неудача, волнение, поражение, провал, крах.
6. Глобус, меридиан, полюс, параллель, экватор.

7. Круг, треугольник, трапеция, квадрат, прямоугольник.
8. Береза, сосна, дуб, сирень, ель.
9. Секунда, час, год, неделя, вечер.
10. Темный, светлый, голубой, яркий, тусклый.

3 субтест

Инструкция: Между первым и вторым словами есть определенная связь. Между третьим словом и другими существует такая же связь. Найди это слово.

1. Добро / зло = День / солнце, ночь, неделя, среда, сутки.
2. Рыба / сеть = Муха / решето, комар, паук, жужжать, паутина.
3. Хлеб / пекарь = Дом / вагон, город, жилище, строитель, дверь.
4. Вода / жажда = Пища / пить, есть, голод, еда, хлеб.
5. Вверху / внизу = Слева / сзади, справа, впереди, сбоку, рядом.
6. Утро / ночь = Зима / мороз, день, январь, осень, сани.
7. Школа / обучение = Больница / доктор, пациент, учреждение, лечение, больной.
8. Коса / трава = Бритва / сено, волосы, острая, сталь, инструмент.
9. Бежать / стоять = Кричать / молчать, ползать, шуметь, звать, плакать.
10. Слово / буква = Предложение / союз, фраза, слово, запятая, тетрадь.

4 субтест

Инструкция: приведены два слова. Определите, что между ними общего; подберите обобщающее слово или словосочетание.

1. Любовь, ненависть
2. Герб, флаг.
3. Барометр, термометр.
4. Крокодил, черепаха.
5. Землетрясение, смерч.
6. Рим, Вашингтон.
7. Умножение, вычитание.
8. Повесть, рассказ.
9. Африка, Антарктида.
10. День, ночь.

Обработка

- 1 субтест направлен на выявление общей осведомленности ребенка.
- 2 субтест – на сформированность логического действия, способности к абстрагированию.
- 3 субтест – на выявление сформированности логического действия,

«умозаключения по аналогии».

4 субтест – на выявление умения подводить два понятия под общую категорию, обобщать.

В четырех субтестах по 10 вопросов в каждом. Всего 40 вопросов. Принят следующий способ оценки успешности решения четырех словесных субтестов: суммарное количество баллов за 40 проб соответствует 100%. Набранное количество баллов – показатель успешности (ПУ).

$ПУ = X * 100 / 40$, где X – сумма полученных испытуемым баллов за решение 40 проб.

Интерпретация: Предполагается 4 уровня успешности:

Первый уровень успешности – 49 % и менее (19,5 и менее балла)

Второй уровень успешности – 50 % - 64 % (20 - 25,5 балла)

Третий уровень успешности – 65 % - 79 % (26 - 31,5 балла)

Четвертый уровень успешности – 80 % - 100 % (32 и более баллов)

Варианты ответов для 4 субтеста

1 балл (первая попытка)									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Чувства	Символы, геральдика	Измерительные приборы (измерители)	Пресмыкающиеся (рептилии)	Природные явления, стихия	Столицы	математические действия	Проза, прозаические произведения	Материки (континенты) – части света	Время суток, сутки
0,5 балла (вторая попытка)									
–	Знаки	Приборы	Земноводные, водоплавающие	Природа, бедствие	Города	Математика, действия	Литература, литературный жанр, произведения	–	–

Занятие 3.

Обсуждение результатов диагностики Определение уровня развития словесно – логического мышления.

Гимнастика Алиева

Занятие 4.

Цель: Развитие распределения внимания: Таблицы Шульте.

Цель: Развитие памяти и образного мышления

Для того, чтобы что-то запомнить, нужно это представить как видеоролик или фильм. Сейчас мы потренируемся в этом. Послушайте, внимательно рассказ «У нас во дворе»

Я сижу дома и гляжу в окно. Яркое светит солнце, во дворе много людей. Вот дворник поливает клумбу с тюльпанами и астрами. На скамейке, у березы сидит бабушка с внуком. Наша соседка тетя Валя повесила сушить белье на веревку, натянутую между молодыми тополями. Дядя Антон чинит свою машину. Вон мой друг Коля, он зовет меня на улицу.

Можно попросить детей запомнить: (или сразу спросить запомнили ли)

- *Какие растения упоминаются в рассказе*
- *Какие имена встречаются в рассказе*
- *Количество человек в рассказе.*

Обсудить с учащимися получилось ли запомнить рассказ в образах, какие были сложности.

Занятие 5.

Цель: способствовать развитию уверенности в себе.

Источник уверенности в себе. Уверенность в себе складывается из самоуважения, самоутверждения, образа собственного Я, идеального Я (кем хотим стать) и умения поддерживать себя в трудной ситуации. Самоуважение является результатом того, как человек смотрит на самого себя, на свою внешность, на свои успехи, свои умения и насыщенности эмоциональной жизни. Самоуважение возникает из равновесия между этими аспектами. Самоуважение – понятие хрупкое и изменчивое, оно возрастает, если мы живем, уважая собственные убеждения и поступки, и понижается, когда наше поведение идет вразрез с ними. Самоутверждение – это способность с доброжелательностью и твердостью занимать свое место в коллективе, открыто общаться, соглашаться и отказываться.

Отдельные авторы сводят сущность самоуважения к двум принципам:

- Отношение к собственной компетенции
- Внутренняя убежденность в собственной значимости как личность.

Самоуважение предполагает способность:

- Принимать себя таким, какой есть,
- Управлять своими эмоциями,

- Договариваться с другими людьми,
- Оказывать сопротивление в конфликтных ситуациях,
- Принимать то, что есть (реальность),
- Самоутверждаться в коллективе,
- Доверять себе.

Самоуважение строится в ходе общения с другими людьми. Вначале на самовосприятие личности оказывают влияние родители и другие члены семьи, друзья, учителя. И во взрослом возрасте окружение играет важную роль, дополняя воздействие, пережитое в детстве. Большое значение имеет влияние успехов, ошибок и неудач.

Нарисуйте себя на листе бумаги в центре и напишите значимых для вас людей, от которых исходили запомнившиеся вам позитивные сигналы. Запишите их слова.

Рисунок Радости. Вспомни моменты в жизни, которые доставляли тебе много радости. Подумай и нарисуй рисунок Радости. Обсуждение рисунка.

Занятие 6.

Развитие внимания и памяти: Таблицы Шульте,

Упражнения на запоминание: «Пары».

Важным навыком для работы с мнемотехниками является умение связывать два разных образа между собой. Для того, чтобы лучше запомнить нужно представлять предметы, объединенные общим смыслом.

Учащемуся диктуется список из нескольких пар, а затем в произвольном порядке называется одно из слов этой пары, а учащейся должен назвать второе слово в этой паре.

Одеяло – мандарин, утюг – мешок, улитка – ванная, люстра – бегемот, стол – снег, автобус – ананас, батарейка – мяч, поезд – солнце, телефон – дыня, дверь – кит, замок – ягода, лампочка – лягушка, арбуз – пчела, старуха – коляска, цветок – диван, спичка – футболка, гитара – кран, чашка – курица.

Занятие 7.

Субтест «Осведомленность» Векслера (Приложение)

Занятие 8.

Развитие внимания и мышления: Таблицы Шульте,

Задачи на внимательность (Ахмадуллин Ш.Т.)

Занятие 9.

Цель: способствовать развитию уверенности в себе.

Упражнение: «Какой Я»

Техника изменения негативных убеждений (синтез методики М.Куна и методики С.Ковалёва)

1. Дайте 10 письменных ответов на вопрос: «Какой я?»
2. Поставьте знак «+», если качество вам нравится; знак «-», если качество вам не нравится или мешает чем-то, знак «0» – если отношение к нему нейтральное.
3. Подсчитайте соотношение плюсов к минусам - это будет показатель самооценки. (плюсов больше – высокая самооценка, поровну – средняя, меньше – низкая, нет минусов вообще – завышенная). На этом этапе вы можете обсудить с ребёнком его отношение к себе.
4. Выделите любые три недостатка. Если их нет, то допишите их до трёх.
5. Переформулируйте их так, чтобы перевести их в противоположный сильный полюс. Причём новое качество, умение должно устраивать вас на 100%. Например, я ленивая – я могу делать дела быстро; раздражительная – я очень выдержанная.
6. Выберите любые 3 «+» из написанных, которые вам в себе наиболее нравятся.
7. Запишем себе на листок новую установку в форме: «... (своё имя), ты - ... (своих 3 достоинства), а ещё ты... (своих три переделанных достоинства)».

Занятие 10.

Субтест «Понятливость» Векслера

Занятие 11.

Цель: Развитие внимания и мышления

«Сходство и различие»,

«Слова наоборот»,

Таблицы Шульте.

Занятие 12.

Психогимнастика Алиева.

Упражнение: Эмоции и чувства

Используя карту эмоций и чувств, обсудить какие особенности и отличия в выражение чувства и эмоции.

Предложите ребенку по фотографиям или картинкам (из журналов) определить, какое настроение у изображенного человека.

Рисунок: «Настроение».

Нарисуй с помощью разных цветов свое настроение.

Попробуй нарисовать различные чувства, которые часто приходится испытывать.

Обсуждение: какие чувства испытывает чаще всего, при каких обстоятельствах.

Занятие 13.

Субтест «Арифметический» Векслера

Занятие 14.

Развитие мышления и распределения внимания

Задачи на внимательность (Ахмадуллин Ш.Т.)

«Слова наоборот»,

т. Шульте

Занятие 15.

Упражнение: «Говорим о своих чувствах»

Отрицательные и сильные чувства ни в коем случае нельзя держать в себе: не следует молча переносить обиду, подавлять гнев, сохранять спокойный вид при сильном волнении. Контролировать сильные чувства очень сложно, как правило, они «прорываются» наружу и выливаются в резкие слова и действия.

Можно научиться говорить о своих чувствах.

Высказывания с использованием местоимений: Я, МНЕ, МЕНЯ – называются «Я – сообщениями».

Такие высказывания позволяют выразить свои негативные чувства в необходимой для человека форме, а так же брать на себя ответственность за свои мысли и чувства.

Необходимо написать несколько примеров на конкретные ситуации по схеме: «Я чувствую _____, когда ты _____ (поведение), и я хочу _____ (действие)»

Занятие 16.

Субтест «Сходство» Векслера

Занятие 17.

Развитие внимания и мышления: Т. Шульте,

«Условия, о которых не сказано» (Ахмадуллин Ш.Т.)

«Древнее письмо» записать и проговорить слова без гласных

Занятие 18.

Способы саморегулирования эмоционального состояния, дыхание, психогимнастика Алиева (на отдельном листе)

Занятие 19.

Субтест «Словарный» Векслера

Занятие 20.

Развитие памяти и мышления: Т. Шульте,

«Условия, о которых не сказано», (Ахмадуллин Ш.Т.)

«Пары» запоминание несвязанных пар слов, (Ахмадуллин Ш.Т.)

Способы запоминания, мнемотехники.

Занятие 21.

Самоуважение и образ мыслей

Обсуждение взаимосвязанности, что мы думает и как мы думаем и отношение к себе.

Рисунок: «На мокрой бумаге».

На предварительно смоченном листке бумаги при помощи акварели наносится рисунок. Желательно использование максимально возможной палитры цветов. Пациент наблюдает за тем, как цвета смешиваются друг с другом, ощущает свои чувства, возникающие в процессе наблюдения. Далее образованным на листе бумаги узорам дается название.

Занятие 22.

Субтест «Повторение цифр» Векслера

Занятие 23.

Развитие памяти и мышления:

«Логика» способы вычитания с помощью десятков

«Пары» (Ахмадуллин Ш.Т.)

«Словесная цепочка» способы запоминания.

Занятие 24.

Самоуважение и образ мыслей

Упражнение: «Контроль голоса и жестов»

Учащемуся объясняется как по голосу и жестам можно определить эмоциональное состояние человека. Рассказывают, что уверенный голос и спокойные жесты могут иметь обратное влияние – успокаивать, придавать уверенность. Указывают на необходимость тренировки перед зеркалом и «зрителями» спокойного уверенного выступления, например, при подготовки уроков.

Рисунок: «Волшебное дерево» Нарисуй волшебное дерево. Придумай о нем историю. Можно нарисовать на большом куске бумаги.

Занятие 25.

Субтест «Недостающие детали» Векслера

Занятие 26.

Развитие памяти и мышления:

«Логика» способы умножения, интересные закономерности умножения

«Пары», «Словесная цепочка» отработка способов запоминания.

Занятие 27.

Техника изменения негативных убеждений

1. Выделите любые три недостатка. Если их нет, то допишите их до трёх.

2. Переформулируйте их так, чтобы перевести их в противоположный сильный полюс. Причём новое качество, умение должно устраивать вас на 100%. Например, я ленивая – я могу делать дела быстро; раздражительная – я очень выдержанная.

3. Выберите любые 3 «+» из написанных, которые вам в себе наиболее нравятся.

4. Запишем себе на листок новую установку в форме: «... (своё имя), ты - ... (своих 3 достоинства), а ещё ты... (своих три переделанных достоинства)».

Упражнение: «Мысленная тренировка». Ситуация, вызывающая тревогу, заранее представляется во всех подробностях, трудных моментах, вызывающих ее переживания, тщательно, детально продумывается собственное поведение

Занятие 28.

Субтест «Последовательные картинки» Векслера

Занятие 29.

Развитие памяти и логического мышления: Т. Шульте,

«Упрощение» перефразирование

«Запомни буквы (бухгалтер)»

Занятие 30.

Развитие самоуважения

Самоуважение является результатом того, как человек смотрит на самого себя, на свою внешность, на свои успехи, свои умения и насыщенности эмоциональной жизни. Самоуважение возникает из равновесия между этими аспектами. Самоуважение – понятие хрупкое и изменчивое, оно возрастает, если мы живем, уважая собственные убеждения и поступки, и понижается, когда наше поведение идет вразрез с ними. Самоутверждение – это способность с доброжелательностью и твердостью занимать свое место в коллективе, открыто общаться, соглашаться и отказываться.

Самоуважение предполагает способность:

- Принимать себя таким, какой есть,
- Управлять своими эмоциями,
- Договариваться с другими людьми,
- Оказывать сопротивление в конфликтных ситуациях,
- Принимать то, что есть (реальность),
- Самоутверждаться в коллективе,
- Доверять себе.

Самоуважение строится в ходе общения с другими людьми. Вначале на самовосприятие личности оказывают влияние родители и другие члены семьи, друзья, учителя. И во взрослом возрасте окружение играет важную роль, дополняя воздействие, пережитое в детстве. Большое значение имеет влияние успехов, ошибок и неудач.

Занятие 31.

Субтест «Кубики Косса» Векслера

Занятие 32.

Развитие памяти и мышления: тренировка восприятия,
«Упрощение», «Скороговорки»

Рисунок: «Волшебное дерево»

Нарисуй волшебное дерево. Придумай о нем историю. Можно нарисовать на большом куске бумаги.

Занятие 33.

Арт-терапия «Моё Имя»

Написать на листе А4 своё имя, то имя, которое вам созвучно, приятно, может быть, вас им называли в детстве и т.п. Это имя нужно украсить (разукрасить).

Вопросы: Что означает Ваше имя? Почему Вас так называли? Хотелось ли Вам, чтобы Вас называли по-другому? Нравится ли Вам Ваше имя? Может быть, Вы сделали какое-то открытие при выполнении этого упражнения? Что Ваше имя для Вас сейчас?

Продолжение задания: написать имя зеркально (правой рукой, но зеркально). Другой человек должен наблюдать за Вашими физиологическими реакциями. Сравнить, что получилось.

Занятие 34.

Субтест «Складывание фигур» Векслера

Занятие 35.

Развитие памяти и мышления: Т. Шульте,

«Исключение лишнего»

«Запомни буквы» (Ахмадуллин Ш.Т.)

Занятие 36.

Арт-терапия «Сказочный герой»

С кем из сказочных героев ты себя идентифицируешь. Нужно представить себя в виде сказочного героя. Изобразить этого сказочного героя на листе бумаги формата А-4. В ходе рисования возможно у вас придумалась целая своя история этого героя или сказка, подумай.

Сейчас нужно ответить на ряд вопросов. Вопросы:

Во что одет Ваш сказочный герой? Обратит внимание на одежду, обувь. Наличие головного убора свидетельствует о жестком контроле своих мыслей. Отсутствие ног на рисунке говорит о том, что человек не чувствует опоры. Тяжелая обувь также нехватка опоры. Каблуки - это свобода.

Сколько ему лет? Пол? Если возраст нарисованного героя меньше чем возраст того, кто его изобразил, то это говорит об ориентации человека на прошлое. Если возраст героя больше – это признак ориентации на будущее.

Где сейчас находится герой, в начале сказки или в конце? Если в конце сказки, то это хорошо. В начале сказки или в середине - это переживания, проживание.

Где живёт герой? Если в ограниченном пространстве или в клетке, то это плохо. Если в сказочной стране, то это значит, что человек живёт не в реальности, а в придуманной сказке.

С кем дружит герой?

Есть ли у Вашего героя враги, недоброжелатели? Если враги есть, то это значит что существуют неразрешенные конфликты.

Что он делает в данный момент, чем занимается? Наличие на рисунке предметов, приспособлений, при помощи которых он осуществляет свою деятельность, может говорить о практичности.

О чём мечтает герой, эта мечта реальная?

Продолжение задания: на обратной стороне листа с изображением сказочного героя нарисовать себя в виде какого-то предмета.

Вопросы: Возможно ли соединение сказочного героя и этого предмета? Есть ли что-то общее между ними? Найти смысл что объединяет.

Если рисунок рисуют сначала карандашом или фломастерами, а потом

раскрашивают, то это очень жесткий контроль себя и своих мыслей.

Занятие 37.

Субтест «Шифровка» Векслера

Занятие 38.

Развитие памяти и мышления: тренировка восприятия,
«Обратный ход», «Скороговорки»

Занятие 39.

Арт-терапия «Работа со страхом»

1. На первом листе изобразите свой страх и то, что с ним связано.
2. Представьте, что вы прячетесь в лесу. Где и от кого вы прячетесь, представьте, изобразите на втором листе.
3. Представьте незнакомую дверь или ворота и нарисуйте, что или кто находится за ней. Обсуждение

Занятие 40

Проективная методика: «Тест Вартегга»

Задание: продолжите рисунок в каждом квадрате так, чтобы в нем получилась законченная картина. Вы можете заполнять квадраты в любой последовательности и использовать различные цвета. Нужно только нумеровать последовательность рисования. Уникальная методика, которая позволяет поговорить с ребенком об внутренних ощущениях и представлениях.

Занятие 41.

Развитие памяти и мышления: Т. Шульте,
«Обратный ход» тренировка мышления
Способы запоминания, мнемотехники

Занятие 42.

Упражнение: «Мысленная тренировка». Ситуация, вызывающая тревогу, заранее представляется во всех подробностях, трудных моментах, вызывающих ее переживания, тщательно, детально продумывается собственное поведение.

Упражнение: «Переформулировка задачи».

Неуверенные и тревожных людей, в результативной деятельности сосредоточены не только на ее выполнении, но и в большей степени на том, как они выглядят со стороны. В связи с этим необходимо тренировать у них умение формулировать цель своего поведения в той или иной ситуации, полностью отвлекаясь от себя. Необходимо также обучать школьника умению снижать значимость ситуации, понимать достаточно относительное значение «победы» или «поражения».

В этом плане эффективным оказывается такой прием, когда некоторые ситуации предлагается рассматривать как своего рода тренировочные, в которых он может поучиться владеть собой для предстоящих более серьезных испытаний.

Занятие 43.

Тест «Несуществующее животное» Обсуждение

Упражнение: «Истории по картинкам»

Выбери 4-6 картинок людей, или известные репродукции. Нужно придумать и рассказать, что каждый из них делает, что говорит, что думает.

Занятие 44.

Развитие памяти и мышления: Т. Шульте,

«Алгоритмы», Способы запоминания (Ахмадуллин Ш.Т.)

Занятие 45.

Упражнение: «Анализ причин». Способствует развитию умения анализировать свои переживания и находить их причины (самоанализ).

Для этого можно предложить им сначала обсудить переживания или поступки сверстников (или киногероев) по схеме: - Что произошло?

- Что переживает и думает герой? - Какова причина?

- Успешно или не успешно он действовал в этой ситуации?

- Что он должен делать?

Затем учащемуся можно предложить применить эту схему по отношению к себе. Если у ребенка не получается, предложите ему сделать это дома. А затем, в последующем можно обсудить совместно с психологом.

Упражнение: «Истории по картинкам»

Выбери 4-6 картинок людей, или известные репродукции, скажи, что каждый из них делает, что говорит, что думает.

Занятие 46.

Диагностика: Методика личностного дифференциала, (вариант, адаптированный в НИИ им. В.М. Бехтерева)

Обсуждение: по результатам диагностики

Занятие 47.

Развитие мышления и воображения: рисунки в кружках,

Рисунок: «Сад всех времен года»

Этот рисунок – возможность выразить сложности в твоей жизни, сложности, с которыми тебе предстоит столкнуться.

- что спит, что готовится к росту, что спрятано под землёй, в темноте, в укромном месте, собирая силы (напр., семечко под снегом)?

- что уже созрело, уже готово выйти в этот мир, чтобы все его видели и наслаждались этим?

- что уже почти умерло, закончилось или готово поменять себя?

- есть ли там садовник? (садовник – часть тебя, или человек, который помогает тебе в твоей жизни, наблюдает за ней).

Занятие 48.

Картография конфликта, ответственность (отдельный лист)

Анализ конфликтной ситуации с помощью карточки



Занятие 49.

Упражнение: «Анализ причин»

Способствует развитию умения анализировать свои переживания и находить их причины (самоанализ). Для этого можно предложить им сначала обсудить переживания или поступки сверстников (успешного ученика и неуспешного ученика) по схеме: - Что произошло? - Что переживает и думает?

- Какова причина? - Успешно или не успешно он действовал в этой ситуации? - Что он должен делать?

Затем учащемуся можно предложить применить эту схему по отношению к себе.»

Занятие 50.

Развитие мышления и воображения: Т. Шульте,
«Воображение», «Цепочка ассоциаций»

Упражнение: «Похвала»

ПОЛЕЗНАЯ ПОХВАЛА СОСТОИТ ИЗ ДВУХ ЧАСТЕЙ.

1. Учащийся с уважением описывает, что он видит или чувствует.
2. Ребенок, услышав описание, способен сам себя похвалить.

Необходимо потренироваться и оценить свои чувства, когда тебя хвалят.

Занятие 51.

Упражнение: «Дыхание». Рассказывают о значении ритмичного дыхания, предлагают способы использования дыхания для снятия напряжения, например, делать выход вдвое длиннее, чем вдох; в случае сильного напряжения сделать глубокий вдох и задержать дыхание на 20-30 секунд.

Рисунок: «Приятное воспоминание»

Школьнику предлагается представить себе ситуацию, в которой он испытывал полный покой, расслабление, и как можно ярче, стараясь вспомнить все ощущения, представлять эту ситуацию.

Занятие 52.

Развитие мышления и воображения:

«Пары» «Воображение».

Упражнение: «Критерий успеха»

Важным этапом в работе со «скрытыми» учащимися является выработка у них критериев собственного успеха. Оценка успеха у них часто затруднена, в связи с этим многие достаточно удачные ситуации рассматриваются ими как неуспешные. Продуктивным в таких случаях оказывается обсуждение вместе со школьником объективных показателей успеха в той или иной ситуации, как бы «договориться» с ним, какой результат считать успешным, и затем максимально развернуто записать эти критерии применительно к различным ситуациям, после чего постоянно в беседах обращаться к этим критериям, побуждая учащегося оценивать свои результаты.

Занятие 53.

Пословицы и поговорки, мудрость предков

Обсуждение известных пословиц их смысла

Занятие 54.

Диагностика: Определение уровня развития словесно – логического мышления (повторное), САН

Используемая литература

1. Ахмадулин Ш.Т. Развитие памяти у детей. Как научить ребенка запоминать легко и надолго: учебно-методическое пособие / Шамиль Ахмадулин. – М.: БИЛИНГВА, 2016. – 112 с.
2. Ахмадулин Ш.Т., Ахмадулин И.Т. Развитие логики и мышления у детей. Как вырастить умного ребенка: учебно-методическое пособие / Шамиль Ахмадулин, Искандер Ахмадулин. – М.: БИЛИНГВА, 2016. – 64 с.
3. Емельянова Е.Н., Соболева А.Е. Пишу без ошибок. Русский язык с нейропсихологом. – СПб.: Питер, 2008. – 96 с.: ил.
4. Полети Р. Как развить уверенность в себе и повысить самооценку. Экспресс-тренинг / Розетт Полети, Барбары Доббс; [пер. с фр. И.Ю.Наумовой]. – М.: Эксмо, 2014. – 64 с.: ил.
5. Симановский А.Э. Развитие творческого мышления детей. Популярное пособие для родителей и педагогов. – Ярославль: Академия развития, 1996. – 192 с., ил.
6. Супертренажер для развития ума / Антон Могучий. – Москва : Издательство АСТ, 2015. – 159 с., ил.
7. Тихомирова Л.Ф. Развитие интеллектуальных способностей школьника. Популярное пособие для родителей и педагогов. – Ярославль: Академия развития, 1996. – 240 с., ил.
8. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие / Пер. с нем.; В 4-х томах. Т. 4.— М.: Генезис, 1999.— 160 с: ил.
9. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: уроки психологии в средней школе (5 – 6 классы). 4 – е изд. – М.: Генезис, 2012. – 207 с.