



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ФАКУЛЬТЕТ ПОДГОТОВКИ УЧИТЕЛЕЙ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ  
КАФЕДРА ПЕДАГОГИКИ, ПСИХОЛОГИИ И ПРЕДМЕТНЫХ МЕТОДИК

**Роль семьи в развитии навыков саморегуляции детей  
дошкольного возраста**

**Выпускная квалификационная работа по направлению  
44.04.02 Психолого-педагогическое образование**

**Направленность программы магистратуры  
«Психолого-педагогическое сопровождение семьи»**

**Форма обучения заочная**

Проверка на объем заимствований:

75,96 % авторского текста

Работа рекомендована к защите

« 23 » января 2023 г.

зав. кафедрой ПП и ПМ

Евгения Юрьевна

Волчегорская

Выполнила:

Студентка группы ЗФ- 308/207-2-1

Руссу Наталья Николаевна

Научный руководитель:

д.п.н., профессор

Евгения Юрьевна

Волчегорская

Челябинск

2023

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	2
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ ИССЛЕДОВАНИЯ .....	6
1.1 Сущность, структура и специфика проявления саморегуляции поведения у детей дошкольного возраста .....	6
1.2 Роль семьи в становлении саморегуляции поведения у детей дошкольного возраста .....	13
1.3 Отечественный и зарубежный опыт в развитии навыков саморегуляции детей дошкольного возраста .....	21
Выводы по главе 1.....	27
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ПРЕДПРОЕКТНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ И ОПИСАНИЕ ПРОЕКТА .....	29
2.1 Задачи и содержание исследования .....	29
2.2 Результаты исследования и их анализ .....	35
2.3 Семейно-ориентированная Программа «Мир детей и Мир взрослых: как мы чувствуем друг друга», направленная на усиление развития навыков саморегуляции у детей дошкольного возраста.....	49
Выводы по главе 2.....	61
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	64
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ .....	69
Приложения .....	77

## ВВЕДЕНИЕ

Уже на протяжении довольно длительного времени дошкольный возраст является предметом пристального внимания ученых, поскольку именно в этот отрезок времени психические процессы ребенка начинают ускоренно развиваться. В настоящее время существенное значение приобретает развитие навыков саморегуляции у дошкольника, т.к. овладение ими является одним из факторов эффективного личностного развития ребенка. Поэтому, для сохранения и укрепления психического здоровья детей, необходимо как можно раньше начать формировать у них навыки саморегуляции, обучая их регулировать свои чувства и эмоции. Ведь обладая навыками саморегуляции ребенок имеет возможность не только контролировать свои эмоции, чувства, состояния, но и развивать свое самосознание и самооценку. И именно в этот период влияние семьи на развитие личности ребенка очень велико, ведь именно семья, а в частности – родители, как самые близкие люди, оказывают непосредственное влияние на формирование личности своих детей, хотя не могут в полной мере оценить всю полноту своей ответственности за ее формирование, не всегда обладают умением согласовывать свои интересы с интересами своих детей. И поэтому, развитие навыков саморегуляции у детей считается одной из самых актуальных проблем современной педагогики.

Актуальность проблемы саморегуляции детей подтверждается рядом государственных документов, таких как ФГОС ДО, «Федеральная программа развития образования 2016-2020», Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (статья 12. Образовательные программы, статья 64. Дошкольное образование), в которых развитие саморегуляции, самостоятельности и целенаправленности у детей является основной задачей [63, 64, 65]. Ребенок старшего дошкольного возраста должен уметь принимать, сохранять цели и

следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку, уметь сохранять спокойствие в различных ситуациях. В Семейном кодексе, Конституции Российской Федерации, в Конвенции о правах ребенка роль семьи в формировании личности ребенка обозначена как основная, приоритетная.

К проблеме формирования у детей дошкольного возраста навыков саморегуляции обращались многие исследователи, такие как В. А. Иванников, О. А. Конопкин, В. И. Моросанова, А. Н. Леонтьев, С. Л. Рубинштейн, Б. Г. Ананьев и др. В научных трудах А. Н. Леонтьева, С. Л. Рубинштейна, А. К. Осницкого, У. В. Ульенковой представлены значительные сведения о сущности, природе и роли сознательной активности человека в различных видах интеллектуальной деятельности.

Но, несмотря на значительный интерес многих ученых к проблеме развития навыков саморегуляции детей дошкольного возраста, а также накопленный к настоящему времени опыт разрешения этой проблемы, проблема роли семьи в развитии навыков саморегуляции детей дошкольного возраста остается недостаточно изученной.

Вышеизложенное позволило установить объективно существующие **противоречия:**

– на *социально-педагогическом уровне* между социальным заказом общества в воспитании ребенка дошкольного возраста, способного к саморегуляции, и недостаточным вниманием педагогов к проблеме роли семьи в развитии навыков саморегуляции детей дошкольного возраста;

– на *научно-методическом уровне* между значительными потенциальными возможностями саморегуляции у детей дошкольного возраста и недостаточной разработанностью методического сопровождения данного процесса с привлечением семьи в практике современного дошкольного образования.

На основании анализа актуальности и противоречий мы определили **проблему исследования:** какова роль семьи в развитии навыков саморегуляции детей дошкольного возраста?

Исходя из актуальности и значимости данной проблемы сформулировали **тему исследования:** «Роль семьи в развитии навыков саморегуляции детей дошкольного возраста».

**Цель исследования:** теоретически обосновать и выявить степень влияния семьи на развитие навыков саморегуляции детей дошкольного возраста; разработать семейно-ориентированную программу, направленную на усиление роли семьи в развитии навыков саморегуляции детей дошкольного возраста.

**Объект исследования:** процесс развития навыков саморегуляции у дошкольников.

**Предмет исследования:** роль семьи в развитии навыков саморегуляции детей дошкольного возраста в процессе семейного воспитания.

**Гипотеза исследования:** существует взаимосвязь между родительской позицией и уровнем развития навыков саморегуляции у детей дошкольного возраста.

**Задачи исследования:**

1. Проанализировать сущность, структуру и специфику проявления саморегуляции поведения у детей дошкольного возраста.
2. Рассмотреть роль семьи в становлении саморегуляции поведения у детей дошкольного возраста.
3. Проанализировать отечественный и зарубежный опыт в развитии навыков саморегуляции детей.
4. Провести экспериментальное исследование уровня сформированности навыков саморегуляции у детей дошкольного возраста и проанализировать его результаты.

5. Разработать программу, направленную на усиление роли семьи в становлении поведения саморегуляции детей дошкольного возраста.

**Методы исследования:**

1) теоретический метод (анализ психолого-педагогической, социальной и методической литературы по исследуемой проблеме; обобщение, систематизация, сравнение данных);

2) практический метод (тестирование, анкетирование, наблюдение);

3) методы обработки и интерпретации данных.

**Экспериментальная база исследования:** МДОУ ДС г. Копейск. В эксперименте принимали участие воспитанники детского сада подготовительной группы в количестве 24 человек и их родители.

**Практическая значимость исследования:** разработанная нами семейно-ориентированная программа, направленная на формирование и развитие навыков саморегуляции у детей дошкольного возраста может быть использована в дошкольных учреждениях для работы с детьми, а также с их родителями.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

## 1.1 Сущность, структура и специфика проявления саморегуляции поведения у детей дошкольного возраста

Произвольность поведения или саморегуляция, интенсивно развивающаяся в дошкольном возрасте, является одним из наиболее важных качеств ребёнка, ведь если учесть, что большая часть его жизни состоит из различных форм деятельности и поступков, то от того, насколько развиты навыки саморегуляции у ребенка будет зависеть конечный результат любого акта его произвольной активности, что в конечном итоге дает возможность контролировать и сам процесс деятельности.

Само понятие «саморегуляция» широко применяется в различных областях научного знания. В психологической литературе описываются различные определения данного понятия. Понятие «саморегуляция» (от лат. *Regulare*) – значит приводить в порядок, налаживать [6]. Саморегуляция – процесс управления человеком собственными психологическими и физиологическими состояниями, а также поступками [10].

Саморегуляция – процесс обеспечения целенаправленных изменений индивидом механизмов различных психофизических функций, направленных на формирование средств контроля за деятельностью [15].

В. П. Бояринцев предполагал, что саморегуляцию стоит рассматривать как механизм обеспечения внутренней психической активности человека различными средствами, где «активность и саморегуляция выступают двумя взаимодополняющими сторонами – активность выражает изменчивость и движение, а саморегуляция обеспечивает устойчивость и стабильность этой активности» [8, с. 186].

По версии А. К. Осницкого «саморегуляция деятельности – есть регуляция, осуществляемая человеком как субъектом деятельности и направленная на приведение возможностей человека в соответствие с требованиями этой деятельности» [42]. Ученый предполагал, что между саморегуляцией деятельности и процессами саморегуляции психических состояний нет прямой взаимосвязи, но в роли саморегуляции деятельности предметом целенаправленного управления различных задач выступают отдельные моменты психической саморегуляции.

В. В. Давыдова рассматривает саморегуляцию как произвольный и непроизвольный психический и личностный механизм самоорганизации; индивидуальный способ координации психических процессов и состояний, компенсации дефицитарных и оптимизации потенциальных качеств; поддержание устойчивости психики как целостной системы по отношению к деструктивным внешним факторам [20].

Саморегуляция, по мнению И. Н. Истратовой – это «приблизительный синоним саморуководства, но используемый более «нейтрально»» [24].

О. М. Бабич под саморегуляцией предполагает понимать «совокупность приёмов и методов коррекции человеком своего психофизиологического состояния, благодаря чему оптимизируются психические и соматические функции организма» [7, с. 12]. Автор подчёркивает, что «процесс саморегуляции имеет свои правила, которые позволяют человеку влиять на своё физическое и психическое состояние» [7, с.20].

Саморегуляция может достигаться такими способами как самоубеждение, самовнушение, аутогенные тренировки [67].

Одной из самых актуальных задач дошкольного воспитания, представляющих интерес для отечественных и зарубежных ученых, является формирование и развитие навыков саморегуляции личности.

В настоящее время мы имеем уникальную возможность изучать данные многих исследований по психологии в области формирования навыков саморегуляции.

В известных работах зарубежных исследователей А. Бандуры, А. Маслоу, К. Роджерса, Г. Олпорта понятие саморегуляции изучалось через понятие «личность», «личностная саморегуляция», личность рассматривалась ими во взаимосвязи с саморегуляцией.

Характеризуя процессы личностного развития К. Роджерс в своих работах ввел понятие «Я — концепция», объясняя это тем, что степень удовлетворенности человека жизнью и самим собой зависит от того, насколько согласуется между собой его «реальное Я» и «идеальное Я».

В своих исследованиях А. Бандура выделил внешние и внутренние факторы саморегуляции. Внешние факторы - это стандарты, по которым мы можем оценивать свое поведение, внутренние факторы —это самонаблюдение, процесс вынесения суждений, и активная реакция на себя [1].

Г. Олпорта называют «архитектором психологии личности». Он утверждал, «что каждый человек неповторим и индивидуален, так как является носителем своеобразного сочетания качеств, потребностей, которые Олпорт называл *trite* – черта» [43].

А. Адлер связывал процессы развития регуляции и механизмы развития комплекса неполноценности. Он утверждал, «что «Сверхкомпенсация» и «уход в болезнь» есть неудавшиеся способы саморегуляции, в основе которых лежит переживание «быть лучше других», «быть не таким как другие», противоречащее сложившимся нравственным нормам и ценностям» [1, с. 64].

Современные зарубежные психологи под саморегуляцией понимают следование образцам социального, одобряемого поведения, а развитие

навыков саморегуляции они рассматривают как подчинение ребенка требованиям взрослых, не совпадающими с желаниями самого ребенка.

В отечественной психологии началом изучения саморегуляции стало разработанное психофизиологом И. П. Павловым «золотое правило саморегуляции», согласно которому саморегуляция обеспечивает процесс уравнивания организма со средой. Он писал: «Человек есть... система (грубее говоря - машина) ... подчиняющаяся неизбежным и единым для всей природы законам; но система ... единственная по высочайшему саморегулированию». «...Система в высочайшей степени саморегулирующаяся, сама себя поддерживающая, восстанавливающая, поправляющая и даже совершенствующая» [31]. Ученый считал, что «в норме любой живой организм адекватно приспосабливается к воздействию внешних раздражителей окружающей среды, при этом сохраняя себя с помощью механизмов саморегуляции, когда отклонение от нормы воспринимается организмом как необходимость возврата к исходному положению нормального функционирования» [31].

В своих трудах Л. С. Выготский указывал внимание на то, «что психика человека участвует в регуляции поведения, которая отличается высшими формами активного приспособления природы к своим потребностям, в противоположность пассивному приспособлению животных к среде» [11].

По версии О. А. Конопкина, В. И. Моросановой, А. К. Осницкого и др., «развитие способности к саморегуляции является содержательным психологическим критерием и необходимым внутренним механизмом субъектного развития человека и что ее становление происходит главным образом в ходе освоения новых разнообразных видов деятельности, социальных контактов, поведения при установлении субъектно-деятельностных отношений с осваиваемой действительностью» [26, с. 135].

Как утверждал О. А. Конопкин «саморегуляция – это системно-организованный процесс внутренней психической активности человека по инициации, построению, поддержанию и управлению разными видами и формами произвольной активности, непосредственно реализующей достижение принимаемых человеком целей, и управлению ими» [26, с. 5].

По мнению В. И. Моросановой, «саморегуляция осуществляется как единый процесс, обеспечивая мобилизацию и интеграцию психологических особенностей человека для достижения целей деятельности и поведения. Процесс саморегуляции способствует выработке гармоничного поведения, на его основе развивается способность управлять собой сообразно реализации поставленной цели, направлять свое поведение в соответствии с требованиями жизни и профессиональными или учебными задачами» [36]. Её представления об индивидуальных и стилевых особенностях осознанной саморегуляции легли в основу концепции индивидуального стиля саморегуляции.

Многочисленные исследования как зарубежных, так и отечественных психологов указывают на тесную связь саморегуляции и произвольности ребенка, которая проявляется в способности ребенка следовать образцам социально одобряемого поведения. Эта способность развивается у ребенка в процессе приобщения его к какому-либо культурному содержанию. Взрослый же, являясь своего рода посредником, формирует у ребенка средства овладения своим поведением.

Л. С. Выготский показал, что истоки самоконтроля ребенка нельзя искать в его самостоятельной, индивидуальной деятельности, так как ребенок сам не сможет научиться контролировать свое поведение в какие бы замечательные условия его ни помещали. Поэтому, говоря о развитии навыков саморегуляции у детей дошкольного возраста, необходимо подумать о том, какую помощь может оказать взрослый ребенку чтобы научить его управлять собой, контролировать свои эмоции, преодолевать

импульсивность своего поведения. Ведь отличие произвольного действия от непроизвольного проявляется в том, что человек сознательно управляет им сам и осознает конечный результат своих действий.

Навыки саморегуляции у человека имеют сложную структуру. Для успешного выполнения какого-либо задания ребенку необходимо не только выполнить ряд психических действий, направленных на освоение правильного, своевременного и быстрого выполнения действий, но и осознать эти движения в действии, запланировать выполнение действий в определенной последовательности, учесть и проанализировать полученные результаты, произвести самоконтроль и коррекцию своих действий. Появляется первая самооценка, играя большую роль в регуляции поведения. Поведение ребенка становится произвольным, у него появляются способности подчинять свои поступки определенным целям, которые он сам и ставит себе. И поэтому только под чутким руководством взрослого могут и должны формироваться навыки и умения саморегуляции у детей дошкольного возраста. И уже к концу дошкольного возраста у детей развиваются разные её виды: двигательная, учебная, личностная саморегуляции.

Способность регуляции различных сфер психической жизни состоит из конкретных контролируемых умений в двигательной и эмоциональной сферах, сфере общения и поведения, таких как: произвольное направление своего внимания на мышцы, участвующие в движении; произвольное направление своего внимания на эмоциональные ощущения, которые испытывает ребенок, различие и сравнение эмоциональных ощущений; произвольное и подражательное «воспроизведение» или демонстрация эмоций по заданному образцу, установление эмоциональных контактов; определение конкретных целей своих поступков, нахождение средств достижения поставленной цели, предвидение конечного результата и выработка чувства ответственности за свои поступки.

При всем разнообразии проявлений саморегуляция имеет следующую структуру:

1) выбор(принятие) цели, которая придает определенное направление всему процессу саморегуляции деятельности;

2) составление плана дальнейших действий. План ребенку необходим для успешного осуществления какой - либо деятельности. В процессе планирования ребёнок намечает логическую последовательность своих действий и способов их осуществления;

3) система критериев успешности деятельности;

4) информация о достигнутых результатах помогает проанализировать разницу между полученными и запланированными данными;

5) оценивание результатов своей деятельности, в процессе которого ребёнок учится оценивать свой результат в сравнении с образцом, находить причину, почему не получилось;

6) коррекционная деятельность, в процессе которой ребёнок становится способным контролировать свою деятельность, самостоятельно находить свои ошибки и исправлять их по ходу деятельности. Все эти действия приводят к повышению эффективности проявления навыков саморегуляции.

Однако, педагогическая практика показывает, что дети старшего дошкольного и младшего школьного возраста испытывают большие трудности в обучении, которые возникают из-за несамостоятельности, пассивности или импульсивности детей, неумении их следовать указаниям педагога, организовывать свой досуг и какую-либо деятельность. И к сожалению, число детей, имеющих низкий уровень произвольной саморегуляции, с каждым годом только увеличивается. А анализ современных воспитательных и образовательных программ указывает на то, что большинство из них слабо ориентированы на развитие у

дошкольника навыков саморегуляции, результатом чего является склонность детей к демонстрации импульсивных форм поведения, неадекватным реакциям на различные трудности в обучении, неумение детей принимать требования педагога и следовать им в своей деятельности.

Таким образом, мы можем утверждать, что воспитание таких волевых качеств у ребенка как самостоятельность, инициативность, упорство, настойчивость позволит сформировать навыки саморегуляции, а в дальнейшем приведет к формированию личности, умеющей достигать поставленные цели и задачи. Развитие умения ставить цель, определять мотивы своей деятельности, планировать свои действия, оценивать и контролировать результаты своей деятельности – все это является залогом успешного формирования навыков саморегуляции.

Опираясь на вышеизложенное, мы можем сделать вывод о том, что развитие навыков саморегуляции у ребенка дошкольного возраста приводит к успешному накоплению у него социального опыта, к уверенности в своих силах и пониманию себя, к успешной подготовке к «позиции ученика».

## 1.2 Роль семьи в становлении саморегуляции поведения у детей дошкольного возраста

С самого первого дня своего рождения ребенок попадает в свою семью, которая становится для него «центром вселенной», и без которой он не сможет жить полноценной жизнью, ведь именно в ней создаются наиболее благоприятные возможности для развития мотивационной и коммуникативной сферы, физических и моральных качеств ребенка, нравственных чувств и привычек, мотивов поведения и интеллекта.

Семья – это особого рода коллектив, играющий в воспитании младшего школьника основную, долговременную и важнейшую роль [3].

Родители, являясь бесспорным авторитетом и лидером для своих детей, оказывают на них огромное влияние, и поэтому семейное воспитание играет основную роль в формировании личности ребенка и его развитии, а все усилия любого образовательного учреждения по воспитанию детей будут безрезультатны без поддержки семьи.

Семейное воспитание – это система воспитательных и образовательных процессов взаимодействия родителей и детей, главной целью которой является формирование нравственной и интеллектуально развитой личности, подготовленной к жизни в современном социуме.

То, что ребёнок в детские годы приобретает в семье, он сохраняет в течение всей последующей жизни. Важность семьи как института воспитания обусловлена тем, что в ней ребёнок находится в течение значительной части своей жизни, и по длительности своего воздействия на личность ни один из институтов воспитания не может сравниться с семьёй. Это воздействие может оказывать как положительное, так и отрицательное влияние на развитие ребенка. Положительное воздействие проявляется в любви и заботе о ребенке всех членов семьи. Однако излишняя забота, гиперопека, повышенная тревожность родителей могут нанести непоправимый вред ребенку, не давая ему полноценно развиваться. Ведь находясь под постоянным контролем своих родителей ребенок со временем становится несамостоятельным, не способным принимать какие-либо решения и контролировать свое поведение.

Основным фактором успеха семейного воспитания детей дошкольного возраста является любовь родителей к ребенку, которая должна проявляться в словах, отношении, поступках, ощущениях ребенка, семейной атмосфере. Нехватка родительского внимания и любви приводит к непослушанию, капризам, замкнутости. И напротив, чем больше любви получает ребенок в дошкольном возрасте, тем более он уверен в себе, своих силах и способностях, у такого ребенка более развиты навыки

саморегуляции и в дальнейшем ему намного проще адаптироваться к новым условиям.

В наше время многие родители не уделяют достаточного внимания своим детям объясняя это нехваткой времени, в связи с чем у многих из них возникают серьезные проблемы, связанные с отсутствием навыков саморегуляции и самоконтроля. Это проявляется в неспособности детей соответствовать различным требованиям распорядка, в возникновении проблем с адаптацией в новом коллективе (если ребенок не умеет контролировать свои эмоции и поведение – его могут не принять). И чтобы избежать возникновения таких проблем необходимо своевременно предоставлять ребенку самостоятельность, а также целенаправленно обучать его умению себя контролировать, начиная с раннего возраста.

Ведь чтобы хорошо учиться, ребёнку необходимо не только слушать, но и слышать то, что говорит учитель, не только смотреть, но и видеть, запоминать, пересказывать, воспроизводить услышанное и увиденное на занятиях. Нужно говорить то, что спрашивают, а не то, что хочется, делать то, что задано учителем и доводить начатое до логического завершения, даже если плохо получается и совсем не хочется. И здесь ребенку просто необходима поддержка родителей, их понимание и вера в него. Но бывает так, что самое сложное для родителей — это признание инициативы ребенка. Родители своей чрезмерной заботой пытаются всячески оградить своё чадо от какой-либо ответственности, не предоставляя ему никакой свободы действий, порождая этим в детях боязнь совершить ошибку, страх наказания за ошибки и тем самым, затормаживая внутреннее желание действовать самостоятельно, контролировать себя, брать ответственность за выполняемую работу.

Необходимо соблюдение определенных условий для успешного развития саморегуляции у ребенка, таких как: знакомство ребёнка с волевыми качествами личности (целеустремлённость, настойчивость,

старательность, терпение), обогащение представления ребенка о волевых качествах личности с помощью соответствующих пословиц и поговорок (например, «Терпение и труд все перетрут», «Без труда не вытянешь и рыбку из пруда», «Поспешишь – людей насмешишь»). Это в дальнейшем приведет к тому, что данные качества будут восприниматься ребенком как ценные, социально одобряемые.

Роль и функции семьи в воспитании дошкольников на сегодняшний день довольно актуальная тема, ведь на становление личности ребенка оказывают влияние такие факторы как изменение семейного климата, характер семейных отношений, состав семьи, стили семейного воспитания. Все это приводит к вопросу: как сделать так, чтобы максимизировать положительные и свести к минимуму отрицательные влияния семьи на воспитание ребенка и становление личности младшего школьника? Для этого необходимо точно определить внутрисемейные социально-психологические факторы, имеющие воспитательное значение и оказывающие значительное влияние на становление личности ребенка.

В отечественной науке и практике проблемы детско-родительских взаимоотношений изучали: А. Я. Варга, В. В. Столин, А. С. Спиваковская, Н. И. Буянов, А. И. Захаров, О. А. Карабанова, А. Г. Лидерс, И. М. Марковская и др.

Детско-родительские отношения и стили семейного воспитания являются основными условиями развития навыков саморегуляции у детей дошкольного возраста. Для формирования полноценной личности ребенка родители должны создать в семье психологически комфортный климат и гармоничные отношения между всеми членами семьи. По словам А. Я. Варга «родительские отношения – это система разнообразных чувств по отношению к ребенку, поведенческих стереотипов, практикуемых при общении с ним, особенностей восприятия и понимания характера и личности ребенка, его поступков» [13, с. 22].

Стиль семейного воспитания – это стиль взаимоотношений между родителями и ребенком, способы воздействия взрослых на детей, включающих в себя определенные средства и методы педагогического воздействия, которые оказывают огромное влияние на психическое развитие ребенка и развитие его личности.

В своих работах советский психолог С. С. Степанов «выделил следующие стили семейного воспитания: авторитарный, авторитетный, либеральный и индифферентный» [55, с. 61].

Авторитарный стиль: родители имеют четкое представление о том, каким «должен» вырасти ребенок, они категоричны и неуступчивы в своих требованиях к ребенку, склонны ограничивать его самостоятельность, контролируют соблюдение требований, наказывают за непослушание. Такой стиль воспитания делает детей агрессивными, не способными отстаивать свои интересы.

Авторитетный стиль: родители осознают важность воспитания ребенка и признают за ним право на саморазвитие. Какие-то требования выдвигаются жестко, какие-то обсуждаются с ребенком. Родители одобряют самостоятельность детей и требуют от них осмысленного поведения и соблюдения дисциплины, что формирует правильное, ответственное социальное поведение. В дальнейшем такие дети хорошо социально адаптированы и компетентны, уверены в себе, способны к самоконтролю.

Либеральный стиль: родители высоко ценят своего ребенка, не склонны к запретам и ограничениям. Однако излишняя свобода и недостаток руководства со стороны родителей воспринимаются детьми как проявление равнодушия и отторжения. Это приводит к тому, что становясь взрослее эти дети начинают конфликтовать с теми, кто не потакает им, они не способны учитывать интересы других людей, устанавливать прочные эмоциональные связи, не могут принимать ответственные решения, так как

не уверены в себе, могут проявлять агрессию и часто отвергаются сверстниками.

Индифферентный стиль: родители не воспринимают воспитание как первоочередную и важную задачу, они поглощены собственными заботами и проблемами, не устанавливают для детей ограничений. Не чувствуя эмоциональной поддержки от родителей свои проблемы ребенок вынужден решать самостоятельно.

Итак, мы выяснили, что только родители играют главную роль в воспитании детей, так как они принимают в их жизни самое непосредственное участие, а детско-родительские отношения зависят от стиля семейного воспитания, который оказывает влияние на формирование личности ребенка. И только любовь, понимание, доверие между детьми и родителями будут приносить хорошие результаты на пути становления личности ребенка.

Результаты многих исследований показывают, что родительский контроль влияет на мотивационные аспекты саморегуляции. Неадаптивный родительский контроль не только ограничивает возможности детей самостоятельно исследовать и выполнять познавательные задачи, но также влияет на понимание детьми источников контроля, приводящих к внешним моделям мотивации.

Так, в исследовании Робинсона, Бернса и Виндера Дэвиса (2009), изучалась взаимосвязь между материнской поддержкой во время выполнения задания, регуляцией внимания детей дошкольного возраста и самостоятельной работой детей. Их результаты показали, что матери детей, которым не удалось достичь максимальных результатов в своей деятельности, использовали больше вербальных поддержек, чем матери детей, которые успешно справились с задачей, работая самостоятельно. Степень регуляции внимания в совместной деятельности оказывала положительное влияние на выполнения заданий в условиях

самостоятельной работы только для тех детей, которые получали высокие уровни материнской поддержки (матери в этом исследовании с большей вероятностью отреагировали должным образом на качество работы своих детей, предоставив больше поддержки в тех случаях, когда задача оказалась более сложной).

Результаты, представленные в этих исследованиях, предлагают относительно ясную и прямую картину, которая подчеркивает особенно вредное воздействие неадаптивных родительских методов контроля на саморегулирование детей (то есть чрезмерное/недостаточно контролируемое поведение и использование внешних поощрений). Используя наблюдения и методы самооценки эти исследования показали, что использование родительских контролирующих вербализаций во время совместной деятельности, наличие родительского надзора при выполнении домашних заданий и негативных реакций в ответ на академическую неуспеваемость были связаны с внешними мотивационными моделями и предсказывали последующую более низкую академическую успеваемость.

В исследовании Тернера и Джонсона (2003) изучались связи между самоэффективностью родителей, родительскими убеждениями, сообщаемым качеством взаимодействия между родителями и детьми, мотивацией детей и достижениями детей и была проверена и подтверждена теоретическая модель, согласно которой самоэффективность родителей связана с качеством взаимодействия родителей и детей, что, в свою очередь, влияет на ориентацию и успеваемость детей (через мотивацию детей). Другими словами, родители, которые набрали более высокие баллы с точки зрения самоэффективности, имели более позитивное мнение о воспитании детей. Они были в более близких отношениях со своими детьми, а также поощряли их самостоятельность. Дети этих родителей имели более высокие шансы на овладение навыками саморегуляции (по данным учителей и

родителей), что, в свою очередь, предсказывало их последующие академические достижения.

В своих исследованиях Е. Т. Соколова определила четыре стиля отношений в диаде «мать – ребенок»: сотрудничество, изоляция, соперничество и псевдсотрудничество. Используя различные стили отношений «психологические выгоды» приобретают не только родители, но и дети. В диаде отношений «мать – ребенок» происходит доминирование и матери и ребенка. Если доминирует мать, то ребенок принимает ее предложения, проявляя покорность. Если доминирует ребенок, то мать принимает его предложения, обосновывая его слабости и проявляет покорность [44].

При стиле отношений «сотрудничество» общение матери с ребенком носит поддерживающий характер и характеризуется гибкостью, взаимной уступчивостью, побуждением активности. Такой стиль общения в дальнейшем благотворно сказывается на становление личности ребенка.

При отношениях в стиле «изоляция» в семье не принимают совместных решений, ребенок не участвует в жизни семьи, обособляется и не делится с родителями переживаниями и впечатлениями.

При отношениях в стиле «соперничество» четко прослеживается противостояние между родителями и ребенком в общении, критике, самоутверждении. Ребенок не чувствует поддержки от родителей.

Стиль «псевдсотрудничество» характеризуется эгоцентризмом. Совместные решения всегда принимаются в игровой форме, в итоге ребенок по мере взросления продолжает так же себя вести, не видя различий между игрой и серьезными занятиями.

Многочисленные исследования подтверждают тот факт, что на развитие у детей здоровых моделей эмоциональной саморегуляции и на способность детей контролировать свое поведение большое влияние оказывают такие факторы как стили семейного воспитания, постоянное

проявление родителями негативных эмоций, разнообразные явления окружающей жизни, особенно негативные. Грубость, неуважение, раздражительность также перенимаются детьми, как и доброжелательность. Демократический стиль воспитания, в отличие от авторитарного и либерального, более оптимален для развития у детей самоконтроля в эмоциональной сфере, поскольку авторитетные родители в подавляющем большинстве случаев чаще, чем другие категории родителей, демонстрируют своему ребенку позитивные и социально приемлемые эмоциональные реакции на негативные ситуации, тем самым обучая адаптивному управлению своими чувствами. Тревожные дети вырастают у тревожных матерей. Неуверенные в себе, и инфантильные дети вырастают у властных родителей.

Таким образом, нами было определено, что наличие семьи, присутствие в семье родителей обоих полов, количество других детей, уровень психологического и социального благополучия, избранный стиль воспитания и межличностного взаимодействия в семье являются основными условиями для формирования навыков саморегуляции ребенка и оказывают большое влияние на становление саморегуляции, и именно поэтому так важно активно использовать ресурсы семьи в формировании саморегуляции среди дошкольников.

### 1.3 Отечественный и зарубежный опыт в развитии навыков саморегуляции детей дошкольного возраста

Многими исследователями подчеркивается значимость саморегуляции для полноценного развития детей, так как в раннем детстве она является важным предиктором успеха по целому ряду показателей в

жизни, включая здоровье, благополучие и доход. Саморегуляция влияет на всю жизнь человека, поскольку предсказывает удовлетворенность жизнью, социальное поведение, физическое здоровье и общее качество жизни. Оптимально саморегулируемые дети, как правило, более социально компетентны, они способны переносить разочарование, уменьшать агрессивные импульсы, показывать удовлетворение и выражать эмоции социально приемлемыми способами, в то время как дети с плохими навыками саморегуляции подвержены риску неприятия сверстниками, они не могут контролировать свои эмоции, им тяжело адаптироваться к новым правилам социума.

До настоящего времени было весьма распространено мнение, что в работе со старшими дошкольниками важно сосредоточить усилия на их интеллектуальной подготовке к обучению. Однако это далеко не так. Немаловажную роль играет психологическая готовность ребенка к школе, от которой зависит эмоциональное благополучие, успешность обучения, комфортность пребывания в учебной среде сверстников. Ребенок должен иметь возможности принять роли ученика, школьника, одноклассника и уметь принять учебную задачу, требование, участвовать в произвольной деятельности, то есть проявлять способность к самоорганизации. Именно в период старшего дошкольного возраста интенсивно развиваются мотивационная и коммуникационная сферы, проявляются элементы произвольности поведения, происходят положительные изменения в структуре самосознания, а именно: самооценка дифференцируется, рационализируются процессы саморегулирования [38]. По мере роста личности ребенка возрастает его способность к произвольной психической регуляции, а также самоконтролю. И личный пример родителей и педагогов является самым лучшим способом научить ребенка саморегуляции.

В ряде советских психолого-педагогических исследований утверждается, что развитие эмоциональной саморегуляции начинается с

дифференциации качества эмоций и понимания эмоциональных состояний и способов их регуляции; дальнейшее развитие идет по пути накопления идей и их переноса в жизненный опыт ребенка (Запорожец, 1986; Ошкина и др., 2015).

Для развития эмоциональной саморегуляции в образовательный процесс дошкольного учреждения были интегрированы следующие педагогические условия:

- ✓ использование эмоционально развивающих игр для развития у детей способности понимать свое эмоциональное состояние и эмоциональное состояние других людей, умения управлять своим эмоциональным состоянием и помогать сверстникам в регуляции своего эмоционального состояния;

- ✓ этические беседы с использованием мультимедийных презентаций для формирования представлений о внешних проявлениях эмоций, их причинах и способах регуляции эмоциональных состояний; через этические беседы учитель формирует в сознании ребенка основу будущей системы нравственных ценностей, они регулируют поведенческие действия, в том числе модели эмоционального реагирования; использование мультимедийных презентаций позволяет сделать содержание этической беседы более эмоционально окрашенным и привлекательным, вызывает интерес ребенка, что повышает эффективность беседы;

- ✓ использование активных игр с определенными правилами для развития навыка контроля эмоционального проявления; в старшем дошкольном возрасте развитие навыков самоконтроля через активную игру со специальными правилами происходит следующим образом: первоначально дошкольники контролируют действия других детей, подмечая, что правильно, а что неправильно, и только после этого начинают контролировать собственное поведение в игре, в том числе эмоциональные проявления;

✓ моделирование жизненных ситуаций, в процессе которых обсуждаются такие эмоциональные реакции, как гнев, злость, радость, печаль и дети могут поделиться своими предположениями о том, как выразить различные эмоции, не нанося вреда другим и себе;

✓ вовлечение детей в игры со сверстниками и соревновательные мероприятия требуют от дошкольника проявления личностной устойчивости и необходимо для отработки и применения способов эмоциональной саморегуляции в поведении и деятельности. Перед началом и во время таких игр необходимо проводить работу по профилактике негативных проявлений при нежелательном результате и в этом большую помощь может оказать сотрудничество с родителями, их грамотность в данном вопросе, единомыслие. Ведь при совместном участии в спортивно-массовых мероприятиях родители приобретают навыки совместных занятий с детьми старшего дошкольного возраста, что в дальнейшем приведет к укреплению взаимопонимания и доверительных отношений между ними, и будет благоприятно влиять на развитие самоорганизации у старшего дошкольника.

Задача взрослых по формированию у ребенка навыков саморегуляции осуществляется в процессе участия их в различных видах деятельности, при различных формах взаимодействия взрослого и ребенка. Это могут быть различные дыхательные упражнения, массаж, растяжки, методы релаксации, упражнения, направленные на развитие произвольных движений, самоконтроля, произвольной активности, упражнения, направленные на развитие и формирование эмоциональной и волевой сфер и психической саморегуляции.

Многие исследователи говорят о необходимости формирования компетентности родителя и создания пространств, где родители и дети могут общаться и взаимодействовать. Это приводит к появлению и работе разного рода Школ будущих родителей, Школ родителя подростка;

различных семинаров и вебинаров, посвященных взаимодействию с детьми раннего возраста; совместных мастер-классов и пр.

В исследованиях зарубежных ученых и ассоциаций (обзор Моррисон, 2010; Дакворт и Карлсон, 2013; Смитерс, 2018; Булл, 2008; Крэгг и Гилмор, 2014; Ахмед, 2019) подчеркивается важность саморегуляции для одновременной и последующей школьной успеваемости детей [37, 21, 31, 53]. Объяснения их заключаются в том, что дети должны обладать способностью контролировать свои мысли, чувства и поведение, чтобы ориентироваться в сложных учебных средах. Эти исследования показывают, что развитие саморегуляции и социальных навыков у детей дошкольного возраста важно для дальнейшего успеха в учебе, социального признания и психологического благополучия. Дети, которым не хватает этих навыков, подвергаются риску неспособности к социализации и могут столкнуться с неприятием среди сверстников, проявлять агрессивное поведение или страдать от других личных проблем, которые мешают им добиться успеха в жизни.

В исследованиях Троммсдорф, 2009, Грусек и Гудлоу, 1994, Хейкамп, 2013 было установлено, что развитие способности и мотивации к саморегуляции тесно связано с мотивацией и намерением действовать в соответствии с ожиданиями других [18, 50, 58]. На эти ожидания, в свою очередь, влияют культурные ценности. Так, пытаясь оправдать ожидания своих опекунов, дети усваивают социальные ценности и правила, которые отражают культурную среду, в которую встроена семья. Эти социальные ценности и правила помогают понять намерения и действия других и структурировать направление и силу саморегуляции. Таким образом, вид контроля, который осуществляют родители, имеет значение не только для развития детской саморегуляции в целом, но и для индивидуальных различий в выборе и реализации регулятивных стратегий в конкретных контекстах.

Поскольку саморегуляция может пониматься по-разному, в зависимости от родительских теорий, целей и практик, которым подвергаются дети в процессе социализации, могут быть разные способы зачатия и развития саморегуляции в разных культурных группах. Таким образом, можно ожидать, что в разных культурных контекстах, в ситуациях, в которых дети должны саморегулироваться, будут найдены разные результаты с точки зрения поведения, эмоций и познания детей. Такой подход позволяет понять различия между индивидами из разных культурных групп, а также уникальность индивидуального развития в данном культурном контексте.

В исследованиях Троммсдорф (2009) было установлено, что в западных странах, таких как Германия, родители обычно поощряют своих детей выражать эмоции, такие как неудовлетворенность или гнев, потому что они предполагают, что это будет способствовать их развитию как самоутверждающихся личностей, способных распознавать и показывать свои собственные потребности [58]. Напротив, в восточных странах, таких как Индия, родители предпочитают подрывать такие реакции, преуменьшая разочаровывающее событие и помогая своим детям принять ситуацию. Таким образом, дети учатся ограничивать выражение негативных эмоций и не нарушать межличностную гармонию. Так же в них сообщалось, что азиатские родители поощряют чувство собственного достоинства, с помощью которого дети учатся практиковать саморефлексию и самокритику как средство изменить себя и адекватно выполнять свои обязанности по отношению к семье, а европейские и американские родители хотят, чтобы их дети могли найти свое уникальное «я» и выразить себя перед другими.

Дети не всегда могут справиться со своими сильными эмоциями (например, злыми, грустными, испуганными) и могут казаться тревожными, раздражительными, импульсивными, разрушительными или агрессивными.

Когда они расстроены, они могут показать это в поведении, которое вы можете видеть, или обратить его на себя так, как вы не видите. Если отсутствие навыков саморегуляции является причиной срывов у детей, наказание не научит их навыкам, необходимым для сохранения спокойствия, совладания и адаптации. Вместо этого наказание, скорее всего, еще больше расстроит детей, приведет к чувству стыда и неудачи и усилит вызывающее поведение. Повышенное вызывающее поведение также может привести к дистанцированию в отношениях между ребенком и учителями и быстро привести к циклу стресса для всех участников, но родители и педагоги всегда могут прийти на помощь ребенку и наладить отношения.

По мере роста детей развивается и их мозг, они становятся более способными контролировать свои мысли, чувства и поведение.

Исследования показывают, что, когда дети учатся и практикуют навыки саморегуляции, в их мозге формируются пути, которые повышают их способность справляться со стрессом в будущем.

Изучение проблемы саморегуляции вызывает большой интерес из-за ее важности для достижения детьми целей и успешному участию в различных контекстах социальной жизни, таких как школа, группа сверстников и дом. Кроме того, саморегуляция может способствовать чувству удовлетворения, гармонии и контроля над собственным существованием и благополучием. Как отмечалось выше, саморегуляция может пониматься и социализироваться по-разному в различных культурных контекстах.

## Выводы по главе 1

1. Одним из важнейших условий эффективного личностного развития ребенка является формирование у него навыков саморегуляции, поскольку она играет важную роль во многих аспектах его повседневной

жизни. С младшего дошкольного возраста, когда дети уже способны понимать свои эмоции и управлять ими, и начинается процесс становления саморегуляции. Воспитание таких волевых качеств у ребенка как самостоятельность, инициативность, упорство, настойчивость позволит сформировать навыки саморегуляции, а в дальнейшем приведет к формированию личности, умеющей достигать поставленные цели и задачи. Соответственно, развитие навыков саморегуляции у ребенка дошкольного возраста приводит к успешному накоплению у него социального опыта, к уверенности в своих силах и пониманию себя, к успешной подготовке к «позиции ученика».

2. Существует большой объем исследований взаимосвязи развития у детей здоровых моделей эмоциональной саморегуляции и стилей семейного воспитания. Многочисленные исследования подтверждают тот факт, что демократический стиль воспитания представляет собой оптимальный контекст для развития у детей самоконтроля в эмоциональной сфере, поскольку авторитетные родители обучая детей адаптивному управлению своими чувствами намного чаще, чем другие категории родителей, демонстрируют своему ребенку позитивные и социально приемлемые эмоциональные реакции на негативные ситуации. На развитие эмоциональной саморегуляции у детей дошкольного возраста оказывают влияние такие факторы, как методы воспитания, виды родительского контроля, диадическая гибкость во взаимодействии родителей и детей, способность родителей гибко реагировать на потребности детей.

3. Проблема развития навыков саморегуляции у детей дошкольного возраста широко изучается как в зарубежной, так и отечественной психологии, так как исследования данной проблемы открывают большие возможности для определения условий успешного психического развития ребенка и для продуктивного участия его в решении различных практических задач.

## ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ПРЕДПРОЕКТНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ И ОПИСАНИЕ ПРОЕКТА

### 2.1 Задачи и содержание исследования

Целью нашего исследования было изучение процесса формирования саморегуляции у детей дошкольного возраста и выявления степени влияния семьи на развитие навыков саморегуляции детей дошкольного возраста.

Задачи исследования:

1. Подобрать банк диагностических методик.
2. Провести диагностику и выявить уровень сформированности саморегуляции у детей дошкольного возраста.
3. Проанализировать полученные результаты.
4. Разработать по результатам полученных данных семейно-ориентированную программу, направленную на усиление развития навыков саморегуляции у детей дошкольного возраста.

Практической базой исследования стало МДОУ г. Копейска. В эксперименте принимали участие воспитанники детского сада подготовительной группы в количестве 24 человек и их родители.

Исследовательская работа состояла из трех этапов:

1 этап заключался в подборе диагностирующего инструментария, в процессе которого происходил обзор проблемы развития навыков саморегуляции среди дошкольников, определение роли семьи в развитии навыков саморегуляции.

Перед началом исследования мы изучили диагностические методики, которые дают возможность определить уровень волевой саморегуляции у детей дошкольного возраста и выбрали наиболее подходящие диагностики, соответствующие заявленной цели исследования и возрасту детей. Для

изучения проблемы развития навыков саморегуляции дошкольников мы использовали соответствующие методики:

✓ методика диагностики формирования саморегуляции в интеллектуальной деятельности детей 6-7 лет У. В. Ульенковой «Палочки-черточки» [59, с. 120];

✓ методика диагностики формирования общей способности к учению у детей 6- 7 лет. У. В. Ульенковой «Рисование флажков» [59, с. 129];

✓ методика выявления уровня развития внимания и самоконтроля у детей старшего дошкольного возраста «Рисование домика лесника» [59, с. 130];

✓ методика выявления умения ребенка воспроизводить зрительно воспринимаемый образец «Домик» Н. И. Гуткиной [17, с. 82];

✓ опросник «Психологический портрет родителя» (Г. В. Резапкина).

Полные тексты методик представлены в приложениях (см. Приложение №1-№5).

2 этап заключался в проведении практического исследования и первичной обработки данных. На данном этапе, на протяжении 2 недель, проводились диагностические мероприятия с детьми и их родителями. По итогам проведенных исследований были составлены сводные таблицы данных.

3 этап включал в себя разработку семейно-ориентированной программы, направленной на усиление развития навыков саморегуляции у детей дошкольного возраста. На данном этапе на основании полученных данных нами была разработана семейно-ориентированная Программа «Мир детей и Мир взрослых: как мы чувствуем друг друга», направленная на усиление развития навыков саморегуляции у детей дошкольного возраста (Приложение№6).

Представим краткие характеристики отобранных методик исследования.

1. Методика диагностики формирования саморегуляции в интеллектуальной деятельности детей 6-7 лет «Палочки- черточки» У. В. Ульенковой.

Целью представленной методики является определение уровня саморегуляции детей 6-7 лет в интеллектуальной деятельности.

Перед тем как начать выполнение задания педагог должен продемонстрировать ребенку образец выполнения, а также сообщить правила, которые необходимо соблюдать во время выполнения данного задания.

Каждый ребенок получает по двойному тетрадному листу. Далее следует краткое (не более 4—5 мин) инструктирование детей.

Основные правила:

1. Писать палочки и черточки необходимо в следующей последовательности: сначала нужно написать одну палочку, потом одну черточку, дальше нужно написать две палочки и одну черточку, затем три палочки и одну черточку, а потом все повторить снова. Надо все время считать, чтобы не ошибиться.

2. Строчку необходимо заполнить до полей, на полях писать нельзя.

3. Необходимо правильно переходить с законченной строчки на новую: на новой строчке продолжать писать то, что не поместилось на старой.

4. Между строчками должно быть расстояние в одну линейку, иначе у вас все написанное сольется, будет выглядеть некрасиво».

---

На основании выполнения всех правил можно определить 5 уровней развитости саморегуляции у ребенка: отличный, хороший, средний,

пониженный и неудовлетворительный, которые характеризуют уровень принятия и понимания задания ребенком, сохранения им инструкции, анализ выполненной работы.

2. Методика диагностики формирования общей способности к учению у детей 6- 7 лет «Рисование флажков» У. В. Ульенковой.

Данная методика нацелена на измерение уровня саморегуляции дошкольников, а также показателей логического компонента познавательной сферы ребенка. Длительность выполнения задания: 15 минут.

Перед выполнением задания ребенку предлагается рассмотреть образец задания — на половине тетрадного листа с разлиновкой в клеточку нарисованы цветные флажки при соблюдении следующих правил:

1. Ножка флажка занимает три клеточки, флажок — две.
2. Расстояние между двумя соседними флажками — две клеточки.
3. Расстояние между строчками — две клеточки.
4. Флажки нарисованы при чередовании красного и зеленого цвета.
5. Ножка у флажка коричневая.

Ребенок должен внимательно рассмотреть образец, а затем нарисовать флажки в своем листке, опираясь на образец. При обработке результатов определяются 5 уровней общей способности дошкольника к учению [59, с. 129].

Для детей 5-7 лет 1 и 2 уровни развития общей способности к обучению соответствуют высокому, 3-й – среднему, 4-й и 5-й – низкому.

3. Методика выявления уровня развития внимания и самоконтроля у детей старшего дошкольного возраста «Рисование домика лесника» У. В. Ульенковой.

Целью данной методики является измерение показателей целеустремленности дошкольника при соблюдении правил.

Перед ребенком кладут лист бумаги, цветные карандаши. Ему предлагают нарисовать домик лесника, дают следующую инструкцию: «Нарисуй домик лесника на лесной опушке. Домик маленький, яркий, его видно издалека. Ты его можешь нарисовать, как тебе хочется, но запомни, что нужно нарисовать обязательно.

Запоминай:

- ✓ крыша у домика красная;
- ✓ сам домик желтый;
- ✓ дверь у него синяя;
- ✓ около дома скамейка, она тоже синяя;
- ✓ перед домом — две маленькие елочки;
- ✓ одна елочка — за домом.

Вокруг домика можешь нарисовать зеленую траву и вообще, что захочешь» [59, с. 130].

Инструкция дается дважды, а далее ребенку предлагают повторить ее про себя и только после этого начать рисовать.

В протоколе фиксируются особенности ориентировки ребенка на задание, отношение к нему, особенности включения в работу, последовательность и характер действий (ориентировочных, рабочих, контролирующих), особенности поведения (отношение к процессу деятельности, вопросы, высказывания, исправления, дополнения и т. п.), качество достигнутого результата.

Оценивание уровней развитости саморегуляции происходит по 5-ти балльной шкале, как и в предыдущем задании.

4. Методика выявления умения ребенка воспроизводить зрительно воспринимаемый образец «Домик» Н. И. Гуткиной.

Данная методика служит для диагностики уровня развития произвольной сферы и позволяет выявить умение ребёнка ориентироваться

по образцу, точно его копировать, определить особенности развития произвольного внимания, пространственного восприятия, сенсомоторной координации и мелкой моторики рук.

Методика представляет собой задание на срисовывание картинки с изображением дома, отдельные детали которого состоят из элементов прописных букв. Ребенку необходимо как можно точнее перерисовать представленный ему рисунок, не пользуясь резинкой (рисунок 1).

Обработка детского рисунка проводится методом подсчета баллов, которые начисляются за ошибки. Хорошее выполнение рисунка оценивается в «0» баллов.

Таким образом, чем хуже выполнено задание, тем выше суммарная оценка.

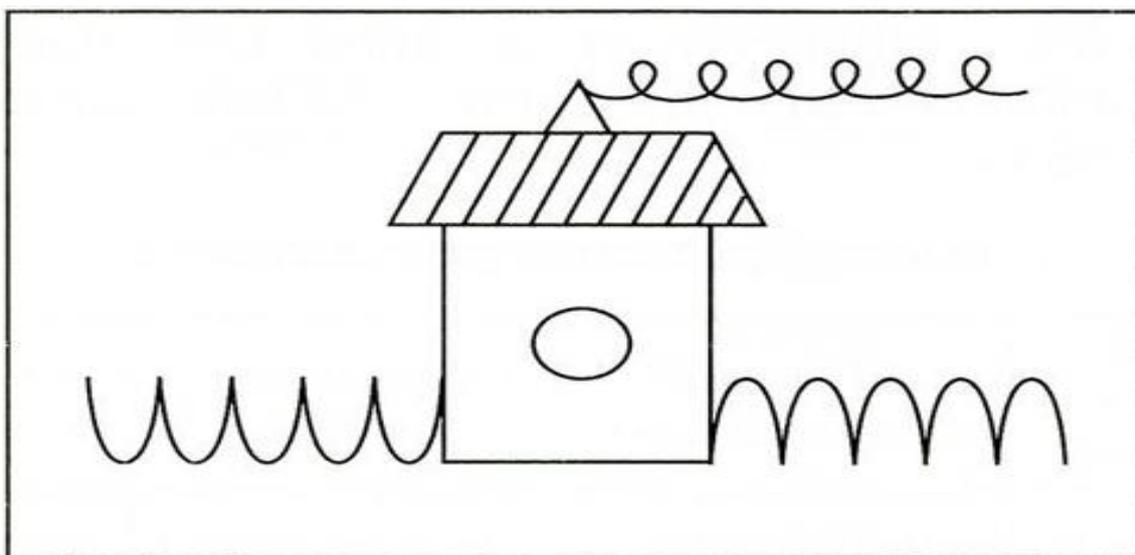


Рисунок 1 – «Домик» по диагностике Н. И. Гуткиной

##### 5. Опросник «Психологический портрет родителя» (Г. В. Резапкина).

Данный опросник позволяет построить «портрет» родителя по следующим шкалам: приоритетные ценности, психоэмоциональное состояние, самооценка, стиль воспитания, уровень субъективного контроля.

В опроснике представлено 50 вопросов. К каждому вопросу предлагается три варианта ответа, из которых необходимо выбрать тот,

который наиболее точно отражает ваши мысли, чувства, реакции. За каждое совпадение с ключом начисляется один балл.

Таким образом, мы установили, что наше практическое исследование было направлено на изучение процесса формирования саморегуляции у детей дошкольного возраста и выявления степени влияния семьи на развитие навыков саморегуляции детей дошкольного возраста.

Для изучения саморегуляции нами были предложены методики на диагностику саморегуляции в интеллектуальной деятельности, на изучение общей способности к обучению у детей 5 - 7 лет, на выявление уровня внимания и самоконтроля и умение ребенка воспроизводить зрительно воспринимаемый образец, на измерение показателей целеустремленности дошкольника при соблюдении правил. Так же проводилось анкетирование родителей дошкольников.

## 2.2 Результаты исследования и их анализ

Представим анализ полученных результатов.

Итоги диагностики «Палочки и черточки» представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Уровни сформированности навыков саморегуляции детей дошкольного возраста в интеллектуальной деятельности по методике «Палочки и черточки»

Уровень сформированности навыков саморегуляции	Количество детей (человек)	Процентный показатель (%)
1.Отличный	4	17
2. Хороший	9	37
3. Средний	6	25
4. Низкий	3	13
5.Очень низкий	2	8

Представим полученные результаты в виде диаграммы (рисунок 2):

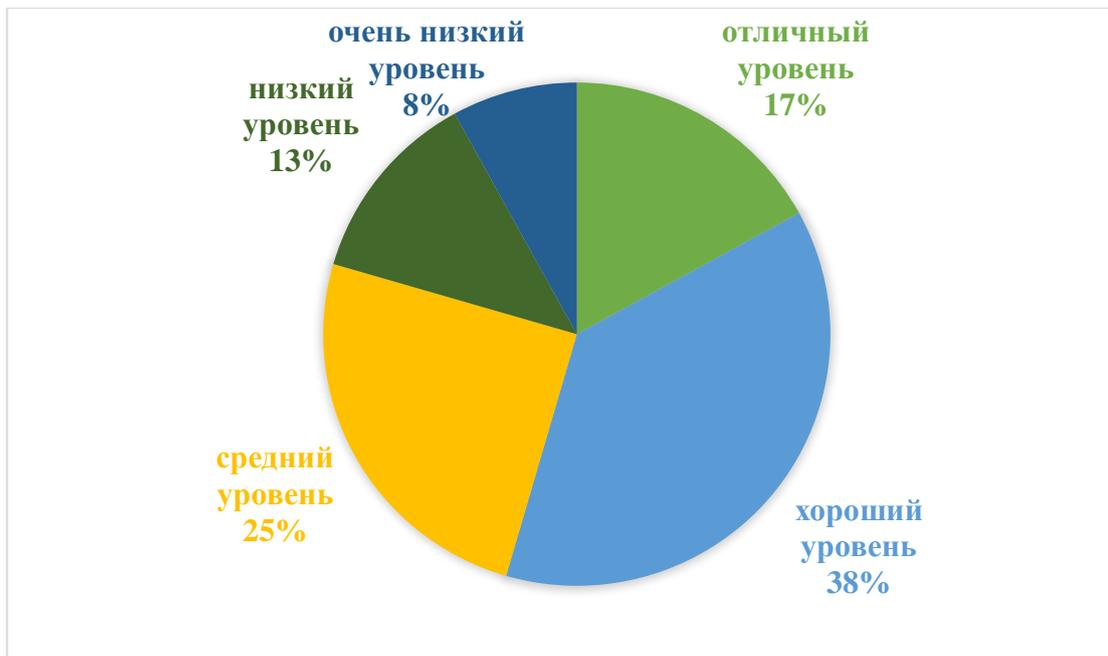


Рисунок 2 – Уровни сформированности навыков саморегуляции среди детей дошкольного возраста в интеллектуальной деятельности по методике «Палочки и черточки»

Данный рисунок позволяет наглядно определить, что почти треть дошкольников (37%) показали хороший уровень сформированности навыков саморегуляции. Эти дети владеют необходимыми навыками контроля собственной деятельности, но не всегда могут (или не всегда хотят) перепроверить выполненную работу и в случае обнаружения ошибок исправить их. У 17% испытуемых был обнаружен отличный уровень сформированности навыков саморегуляции: эти дети внимательно слушают задание, выполняют его практически без ошибок, а в случае обнаружения ошибки могут ее исправить.

Следует отметить, что 25% испытуемых продемонстрировали средний уровень сформированности саморегуляции. Это указывает на наличие определенных проблем в сфере сформированности навыков саморегуляции, а также и на трудности в концентрации внимания. Дети испытывали затруднения при необходимости сохранения задания вплоть до

конца выполнения, хотя многие из них старались исправлять ошибки, возникающие во время выполнения задания.

21% испытуемых показали низкий и очень низкий уровни сформированности навыков саморегуляции, что указывает на трудности в концентрации внимания и в сформированности навыков саморегуляции у детей. Дети не могли запомнить некоторые правила, начинали допускать больше ошибок в конце задания, не проверяли полученный результат.

Результаты, полученные при проведении методики «Рисование флажков» представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Уровни развития произвольной саморегуляции по методике «Рисование флажков»

Уровень развития произвольной саморегуляции	Количество детей (человек)	Процентный показатель (%)
1. Отличный	2	8
2. Хороший	6	25
3. Средний	10	42
4. Низкий	4	17
5. Очень низкий	2	8

Представим полученные результаты на диаграмме (рисунок 3).



Рисунок 3 – Уровни развития произвольной саморегуляции среди детей дошкольного возраста по методике «Рисование флажков»

Данный рисунок наглядно показывает, что наиболее выраженным является средний уровень сформированности общей способности к учению у детей дошкольного возраста. 42% детей заинтересованы общей ситуацией, но не содержанием занятия, они испытывали значительные затруднения в словесном определении правил задания, допускали ошибки, не замечали их и оставались довольны собой и своей работой. Второй многочисленной группой является группа детей с хорошими и отличными уровнями сформированности общей способности к обучению (33%). Дети выполняли работу достаточно быстро, уверенно и правильно, оценивали свою работу адекватно. 25% детей неудачно справились с выполнением задания, допускали большое количество ошибок, забывали задание, не выполняли его полностью. Все это указывает на наличие определенных проблем в формировании способности к учению у детей дошкольного возраста.

Результаты, полученные в соответствии с методикой «Домик» Н. И. Гуткиной представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Уровни развития произвольной сферы у детей по методике «Домик» Н. И. Гуткиной

Уровень развития произвольной сферы	Количество детей (человек)	Процентный показатель (%)
0.Отличный	0	0
1. Хороший	4	17
2.Средний	5	21
3. Низкий	6	25
4.Очень низкий	9	37

Представим полученные результаты на диаграмме (рисунок 4)

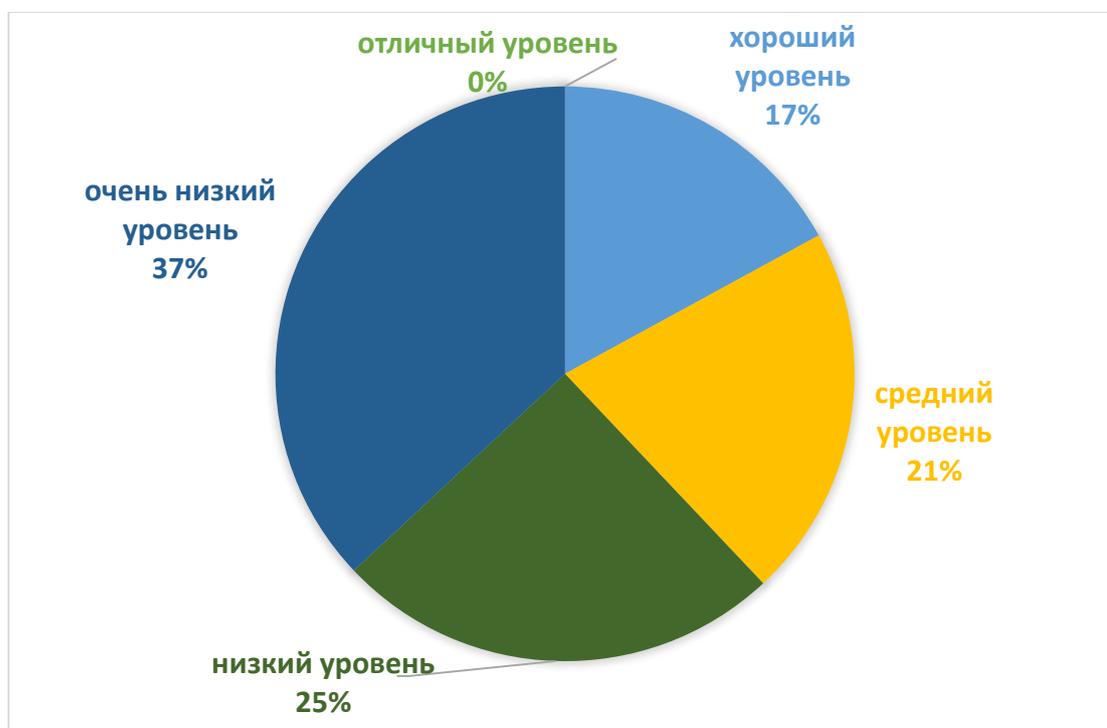


Рисунок 4 – Уровни развития произвольной сферы у детей по методике «Домик» Н.И. Гуткиной

Мы видим, что подавляющее большинство детей (83%) продемонстрировали очень низкий, низкий и средний уровни развития зрительно-моторной координации. Это объясняется тем, что у детей 5,5-6,5 лет еще недостаточно созрела структура головного мозга, отвечающая за дифференцированное восприятие (включающее выделение фигуры из

фона), концентрацию внимания, развитие тонких движений руки и сенсомоторную координацию. 17% детей показали хороший уровень развития зрительно-моторной координации. Они внимательно и заинтересованно выслушивали, а потом выполняли задание.

Результаты, полученные в соответствии с методикой «Рисование домика лесника» представлены в таблице 4.

Таблица 4 – Уровни развития внимания и самоконтроля среди детей старшего дошкольного возраста по методике «Рисование домика лесника»

Уровень развития внимания и самоконтроля	Количество детей (человек)	Процентный показатель (%)
1.Отличный	6	25
2. Хороший	10	42
3.Средний	5	20
4.Низкий	3	13

Представим полученные результаты на диаграмме (рисунок 5).

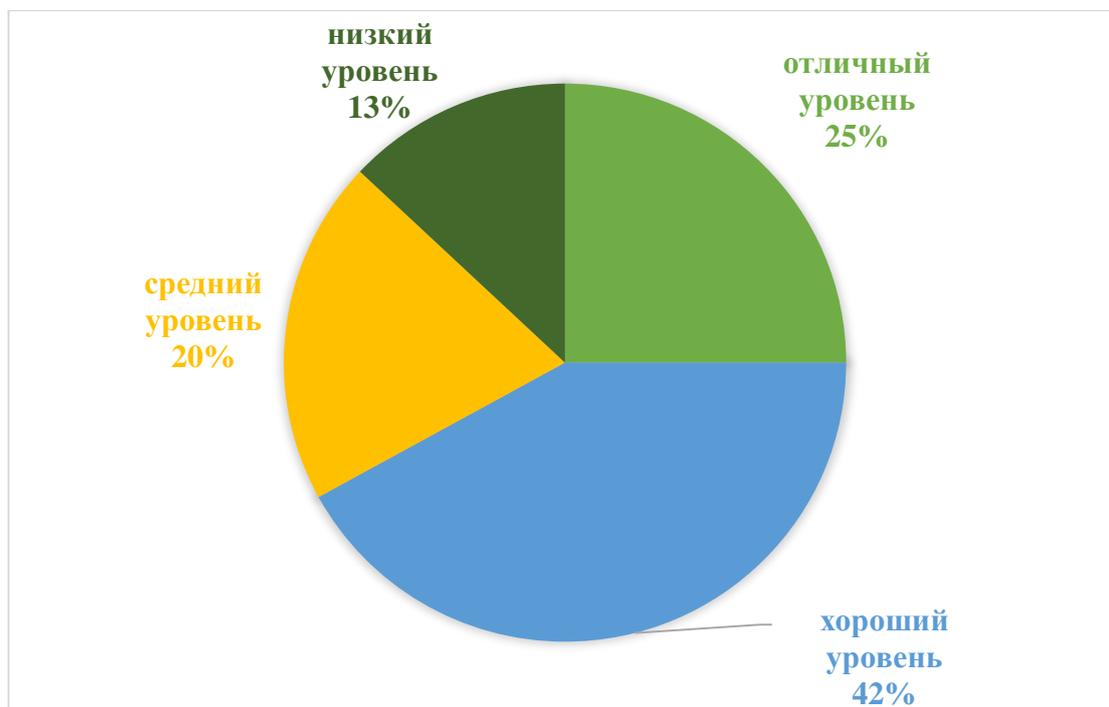


Рисунок 5 – Уровни развития внимания и самоконтроля среди детей старшего дошкольного возраста по методике «Рисование домика лесника»

По представленному рисунку мы можем увидеть, что подавляющее количество детей (42%) продемонстрировали хороший уровень и отличный уровень развития внимания и самоконтроля (25%). Средний уровень (20%) и низкий уровень (13%) продемонстрировали дети испытывавшие трудности при запоминании и реализации всех требований в рисунке, и показавшие недостаточно высокую заинтересованность в выполнении задания.

Общие результаты проведенных диагностических процедур по выявлению уровня саморегуляции приведены в таблице 5.

Таблица 5 – Результаты исследования уровня саморегуляции у детей дошкольного возраста

методика	отличный уровень	хороший уровень	средний уровень	низкий уровень	очень низкий уровень
1	2	3	4	5	6
1. Методика диагностики формирования саморегуляции в интеллектуальной деятельности детей 6-7 лет «Палочки-черточки» У. В. Ульенковой	17%	37%	25%	13%	8%
2. Методика диагностики формирования общей способности к учению у детей 6- 7 лет «Рисование флажков» У. В. Ульенковой	8%	25%	42%	17%	8%
3. Методика выявления уровня развития внимания и самоконтроля у детей старшего дошкольного возраста «Рисование домика лесника» У. В. Ульенковой	25%	42%	21%	12%	0%

Продолжение таблицы 5

1	2	3	4	5	6
4. Методика выявления умения ребенка воспроизводить зрительно воспринимаемый образец «Домик» Н. И. Гуткиной	0%	17%	21%	25%	37%
Средние результаты	13%	30%	27%	16%	13%

Количественная характеристика уровней сформированности саморегуляции у детей осуществлялась нами путем усреднения оценок по выявленным показателям:

**0 б** – низкий уровень;

**1 б** – средний уровень;

**2 б** – хороший уровень;

**3 б** – отличный уровень;

Формула усреднения оценок:  $U_d = \frac{P_1 + P_2 + P_3 + P_4}{4}$

$U_d$  – уровень саморегуляции у детей;

$P_1$  – оценка показателя «Палочки- черточки»;

$P_2$  – оценка по показателю «Рисование флажков»;

$P_3$  – оценка по показателю «Рисование домика лесника»;

$P_4$  – оценка по показателю «Домик Гуткиной».

Саморегуляция считалась сформированной на отличном уровне, если  $U_d$  была равна от 3 до 2,33 балла, на хорошем, если  $U_d$  принимало значение от 2,32 до 1,33 балла, на среднем, если принимало значение от 1,32 до 0,67 балла, на низком – в остальных случаях.

Данные по расчету среднего балла уровня саморегуляции и уровня сформированности саморегуляции у детей представлены в таблице 6.

Таблица 6 – Количественная характеристика уровней сформированности саморегуляции у детей дошкольного возраста

ФИ учеников	Методика «Палочки-черточки»	Методика «Рисование флажков»	Методика «Рисование домика лесника»	Методика «Домик Гуткиной»	Средний балл уровня саморегуляции у детей - $U_d$	Уровень саморегуляции
Алина А.	1,0	0	1,0	0	0,5	Н (низкий)
Алексей Б.	0	1,0	1,0	0	0,5	Н (низкий)
Евгений Б.	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	С (средний)
Степан Б.	2,0	2,0	2,0	0	1,5	Х (хороший)
Влада И.	3,0	3,0	2,0	2,0	2,5	О (отличный)
Данияр Г.	0	1,0	1,0	0	0,5	Н (низкий)
Дмитрий Е.	1,0	1,0	0	0	0,5	Н (низкий)
Алексей К.	3,0	3,0	3,0	2,0	2,75	О (отличный)
Евгений К.	0	1,0	0	0	0,25	Н (низкий)
Рамиль К.	2,0	2,0	3,0	0	2,25	Х (хороший)
Саша К.	3,0	2,0	3,0	2,0	2,5	О (отличный)
Виолетта К.	2,0	0	1,0	0	0,75	С (средний)
Максим К.	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	Х (хороший)
Анастасия Л.	0	1,0	2,0	1,0	1,0	С (средний)
Екатерина Л.	3,0	1,0	2,0	1,0	1,75	Х (хороший)
Ксения Л.	2,0	2,0	3,0	1,0	2,0	Х (хороший)
Арсений М.	0	0	2,0	0	0,5	Н (низкий)
Екатерина М.	2,0	2,0	2,0	0	1,5	Х (хороший)
Елизавета О.	2,0	1,0	2,0	0	1,25	С (средний)
Тимур С.	2,0	1,0	3,0	0	1,5	Х (хороший)
Иван С.	1,0	0	0	1,0	0,5	Н (низкий)
Максим С.	1,0	0	2,0	0	0,75	С (средний)
Юля С.	1,0	0	2,0	0	0,75	С (средний)
Ефим Х.	2,0	1,0	3,0	0	1,5	Х (хороший)

Саморегуляция сформирована на отличном уровне-у 3 детей (13%);  
Саморегуляция сформирована на хорошем уровне-у 8 детей (33%);  
Саморегуляция сформирована на среднем уровне-у 6 детей (25%);  
Саморегуляция сформирована на низком и очень низком уровне-у 7 детей (29%);

Наглядно полученные результаты продемонстрируем на диаграмме (рисунок 6):

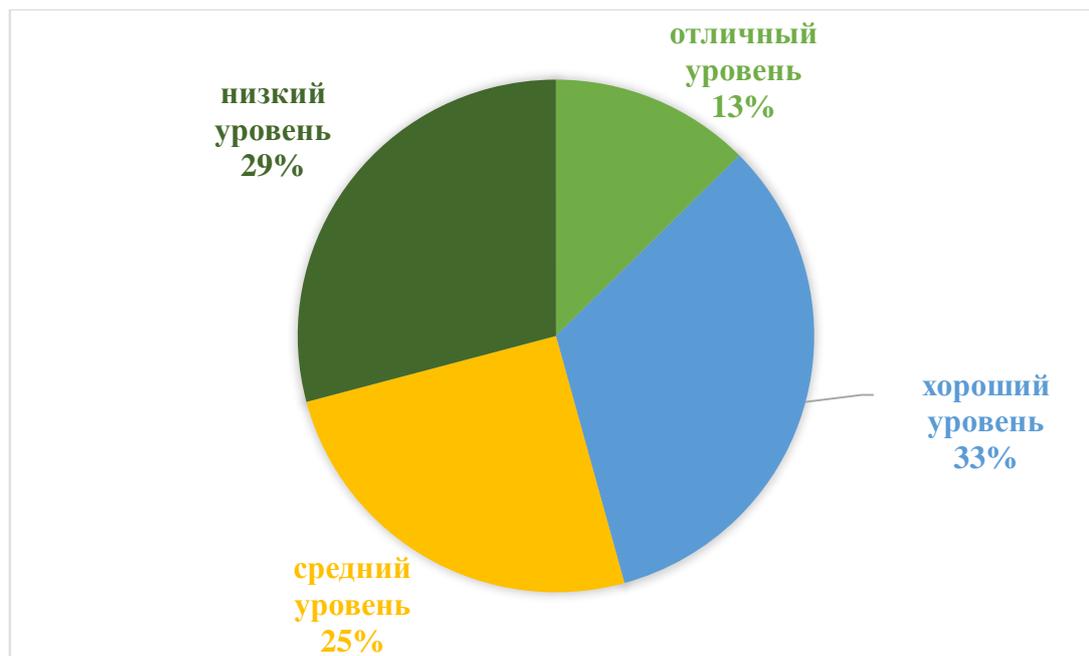


Рисунок 6 – Уровни саморегуляции у детей дошкольного возраста по итогам проведенных диагностических процедур

Итак, по результатам проведенных диагностических мероприятий мы видим, что только 13% детей имеют отличный уровень саморегуляции, они достаточно хорошо понимают и воспринимают задание, могут сохранять цель до конца задания, работают сосредоточенно, во время проверки задания могут самостоятельно найти и исправить свои ошибки; 33% детей данной группы имеют хороший уровень саморегуляции, они принимают задание, практически всегда сохраняют его цель до конца, но допускают ошибки и не стремятся к получению хорошего результата; 25% детей имеют средний уровень саморегуляции, они не сохраняют задание в

полном объеме, забывают правила, допускают ошибки, не замечают их и не исправляют; 29% детей имеют низкий (очень низкий) уровень развития саморегуляции, они принимают только небольшую часть задания, часто отвлекаются, допускают ошибки, не замечают их и не исправляют, равнодушны к результатам своей работы.

Полученные результаты проведенной диагностической работы говорят о необходимости проведения с детьми данной группы специальной коррекционной работы с целью развития навыков саморегуляции.

По итогам опросника «Психологический портрет родителя» определим модель родительского поведения (таблица 7).

Таблица 7 – Результаты опросника «Психологический портрет родителя» (Г. В. Резапкина)

Шкалы	Количество родителей (человек)	Процентный показатель (%)
1.Приоритетные ценности:		
-отношения с детьми	12	50
-отношения с коллегами	6	25
-собственные переживания	6	25
2.Психоэмоциональное состояние:		
-неблагополучное	0	0
-нестабильное	19	80
-благополучное	5	20
3.Самооценка:		
-позитивная	10	42
-неустойчивая	14	58
-негативная	0	0
4.Стиль воспитания:		
-демократический	19	80
-либеральный	0	0
-авторитарный	5	20
5.Уровень субъективного контроля:		
-высокий	8	33
-не сформированный	16	67
-низкий	0	0

Из представленной таблицы видно, что у большинства родителей детей данной группы в приоритете отношения с детьми, нестабильное психоэмоциональное состояние, неустойчивая самооценка, демократический стиль воспитания и не сформированный уровень

субъективного контроля. У многих родителей не сформированы поведенческие установки, они не готовы принимать ответственность за решение определенных вопросов, у большинства из них низкая осведомленность о психологическом развитии детей, непонимание возрастных особенностей дошкольников, отрывочные представления о воспитании (используют случайную педагогическую литературу). Отражим в таблице 8 связь между моделью родительского поведения и уровнем саморегуляции детей.

Таблица 8– Сопоставления уровня развития саморегуляции ребенка и детско-родительского отношения

ФИ учеников	Уровень саморегуляции	отношения с детьми	отношения с коллегами	собственные переживания	Психоэмоциональное состояние: нестабильное	Психоэмоциональное состояние: благополучное	Самооценка: позитивная	Самооценка: неустойчивая	Стиль воспитания: демократический	Стиль воспитания: авторитарный	Уровень субъективного контроля: высокий	Уровень субъективного контроля: не сформированный
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Алина А.	Н(0 баллов)			+	+			+	+			+
Алексей Б.	Н (0 баллов)		+		+			+	+			+
Евгений Б.	С (1 балл)	+			+			+	+			+
Степан Б.	Х (2 балла)	+				+	+		+		+	
Влада И.	О (3 балла)	+				+	+		+		+	
Данияр Г.	Н (0 баллов)			+	+			+	+			+
Дмитрий Е.	Н (0 баллов)			+	+			+	+			+
Алексей К.	О (3 балла)	+				+	+		+		+	
Евгений К.	Н (0 баллов)		+		+			+		+		+
Рамиль К.	Х (2 балла)	+			+			+	+		+	
Саша К.	О (3 балла)	+				+	+		+		+	
Виолетта	С (1 балл)		+		+			+	+			+

Продолжение таблицы 8

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Максим К.	X (2 балла)			+	+			+		+	+	
Анастасия Л.	C (1 балл)	+			+			+	+			+
Екатерина Л.	X (2 балла)	+			+		+		+			+
Ксения Л.	X (2 балла)	+				+	+		+		+	
Арсений М.	H (0 баллов)		+		+			+	+			+
Екатерина М.	X (2 балла)	+			+		+		+			+
Елизавета О.	C (1 балл)			+	+		+			+		+
Тимур С.	X (2 балла)	+			+		+		+		+	
Иван С.	H (0 баллов)			+	+			+		+		+
Максим С.	C (1 балл)		+		+			+	+			+
Юля С.	C (1 балл)			+	+			+		+		+
Ефим Х.	X (2 балла)	+			+		+		+			+

Проанализируем данные результаты.

Рассматриваемые шкалы:

1. Приоритетные ценности у родителей:

✓ отношения с детьми: отличный уровень саморегуляции у 3 детей (9 баллов); хороший уровень саморегуляции у 7 детей (14 баллов), средний уровень саморегуляции у 2 детей (2 балла) – **итого 25 баллов;**

✓ отношения с коллегами: низкий уровень саморегуляции у 3 детей (0 баллов), средний уровень у 2 детей (2 балла) – **итого 2 балла;**

✓ собственные переживания: хороший уровень саморегуляции у 1 ребенка (2 балла), средний уровень у 2 детей (2 балла), низкий уровень у 4 детей (0 баллов) – **итого 4 балла.**

2. Психоэмоциональное состояние родителей:

✓ нестабильное: хороший уровень саморегуляции у 6 детей (12 баллов), средний уровень у 6 детей (6 баллов), низкий уровень у 7 детей (0 баллов) – **итого 18 баллов;**

✓ благополучное: отличный уровень саморегуляции у 3 детей (9 баллов), хороший уровень у 2 детей (4 балла) – **итого 13 баллов;**

3. Самооценка родителей:

✓ позитивная: отличный уровень саморегуляции у 3 детей (9 баллов), хороший уровень у 6 детей (12 баллов), средний уровень у 1 ребенка (1 балл) – **итого 22 балла;**

✓ неустойчивая: хороший уровень саморегуляции у 2 детей (4 балла), средний уровень у 5 детей (5 баллов), низкий уровень у 7 детей (0 баллов) – **итого 9 баллов;**

4. Стиль воспитания родителей:

✓ демократический: отличный уровень саморегуляции у 3 детей (9 баллов), хороший уровень у 7 детей (14 баллов), средний уровень у 4 детей (4 балла), низкий уровень у 5 детей (0 баллов) – **итого 27 баллов;**

✓ авторитарный: хороший уровень саморегуляции у 1 ребенка (2 балла), средний уровень у 2 детей (2 балла), низкий уровень у 2 детей (0 баллов) – **итого 4 балла;**

5. Уровень субъективного контроля родителей:

✓ высокий: отличный уровень саморегуляции у 3 детей (9 баллов), хороший уровень у 5 детей (10 баллов) – **итого 19 баллов;**

✓ не сформированный: хороший уровень саморегуляции у 3 детей (6 баллов), средний уровень у 6 детей (6 баллов), низкий уровень у 7 детей (0 баллов) – **итого 12 баллов.**

На основании полученных данных мы видим, что наибольшее количество баллов набирают родители, у которых приоритетные ценности - это отношения с ребенком, у них позитивная самооценка, демократический стиль воспитания и высокий уровень субъективного контроля.

Таким образом, повышению уровня саморегуляции детей способствуют достаточная степень близости между родителями и ребенком, благополучное психоэмоциональное состояние, позитивная самооценка

родителей, демократический стиль воспитания и высокий уровень субъективного контроля родителей.

Можно сделать вывод, что нестабильное психоэмоциональное состояние, неустойчивая самооценка, не сформированный уровень субъективного контроля родителей мешает им проводить совместный досуг и наладить полноценный контакт с детьми, что в свою очередь оказывает существенное влияние на развитие навыков саморегуляции у детей.

Все это указывает на необходимость создания семейно-ориентированной программы, направленной на формирование и развитие навыков саморегуляции у детей дошкольного возраста.

2.3 Семейно-ориентированная Программа «Мир детей и Мир взрослых: как мы чувствуем друг друга», направленная на усиление развития навыков саморегуляции у детей дошкольного возраста

Целью нашего исследования было выявление степени влияния семьи на развитие навыков саморегуляции детей дошкольного возраста и усиление ее роли в развитии этих навыков. Для достижения этой цели нами была разработана семейно-ориентированная Программа «Мир детей и Мир взрослых: как мы чувствуем друг друга», направленная на укрепление и гармонизацию детско-родительских отношений, улучшение психоэмоционального состояния, повышение самооценки и уровня субъективного контроля родителей, и развитие навыков саморегуляции детей дошкольного возраста.

Данная Программа включает в себя 8 занятий для родителей и 16 занятий для детей старшего дошкольного возраста.

Работа по Программе проводится в течении 2 месяцев.

Занятия с родителями проводятся 1 раз в неделю, продолжительность занятия 60-90 минут. Число участников в группе 10-12 человек.

Занятия с детьми проводятся 2 раза в неделю, продолжительность занятия 30 минут. Оптимальное число участников в группе 8-10 детей. Возраст старшая и подготовительная группа. Занятия могут проводиться как в индивидуальных, так и в групповых формах.

**Цель Программы:** укрепление и гармонизация детско-родительских отношений, улучшение психоэмоционального состояния, повышение самооценки и уровня субъективного контроля родителей, развитие навыков саморегуляции детей дошкольного возраста, обеспечение всестороннего гармоничного развития личности ребенка.

**Задачи Программы:**

- ✓ повышать уровень психолого-педагогических знаний родителей в вопросах позитивного общения с детьми и особенностях формирования личности и стилей общения в семье;
- ✓ побуждать родителей делиться своим опытом семейного воспитания; подвести их к анализу личного педагогического воздействия, изменения неадекватных родительских установок;
- ✓ способствовать развитию адекватной самооценки и уровня субъективного контроля родителей;
- ✓ способствовать созданию благоприятного психоэмоционального климата в семьях;
- ✓ развивать умения детей контролировать свои эмоции, проявлять сдержанность и выдержку, формировать у них умения действовать по инструкции/сигналу/показу взрослого;
- ✓ формировать уважительное отношение и чувство принадлежности к своей семье;
- ✓ развивать способности детей понимать, осознавать и выражать свои чувства и эмоциональные состояния на символическом и вербальном уровне;

✓ корректировать психоэмоциональное состояние; способствовать освоению позитивных форм поведения, отношения к себе и окружающим;

✓ формировать готовность детей к самостоятельной и совместной деятельности со сверстниками;

✓ развивать навыки произвольного поведения;

✓ воспитывать выдержку, выносливость и работоспособность детского организма;

### **Планируемые результаты реализации Программы:**

✓ отмечается повышение уровня самооценки и уровня субъективного контроля родителей;

✓ происходит возникновение более близких и доверительных отношений между родителями и детьми;

✓ у детей и взрослых формируется уважительное отношение друг к другу, чувство принадлежности к своей семье;

✓ создается благоприятный психоэмоциональный климат в семьях, снижается уровень эмоционального дискомфорта;

✓ у детей повышается возможность контролировать свои эмоции, движения и управлять ими, снижаются проявления импульсивности, развиваются навыки самоконтроля, самостоятельной мобилизации усилий;

✓ у детей развиваются навыки произвольного поведения и внимания, умение договариваться с товарищами, принимать и соблюдать правила в процессе какой-либо деятельности;

✓ развиваются способности к волевому управлению своим поведением, повышается выносливость и работоспособность детского организма;

### **Материально-техническое обеспечение Программы:**

✓ кабинет педагога-психолога или другое помещение, разделенное на несколько зон: рабочая зона, “мастерская” для выполнения творческих заданий;

✓ свободное пространство для подвижных игр;

✓ ковер для телесно-ориентированных упражнений;

✓ ноутбук;

✓ принтер;

✓ музыкальный центр;

✓ аудиозаписи различных музыкальных произведений и детских песен;

✓ детские столы и стулья;

✓ магнитная доска;

✓ различные дидактические игры;

✓ сюжетны картинки;

✓ мягкие игрушки;

✓ пальчиковые игры;

✓ мячики разных размеров;

✓ цветная бумага, карандаши, краски, фломастеры, фольга, клей, ножницы, пластилин;

✓ различный бросовый и природный материал и пр.

### **Структура занятий для родителей:**

✓ приветствие;

✓ разминка;

✓ упражнения и игры, направленные на групповое сплочение, самопознание, самораскрытие, самопрезентацию;

✓ упражнения, направленные на рефлекссию и самопринятие, развитие коммуникативных навыков, снятие психоэмоционального напряжения;

✓ подведение итогов.

## **Методы работы.**

Формирование групп участников происходит на добровольной основе, принимаются все желающие (родители воспитанников подготовительной группы). Перед началом занятий проводится предварительная беседа, на которой обсуждаются правила и принципы групповой работы, озвучиваются цели и задачи совместной деятельности, происходит знакомство родителей и детей(участников).

Во время проведения занятий могут применяться такие методы психологической работы как психогимнастика, ролевые игры, арт-терапия, куклотерапия, сказкотерапия, релаксационные техники, элементы телесно-ориентированной терапии, решение и проигрывание проблемных ситуаций.

Указанные методы способствуют: снятию эмоционального напряжения, мышечных зажимов в теле ребёнка и родителей; осуществлению тактильных контактов, обучению детей и родителей навыкам релаксации; осознанию ребёнком и родителем неэффективных способов взаимодействия; развитию сострадания, эмпатии, заботы о ближнем; стимулированию развития эффективных навыков общения взрослого с ребёнком.

В ходе проведения совместных игр у родителей и детей возникает эмпатия по отношению друг к другу и к окружающим, они начинают лучше понимать друг друга. Сочетание данных методов позволяет воздействовать на все стороны эмоциональной сферы ребёнка и родителей, решать коррекционные задачи, делать совместную работу с детьми и их родителями более эффективной.

В конце каждого занятия подводятся итоги, проводится анализ проведенной работы, получается обратная связь от участников.

В таблице 9 представлен учебно-тематический план занятий с родителями и детьми.

Таблица 9 – Учебно-тематический план занятий с родителями и детьми

	<b>Тема занятия</b>	<b>Цель занятия</b>	<b>Участники занятия</b>
1.	Знакомство. Взаимодействие между детьми и родителями	Знакомство участников друг с другом и с правилами работы в группе; осознание родительских установок и роли ребенка в семейной структуре; обучение навыкам поддержки, закрепление навыков активного слушания;	Родители
2.	Прежде всего мы родители	Повышение родительской компетентности в вопросах воспитания; осознание значимости и разумности меры родительской заботы; формирование мотивации на улучшение взаимоотношений с детьми; актуализация чувства единения во взаимоотношениях родителей и детей.	Родители
3.	«Я и мой ребенок»	Обучение родителей способам эффективного взаимодействия с детьми, гармонизация детско-родительских отношений.	Родители
4.	«Контроль над собой»	Развитие самоконтроля, необходимость выработки и преимущества обладания навыками самоконтроля	Родители
5.	«Тропинка родительской любви»	Способствование улучшению детско-родительских отношений и формирование навыков эффективного взаимодействия, показать родителям степень понимания своего ребенка, помочь глубже осознать свои отношения с детьми и эмоционально обогатить их.	Родители
6.	«Ниточка любви»	Развитие партнёрских и сотруднических отношений между родителями и детьми, коррекция детско – родительских отношений, формирование чувства эмпатии и близости между родителями и детьми.	Родители и дети
7.	«Пойми меня»	Развитие чувства эмпатии, установление взаимопонимания в диадах “родитель—ребенок”. эмоциональное сближение родителей и детей	Родители и дети
8.	«Один - хорошо, а два-лучше»	Развитие познавательной деятельности детей в совместных играх-занятиях с родителями. эмоциональное сближение родителей и детей	Родители и дети

## **Занятия с детьми старшего дошкольного возраста по формированию навыков саморегуляции**

**Цель занятий:** формирование навыков саморегуляции у воспитанников старшего дошкольного возраста.

### **Задачи:**

- ✓ снижение уровня эмоционального дискомфорта;
- ✓ развитие навыков произвольного поведения;
- ✓ развитие способности к волевому управлению своим поведением, воспитывать выдержку, выносливость и работоспособность детского организма;
- ✓ развитие произвольного внимания, способность быстро переключать внимание;
- ✓ развитие самоконтроля, самостоятельной мобилизации усилий;
- ✓ тренировка умения работать по правилам;
- ✓ обучение детей приемам и методам саморегуляции.

По форме организации все игры и упражнения можно разделить на:

- ✓ групповые;
- ✓ в парах;
- ✓ индивидуальные.

### **Структура занятий:**

- ✓ приветствие;
- ✓ подвижные игры, направленные на снятие эмоционального и физического напряжения, развитие памяти, внимания, мышления, воображения, речи;
- ✓ дыхательные упражнения;
- ✓ упражнения для развития мелкой моторики рук;
- ✓ упражнения для развития произвольной саморегуляции, коммуникативной сферы, умения работать в команде;
- ✓ релаксация;

✓ прощание.

В таблице 10 представлен план занятий с детьми.

Таблица 10 – План занятий с детьми

№	Задачи	Упражнения
1	2	3
1.	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Знакомство психолога с детьми, снятие психоэмоционального напряжения.</li><li>2. Развитие произвольности и навыков самоконтроля, внимания и воображения.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Приветствие.</li><li>2. Упражнение «Наши правила».</li><li>3. Упражнение «Растяжка».</li><li>4. Упражнение «Прогулка по лесу».</li><li>5. Упражнение «Камень и путник».</li><li>Упражнение «Действуй».</li><li>6. Упражнение «Это –я, когда..».</li><li>7. Упражнение «Слушаем внимательно и выполняем».</li><li>8. Упражнение «Колечко».</li><li>9. Упражнение «Поза покоя».</li><li>10. Прощание.</li></ol>
2.	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Развитие и совершенствование коммуникативных навыков, произвольности и самоконтроля.</li><li>2. Развитие внимания, наблюдательности и воображения.</li><li>3. Развитие эмоционально-выразительных движений.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Приветствие</li><li>2. Упражнение «Растяжка».</li><li>3. Упражнение «Сохрани слово в секрете».</li><li>4. Упражнение «Самолеты».</li><li>5. Упражнение «Надоедливая муха».</li><li>6. Дыхательные упражнения.</li><li>7. Упражнение «Раз, два, три — говори!».</li><li>8. Упражнение «Одно большое животное».</li><li>9. Игра «Я могу», «Колечко».</li><li>10. Упражнение «Солнышко».</li><li>11. Прощание.</li></ol>
3.	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Развитие и совершенствование коммуникативных навыков, снятие психоэмоционального напряжения</li><li>2. Развитие самопроизвольности и навыков самоконтроля.</li><li>3. Развитие внимания и воображения.</li><li>4. Развитие координации движений.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Приветствие.</li><li>2. Разминка.</li><li>3. Упражнение «Запретное движение».</li><li>4. Упражнение «Чудо - Зоопарк».</li><li>5. Упражнение «Шалтай-болтай».</li><li>6. Упражнение «Угадай».</li><li>7. Упражнение «Кто сильнее кричит?».</li><li>8. Упражнения «Шустрее пальчики».</li><li>9. Упражнение «Цветок».</li><li>10. Прощание.</li></ol>

Продолжение таблицы 10

1	2	3
4	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Снятие психоэмоционального напряжения.</li> <li>2. Развитие и совершенствование коммуникативных навыков.</li> <li>3. Развитие внимания и воображения.</li> <li>4. Развитие групповой сплоченности и доверия детей друг к другу, самопроизвольности и самоконтроля.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приветствие.</li> <li>2. Растяжка.</li> <li>3. Упражнение «Расскажем и покажем»</li> <li>4. Упражнение «Передай мяч мне».</li> <li>5. Упражнение «Насос и мяч».</li> <li>6. Игра «Я люблю.....».</li> <li>7. Дыхательные упражнения «Лифт»</li> <li>8. Телесно – ориентированное упражнение «Клоуны».</li> <li>9. Упражнения «Колечко». «Кулак – ребро – ладонь». «Лезгинка».</li> <li>10. Упражнение «Спокойная поза».</li> <li>11. Прощание</li> </ol>
5.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развитие произвольности и навыков самоконтроля.</li> <li>2. Развитие внимания, мышления, памяти и воображения.</li> <li>3. Снятие психоэмоционального напряжения.</li> <li>4. Развитие и совершенствование коммуникативных навыков.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приветствие.</li> <li>2. Разминка.</li> <li>3. Игра «Космическое путешествие».</li> <li>4. Упражнение «Интервью».</li> <li>5. Игра «Когда я сержусь, то...».</li> <li>6. Упражнение «Листок моего гнева».</li> <li>7. Упражнения «Колечко». «Кулак – ребро – ладонь».</li> <li>8. Упражнение «Кто сильнее кричит?».</li> <li>9. Упражнение «Солнышко».</li> <li>10. Прощание.</li> </ol>
6	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развитие произвольности и самоконтроля, формирование адекватной самооценки.</li> <li>2. Снятие психоэмоционального напряжения.</li> <li>3. Развитие и совершенствование коммуникативных навыков, внимания, наблюдательности и памяти.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приветствие.</li> <li>2. Разминка.</li> <li>3. Подвижная игра «Светофор».</li> <li>4. Упражнение «Знаете ли вы цифры».</li> <li>5. Упражнение «Мы всё расскажем и покажем».</li> <li>6. Упражнение «Штанга».</li> <li>7. Упражнение «Разговор с руками».</li> <li>8. Упражнения «Колечко». «Кулак – ребро – ладонь».</li> <li>9. Упражнение «Кто сильнее кричит?».</li> <li>10. Прощание.</li> </ol>

Продолжение таблицы 10

1	2	3
7.	<p>1. Развитие внимания и произвольного поведения.</p> <p>2. Развитие речи и воображения, совершенствование коммуникативных навыков и уверенности в себе.</p> <p>3. Снятие эмоционального напряжения.</p>	<p>1. Приветствие.</p> <p>2. Разминка.</p> <p>3. Игра «Хорошее дело».</p> <p>4. Упражнение «Кислый лимон».</p> <p>5. Упражнение «Волшебный мешочек».</p> <p>6. Упражнения «Колечко». «Кулак – ребро – ладонь». «Змейки».</p> <p>7. Упражнение «Зеркало».</p> <p>8. Упражнение «Кто сильнее кричит?».</p> <p>9. Релаксация «Порхание бабочки».</p> <p>10. Прощание.</p>
8.	<p>1. Развитие произвольности и самоконтроля, внимания и наблюдательности.</p> <p>2. Развитие и совершенствование коммуникативных навыков, доверия к другому.</p> <p>3. Развитие ориентировки в пространстве.</p> <p>4. Снятие психоэмоционального напряжения.</p>	<p>1. Приветствие.</p> <p>2. Разминка.</p> <p>3. Телесно-ориентированное упражнение «Слепой и поводырь».</p> <p>4. Игра «Летает или не летает».</p> <p>5. Совместное рисование человека и игра «Что изменилось?».</p> <p>6. Дыхательное упражнение «Воздушный шарик».</p> <p>7. Упражнения «Колечко». «Лезгинка».</p> <p>8. Упражнение «Медленная черепаха».</p> <p>9. Упражнение «Снеговик».</p> <p>10. Прощание.</p>
9.	<p>1. Развитие и совершенствование коммуникативных навыков, произвольности и самоконтроля.</p> <p>а. Развитие внимания и эмоционально – выразительных движений</p> <p>б. Снятие психоэмоционального напряжения.</p> <p>с. Регулирование поведения в коллективе.</p>	<p>1. Приветствие.</p> <p>2. Разминка.</p> <p>3. Упражнение «Кричалки — шепталки — молчалки».</p> <p>4. Упражнение «Лучик ».</p> <p>5. Упражнение «Кто первый прыгнет в круг».</p> <p>6. Игра «Не спеши, подожди.».</p> <p>7. Упражнения «Кулак – ребро – ладонь».</p> <p>8. Упражнение «Клоуны».</p> <p>9. Упражнение «Загораем».</p> <p>10. Прощание.</p>

Продолжение таблицы 10

1	2	3
10.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развитие произвольности и самоконтроля.</li> <li>2. Развитие внимания и воображения.</li> <li>3. Снятие психоэмоционального напряжения.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приветствие.</li> <li>Разминка.</li> <li>2. Игра «Море волнуется-раз!».</li> <li>3. Упражнение «Пластилиновая кукла».</li> <li>4. Игра «Кого я боюсь».</li> <li>5. Дыхательные упражнения «Медленное дыхание».</li> <li>6. Упражнение «Газета».</li> <li>7. Упражнения «Колечко». «Кулак – ребро – ладонь». «Лягушка».</li> <li>8. Упражнение «Кто сильнее кричит?».</li> <li>9. Прощание.</li> </ol>
11.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развитие внимания и самоконтроля и совершенствование коммуникативных навыков.</li> <li>2. Развитие памяти и воображения.</li> <li>3. Развитие эмоционально – выразительных движений и снятие психоэмоционального напряжения.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приветствие.</li> <li>2. Разминка.</li> <li>3. Игра «Я всё смогу».</li> <li>4. Игра «Что изменилось».</li> <li>5. Упражнение «Снежинка».</li> <li>6. Упражнение «Снеговик»</li> <li>7. Совместное рисование снеговика.</li> <li>8. Упражнения «Кулак – ребро – ладонь». «Лезгинка». «Змейки».</li> <li>9. Упражнение «Кто сильнее кричит?».</li> <li>10. Релаксация Упражнение «Упираемся в стену».</li> <li>11. Прощание.</li> </ol>
12.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Снятие психоэмоционального напряжения, удовлетворение потребностей в признании.</li> <li>2. Развитие внимания и чувства юмора.</li> <li>3. Развитие произвольности и самоконтроля и совершенствование коммуникативных навыков.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приветствие.</li> <li>2. Разминка.</li> <li>3. Упражнение «Танец снежинок».</li> <li>4. Упражнение «Одно большое животное».</li> <li>5. Упражнение «Знаете ли вы чувства свои».</li> <li>6. Дыхательные упражнения.</li> <li>7. Игра «Испорченный телефон».</li> <li>8. Упражнения «Кулак – ребро – ладонь». «Змейки». «Лягушка».</li> <li>9. Упражнение «Хромой ведет слепого».</li> <li>10. «Загораем».</li> <li>11. Прощание.</li> </ol>

13.	<p>1. Развитие слухового внимания и эмоционально – выразительных движений.</p> <p>2. Развитие тактильного восприятия.</p> <p>3. Развитие и совершенствование коммуникативных навыков, произвольности и самоконтроля.</p>	<p>1. Приветствие.</p> <p>2. Разминка.</p> <p>3. Упражнение «Расскажем и покажем».</p> <p>4. Игра «Назови».</p> <p>5. Игра «Кто тут самый смелый».</p> <p>6. Игра «Угадай фигурку».</p> <p>7. Игра «Съедобное – несъедобное».</p> <p>8. Упражнения на развитие мелкой моторики. «Колечко». «Змейки». «Лягушка».</p> <p>9. «Кто сильнее кричит?».</p> <p>10. Игра «Сбрось усталость».</p> <p>11. Прощание.</p>
14.	<p>1. Развитие произвольности и самоконтроля, совершенствование коммуникативных навыков.</p> <p>2. Развитие внимания, речи и воображения.</p> <p>3. Развитие координации движений.</p> <p>4. Развитие эмоционально – выразительных движений, снятие психоэмоционального напряжения.</p>	<p>1. Приветствие.</p> <p>2. Разминка.</p> <p>3. Игра «Цирковые артисты».</p> <p>4. Упражнение «Клоуны».</p> <p>5. Игра «Да» и «нет» не говори».</p> <p>6. Дыхательные упражнения.</p> <p>7. Упражнение «Расскажем и покажем».</p> <p>8. Упражнения «Колечко». «Кулак – ребро – ладонь».</p> <p>9. Упражнение «Я горжусь собой».</p> <p>10. Релаксация.</p> <p>11. Прощание.</p>
15.	<p>1. Развитие произвольности и самоконтроля, совершенствование коммуникативных навыков</p> <p>2. Развитие внимания, мышления и речи.</p> <p>3. Снятие психоэмоционального напряжения.</p>	<p>1. Приветствие.</p> <p>2. Разминка.</p> <p>3. Упражнение «Медленные черепашки».</p> <p>4. Игра «Слушай команду».</p> <p>5. Упражнение «Тишина».</p> <p>6. Игра «Петрушка прыгает».</p> <p>7. Упражнения «Кулак – ребро – ладонь». «Змейки».</p> <p>8. Упражнение «Когда я сержусь, то...».</p> <p>9. Загораем.</p> <p>10. Прощание.</p>
16.	<p>1. Снятие психоэмоционального напряжения, развитие эмоционально – выразительных движений, произвольности и самоконтроля.</p> <p>2. Развитие внимания и воображения.</p>	<p>1. Приветствие.</p> <p>2. Разминка.</p> <p>3. Игра «Флажок».</p> <p>4. Упражнение «Комплименты».</p> <p>5. Подвижная игра «День».</p> <p>6. Упражнение «Эмоции».</p>

	3. Развитие и совершенствование коммуникативных навыков.	7. Дыхательные упражнения. 8. Упражнения «Лягушка». «Рисующий слон». 9. Рисунок «Моя группа». 10. Прощание.
--	--	--

## Выводы по главе 2

Процесс формирования саморегуляции довольно длительный и сложный, требующий от ребенка больших усилий над собой, своими эмоциями, чувствами и желаниями. Ведь ребенок не может сразу, в одночасье, научиться управлять своим поведением и контролировать протекание своих внутренних психических процессов. И тут ему просто необходима помощь самых близких ему людей, его семьи. Ведь только в процессе совместной деятельности, во время различных игр, мероприятий, на собственном примере родители могут показать своему ребенку как нужно вести себя в определенных ситуациях, как необходимо реагировать на какие-либо раздражители. Но к сожалению, современные родители не уделяют своим детям достаточного количества времени, а это приводит к тому, что у детей дошкольного возраста уровень саморегуляции оказывается недостаточно сформированным или не сформированным совсем.

Вторая глава магистерской работы была посвящена изучению процесса формирования навыков саморегуляции, выявлению степени влияния семьи на развитие навыков саморегуляции у детей дошкольного возраста и разработке семейно-ориентированной программы, направленной на усиление роли семьи в становлении поведения саморегуляции детей дошкольного возраста.

Для изучения данных процессов нами был проведен эксперимент на базе МДОУ ДС г. Копейска, в котором приняли участие 24 ребенка подготовительной группы и их родители.

Мы определили, что практическое исследование было нацелено на определение показателей роли семьи в развитии навыков саморегуляции детей дошкольного возраста. В соответствии с поставленной целью исследования были представлены следующие этапы: этап отбора диагностирующего инструментария, этап проведения практического исследования и первичной обработки данных, этап разработки семейно-ориентированной программы, направленной на усиление развития навыков саморегуляции у детей дошкольного возраста.

Для изучения саморегуляции были предложены методики на диагностику саморегуляции в интеллектуальной деятельности, диагностику формирования общей способности к учению у детей 6- 7 лет, на измерение показателей целеустремленности дошкольника при соблюдении правил, на выявление уровня развития внимания и самоконтроля. Так же проводилось анкетирование родителей дошкольников.

По итогам эмпирического исследования было выявлено, что только 13 % детей имеют отличный уровень саморегуляции, 33% детей имеют хороший уровень саморегуляции, 25% детей продемонстрировали средний уровень саморегуляции, 29% детей показали низкий уровень саморегуляции.

По итогам проведенного опроса родителей нами было выявлено, что только 50% из них отнесли свои отношения с детьми к приоритетным, у большинства родителей нестабильное психоэмоциональное состояние, неустойчивая самооценка, не сформированный уровень субъективного контроля. Все это ведет к снижению развития навыков целеполагания у детей и снижению способности самостоятельно регулировать собственные действия.

И в противоположность этому, повышению уровня саморегуляции детей способствуют достаточная степень близости между родителями и ребенком, благополучное психоэмоциональное состояние, позитивная самооценка родителей, демократический стиль воспитания и высокий уровень субъективного контроля родителей.

Можно сделать вывод, что нестабильное психоэмоциональное состояние, неустойчивая самооценка, не сформированный уровень субъективного контроля родителей мешает им проводить совместный досуг и наладить полноценный контакт с детьми, что в свою очередь оказывает существенное влияние на развитие навыков саморегуляции у детей.

Для достижения максимально положительных результатов в процессе формирования саморегуляции у детей дошкольного возраста и выявлению степени влияния семьи на развитие навыков саморегуляции детей дошкольного возраста нами была разработана семейно-ориентированная программа «Мир детей и Мир взрослых: как мы чувствуем друг друга», способствующая укреплению и гармонизация детско-родительских отношений, улучшению психоэмоционального состояния, повышению самооценки и уровня субъективного контроля родителей, развитию навыков саморегуляции детей дошкольного возраста, основными методами работы которой являлись: коммуникативные игры, упражнения на развитие внимания, памяти, мышления, воображения, упражнения на развитие самопроизвольности и самоконтроля, аутотренинги для родителей детей.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Целью нашей диссертационной работы было изучение влияния роли семьи на развитие навыков саморегуляции детей дошкольного возраста. Обозначенная цель предполагала решение ряда задач, работа над которыми позволила нам сделать необходимые выводы по теме нашего исследования.

Понятие саморегуляции в психолого-педагогической литературе активно рассматривается в работах многих авторов, которые предпринимают попытки вычленения видов и уровней саморегуляции.

Краткий обзор современных представлений о видах и уровнях саморегуляции показывает, что понятие саморегуляции следует рассматривать как интегративный процесс и как целостную динамическую систему функционирования разных уровней и аспектов.

В нашей работе мы придерживаемся понимания саморегуляции как сознательного воздействия человека на присущие ему психологические процессы и состояния, выполняемые им различные действия, на собственное поведение с целью сохранения или изменения этих процессов, состояний и действий.

На основании анализа психолого-педагогической литературы нами было определено содержание понятия саморегуляции поведения, под которым понимается направленная на развитие целостности субъекта активность, осуществляемая посредством системы выборов. Психологический механизм саморегуляции мы рассматриваем как постоянно действующую или ситуативно возникающую целостную психологическую систему, которая обеспечивает выполнение тех или иных регулятивных функций и включает в себя основные подсистемы регуляции: ценностно-смысловую, активность и рефлексивную.

Дошкольный возраст – самый ответственный период в становлении и развитии саморегуляции. Ведь начиная с младенчества ребенок сперва под

контролем взрослого, а потом и самостоятельно начинает развивать свои навыки саморегуляции. И уже к 6-7 годам дети в состоянии сознательно регулировать свои действия, эмоции, желания.

Однако процесс формирования саморегуляции довольно длительный и сложный, требующий от ребенка больших усилий над собой, своими эмоциями, чувствами и желаниями. Ведь ребенок не может сразу, в одночасье, научиться управлять своим поведением и контролировать протекание своих внутренних психических процессов.

В ходе проведения теоретического анализа литературы по проблеме понятия, сущности, структуры и специфики проявления навыков саморегуляции у детей дошкольного возраста было выявлено, что несмотря на существенный интерес исследователей к проблеме развития навыков саморегуляции детей дошкольного возраста, а также накопленный к настоящему времени опыт разрешения этой проблемы, проблема роли семьи в развитии навыков саморегуляции детей дошкольного возраста по-прежнему остается слабо разработанной. Рассмотрев понятие «саморегуляция» мы пришли к выводу, что развитие навыков саморегуляции у ребенка дошкольного возраста приводит к успешному накоплению у него социального опыта, к уверенности в своих силах и пониманию себя, к успешной подготовке к «позиции ученика».

Так же мы выявили, что на становление личности ребенка оказывают влияние такие факторы как состав семьи, количество братьев и сестер, социальный статус, избранный стиль воспитания, межличностные отношения. Одним из эффективных условий развития навыков саморегуляции ребенка является создание гармоничных отношений и благополучного комфортного климата в семье.

Так же нами было определено, что семья является ключевым моментом в формировании навыков саморегуляции ребенка. Именно поэтому необходимо как можно более активно использовать ресурсы семьи

в формировании навыков саморегуляции среди дошкольников за счет организации сотрудничества и взаимодействия между педагогами и родителями детей.

Изучив особенности формирования саморегуляции у детей дошкольного возраста, мы выбрали методики для исследования саморегуляции, определили основные этапы исследования, дали характеристику выборки, проанализировали результаты исследования.

Наше исследование состояло из трех этапов. Для решения поставленных задач нами было проведено исследование с детьми старшего дошкольного возраста МДОУ ДС г. Копейска в количестве 24 человек и их родителями по выявлению уровня сформированности навыков саморегуляции у детей и влиянию родителей на развитие навыков саморегуляции.

На первом этапе – подготовительном – была изучена литература, сформулированы цель и задачи, определены объект и предмет исследования, изучены различные методики, направленные на изучение саморегуляции у детей дошкольного возраста.

На втором этапе – исследовательском – была проведена работа по подбору методик, были проведены исследования по выбранным методикам.

На третьем этапе – заключительном – была проведена обработка данных исследования, анализ фактов и оформление результатов, сделаны соответствующие выводы.

Для выявления уровня развития навыков саморегуляции мы использовали следующие методики:

- ✓ методика диагностики саморегуляции в интеллектуальной деятельности У. В. Ульенковой «Палочки- черточки»;

- ✓ методика изучения общей способности к обучению у детей 5- 7 лет У. В. Ульенковой «Рисование флажков»;

- ✓ методика выявления уровня внимания и самоконтроля «Рисование домика лесника»;
- ✓ методика выявления умения ребенка воспроизводить зрительно воспринимаемый образец «Домик» Н. И. Гуткиной;
- ✓ опросник «Психологический портрет родителя» (Г. В. Резапкина).

По итогам эмпирического исследования нами было выявлено, что отличный уровень саморегуляции имеют 13% детей, которые полностью понимали и принимали предложенное задание, сохраняя цель до конца задания, при проверке проделанной работы замечали и исправляли ошибки самостоятельно. Треть обучающихся (33% детей) имеют хороший уровень саморегуляции, они принимали задание, могли запомнить цель до конца задания, но допускали ошибки. 25% детей продемонстрировали средний уровень саморегуляции, они не сохраняли задание в полном объеме, забывали правила, допускали ошибки, не замечали их и не исправляли. У 29% детей низкий уровень саморегуляции, они могли принять только небольшую часть задания, часто отвлекались, в процессе выполнения задания допускали ошибки, не замечали их и не исправляли, им были не интересны результаты своей работы.

Опрос родителей нам показал, что только 50% из них отнесли свои отношения с детьми к приоритетным, у большинства родителей нестабильное психоэмоциональное состояние, неустойчивая самооценка, не сформированный уровень субъективного контроля. Все это ведет к снижению развития навыков целеполагания у детей и снижению способности самостоятельно регулировать собственные действия.

И в противоположность этому, повышению уровня саморегуляции детей способствуют достаточная степень близости между родителями и ребенком, благополучное психоэмоциональное состояние, позитивная

самооценка родителей, демократический стиль воспитания и высокий уровень субъективного контроля родителей.

Можно сделать вывод, что нестабильное психоэмоциональное состояние, неустойчивая самооценка, не сформированный уровень субъективного контроля родителей мешает им проводить совместный досуг и наладить полноценный контакт с детьми, что в свою очередь оказывает существенное влияние на развитие навыков саморегуляции у детей.

На основании полученных результатов исследования нами была разработана семейно-ориентированная Программа, способствующая укреплению и гармонизации детско-родительских отношений, улучшению психоэмоционального состояния, повышению самооценки и уровня субъективного контроля родителей, развитию навыков саморегуляции детей дошкольного возраста.

Таким образом, цель нашей работы достигнута, гипотеза доказана, задачи исследования – решены.

---

---

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Адлер А. Индивидуальная психология и развитие ребенка / А. Адлер. – Москва : Институт Общегуманитарных Исследований, 2017. – 176 с.
2. Анцыферова Л. И. Развитие личности и проблемы геронтопсихологии. Издание 2-е, исправленное и дополненное / Л. И. Анцыферова. – Москва : Институт психологии РАН, 2006 – 300 с.
3. Арнаутова Е. П. Основы сотрудничества педагога с семьей / Е. П. Арнаутова. – Москва : Педагогика, 1994. – 312 с.
4. Божович Л. Н. Личность и ее формирование в детском возраст / Л. Н. Божович. – Москва : Питер, 2008. – 367 с.
5. Божович Л. И. Личность и ее развитие в детском возрасте / Л. И. Божович. – Москва : Просвещение, 1998. – 464 с.
6. Битянова М. Р. Социальная психология / М. Р. Битянова / Москва : Просвещение, 2004. – 83с.
7. Бабич О. М. Методы саморегуляции и психологической разгрузки / О. М. Бабич. – Воронеж : Издательско-полиграфический центр Воронежского государственного университета, 2008. – 40 с.
8. Бояринцев В. П. Структурно-функциональный анализ динамических проявлений саморегуляции поведения человека // Психология и психофизиология активности и саморегуляции поведения и деятельности человека. Самара : Образование, 2009 – 405 с.
9. Васильева М. А. Программа воспитания и обучения в детском саду / Под ред. М. А. Васильевой, В. В. Гербовой, Т. С. Комаровой. – 3-е изд., исправленное и дополненное. – Москва : Мозаика- синтез, 2012. – 144с.
10. Выготский Л. С. Педагогическая психология / Под ред. В. В. Давыдова. – Москва : Педагогика - Пресс, 1996. – 495 с.

11. Выготский Л. С. Психология развития ребенка / Л. С. Выготский. – Москва : Эксмо, 2003. – 512 с.
12. Выготский Л. С. Психология развития. Избранные работы / Л. С. Выготский. – Москва : Издательство Юрайт, 2016. – 302 с.
13. Варга А. Я. О двух подходах к изучению родительского поведения / Психолого-педагогические проблемы деятельности и общения школьников / А. Я. Варга. – Москва : Просвещение, 1985. – 180 с.
14. Гальперин П. Я. О методе поэтапного формирования умственных действий: Хрестоматия по детской психологии / Под ред. Т. В. Бурменской. – Москва : 1996. - 376 с.
15. Головин С. Ю. Словарь практического психолога / С. Ю. Головин. – Минск : Харвест, 1998. – 620 с.
16. Гуткина Н. И. Новая программа развития детей старшего дошкольного возраста и подготовки их к школе / Н. И. Гуткина // Психолог в детском саду – 2007. – № 4.
17. Гуткина Н. И. Психологическая готовность к школе – Москва : Академический проект, 2000. – 3-изд., перераб. и доп. – 184 с. – (Руководство практического психолога).
18. Грусек Дж. Э. и Гудноу, Дж. Дж. (1994). Влияние методов родительской дисциплины на усвоение ценностей ребенком: переосмысление современных точек зрения. *Дев. Психол.* 30, 4–19. doi: 10.1037//0012-1649.30.1.4
19. Долгова В. И. Управление процессом саморегуляции у младших школьников / В.И. Долгова // Психологические науки. – 2019 – № 1 – С. 203-205.
20. Давыдов В. В. Психолого-педагогические основы построения системы развивающего обучения / В. В. Давыдов. – М.б Директ-медиа, 2014 – 331с.

21. Дакворт А. Л., Карлсон С. М. (2013). «Саморегуляция и школьный успех», в книге "Саморегуляция и автономия: социальные и развивающие аспекты человеческого поведения", ред. Б. В. Сокол, Ф. М. Э. Грузе и У. Мюллер (Нью-Йорк, Нью-Йорк: Издательство Кембриджского университета), 208-230.
22. Дьяченко О. М. Психическое развитие дошкольников / О. М. Дьяченко. – Москва : Эксмо, 2009. – 176 с.
23. Иванников В. А. Психологические механизмы волевой регуляции / В. А. Иванников. – Москва : Изд-во Московского университета, 1991. –134 с.
24. Истратова О. Н. Практикум по детской психокоррекции. Игры, упражнения, техники / О. Н. Истратова. – Москва : Феникс, 2013. – 352 с.
25. Конопкин О. А. Психологические механизмы саморегуляции деятельности / О. А. Конопкин. – Москва : Ленанд, 2011. – 320 с.
26. Конопкин О. А. Общая способность к саморегуляции как фактор субъективного развития // Вопросы психологии. – 2004. – №2. – С. 128 –135.
27. Конопкин О. А. Функциональная структура саморегуляции деятельности и поведения // Психология личности социалистическом обществе: активность и развитие личности. – Москва, 1989.
28. Конопкин О. А. Стилиевые особенности саморегуляции деятельности / О. А. Конопкин, В. И. Моросанова – Вопросы психологии. – 1989, – №5.
29. Кисова В. В. Формирование саморегуляции в учебной деятельности дошкольников с задержкой психического развития / В. В. Кисова. – Н. Новгород : Изд-во НГПУ, 2010. – 121 с.
30. Корецкая И. А. Психология семейных отношений: учебное пособие / И. А. Корецкая. – Евразийский открытый институт, 2010 – 205 с.

31. Крэгг Л. и Гилмор К. Навыки, лежащие в основе математики: роль исполнительской функции в развитии навыков владения математикой. Тенденции нейробиологии. doi: 10.1016/j.tine.2013.12.001

32. Липкина А. И. Самоконтроль и самооценка школьника / А. И. Липкина. – Москва : Знание, 1996. – 64 с.

33. Михайленко Н. Я. Игра с правилами в дошкольном возрасте / Н. Я. Михайленко, Н. А. Короткова. – Москва : Академия, 1994. – 109 с.

34. Мищенко О. П. Психолого-педагогические условия адаптации детей четвертого года жизни к дошкольному учреждению / О. П. Мищенко, Е. А. Серебрякова // Детский сад: теория и практика. 2013. – №7 (31). – С. 18–27.

35. Минияров В. М. Психология семейного воспитания / В. М. Минияров. – Воронеж, 2000. – 256 с.

36. Моросанова В. И. Индивидуальный стиль саморегуляции: феномен, структура и функции в произвольной активности человека / В. И. Моросанова. – Москва, 1998. – 318 с.

37. Моррисон Ф. Дж., Кэмерон Пониц К., Макклелланд М. М. «Саморегуляция и академические достижения при переходе в школу», в книге "Развитие ребенка на пересечении эмоций и познания", ред. С. Д. Калкинс и М. Белл (Вашингтон, округ Колумбия: Американская психологическая ассоциация), 203-224.

38. Маралов В. Г. Коррекция личностного развития дошкольников: пособие для воспитателей и детских психологов / В. Г. Маралов, Л. П. Фролова. – Москва : Творческий центр Сфера, 2008. – 126 с.

39. Мухина В. С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество : Учебник для студентов вузов / В. С. Мухина. – 5-е изд., стереотип. – Москва : Издательский центр «Академия», 2000. – 456 с.

40. Овчарова Р. В. Практическая психология в начальной школе / Р. В. Овчарова. – Москва : Творческий центр «Сфера», 1996. – 237 с.

41. Осницкий А. К. Саморегуляция деятельности школьника и формирование активности личности / А. К. Осницкий. – Москва : Знание, 1986. – 80 с.
42. Осницкий А. К. Психологические механизмы самостоятельности / А. К. Осницкий. – Москва : Психологический институт, 2010. – 230 с.
43. Олпорт Г. Становление личности: Избранные труды. Перевод с английского Л. В. Трубицыной, Д. А. Леонтьева; под общей редакцией Л. Л. Леонтьева. – Москва : Смысл, 2002. – 462 с.
44. Поддьяков Н. Н. Психическое развитие и саморазвитие ребенка: от рождения до шести лет: [новый взгляд на дошкольное детство] / Н. Н. Поддьяков. – Санкт-Петербург : Речь. Образовательные проекты, 2010; Москва : ТЦ Сфера, 2010. – 144 с.
45. Панкратова Т. М. Саморегуляция в социальном поведении: учебное пособие / Т. М. Панкратова; Ярославский государственный университет им. П. Г. Демидова. – Ярославль : ЯрГУ, 2011 – 112 с.
46. Психология здоровья / Под ред. Г. С. Никифорова. – Санкт-Петербург, 2006. – 607 с.
47. Развитие социальных эмоций у детей дошкольного возраста: Психологические исследования / под ред. А. В. Запорожца, Я. З. Неверович. – Москва : Педагогика, 2001. – 150 с.
48. Саморегуляция и прогнозирование социального поведения личности / Под ред. В. Н. Ядова. – Ленинград : ЛГУ, 2001.
49. Семаго Н. Я. Теория и практика оценки психического развития ребенка. Дошкольный и младший школьный возраст / Н. Я. Семаго, М. М. Семаго. – Санкт-Петербург : Речь, 2005. – 384 с.
50. Сензаки С., Масуда Т., Такада А., Окада Х. Коммуникация культурно доминирующих режимов внимания от родителей к детям: сравнение канадских и японских разговоров родителей и детей во время

совместного задания описания сцены. PLoS ONE 11:e0147199. doi: 10.1371/journal.pone.0147199

51. Сипачев Н. О. Особенности становления произвольной саморегуляции в дошкольном и младшем школьном возрасте // Личностные и когнитивные предпосылки саморегуляции деятельности человека / под ред. В. И. Моросановой. – Москва : ПИ РАО, 2005. – С. 235–270.

52. Смирнова Е. О. Развитие воли и произвольности в раннем и дошкольном возрастах / Е. О. Смирнова. – Москва : Издательство «Институт практической психологии», 1998. – 256 с.

53. Смитерс Л. Г., Соьер, А. К. П., Читтлборо, К. Р., Дэвис, Н. М., Дэйви Смит, Г. и Линч, Дж. У. Систематический обзор и метаанализ влияния некогнитивных навыков раннего возраста на академические, психосоциальные, когнитивные и медицинские результаты. Нац. Хум. Behav. 2, 867-880. doi: 10.1038/ s41562-018-0461- x

54. Столяренко Л. Д. Основы психологии : учебное пособие / Л. Д. Столяренко. – Изд. 21-е. – Ростов н/ Д : Феникс, 2008. – 671 с.

55. Степанов С. С. Детский мир: советы психолога родителям / С. С. Степанов. – Москва : Владос, 2016. – 266 с.

56. Суркова Лариса. Большая книга психологии: дети и семья / Лариса Суркова. – Москва : Издательство АСТ, 2020. – 304 с.

57. Тихомирова Л. Ф. Развитие познавательных способностей детей: Популярное пособие для родителей и педагогов / Л. Ф. Тихомирова. – Ярославль : Академия развития, 1996. – 192 с.

58. Троммсдорф Г. Культура и развитие саморегуляции. Сок. Чел. Психол. Компас 3, 687-701. doi: 10.1111/j.1751-9004.2009.00209.x

59. Ульенкова У. В. Организация и содержание специальной психологической помощи детям с проблемами в развитии : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / У. В. Ульенкова, О. В. Лебедева. – Москва : Издательский центр «Академия», 2002. – 176 с.

60. Урунтаева Г. А. Дошкольная психология : учебное пособие для студентов средних педагогических учебных заведений / Г. А. Урунтаева. – 5-е изд., стереотип. – Москва : 2001. – 336 с.

61. Урунтаева Г. А. Практикум по психологии дошкольника: учеб. пособие для студентов учреждений высшего образования, обучающихся по направлению подготовки «Психолого-педагогическое образование» / Г. А. Урунтаева. – 3-е изд., стер. – Москва : Академия, 2014. – 368 с.

62. Ухтомский А. А. Доминанта / А. А. Ухтомский. – Москва, Ленинград : Наука, 1966. – 273 с.

63. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования. – Москва : Просвещение, 2013. – 35 с.

64. Федеральная целевая программа развития образования на 2016-2020 гг. (Постановление Правительства Российской Федерации от 23.05.2015 г. № 491) с изменениями // «Собрание законодательства РФ». – 01.06.2015. – N 22. – ст. 3232.

65. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации». – Москва : Проспект, 2019. – 192 с.

66. Шевцова И. В. Работа психолога с родителями. Коррекция родительских отношений. / И. В. Шевцова. – Москва : 2000. – 390 с.

67. Шагивалеева Г.Р., Основы психической саморегуляции: учебное пособие / Г. Р. Шагивалеева, В. Р. Бильданова. – Елабуга : Изд-во ЕГПУ, 2016. – 41 с.

68. Эльконин Д. Б. Психология игры / Д. Б. Эльконин. – Москва : Владос, 1999. – 360 с.

69. Эльконин Д. Б. Детская психология : учебное пособие / Д. Б. Эльконин. – 4-е издание. – Москва : Академия, 2007. – 384 с., Москва : Академия, 2015. – 284 с.

70. Эльконин Д. Б. Некоторые вопросы диагностики психического развития : диагностика учебной деятельности и интеллектуального развития детей / Д. Б. Эльконин. – Москва : НИИОПП, 1981. – 157 с.

71. Эльконин Д. Б. Психология обучения младшего школьника./ Д. Б. Эльконин. – Москва : Знание, 1974. –63 с.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Методика диагностики саморегуляции в интеллектуальной деятельности «Палочки- черточки» У. В. Ульенковой

Основной целью данной методики является определение уровня саморегуляции детей 6-7 лет в интеллектуальной деятельности.

#### **Описание методики:**

На тетрадном листе в одну линейку в течение 15 мин (в начале учебного года) дети пишут простым карандашом системы палочек и черточек, соблюдая при этом четыре правила:

- 1) писать палочки и черточки в определенной последовательности;
- 2) не писать на полях;
- 3) правильно переносить системы знаков с одной строки на другую;
- 4) писать не на каждой строчке, а через одну.

В соответствии с общим замыслом методики были разработаны следующие оценочные критерии степени сформированности действий самоконтроля на основных этапах интеллектуальной деятельности детей: 1) степень полноты принятия задания — ребенок принимает задание во всех компонентах; принимает частично; не принимает совсем; 2) степень полноты сохранения задания до конца занятия — ребенок сохраняет задание во всех компонентах; сохраняет лишь отдельные его компоненты; полностью теряет задание; 3) качество самоконтроля по ходу выполнения задания — характер ошибок, допускаемых ребенком; замечает ли он свои ошибки; исправляет или не исправляет их; 4) качество самоконтроля при оценке результата деятельности — ребенок старается еще раз основательно проверить работу и проверяет ее; ограничивается беглым просмотром;

вообще не просматривает, а отдает ее взрослому сразу же по окончании; 5) интерес к результату.

Инструкция выполнения:

Педагог рассказывает детям по местам, как на уроке. Каждый ребенок получает по двойному тетрадному листу. В доступной и привлекательной форме он ставит общую цель занятия: «Дети, перед каждым из вас лежит лист из школьной тетради. Сейчас вы будете писать карандашом, как настоящие школьники. Вы будете писать палочки и черточки, соблюдая при этом четыре правила. Сейчас я вам покажу на доске, как нужно писать палочки и черточки, и скажу, какие правила при этом нужно помнить».

Далее следует краткое (не более 4—5 мин) инструктирование детей. «Смотрите и запоминайте, как я буду писать на доске», — говорит педагог, подходя к доске, разлинованной так же, как и тетрадный лист. «Я пишу на доске, — продолжает он, — палочки и черточки в таком порядке: сначала я пишу одну палочку, потом черточку. Дальше нужно написать две палочки — черточку. Затем три палочки — черточку, а потом все повторить снова. Надо все время считать, чтобы не ошибиться. Это первое правило, которое вам нужно соблюдать при письме. (Педагог повторяет это правило еще раз.) Второе правило: вы заполнили всю строчку до полей (показывает) — писать на них нельзя, школьник на полях не пишет. Третье правило: надо правильно переходить с законченной строчки на новую: на новой строчке продолжать писать то, что не поместилось на старой. Смотрите: я написала две палочки, а черточка не поместилась, я ее переношу на новую строчку, а дальше пишу три палочки — черточку и т. д. (Объясняет разные варианты переноса.) Четвертое правило: между строчками должно быть расстояние в одну линейку, иначе у вас все написанное сольется, будет выглядеть некрасиво».

Педагог по написанному на доске повторяет еще раз все правила. Правила повторяются вместе с детьми. Затем он, чтобы убедиться,

правильно ли все дети нашли первую строчку, поля, третью строчку, просит поставить на них указательный палец. Убедившись, что все дети ориентируются на тетрадном листе, прекращает инструктаж. Он стирает написанное на доске и говорит детям: «Старайтесь писать правильно, аккуратно, молча, чтобы не мешать друг другу. Если что-то непонятно, то спросите сейчас».

Далее, после короткой паузы, педагог добавляет: «Будете писать до тех пор, пока я не скажу: достаточно, проверьте написанное. А теперь пишите!» Засекается время начала работы. Помощь детям в процессе работы методикой не предусматривается.

На основании того, были ли выполнены все критерии, можно определить и общие уровни развитости саморегуляции. Среди них:

Отличный уровень саморегуляции (5 баллов).

Данный уровень определяется, когда ребенок полностью принимает задание, сохраняет его вплоть до завершения выполнения. Во время выполнения он сосредоточен, не отвлекается от выполняемой работы, задание выполнено точно, могут быть ошибки, но во время проверки выполненного ребенок их сразу же замечает и самостоятельно устраняет. После сигнала об окончании ребенок не спешит со сдачей, тщательно проверяет написанное, вносит поправки и делает все, чтобы работа была не только правильной, но также аккуратной и красивой.

Хороший уровень саморегуляции (4 балла).

Ребенок полностью принимает задание, сохраняет его вплоть до завершения работы. Во время работы возникают немногочисленные ошибки, которые ребенок не замечает и не устраняет. Он также не исправляет их и в специально отведенное на проверку время. После завершения ребенок бегло просматривает работу. Ребенок не заинтересован в том, как именно оформлена его работа, но отличается мотивацией получить положительный результат.

Средний уровень саморегуляции (3 балла).

Ребенок отчасти принимает инструкцию, но во время выполнения задания инструкция не сохраняется в полном объеме, палочки и черточки создаются в беспорядке. Ошибки связаны не только с невнимательностью, но также и с тем, что ребенку не удалось запомнить всех правил выполнения задания. Ошибки им не замечаются и не исправляются. После сигнала о завершении работы не проверяет работу и не стремится повысить ее качество. Равнодушен к результату.

Пониженный уровень саморегуляции (2 балла).

Ребенок принимает часть инструкции, но почти сразу же ее теряет. Палочки и черточки созданы в случайном порядке. Свои ошибки ребенок не замечает и не исправляет. Время для проверки им не используется. После окончания работы сразу же сдает ее взрослому. Не заинтересован в качестве выполненной работы.

Неудовлетворительный уровень саморегуляции (1 балл).

Ребенок не осознает, что перед ним поставлена задача, не понимает инструкции. Вместо создания черточек и палочек заполняет листок каракулями, создает рисунки, списывает лист вне зависимости от линий и полей.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Методика изучения общей способности к обучению у детей 5- 7 лет  
«Рисование флажков» У. В. Ульенковой

Данная методика нацелена на измерение уровня саморегуляции дошкольников, а также показателей логического компонента познавательной сферы ребенка. Испытуемому необходимо было проявить большую напряженность в ручном труде. Длительность выполнения задания: 15 минут.

Ход работы:

Ребенку предлагается рассмотреть образец задания — на половине тетрадного листа с разлиновкой в клеточку нарисованы цветные флажки при соблюдении следующих правил:

1. Ножка флажка занимает три клеточки, флажок — две.
2. Расстояние между двумя соседними флажками — две клеточки.
3. Расстояние между строчками — две клеточки.
4. Флажки нарисованы при чередовании красного и зеленого цвета
5. Ножка у флажка коричневая.

Ребенку дают следующую инструкцию: «Смотри, на этом листочке нарисованы цветные флажки. У тебя такой же листок, вот цветные карандаши. Нарисуй на своем листочке точно такие же флажки, как здесь. Посмотри внимательно на мою работу и делай точно так же. Можешь смотреть на нее и во время рисования, я ее убирать не буду. Рисуй до тех пор, пока я не скажу: «Достаточно, положи карандаш». А теперь рисуй!».

Для выполнения задания достаточно двух строчек нарисованных флажков. Если флажки нарисованы хаотично, то достаточно 7-10 шт. По окончании работы, каждому ребенку задавали следующие вопросы:

- ✓ Тебе нравится твоя работа?
- ✓ Почему она тебе нравится (не нравится)?
- ✓ У тебя все получилось так, как здесь нарисовано?

- ✓ Почему ты так считаешь?
- ✓ Расскажи, как надо было рисовать.

Обработка результатов:

Определяется уровень общей способности дошкольника к учению.

1-й уровень – полностью принимается задание и сохраняется до конца занятия; работа в основном выполняется точно, если и допускаются отдельные ошибки, то при проверке замечаются и самостоятельно устраняются; адекватно оценивается результат в сравнении с образцом, причем делается это в развернутой речевой форме самостоятельно.

2-й уровень. Задание принимается полностью и выполняется полностью до конца занятия, тем не менее по ходу работы допускаются ошибки, они замечаются, но самостоятельно не устраняются; результат работы в целом соответствует образцу, оценивается положительно, но только с помощью наводящих вопросов взрослого.

3-й уровень. У ребенка есть заинтересованность общей ситуацией, но не содержанием занятия. Испытываются значительные затруднения в словесном определении правил задания. Созданная программа деятельности в ходе практических действий адекватна общей цели задания – рисовать флажки, и лишь частично – заданным способом. Программируется в речевом оформлении лишь одно правило – последовательность цвета. Оценка, как правило, бывает весьма недифференцированной, производится не на основе содержания задания, а по первому впечатлению, полученному от сравнения: «Не все флажки получились, эти очень широкие, а ножки длинные»

4-й уровень: поставленная цель определенным образом организовывает- есть готовность рисовать. Образец с закодированными в нем правилами не имеет для детей никакого значения. Из инструкции они берут лишь общую цель – рисовать флажки. Дети рисуют флажки разного размера, располагают их нередко в беспорядке по всему листу,

раскрашивают любым цветом, то есть никаких правил для них не существует. «По почерку», это действия детей младшего дошкольного возраста, которые еще не подаются организации извне. Всем детям своя работа нравится. На просьбу объяснить, как нужно было рисовать, часто отвечают мимикой непонимания собеседника.

5-й уровень. Основная характеристика- безразличие ребенка не только к содержанию задания, но и к процессу работы. Предъявляемое задание не понимается, улавливается требуемая форма активности – рисовать. Оценка результата – положительная, но без мотивации. Результат и заданный образец не имеют ни малейшего сходства, но исполнитель этого понять не в состоянии.

Итоговые результаты: Для детей 5-7 лет 1 и 2 уровни развития общей способности к обучению соответствуют высокому, 3-й – среднему, 4-й и 5-й - низкому.

### ПРИЛОЖЕНИЕ 3

#### Методика выявления уровня внимания и самоконтроля «Рисование домика лесника» У. В. Ульенковой

Основной целью данной методики является измерение показателей целеустремленности дошкольника при соблюдении правил.

#### Инструкция выполнения:

Испытуемый получает лист бумаги, а также цветные карандаши. Ему предлагают нарисовать домик лесника, дают следующую инструкцию: «Нарисуй домик лесника на лесной опушке. Домик маленький, яркий, его видно издалека. Ты его можешь нарисовать, как тебе хочется, но запомни, что нужно нарисовать обязательно.

#### Запоминай:

- ✓ крыша у домика красная;
- ✓ сам домик желтый;
- ✓ дверь у него синяя;
- ✓ около дома скамейка, она тоже синяя;
- ✓ перед домом — две маленькие елочки;
- ✓ одна елочка — за домом. Вокруг домика можешь нарисовать зеленую траву и вообще, что захочешь.

Эта инструкция звучит дважды, затем дается время, чтобы ребенок повторил ее про себя, а затем приступил к выполнению задания. Когда я скажу: «Положи карандаши, достаточно» - ты рисовать перестанешь».

#### Критерии оценивания:

- направленность ребенка на выполнение задания, отношение к заданию;
- специфика включенности ребенка в работу;
- наличие последовательных действий (ориентировочные, рабочие, контролируемые);

- специфика поведения (отношение к самому процессу исследования, наличие вопросов, высказываний, исправлений, дополнений и т.д.);
- полнота выполнения всех требований.

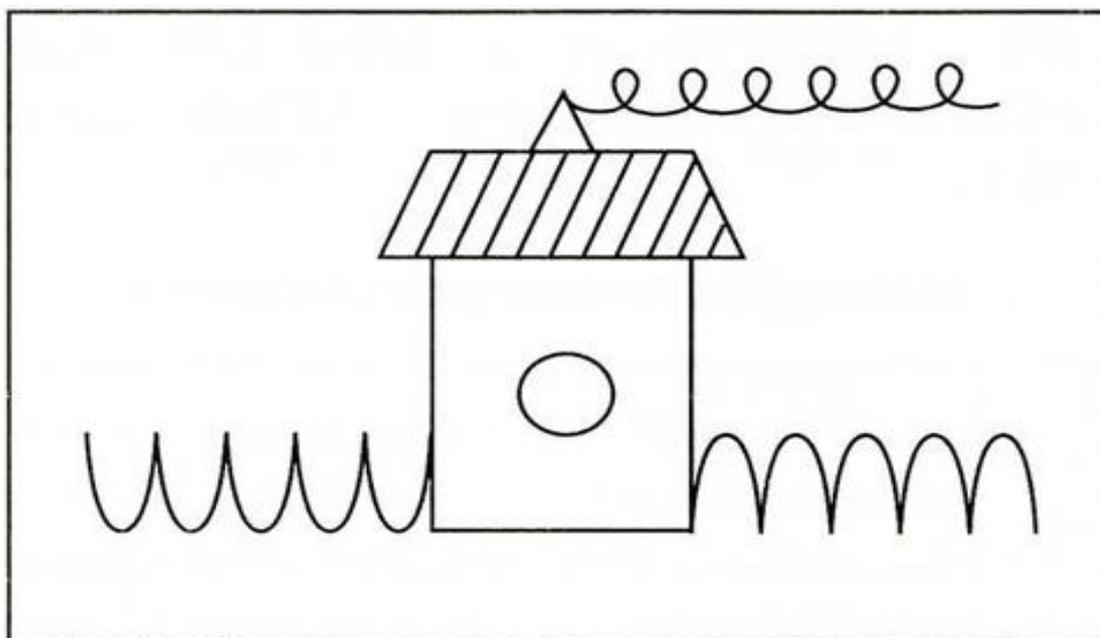
Данные критерии обнаруживаются в результате наблюдений за ребенком, а также по итогам беседы, в которой исследователь узнает у ребенка, нравится ли ему рисунок, что в нем особенно нравится или не нравится, все ли было правильно, необходимо ли что-то добавить, просит повторить задание, соотнести задание с полученным результатом.

Оценивание уровней развитости саморегуляции происходит тем же образом по 5-ти балльной шкале, как и в предыдущем задании.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Методика выявления умения ребенка воспроизводить зрительно воспринимаемый образец «Домик» Н. И. Гуткиной

Цель исследования: определить способность ребёнка к копированию сложного образца. Задание позволяет выявить умение ребёнка ориентироваться по образцу, точно его копировать, определить особенности развития произвольного внимания, пространственного восприятия, сенсомоторной координации и мелкой моторики рук. Методика рассчитана на детей 5,5—10 лет; имеет клинический характер и не предполагает получение нормативных показателей.



Материал. Картинка, изображающая домик, отдельные детали которого составлены из элементов прописных букв.

Ход работы

Перед выполнением задания ребёнку даётся инструкция: «Перед тобой лежит лист бумаги и карандаш. Нарисуй на этом листе точно такую же картинку, как здесь (перед малышом кладётся лист с изображением дома). Не спеши, будь внимателен, постарайся, чтобы твой рисунок был точно таким же, как на образце. Если ты что-то нарисуешь не так, не стирай

резинкой (проследить, чтобы у ребёнка не было резинки). Нужно поверх неправильного рисунка или возле него нарисовать правильно. Тебе понятно задание? Тогда приступай к работе».

По ходу выполнения задания необходимо зафиксировать:

- ✓ Какой рукой рисует ребёнок (правой или левой).
- ✓ Как он работает с образцом: как часто смотрит на него, проводит ли над рисунком-образцом линии, повторяющие контуры картинки, сравнивает ли нарисованное с образцом или рисует по памяти.
- ✓ Быстро или медленно проводит линии.
- ✓ Отвлекается ли во время работы.
- ✓ Высказывания и вопросы во время рисования.
- ✓ Сверяет ли после окончания работы свой рисунок с образцом.

Когда ребёнок сообщает об окончании работы, ему предлагается проверить, всё ли у него правильно. Если он увидит неточности в своём рисунке, то может их исправить, но это должно быть зафиксировано экспериментатором.

### **Обработка и анализ результатов**

Обработка экспериментального материала проводится методом подсчёта баллов, которые начисляются за ошибки. Ошибки бывают такими.

1. Отсутствие любой детали картины (4 балла). На рисунке может отсутствовать забор (одна или две половины), дым, труба, крыша, штриховка на крыше, окно, линия, изображающая основу дома.

2. Увеличение отдельных деталей рисунка более чем в два раза при относительно правильном сохранении размера всего рисунка (3 балла за каждую увеличенную деталь).

3. Неправильно изображён элемент рисунка (3 балла). Неправильно могут быть изображены кольца дыма, забор, штриховка на крыше, окно, труба. Причём если неправильно нарисованы палочки, из которых состоит правая (левая) часть забора, то 2 балла начисляется не за каждую

неправильную палочку, а за всю правую (левую) часть забора в целом. То же касается и колец дыма, выходящих из трубы, и штриховки на крыше дома: 2 балла начисляется не за каждое неправильное кольцо, а за весь неправильно скопированный дым; не за каждую неправильную линию в штриховке, а за всю штриховку крыши в целом.

Правая и левая части забора оцениваются отдельно: так, если неправильно срисована правая часть, а левая скопирована без ошибок (или наоборот), то ребёнок получает за нарисованный забор 2 балла; если же допущены ошибки и в правой, и в левой части, то 4 балла (за каждую часть по 2 балла). Если часть правого (левого) бока забора скопированы правильно, а часть неправильно, то за этот бок забора начисляется 1 балл; то же касается и колец дыма, и штриховки на крыше: если только одна часть колец дыма срисована правильно, то дым оценивается в 1 балл; если только одна часть штриховки на крыше воспроизведена правильно, то вся штриховка оценивается в 1 балл. Неправильно воспроизведенное количество элементов в детали рисунка не считается ошибкой, то есть не важно, сколько будет палочек на заборе, колец дыма или линий в штриховке крыши.

4. Неправильное расположение деталей в пространстве рисунка (1 балл). К ошибкам этого вида относятся: расположение забора не на общей с основой дома линии, а выше её, дом как будто висит в воздухе или ниже линии основы дома; смещение трубы к левому краю крыши; существенное смещение окна в любую сторону от центра; расположение дыма более чем на  $30^\circ$  отклонения от горизонтальной линии; основа крыши по размеру соответствует основе дома, а не превышает её (на образце крыша нависает над домом).

5. Отклонение прямых линий более чем на  $30^\circ$  от заданного направления (1 балл): вертикальных и горизонтальных линий, из которых состоит дом и крыша; палочек забора; изменение угла наклона боковых

линий крыши (расположение их под прямым или тупым углом к основе крыши вместо острого); отклонение линии основы забора более чем на 30° от горизонтальной линии.

6. Разрывы между линиями в тех местах, где они должны быть соединены (1 балл за каждый разрыв). В том случае если линии штриховки на крыше не доходят до линии крыши, 1 балл ставится за всю штриховку в целом, а не за каждую неправильную линию штриховки.

7. Линии налезает друг на друга (1 балл за каждое налезание). В случае если линии штриховки на крыше заходят за линии крыши, 1 балл ставится за всю штриховку в целом, а не за каждую неправильную линию штриховки.

Хорошее выполнение рисунка оценивается в «0» баллов. Таким образом, чем хуже выполнено задание, тем выше суммарная оценка. Однако при интерпретации результатов эксперимента необходимо учитывать возраст ребёнка. Пятилетние дети почти не получают оценки «0» из-за недостаточной зрелости мозговых структур, отвечающих за сенсомоторную координацию.

При анализе детского рисунка необходимо обратить внимание на характер линий: очень жирные или «косматые» линии могут свидетельствовать о состоянии тревожности ребёнка. Методику «Домик» можно проводить как индивидуально, так и в небольших группах.

Результат выполнения методики в баллах определяется не столько для сравнения одного ребёнка с другим, сколько для отслеживания изменений в сенсомоторном развитии одного и того же ребёнка в разном возрасте.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 5

Опросник «Психологический портрет родителя» (Г. В. Резапкина)

Шкалы: приоритетные ценности, психоэмоциональное состояние, самооценка, стиль воспитания, уровень субъективного контроля.

Назначение теста: методика «Психологический портрет родителя» позволяет построить «портрет» родителя по следующим шкалам: приоритетные ценности, психоэмоциональное состояние, самооценка, стиль воспитания, уровень субъективного контроля.

Инструкция к тесту.

В тесте представлено 50 вопросов. Из трех вариантов ответа выберите тот, который точнее всего отражает ваши мысли, чувства, реакции.

За каждое совпадение с ключом начисляется один балл. Преобладание одного из трех вариантов ответа (более пяти выборов) в каждой из пяти шкал дает основание отнести поведение родителя, его чувства и реакции к определенной группе. Если в двух подшкалах из трех набрано одинаковое количество баллов (например, по четыре или по пять), значит, поведение сочетает признаки двух групп. Это может свидетельствовать о том, что поведенческие установки родителя окончательно не сформированы, он только ищет свой неповторимый родительский почерк. Другая возможная причина – разнообразие поведенческих стереотипов. В любом случае работа с методикой поможет оценить наличную модель родительского поведения и выбрать оптимальную.

### Тестовый материал

**а. В воспитании важнее всего:**

1. окружить ребенка теплотой и заботой;
2. воспитать уважительное отношение к старшим;
3. выработать у него определенные взгляды и умения.

**2. Если ребенок отвлекается от выполнения домашнего задания, меня это раздражает:**

1. да;
2. в зависимости от настроения;
3. нет.

**3. Когда ребенок рассказывает о том, что мне неизвестно, я испытываю:**

1. интерес;
2. смущение;
3. раздражение.

**4. Если мой ребенок разбросал свои вещи:**

1. моя реакция зависит от ситуации;
2. я не обращаю на это внимания;
3. я не успокоюсь, пока не наведу порядок.

**5. В конфликтах с другими людьми я чувствую вину за собой:**

1. часто;
2. в зависимости от ситуации;
3. редко.

**6. Для меня важнее:**

1. отношения с детьми;
2. отношения со взрослыми;
3. свои чувства и мысли.

**7. Некоторые поступки моего ребенка вызывают у меня раздражение, которое бывает трудно скрыть:**

1. часто;
2. иногда;
3. никогда не вызывают.

**8. Когда посторонний наблюдает за моей работой, меня это:**

1. воодушевляет меня;
2. никак не отражается на моей работе;
3. выбивает меня из колеи.

**9. Я считаю своим долгом сделать замечание подростку, если он нарушает правила поведения в общественном месте:**

1. в зависимости от ситуации;
2. нет;
3. обычно.

**10. Мои школьные отметки зависели от моих усилий, а не от настроения учителей:**

1. да;
2. не всегда;
3. нет.

**11. Во время отдыха я предпочитаю общаться:**

1. с детьми;
2. со взрослыми;
3. лучше побыть в одиночестве.

**12. Я почти всегда иду на работу в приподнятом настроении:**

1. нет;
2. не всегда;

3. да.

**13. У меня есть такие качества, по которым я превосхожу других:**

1. да;

2. нет;

3. не уверен.

**14. Я предпочитаю работать под руководством человека, который:**

1. предлагает простор для творчества;

2. не вмешивается в мою работу;

3. дает четкие указания.

**15. Когда я строю планы, я не сомневаюсь в успехе задуманного:**

1. обычно;

2. иногда;

3. сомневаюсь.

**16. Случайные встречи с чужими детьми:**

1. доставляют мне удовольствие;

2. вызывают у меня чувство неловкости;

3. не вызывают у меня особых эмоций.

**17. Бывает, что без видимых причин я чувствую себя счастливым или несчастным:**

1. часто;

2. редко;

3. никогда.

**18. Критика со стороны друзей и коллег:**

1. меня мало волнует;

2. иногда задевает меня;

3. часто задевает меня.

**19. В работе я придерживаюсь намеченного плана:**

1. это зависит от ситуации;

2. нет, предпочитаю импровизацию;

3. всегда.

**20. Мои успехи обычно признаются другими людьми:**

1. да;

2. не всегда;

3. редко.

**21. С мнением, что каждого нужно принимать таким, каков он есть:**

1. я согласен;

2. не согласен;

3. что-то в этом есть.

**22. Мне не хватает теплоты и поддержки со стороны близких:**

1. да;

2. иногда;

3. нет.

**23. Мысль о предстоящей встрече с другими людьми:**

1. доставляет мне удовольствие;
2. особых эмоций не вызывает;
3. в тягость.

**24. Когда я вижу, что мой ребенок ведет себя со мной вызывающе:**

1. предпочитаю выяснить отношения;
2. игнорирую этот факт;
3. я плачу ему той же монетой.

**25. От того, как воспитывают детей в семье, зависит:**

1. почти все;
2. кое-что;
3. ничего не зависит.

**26. В жизни для меня важнее всего:**

1. доверие детей;
2. признание друзей, коллег;
3. чувство своей значимости.

**27. Успех моего дела зависит от моего настроения и самочувствия:**

1. часто;
2. иногда;
3. не зависит.

**28. В дружелюбном отношении со стороны друзей и коллег:**

1. я не сомневаюсь;
2. уверенности нет;
3. затрудняюсь ответить.

**29. Если ребенок высказывает точку зрения, которую я не могу принять:**

1. пытаюсь понять его точку зрения;
2. перевожу разговор на другую тему;
3. я стараюсь поправить его, объяснить ему его ошибку.

**30. Если я захочу, я смогу расположить к себе любого:**

1. да;
2. в зависимости от ситуации;
3. вряд ли.

**31. Если при мне взрослый незаслуженно наказывают ребенка:**

1. я тут же заступлюсь за него;
2. один на один сделаю замечание взрослому;
3. сочту некорректным вмешиваться.

**32. Работа дается мне ценой большого напряжения:**

1. обычно;
2. иногда;
3. редко.

**33. У меня нет сомнений в своем профессионализме:**

1. конечно;
2. есть сомнения;

3. не приходилось задумываться.

**34. По-моему, в коллективе важнее всего:**

1. возможность работать творчески;
2. отсутствие конфликтов;
3. трудовая дисциплина.

**35. На детей влияет так много факторов, что усилия родителей сводятся на «нет»:**

1. не думаю;
2. не всегда;
3. да.

**36. С высказыванием «Я ничему не могу научить этого ученика, потому что он меня не любит»:**

1. согласен полностью;
2. не согласен;
3. что-то в этом есть.

**37. Мысли о работе мешают мне уснуть:**

1. часто;
2. редко;
3. никогда не мешают.

**38. На собраниях я выступаю по волнующим меня вопросам:**

1. часто;
2. иногда;
3. предпочитаю слушать других.

**39. Взрослый может применить силу в отношении ребенка:**

1. нет, это недопустимо;
2. затрудняюсь ответить;
3. если он этого заслуживает.

**40. Люди, не сумевшие реализовать свои возможности, должны винить в этом только себя:**

1. да;
2. в некоторых случаях;
3. нет.

**41. Обычно я испытываю потребность в общении с детьми:**

1. да;
2. нет;
3. иногда.

**42. Мне хватает сил, чтобы справиться с трудностями:**

1. редко;
2. обычно;
3. всегда.

**43. Мне приходилось выполнять приказы людей не вполне компетентных:**

1. да;

2. не помню;

3. нет.

**44. Провокационные вопросы детей необходимо:**

1. эффективно использовать;

2. игнорировать;

3. пресекать.

**45. Большинство неудач в моей жизни происходило по моей собственной вине:**

1. да;

2. не всегда;

3. нет.

**46. В конфликте между взрослым и ребенком я в душе встаю на сторону:**

1. ребенка;

2. взрослого;

3. сохраняю нейтралитет.

**47. Когда я переутомляюсь, у меня возникают проблемы со здоровьем:**

1. как правило;

2. не обязательно;

3. проблем со здоровьем нет.

**48. Большинство знакомых относится ко мне с симпатией:**

1. да;

2. не все;

3. не знаю.

**49. Ребенок обязан выполнять любые требования взрослых:**

1. нет;

2. не знаю;

3. да.

**50. Успех зависит от способностей и трудолюбия человека, а не от удачного стечения обстоятельств:**

1. чаще всего;

2. не обязательно;

3. нет.

**Обработка и интерпретация результатов теста**

**Ключ к тесту**

<b>Шкалы</b>	<b>Вопросы</b>
<b>Приоритетные ценности</b>	1 6 11 16 21 26 31 36 41 46
отношения с детьми	ответы: 1
отношения с коллегами	ответы: 2
собственные переживания	ответы: 3
<b>Психоэмоциональное состояние</b>	2 7 12 17 22 27 3 37 42 47
неблагополучное	ответы: 1

нестабильное	ответы: 2
благополучное	ответы: 3
<b>Самооценка</b>	3 8 13 18 23 28 33 38 43 48
позитивная	ответы: 1
неустойчивая	ответы: 2
негативная	ответы: 3
<b>Стиль преподавание / воспитания</b>	4 9 14 19 24 29 34 39 44 49
демократический	ответы: 1
либеральный	ответы: 2
авторитарный	ответы: 3
<b>Уровень субъективного контроля</b>	5 10 15 20 25 30 35 40 45 50
высокий	ответы: 1
не сформированный	ответы: 2
низкий	ответы: 3

За каждое совпадение с ключом начисляется один балл. Преобладание одного из трех вариантов ответа (более пяти выборов) в каждой из пяти шкал дает основание отнести поведение учителя, его чувства и реакции к определенной группе, обобщенные характеристики которой представлены в "Интерпретации результатов теста". Чем больше балл, тем выше степень соотнесения с интерпретацией. Если в двух подшкалах из трех набрано одинаковое количество баллов (например, по четыре или по пять), значит, поведение сочетает признаки двух групп. Это может свидетельствовать о том, что поведенческие установки учителя окончательно не сформированы, он только ищет свой неповторимый профессиональный почерк. Другая возможная причина – разнообразие поведенческих стереотипов. В любом случае работа с методикой поможет оценить личную модель профессионального поведения и выбрать оптимальную.

Интерпретация результатов теста

### 1. Приоритетные ценности

Профессионально важные качества учителя – любовь к детям, стремление понять и помочь. Если общение с детьми не является приоритетной ценностью учителя, ему не стоит рассчитывать на любовь и

доверие детей, даже если он прекрасно знает свой предмет и методику преподавания.

**1.1.** Преобладание первого варианта говорит о гуманистической направленности учителя. Такому учителю близки интересы и проблемы учеников. В основе отношений лежит безусловное принятие ученика. Ученики безошибочно чувствуют учителя, готового отстаивать их интересы, и платят ему доверием и любовью. На его уроках они чувствуют себя в безопасности и комфорте. Благоприятная эмоциональная обстановка дает возможность плодотворной работы и сохраняет психическое здоровье как учителя, так и ученика.

**1.2.** Преобладание второго варианта говорит об особой значимости для учителя его отношений с коллегами, об ориентации на их мнение, что может свидетельствовать о групповой зависимости, которая нередко объясняется низкой самооценкой. Учителя мало интересует внутренний мир ученика. В отношениях с таким учителем ребята держат себя настороженно, напряженно, не видят в нем союзника. Отношения в лучшем случае не носят личностной окраски или пронизаны чувством недоверия и отчуждения.

**1.3.** Преобладание третьего варианта говорит о «самодостаточности» учителя, концентрации на своих переживаниях и проблемах. В отношениях с коллегами и учениками преобладает сдержанность, отчужденность, которая может быть вызвана как личностными особенностями, так и неблагоприятным психоэмоциональным состоянием (избегание контактов, вызванное усталостью и нервным истощением). Возможно, круг интересов не исчерпывается школьными проблемами, есть и другие возможности самореализации. Нередко в этом случае человек ищет опору в себе и вне школы.

## **2. Психоэмоциональное состояние**

Особенности поведения и восприятия учителя во многом обусловлены состоянием его нервной системы. При информационных и

эмоциональных перегрузках, характерных для работы в школе, возможны нарушения двигательного и речевого поведения учителя, проблемы со здоровьем.

**2.1.** Преобладание первого варианта говорит о неблагоприятном психоэмоциональном состоянии учителя, которое проявляется в виде острой реакции на раздражающие факторы; низкой эмоциональной устойчивости; тревожности; трудности социальной адаптации; психосоматической симптоматике; сниженных результатах при исследовании интеллекта. В отдельных случаях преобладание первого варианта может быть попыткой симуляции.

**2.2.** Преобладание второго варианта или присутствие всех трех вариантов ответов позволяет предположить нестабильность психоэмоционального состояния учителя. Как правило, нестабильное психоэмоциональное состояние определяется тремя факторами в различных их сочетаниях: врожденная повышенная чувствительность нервной системы; неблагоприятное стечение обстоятельств; личностные особенности, определяющие неадекватную реакцию на них.

**2.3.** Преобладание третьего варианта говорит о благополучном психоэмоциональном состоянии, которое определяет эффективность работы учителя, дает возможность не терять самообладания в экстремальных ситуациях и принимать верные решения. Эмоциональная стабильность, предсказуемость и работоспособность учителя благотворно влияют на психологический климат в школе, если только за внешним благополучием и невозмутимостью не кроются другие проблемы или человек по каким-то причинам не скрывает истинное состояние.

### **3. Самооценка**

Самооценка, или самовосприятие – это оценка человеком самого себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей. Представления

учителя о принципах преподавания, вся его «личная педагогическая философия» во многом определяются его самооценкой.

**3.1.** Предпочтение первого варианта говорит о позитивном самовосприятии, свойственном человеку, в полной мере реализующему свои возможности. Учителям, обладающим позитивным самовосприятием, легко создавать на уроке атмосферу живого общения, вступая с учащимися в тесные контакты и оказывая им психологическую поддержку. Они доверяют людям и ждут от них дружелюбия, а не враждебности; ученика всегда воспринимают как личность, заслуживающую уважения. Благодаря таким учителям становится возможным личностное развитие школьников.

**3.2.** Преобладание второго варианта, а также наличие всех трех вариантов ответов говорит о неустойчивой самооценке, которая может меняться в зависимости от ситуации. При удачном стечении обстоятельств человек с неустойчивой самооценкой испытывает эмоциональный и творческий подъем. В эти моменты учитель преображается: он раскован, уверен в себе, у него все получается. Снижение самооценки в «полосе неудач» негативно влияет на эффективность взаимодействия с окружающими, затрудняя решение профессиональных и жизненных проблем.

**3.3.** Преобладание третьего варианта свидетельствует о негативном самовосприятии. Такому человеку трудно вступать в свободное общение с другими. Ему свойственно принижать значение личности другого человека точно так же, как и своей, поэтому он стремится повысить свою самооценку, нередко за счет учеников. Переход на неформальный стиль преподавания, требующий от него большого интеллектуального, эмоционального и нравственного напряжения, обнажает уязвимые места, создает угрозу внутренней согласованности учителя.

#### **4. Стиль преподавания**

На формирование стиля оказывает влияние целый ряд факторов: личностные особенности, жизненные установки, опыт. Стиль преподавания может способствовать эффективности работы учителя или осложнять выполнение учителем своих профессиональных обязанностей.

**4.1.** Преобладание первого варианта ответов говорит о демократическом стиле учителя. Учитель привлекает учеников к принятию решений, прислушивается к их мнению, поощряет самостоятельность суждений, учитывает не только успеваемость, но и личностные качества учеников. Основные методы воздействия: побуждение, совет, просьба. Удовлетворенность своей профессией, гибкость, высокая степень принятия себя и других, открытость и естественность в общении, доброжелательный настрой, способствующий эффективности обучения.

**4.2.** Преобладание второго варианта ответа указывает на черты либерального, или «попустительского» стиля. Такой учитель уходит от принятия решений, передавая инициативу ученикам, коллегам, родителям. Организацию и контроль деятельности учащихся осуществляет без системы, проявляет нерешительность и колебания, испытывает чувство зависимости от учащихся. Для этих людей характерна низкая самооценка, чувство тревоги и неуверенности в себе, низкий жизненный тонус, неудовлетворенность своей работой.

**4.3.** Преобладание третьего варианта говорит об авторитарных тенденциях. Учитель использует свои права, не считаясь с мнением детей и требованием ситуации. Главные методы воздействия – приказ, поучение. Для такого учителя характерна низкая удовлетворенность профессией, хотя он может иметь репутацию «сильного педагога». Но на его уроках дети чувствуют себя неуютно, теряют активность и самостоятельность, их самооценка падает. Возможны конфликтные ситуации. Авторитарный стиль в чистом виде представляет собой стрессовую воспитательную стратегию.

## **5. Уровень субъективного контроля**

Уровень субъективного контроля показывает, какую меру ответственности за наши отношения с людьми и факты нашей жизни мы готовы взять на себя. Профессия учителя требует готовности отвечать за другого человека, иногда ценой своего душевного комфорта и личного времени.

**5.1.** Преобладание в ответах первого варианта говорит о высоком уровне субъективного контроля. Люди с высоким уровнем субъективного контроля принимают на себя ответственность за все, что происходит в их жизни, объясняя это своим характером и поступками, а не внешними обстоятельствами (помощь или препятствия со стороны других людей и обстоятельств). Такие люди не склонны подчиняться давлению других людей, остро реагируют на посягательства на личную свободу, обладают высокой поисковой активностью и уверенностью в себе.

**5.2.** Наличие в равной степени всех трех вариантов или преобладание второго говорит о недостаточной сформированности ответственности за сложившиеся отношения и обстоятельства своей жизни.

**5.3.** Преобладание третьего варианта в ответах говорит о сниженном уровне субъективного контроля. Люди с низким уровнем субъективного контроля склонны приписывать ответственность за события своей жизни, как счастливые, так и несчастные, другим людям, случаю, судьбе. Существует прямая зависимость между уровнем субъективного контроля учителя и степенью его удовлетворенности своей профессиональной деятельностью. Учителя, имеющие низкий уровень субъективного контроля, более других подвержены феномену «сгорания».

## ПРИЛОЖЕНИЕ 6

Семейно-ориентированная Программа «Мир детей и Мир взрослых:  
как мы чувствуем друг друга».

Семейно-ориентированная Программа «Мир детей и Мир взрослых:  
как мы чувствуем друг друга» направлена на укрепление и гармонизацию  
детско-родительских отношений, улучшение психоэмоционального  
состояния, повышение самооценки и уровня субъективного контроля  
родителей, и развитие навыков саморегуляции детей дошкольного возраста.

Данная Программа включает в себя 8 занятий для родителей и 16  
занятий для детей старшего дошкольного возраста.

Работа по Программе проводится в течении 2 месяцев.

Занятия с родителями проводятся 1 раз в неделю, продолжительность  
занятия 60-90 минут. Число участников в группе 10-12 человек.

Занятия с детьми проводятся 2 раза в неделю, продолжительность  
занятия 30 минут. Оптимальное число участников в группе 8-10 детей.  
Возраст старшая и подготовительная группа. Занятия могут проводиться как  
в индивидуальных, так и в групповых формах.

**Цель Программы:** укрепление и гармонизация детско-родительских  
отношений, улучшение психоэмоционального состояния, повышение  
самооценки и уровня субъективного контроля родителей, развитие навыков  
саморегуляции детей дошкольного возраста, обеспечение всестороннего  
гармоничного развития личности ребенка.

**Задачи Программы:**

- ✓ повышать уровень психолого-педагогических знаний родителей  
в вопросах позитивного общения с детьми и особенностях формирования  
личности и стилей общения в семье;
- ✓ побуждать родителей делиться своим опытом семейного  
воспитания; подвести их к анализу личного педагогического воздействия,  
изменения неадекватных родительских установок;

- ✓ способствовать развитию адекватной самооценки и уровня субъективного контроля родителей;
- ✓ способствовать созданию благоприятного психоэмоционального климата в семьях;
- ✓ развивать умения детей контролировать свои эмоции, проявлять сдержанность и выдержку, формировать у них умения действовать по инструкции/сигналу/показу взрослого;
- ✓ формировать уважительное отношение и чувство принадлежности к своей семье;
- ✓ развивать способности детей понимать, осознавать и выражать свои чувства и эмоциональные состояния на символическом и вербальном уровне;
- ✓ корректировать психоэмоциональное состояние; способствовать освоению позитивных форм поведения, отношения к себе и окружающим;
- ✓ формировать готовность детей к самостоятельной и совместной деятельности со сверстниками;
- ✓ развивать навыки произвольного поведения;
- ✓ воспитывать выдержку, выносливость и работоспособность детского организма;

#### **Планируемые результаты реализации Программы:**

- ✓ отмечается повышение уровня самооценки и уровня субъективного контроля родителей;
- ✓ происходит возникновение более близких и доверительных отношений между родителями и детьми;
- ✓ у детей и взрослых формируется уважительное отношение друг к другу, чувство принадлежности к своей семье;

- ✓ создается благоприятный психоэмоциональный климат в семьях, снижается уровень эмоционального дискомфорта;
- ✓ у детей повышается возможность контролировать свои эмоции, движения и управлять ими, снижаются проявления импульсивности, развиваются навыки самоконтроля, самостоятельной мобилизации усилий;
- ✓ у детей развиваются навыки произвольного поведения и внимания, умение договариваться с товарищами, принимать и соблюдать правила в процессе какой-либо деятельности;
- ✓ развиваются способности к волевому управлению своим поведением, повышается выносливость и работоспособность детского организма;

#### **Материально-техническое обеспечение Программы:**

- ✓ кабинет педагога-психолога или другое помещение, разделенное на несколько зон: рабочая зона, “мастерская” для выполнения творческих заданий;
- ✓ свободное пространство для подвижных игр;
- ✓ ковер для телесно-ориентированных упражнений;
- ✓ ноутбук;
- ✓ принтер;
- ✓ музыкальный центр;
- ✓ аудиозаписи различных музыкальных произведений и детских песен
- ✓ детские столы и стулья;
- ✓ магнитная доска;
- ✓ различные дидактические игры;
- ✓ сюжетны картинки;
- ✓ цветная бумага, карандаши, краски, фломастеры, фольга, клей, ножницы, пластилин, различный бросовый и природный материал и пр.

#### **Структура занятий для родителей:**

- ✓ приветствие;
- ✓ разминка;
- ✓ упражнения и игры, направленные на групповое сплочение, самопознание, самораскрытие, самопрезентацию;
- ✓ упражнения, направленные на рефлекссию и самопринятие, развитие коммуникативных навыков, снятие психоэмоционального напряжения;
- ✓ подведение итогов.

### **Методы работы.**

Формирование групп участников происходит на добровольной основе, принимаются все желающие (родители воспитанников подготовительной группы). Перед началом занятий проводится предварительная беседа, на которой обсуждаются правила и принципы групповой работы, озвучиваются цели и задачи совместной деятельности, происходит знакомство родителей и детей(участников).

Во время проведения занятий могут применяться такие методы психологической работы как психогимнастика, ролевые игры, арт-терапия, куклотерапия, сказкотерапия, релаксационные техники, элементы телесно – ориентированной терапии, решение и проигрывание проблемных ситуаций. Указанные методы способствуют: снятию эмоционального напряжения, мышечных зажимов в теле ребёнка и родителей; осуществлению тактильных контактов, обучению детей и родителей навыкам релаксации; осознанию ребёнком и родителем неэффективных способов взаимодействия; развитию сострадания, эмпатии, заботы о ближнем; стимулированию развития эффективных навыков общения взрослого с ребёнком. В ходе проведения совместных игр у родителей и детей возникает эмпатия по отношению друг к другу и к окружающим, они начинают лучше понимать друг друга. Сочетание данных методов позволяет воздействовать на все стороны эмоциональной сферы ребёнка и родителей, решать

коррекционные задачи, делать совместную работу с детьми и их родителями более эффективной. В конце каждого занятия подводятся итоги, проводится анализ проведенной работы, получается обратная связь от участников.

#### Учебно-тематический план занятий с родителями и детьми

	<b>Тема занятия</b>	<b>Цель занятия</b>	<b>Участники занятия</b>
1.	Знакомство. Взаимодействие между детьми и родителями	Знакомство участников друг с другом и с правилами работы в группе; осознание родительских установок и роли ребенка в семейной структуре; обучение навыкам поддержки, закрепление навыков активного слушания;	Родители
2.	Прежде всего мы родители	Повышение родительской компетентности в вопросах воспитания; осознание значимости и разумности меры родительской заботы; формирование мотивации на улучшение взаимоотношений с детьми; актуализация чувства единения во взаимоотношениях родителей и детей.	Родители
3.	«Я и мой ребенок»	Обучение родителей способам эффективного взаимодействия с детьми, гармонизация детско-родительских отношений.	Родители
4.	«Контроль над собой»	Развитие самоконтроля, необходимость выработки и преимущества обладания навыками самоконтроля	Родители
5.	«Тропинка родительской любви»	Способствование улучшению детско-родительских отношений и формирование навыков эффективного взаимодействия, показать родителям степень понимания своего ребенка, помочь глубже осознать свои отношения с детьми и эмоционально обогатить их.	Родители
6	«Ниточка любви»	Развитие партнёрских и сотруднических отношений между родителями и детьми, коррекция детско – родительских отношений, формирование чувства эмпатии и близости между родителями и детьми.	Родители и дети
7.	«Пойми меня»	Развитие чувства эмпатии, установление взаимопонимания в диадах “родитель—	Родители и дети

		ребенок”. эмоциональное сближение родителей и детей	
8.	«Один - хорошо, а два-лучше»	Развитие познавательной деятельности детей в совместных играх-занятиях с родителями. эмоциональное сближение родителей и детей	Родители и дети

### **Занятия с детьми старшего дошкольного возраста по формированию навыков саморегуляции**

**Цель занятий:** формирование навыков саморегуляции у воспитанников старшего дошкольного возраста.

#### **Задачи:**

- ✓ снижение уровня эмоционального дискомфорта;
- ✓ развитие навыков произвольного поведения;
- ✓ развитие способности к волевому управлению своим поведением, воспитывать выдержку, выносливость и работоспособность детского организма;
- ✓ развитие произвольного внимания, способность быстро переключать внимание;
- ✓ развитие самоконтроля, самостоятельной мобилизации усилий;
- ✓ тренировка умения работать по правилам;
- ✓ обучение детей приемам и методам саморегуляции.
- ✓ По форме организации все игры и упражнения можно разделить на:
  - ✓ групповые;
  - ✓ в парах;
  - ✓ индивидуальные.

#### **Структура занятий:**

- ✓ приветствие;

- ✓ подвижные игры, направленные на снятие эмоционального и физического напряжения, развитие памяти, внимания, мышления, воображения, речи;
- ✓ дыхательные упражнения;
- ✓ упражнения для развития мелкой моторики рук;
- ✓ упражнения для развития произвольной саморегуляции, коммуникативной сферы, умения работать в команде;
- ✓ релаксация;
- ✓ прощание.
- ✓

### **Содержание занятий (для родителей)**

**1 занятие «Знакомство. Взаимодействие между детьми и родителями».**

**Задачи:** знакомство участников друг с другом и с правилами работы в группе; осознание родительских установок и роли ребенка в семейной структуре; обучение навыкам поддержки, закрепление навыков активного слушания.

**Участники:** родители

**Длительность занятия:** 70-90 минут.

**Материалы и оборудование:** карточки и карандаши для оформления «визиток». ноутбук, музыка для релаксации, фломастеры, чистые листы, мяч.

**Ход занятия.**

Добрый день уважаемые родители. Я благодарю Вас за то, что вы пришли на наше занятие «Родительские позиции и стили взаимодействия с детьми».

Продолжаем Знакомство участников друг с другом.

**Упражнение 1 «Самопрезентация».**

Участникам раздаются карточки и карандаши для оформления «визиток». Через некоторое время (5-7 мин) необходимо предъявить свою «визитку», рассказать коротко о себе, о своих ожиданиях и опасениях, связанных с тренингом.

### **Упражнение 2 «Праздник хвастунов».**

В течение минуты необходимо назвать как можно больше положительных эффектов для группы от своего участия в ее работе. Соревновательный контекст этого упражнения позволяет родителям раскрепоститься, творчески подойти к поиску своего нового вклада в групповой процесс.

### **Упражнение 3 «Игра-разминка».**

Ведущий выходит в центр круга, его стул убирают. Называя признак, обладатели которого должны поменяться местами, ведущий преследует цель занять место одного из участников. Например, необходимо поменяться местами тем, кто имеет сына. Пока отцы и матери сыновей меняются местами, ведущий пытается занять место одного из них. Оставшийся стоять участник становится ведущим. Обычно игра проходит очень весело, способствует снятию напряжения, созданию благоприятной психологической атмосферы.

### **Упражнение 4 «Ребенок в нас».**

Бросая мяч, участники обращаются друг к другу с фразой:

«Мне кажется, в детстве ты был(а)...» В ответ каждый может согласиться или нет с данной ему характеристикой. Это упражнение помогает участникам глубже познакомиться, кроме того способствует активизации детского эго-состояния родителей, что создает базу для дальнейшей психокоррекционной работы.

### **Упражнение 5 «Неформальное общение».**

Группа делится на «родителей» и «детей». «Дети» выходят за дверь, каждый придумывает проблему, с которой он хотел бы обратиться к

«родителю». «Родители» же получают инструкцию не реагировать на просьбы ребенка под предлогом занятости, усталости и т.п. В течение нескольких минут идет ролевое проигрывание ситуаций. Затем участники меняются ролями. Однако новые «родители» получают противоположную инструкцию: отреагировать на слова ребенка максимальным вниманием, отзывчивостью, предложить свою помощь и поддержку. Обсуждение чувств участников завершается определением понятий формального (закрытого, равнодушного, неискреннего) и неформального (открытого, эмпатийного, искреннего) общения.

Важным родительским умением является эффективное одобрение или поддержка. Если похвала направлена на оценку личности человека, ставит эту оценку в прямую зависимость от результатов деятельности и тем самым снижает самооценку в случае неудач, то поддержка направлена на признание промежуточных результатов и личностного вклада в их достижение. Тем самым она способствует повышению самоуважения ребенка и взрослого.

### **Осознание родительских установок**

Рассказ психолога о сути понятия «психологическая установка» и ее влиянии на восприятие реальности должен быть максимально прост и иллюстративен. Здесь возможно использование упражнений, позволяющих родителям на примере перцептивно-когнитивных процессов ощутить влияние установки. Основной тезис этого этапа, который можно предложить родителям записать, состоит в следующем: «На наши взаимоотношения с детьми оказывают влияние установки, сформированные еще в детстве нашими родителями, независимо от нашего желания - пока мы не осознаем их.

Если же установка осознана - она перестает верховодить нами, мы можем ее изменить».

### **Упражнение 6 «Родительские установки».**

Участников просят закрыть глаза, сделать несколько глубоких вдохов и медленных, плавных выдохов - и на фоне расслабленного состояния вспомнить свою родительскую семью, свое детство. Как реагировали родители на ваши шалости, капризы, проступки? Как бы они закончили следующие предложения: «Дети плохо себя ведут, потому что...», «Непослушный ребенок - это...», «Родители должны...»? Затем, после выхода из состояния расслабления, участники делятся своими переживаниями и мыслями по поводу родительских установок. В ходе обсуждения необходимо дифференцировать актуальные установки на «помогающие», то есть рациональные, эффективные - и «мешающие», то есть нерациональные, неэффективные в сфере детско-родительских взаимоотношений,

Позиции в общении:

Родитель, Взрослый и Ребенок

Тему родительских установок логично продолжает рассмотрение ригидных позиций в общении в рамках концепции Э. Берна. Основной тезис этого тематического блока: «Позиция Взрослого способствует проявлению взрослой позиции у другого человека. Позиция Родителя задает у другого позицию ребенка и наоборот. Пребывание родителя в эго-состоянии Взрослого дает ребенку возможность почувствовать психологическое равенство с матерью или отцом, способствует усвоению правил логики и здравого смысла». Если позволяет время, можно поэкспериментировать с различными эго-состояниями по методике Е. Сидоренко.

Подведение итогов занятия

Этот этап очень важно провести не спеша, чтобы дать возможность родителям осознать и вербализовать свой новый опыт, полученный в процессе занятия, получить поддержку от психолога и других участников. Каждому предлагается ответить на три вопроса: «Что я чувствую?», «О чем я думаю?», «Что я хочу сделать?».

## **Заключительная часть**

Ну, вот и подошло к концу наше занятие. Хотелось бы, чтобы оно помогло вам в воспитании ваших детей. В заключении я предлагаю **упражнение «Аплодисменты»**.

Давайте представим на одной ладошке улыбку, а на другой - радость. А чтобы они не ушли от нас, их надо крепко-накрепко соединить аплодисментами.

Наша встреча подошла к концу, и хотелось бы услышать ответы на следующие вопросы: с чем вы уходите с этой встречи (настроение, переживания, мысли)? что вы пожелаете себе и своим близким?

*Ответы родителей.*

Уважаемые родители! Надеюсь, сегодняшняя встреча показала вам, какая великая миссия быть родителем. Как не просто быть родителем и какое это счастье!

На этом наше занятие закончено.

Удачи вам и душевного благополучия! Всем спасибо!

## **2 занятие «Прежде всего мы родители».**

**Цели:** повышение родительской компетентности в вопросах воспитания; осознание значимости и разумности меры родительской заботы; формирование мотивации на улучшение взаимоотношений с детьми; актуализация чувства единения во взаимоотношениях родителей и детей.

**Задачи:** совершенствовать умение согласовывать свои действия с действиями своего ребенка; способствовать снижению эмоционального напряжения; овладение приемами взаимодействия с ребенком.

**Участники:** родители

**Длительность занятия:** 70-90 минут.

**Материалы и оборудование:** магнитная доска, лепестки ромашки, заготовленные карточки с высказываниями, рисунок сердца (разрезанный на 4 части), бланки опросника, ноутбук, музыка для релаксации, фломастеры, чистые листы, на доске – высказывания о детях, родителях.

### **Ход занятия**

Добрый день уважаемые родители. Я благодарю Вас за то, что вы пришли на наше занятие «Прежде всего мы родители».

Наверное, ничто не вызывает у человека столь сильные переживания, как его собственные дети. Как найти общий язык со своим ребенком, как сделать так, чтобы вы и ребенок понимали друг друга без слов. Об этом мы сегодня и поговорим. Предлагаю Вам, поучаствовать в упражнениях; где-то порассуждаем, где-то попробуем встать на место своего ребенка. Я надеюсь, что вы еще лучше будете понимать своих детей, еще более трепетно будете относиться к переживаниям своего ребенка, еще больше будете понимать интересы друг друга.

Итак, начнем с приветствия друг друга.

### **Разминка «Подари улыбку»**

Попрошу всех встать в круг, и взяться за руки. Каждый по очереди дарит улыбку своим соседям слева и справа, важно при этом смотреть друг другу в глаза.

**Упражнение 1.** По кругу, называя свое имя, заканчивают фразу «Быть родителем – это...». Выполнив упражнение, всем участникам предлагается занять свои места.

**Педагог-психолог:** Мы уже определились, что значит быть родителем (*Быть родителем — это труд. И начинаться он должен с работы над собой*) и прежде чем мы продолжим, предлагаю обсудить правила работы на занятии.

### **Наши правила:**

Стараемся слушать и слышать друг друга.

Кратко и четко, высказываем свои мысли, не забываем об основной теме.

Обсуждаем проблему, а не личность.

Реализуем правило «здесь и сейчас».

Говорим только от своего имени.

**Педагог-психолог.** Традиционно главным институтом воспитания является семья. Семья – это особого рода коллектив, играющий в воспитании основную, долговременную и важнейшую роль. Именно в семье ребенок получает первый жизненный опыт, делает первые наблюдения и учится, как себя вести в различных ситуациях. В системе детско-родительских отношений родитель является ведущим звеном, и от него в большей мере зависит, как складываются эти отношения. Родитель – это профессия, которой надо учиться, а выучившись, постоянно самосовершенствоваться, причем независимо от того, сколько у вас детей – один или много.

## **Упражнение 2. «Цветок»**

**Педагог-психолог:** Народная мудрость гласит: «самый сладостный звук для человека - это его имя». Если хотите привлечь внимание человека к себе, настроить его к общению, то следует обращаться к человеку, ребенку по имени. А как вы называете своего ребенка?

Помочь найти положительные качества своего ребенка Вам поможет игра «Цветок». Инструкция: предлагаю сделать запись в лепестке. На нем вы пишете ласковое имя своего ребенка и его положительные качества.

Вывод: Посмотрите, какая у нас получилась ласковая и добрая ромашка! Может быть, некоторые качества у вас и совпали.

- Было трудно? - Какие ощущения вызвало у Вас это упражнение?

- Легко ли Вам было заполнять? Почему?

**Педагог-психолог:** Мы понимаем, что на плечах родителей лежит огромная ответственность за здоровье, развитие, счастье наших детей. Но

всегда ли мы осознаем эту меру, всегда ли действуем адекватно сложившейся ситуации? Предлагаю всем собравшимся сегодня ответить на следующие вопросы.

### **Тест «Мера заботы»**

Напротив каждой фразы отметьте число баллов, соответствующее вашему суждению по заданному вопросу.

Категорически не согласен – 1 балл;

Я не спешил бы с этим согласиться – 2 балла;

Это, пожалуй, верно – 3 балла;

Совершенно верно, я считаю именно так – 4 балла.

Родители должны предвидеть все проблемы ребенка, чтобы помочь ему их преодолеть.

Для хорошей матери достаточно общения только с собственной семьей.

Маленького ребенка следует крепко держать во время мытья, чтобы он не упал и не ушибся.

Когда ребенок делает то, что обязан, он находится на правильном пути и благодаря этому будет счастлив.

Хорошо, если ребенок занимается спортом. Но спортивными единоборствами ему заниматься не следует, так как это чревато физическими увечьями и нарушением психики.

Воспитание – это тяжелый труд.

У ребенка не должно быть тайн от родителей.

Если мать не справляется со своими обязанностями по отношению к детям, это, скорее всего, означает, что отец плохо выполняет свои обязанности по содержанию семьи.

Материнская любовь не может быть чрезмерной: любовью ребенка не испортишь.

Родители должны ограждать ребенка от негативных сторон жизни.

Не следует приучать ребенка к рутинной домашней работе, чтобы он не потерял охоту к любой работе.

Если бы мать не руководила домом, мужем, детьми, все происходило бы менее организованно.

В рационе семьи все самое вкусное и полезное должно, в первую очередь, доставаться ребенку.

Лучшая защита от инфекционных заболеваний – ограничение контакта с окружающими.

Родители должны активно влиять на то, кого из сверстников выбирает ребенок себе в друзья.

### **Обработка результатов**

**40 баллов и выше** – все ваши усилия направлены на то, чтобы интересы вашего ребёнка были надёжно защищены. Однако это вскоре может вызвать его протест. Ваш ребёнок лично зависит от вас, что не способствует формированию его интересов, самооценки. У него не развивается умение самостоятельно принимать решения и нести свой груз ответственности за них.

**25 – 40 баллов** – вы заняли верную позицию в воспитании своего ребёнка. Он получает достаточное количество внимания и заботы старших, но при этом получает возможность проявлять свою независимость и взрослость.

**Меньше 25 баллов** – вы мало уделяете внимания вопросам воспитания своего ребёнка. Вас больше волнуют проблемы на работе и супружеские взаимоотношения.

### **Релаксация «Разговор с собой»**

*Все сидят по кругу, звучит спокойная музыка, имитирующая плеск волн.* **Педагог-психолог:** Сейчас каждый из вас совершит путешествие. Садимся по удобнее, закрываем глаза. Представьте, что вы идёте по тропинке, спускаетесь к реке. Вода тихо струится, переливается.

Вы смотрите на воду – и вдруг мир вокруг вас меняется. Я не знаю как, но вы знаете это. Вы смотрите на берег и видите вдалеке маленького ребенка. Он играет один. Он кажется вам очень близким. Вы подходите и видите, что это вы сам, только маленький, беспечный, незащищенный. Он глядит на мир большими, изумленными глазами. Он еще многого не знает. Подойдите к нему ближе. Сейчас вы сможете прикоснуться к нему. Вы можете сказать ему какие-то важные, нужные слова. Поблагодарите его за то, что он помог вам стать тем, кто вы есть сейчас. Теперь вы можете впустить его внутрь себя или отпустить его. Только помните, что в вас всегда есть частичка этого маленького существа. Открываем глаза.

**Рефлексивный круг:** все по кругу заканчивают фразу: «Мой ребенок для меня...».

*Ответы родителей.*

### **Упражнение 3. «Кувшин чувств»**

Давайте представим, что наши чувства и эмоции — это некий сосуд. На дне сосуда находится самое главное его содержимое, и когда нам хорошо, то сосуд невозможно выплеснуть. Когда же нам плохо, то из него льется, как говорится, через край.

Если вы видите своего ребенка в таком состоянии, первое, что вы можете и должны сделать, — это обнять его, прижать к себе и держать возле себя столько, сколько нужно ребенку. Когда ему будет достаточно, он сам отойдет. При этом вы ни в коем случае не похлопывайте его по спине и не поглаживайте, будто бы «все это такие мелочи, что до свадьбы заживет». Вы просто его обнимайте. Ребенок должен знать, что родители его всегда поймут и примут, что бы с ним ни случилось.

Ребенку подобные знаки безусловного принятия особенно нужны, как пища растущему организму. Они питают его эмоционально, помогая психологически развиваться. Если же он не получает таких знаков, то

появляются эмоциональные проблемы, отклонения в поведении, а то и нервно-психические заболевания.

#### **Упражнение 4. «Чего хотят дети?»**

Для упражнения понадобится рисунок сердца, разрезанный на части. Каждая часть нумеруется – чтобы в дальнейшем было удобнее и легче собрать мозаику.

Педагог-психолог: «Представьте мысленно, что вы вернулись в детство. Вам 5-6 лет. Вспомните, чего больше всего хотелось? Запишите одной фразой». *(Участники записывают свои ответы на розданных им частях сердца, после чего зачитывают и анализируют написанное)*. Затем педагог-психолог предлагает из полученных частей собрать мозаику и делает вывод: **«Чего на самом деле хотят дети – это много любви, тепла и ласки»**.

#### **Упражнение 5 «Снежинка»**

*(Психолог раздает каждому участнику по листку бумаги)*.

Педагог-психолог: «Сейчас мы выполним с вами интересное упражнение. У вас в руках листы бумаги, все листы одинаковой формы, размера, качества, цвета. Главное условие, не смотреть ни на кого и слушать мою инструкцию:

- сложите лист пополам, оторвите правый верхний уголок, опять сложите пополам, снова оторвите правый верхний уголок, сложите лист пополам, оторвите правый верхний уголок. Продолжите эту процедуру, пока она будет возможна. Теперь раскройте свою красивую снежинку.

Сейчас я попрошу Вас найти и среди остальных снежинок точно такую же, как у вас. Снежинки должны быть совершенно одинаковые.

Нашли? А почему? Как вы думаете? »

Педагог-психолог: «У всех ли одинаковые листки? Чем они отличаются? В чем листки похожи? Каков смысл задания? »

Психолог подводит к выводу: «Каждый понимает инструкцию по-своему, все мы разные. Читая нотации, правила детям, можно ли быть уверенным, что они нас правильно поняли и все уяснили? Был бы пример – у всех было бы одинаково. Должен быть пример родительского поведения для детей. Можно сколько угодно говорить, как правильно переходить дорогу, но если вы сами не соблюдаете эти правила, можете быть уверены, что и ваш ребенок их нарушит».

### **«Эксперимент»**

Педагог-психолог: Сейчас давайте поставим небольшой, простой эксперимент. Я вас всех попрошу, все поднимите вверх указательный палец. Быстро, все поднимите, выше поднимите, еще выше. Теперь посмотрите, что вы сделали. Посмотрите! Я же просила поднять указательный палец, а вы подняли большой палец. Вы взрослые люди. Ведь вы же сделали, не то что я вам сказала, а вы взяли и сделали то, что я сделала. Так вот, запомните! Дети наши тем более, делают не то, что мы им говорим, а дети делают, то, что мы с вами делаем! Дети нас не слышат, они на нас смотрят.

### **Заключительная часть**

Ну, вот и подошло к концу наше занятие. Хотелось бы, чтобы оно помогло вам в воспитании ваших детей. В заключении я предлагаю **упражнение «Аплодисменты»**.

Давайте представим на одной ладошке улыбку, а на другой - радость. А чтобы они не ушли от нас, их надо крепко-накрепко соединить аплодисментами.

Наша встреча подошла к концу, и хотелось бы услышать ответы на следующие вопросы: с чем вы уходите с этой встречи (настроение, переживания, мысли); что вы пожелаете себе и своим близким?

*Ответы родителей.*

Уважаемые родители! Надеюсь, сегодняшняя встреча показала вам, какая великая миссия быть родителем. Как не просто быть родителем и какое это счастье!

На этом наше занятие закончено.

Удачи вам и душевного благополучия! Всем спасибо!

### **3 занятие «Я и мой ребенок».**

**Цель:** обучение родителей способам эффективного взаимодействия с детьми, гармонизация детско-родительских отношений.

**Задачи:** оптимизация форм родительского взаимодействия в процессе воспитания; формирование у родителей навыков психологической поддержки детей; повышение родительской компетентности в вопросах воспитания дошкольников.

Участники: родители.

Длительность : 70-90 минут.

#### **Упражнение 1 «Оргмомент, психонастрой».**

«Здравствуйте, дорогие родители! Искренне рада видеть вас на нашем занятии «Я и мой ребенок». Семья – самое главное в жизни для каждого из нас. Именно в семье мы учимся любви, заботе и уважению. Мы сегодня собрались с вами для интересной и познавательной работы, которая поможет нам лучше узнать и понять наших детей».

#### **Упражнение 2 «Правила работы в группе».**

Активность, открытость, доброжелательность, конфиденциальность, уважение к говорящему.

#### **Упражнение 3 «У кого...».**

Необходимо встать и поменяться местами тем, кто: часто играет с ребенком; у кого дома есть кошка (собака); кто любит ходить в кино; у кого

один ребенок; кто любит танцевать; у кого в семье есть мальчик и девочка; у кого двое детей (трое); у кого хорошие отношения с детьми.

#### **Упражнение 4 «Губка».**

Эксперимент. Прозрачная ёмкость с водой. Это – мы родители. В каждом из нас есть что-то хорошее, чем мы можем гордиться (добавляем в воду яркую краску) и что-то плохое, о чем нам не очень хочется говорить (добавляем темную краску). Это смесь наших качеств. Губка – это ребенок. Опускаем, и он впитывает все подряд хорошее и плохое.

#### **Упражнение 5 «Живой дом».**

*Цель:* диагностировать субъективное восприятие психологического пространства семейных отношений.

Перед участниками лежит лист бумаги. Нужно написать в колонку имена 7-8 человек, которые влияют на их жизнь, рядом нарисовать дом, у которого обязательно должны быть фундамент, стены, окна, крыша, чердак, дверь, дымоход, порог, и предоставить каждой части дома имя конкретного человека. Затем происходит интерпретация результатов.

*Фундамент* – положительное значение: основная материальная и духовная опора семьи, тот, на ком все держится; отрицательное значение: человек, на которого все давят.

*Стены* – человек, который отвечает за эмоциональное состояние семьи и автора рисунка непосредственно.

*Окна*– будущее, люди от которых родина ждет, на кого возлагает надежды (в норме – дети).

*Крыша* – человек в семье, который жалеет и оберегает автора рисунка, создает ощущение безопасности.

*Чердак* – символизирует секретные отношения, а также желание автора иметь с этим человеком более доверчивые отношения.

*Дымоход*– человек, от которого автор рисунка получает или хотел бы получить особую опеку, поддержку.

*Двери* – информационный портал, тот кто учил строить отношения с миром.

*Порог* – человек, с которым автор рисунка хотел бы общаться в будущем.

Выводы. Методика дает возможность за короткое время определить роль автора рисунка с каждого члена семьи.

### **Упражнение 6 «Пойми меня».**

#### **Ребенок говорит**

Смотри, папа, я сделал самолет из нового конструктора!

Мне не весело. Я не знаю, что мне делать.

У меня не получается. Я стараюсь, но не получается. Стоит ли стараться?

Я могу сделать это. Мне не надо помогать. Я достаточно взрослый, чтобы сделать это сам.

Все дети играют, а мне не с кем.

Я рад, что мои родители – ты и папа, а не другие.

Как можно исправить негативные высказывания, подбодрить ребенка?

#### **Ребенок чувствует**

Гордость.

Удовлетворение.

Скука, поставлен в тупик.

Разочарование, желание бросить.

Уверенность, самостоятельность.

Одиночество, ощущение покинутости.

Одобрение, благодарность, радость.

### **Упражнение 7 Мини-лекция психолога «Принцип безусловного принятия».**

Выполняя упражнения вы, наверное, убедились в том, что поведение ребёнка – это отзеркаливание вашего с ним общения и ваших действий. Поэтому нам необходимо научиться принимать ребёнка таким, какой он есть. Безусловно, принимать ребёнка – значит, любить его не за то, что он

красивый, умный, способный, отличник, помощник и т.д., а просто за то, что он есть! Нередко можно слышать от родителей: «Если ты будешь хорошим мальчиком (девочкой), то я буду тебя любить». Или: «Не жди от меня хорошего, пока ты не перестанешь лениться (драться, грубить), не начнёшь помогать по дому, (слушаться)».

Прислушиваемся: в этих фразах ребёнку прямо сообщают, что его принимают условно, что его любят (или будут любить), «только если...». Условное, оценочное отношение к человеку вообще характерно для нашей культуры. Такое отношение внедряется и в сознание детей.

Удовлетворение потребность в любви, в принадлежности, т.е. нужности другого – одна из фундаментальных потребностей у ребенка. Она удовлетворяется, когда вы сообщаете ребёнку, что он вам дорог, нужен, важен, что он просто хороший. Такие сообщения содержатся в приветливых взглядах, ласковых прикосновениях, прямых словах: «Как хорошо, что ты у нас родился!», «Я рада тебя видеть», «Ты мне нравишься», «Я люблю, когда ты дома», «Мне хорошо, когда мы вместе...».

Известный семейный терапевт Вирджиния Сатир рекомендовала обнимать ребёнка несколько раз в день, говоря, что 4 объятия совершенно необходимы каждому просто для выживания, а для хорошего самочувствия нужно не менее 8 объятий в день! И, между прочим, не только ребёнку, но и взрослому.

Говорят, что руку ребенка надо держать до тех пор, пока он ее сам не отнимет. Ребенок должен знать, что родители его всегда поймут и примут, что бы с ним ни случилось. Если же он не получает таких знаков, то появляются эмоциональные проблемы, отклонения в поведении, а то и нервно-психические заболевания.

Конечно, ребёнку подобные знаки безусловного принятия особенно нужны, как пища растущему организму. Они его питают эмоционально, помогая психологически развиваться. Если же он не получает таких знаков

– появляются эмоциональные проблемы, отклонения в поведении – появляются эмоциональные проблемы, а то и нервно-психические заболевания.

Можно выражать своё недовольство отдельными действиями ребёнка, но не ребёнком в целом. Можно осуждать действия ребёнка, но не его чувства, какими бы они ни были нежелательными или «непозволительными».

### **Упражнение 8 «Письмо о счастье».**

Наша цель воспитать счастливого ребенка. Кто такой счастливый ребенок? Кто такой эффективный родитель? На эти вопросы мы ответим, поработав в группах.

Инструкция: группа родителей объединяется в 2 команды.

1 команда – «ДЕТИ»: «Представьте, что вы дети. Вам предлагается написать письмо родителям о том, что нужно для счастья детей».

2 команда – «РОДИТЕЛИ»: «А вам предстоит написать письмо детям, о том, что нужно для счастья родителей».

Обсуждение: Самые важные учителя для детей – родители. Родительский дом – это первая школа для ребенка. Семья оказывает огромное влияние на то, что ребенок будет считать важным в жизни, на формирование его системы ценностей. Сколько бы человек не прожил, он время от времени обращается к опыту из детства, к жизни в семье: «чему меня учили отец и мать».

### **Упражнение 9 «Психологическая зарядка» (методика энергопластики).**

Стоя, свести лопатки, улыбнуться и, подмигивая левым, а потом правым глазом повторить: «Очень я собой горжусь, я на многое гожусь!»

Потирая ладонь о ладонь повторить: «Я приманиваю удачу, с каждым днем становлюсь все богаче!»

Руки в стороны, делая вращения руками: «На пути у меня нет преграды, все получится, так, как надо!»

Руки на поясе, делая наклоны вправо-влево, повторить: «Покой и улыбку всегда берегу, и мне все помогут, и я помогу!»

Сложив руки в замок, делая глубокий вдох: «Вселенная мне улыбается, и всё у меня получается!»

### **Упражнение 10 «Я хороший родитель, потому что...».**

Родителям в кругу предлагается произнести фразу «Я хороший родитель, потому что...» и выделить положительное в процессе воспитания своего ребенка.

Наша встреча показала, какие вы умелые, находчивые, активные и заботливые родители. В любой ситуации находите правильное решение, никогда не теряетесь и всегда остаетесь любящими, улыбающимися и терпеливыми.

Я хочу рассказать притчу о вас – мамах, о самых дорогих людях для ваших деток.

### **Упражнение 11 Притча «Ангел» (под музыку «Аве Мария»).**

«За день до своего рождения ребенок спросил у Бога: - Говорят, завтра меня посылают на Землю. Как же я буду там жить, ведь я так мал и беззащитен? Бог ответил: - Я подарю тебе Ангела, который будет ждать тебя и заботиться о тебе. Ребенок задумался, затем сказал снова: - Здесь на Небесах я лишь пою и смеюсь, этого достаточно мне для счастья. Бог ответил: - Твой Ангел будет петь и улыбаться для тебя, ты почувствуешь его любовь и будешь счастлив. Затем ребенок спросил: - Я слышал, что на Земле есть зло. Кто защитит меня? - Твой Ангел защитит тебя, даже рискуя собственной жизнью. - Мне будет грустно, так как я не смогу больше видеть тебя... - Твой Ангел расскажет тебе обо мне, и я всегда буду рядом с тобой. В этот момент с Земли стали доноситься голоса; и ребенок в спешке

спросил: - Боже, скажи же мне, как зовут моего Ангела? - Его имя не имеет значения. Ты будешь называть его просто Мама...

Любите своих детей, будьте всегда для них Ангелами-хранителями...»

### **Упражнение 12 Рефлексия.**

Вот и подошло к концу наше занятие.

#### **Возможные вопросы для рефлексии:**

- Что вы приобрели нового?
- Что хотелось бы себе пожелать?
- Что больше всего понравилось? – Что не получилось, оказалось трудным? Как вы думаете, почему?
- Как вы собираетесь претворить в жизнь свои достижения?

Спасибо вам за участие!

Любви, здоровья, счастья, взаимопонимания в ваших семьях! Любите и берегите своих родных и близких!

До новых встреч!

### **4 занятие «Контроль над собой».**

**Цель:** развитие самоконтроля, необходимость выработки и преимущества обладания навыками самоконтроля.

**Задачи:** развитие навыков произвольного регулирования своего поведения в различных ситуациях; дать представление о способах регулирования своего поведения; привитие навыков контроля поведения в эмоционально-напряженных ситуациях.

**Методы:** Беседа, выполнение упражнений.

**Участники:** родители.

**Длительность:** 60-70 минут.

**Оборудование:** стул на каждого участника, ноутбук, карточки с заданиями, ручки, листы бумаги (формата А4).

### **Ход занятия.**

Здравствуйте! Сегодня наше занятие будет посвящено развитию умения регулирования своего поведения (*самоконтролю*), но прежде чем начать давайте друг с другом познакомимся, для этого каждому из вас нужно будет закончить фразу: «*я та (тот), которая (ый)...*»

Пример: «я та, которая любит очень сильно клубнику.

Наверно у каждого в жизни была такая ситуация, когда мы хотим сказать одно, а наша мимика показывает совсем другое, или, когда мы хотим скрыть от кого-то плохое настроение, но наши жесты, позы нас выдают. Я думаю, вы согласитесь с тем что умение регулировать свое поведение в различных ситуациях не мало важно, так же это важно для приобретения способности уверенно вести себя в эмоционально напряженных, стрессовых условиях.

### **Упражнение 1 Мини – лекция «В мире эмоций».**

Наша жизнь наполнена различными чувствами и эмоциями: мы радуемся и грустим, любим и ненавидим, обижаемся и восхищаемся. А что делать, если наши чувства отравляют нам жизнь? Если они разрушают отношения с близкими и друзьями? Вы хотите научиться справляться с обидой или страхом, с тревогой или ревностью? Вы хотите научиться радоваться жизни и направлять энергию эмоций на реализацию своих планов?

Современная техническая эпоха требует от нас и ценит в нас в первую очередь развитие ума, интеллекта. Чувства вроде бы отошли на второй план. Еще бы, с чувствами неудобно!

Эмоциональный человек открыт, его легко ранить, причинить боль. Зато как удобно ничего не чувствовать! Нет эмоций — нет боли. Мы привыкаем закрываться. Сначала стараемся никому не показывать эмоции. Мы же гордые и сильные! Не плачем, не восхищаемся, не восторгаемся, не сочувствуем, не переживаем и не печалимся.

Перестаём радоваться, надеяться, доверять. И вдруг однажды мы делаем неожиданное открытие: жизнь стала серой, скучной. Ушли яркие краски, сочность, вкусность жизни. Вяло удивляемся: почему? А все очень просто: нельзя запретить себе испытывать отрицательные эмоции. Мы так устроены: либо чувствуем, либо нет. Эмоции - это единственное человеческое сокровище!

Подводя итоги какого-то периода своей жизни ни звания, ни должности, ни машины или бриллианты вспоминают люди, а почему-то вспоминают они самые яркие эмоционально окрашенные события жизни.

Празднование дня рождения или Нового года, когда ты еще ребенок, первое 1-ое сентября, весеннее счастье юности, признание в любви, рождение собственных детей, моменты творческих прорывов. Если эмоциональные состояния не вспоминаются — жизнь кажется пустой, если их много — яркой и наполненной.

И сегодня мы с вами попробуем научиться контролировать как внешние поведенческие проявления, так и внутренне психологическое состояние. И как вы уже наверно поняли тема нашего сегодняшнего тренинга самоконтроль.

Самоконтроль- это процессы, посредством которых человек оказывается в состоянии управлять своим поведением в условиях противоречивого влияния социального окружения или собственных побуждений. Понятие самоконтроль обычно применяется к ситуациям, в которых человек пытается изменить первоначальные мотивы своего поведения (*контролируемое поведение*). Приводящего к конфликтам или нежелательным последствиям, стремиться трансформировать те переменные, от которых функционально зависит его поведение.

Сегодня нас ждет с вами необычное приключение. Мы с вами отправляемся спасать группу, которая попала в беду в горах, но так как горы- это дело опасное и непредсказуемое, то мы должны владеть

специальными навыками и умениями. И нам нужно пройти определенные этапы подготовки.

Все слышали о том, что наши физиологические реакции зависят от эмоционального состояния, например, забрались вы на высокую гору. И нужно перебраться по резкому и узкому хребту, то есть высоко-страшно-ноги дрожат боимся идти дальше, следовательно, чтобы этого избежать мы попробуем проконтролировать внешнее через внутренне.

### **Упражнение 2 «Измени свой пульс».**

Замерьте свой пульс: нащупайте на запястье место, где биение сердца ощущается отчетливее всего, сосчитайте количество ударов в течении 15 секунд и для вычисления числа ударов в минуту умножьте полученную сумму на 4. Потом закройте глаза, и расслабившись, в течении минуты вспомните и во всех деталях представьте себе ситуации, когда вы очень сильно радовались. После этого вновь определите пульс. Далее вспомните ситуацию, когда вы сильно боялись, испытывали обиду, чувствовали себя счастливыми. После каждого из воспоминаний фиксируйте свой пульс и отмечайте, насколько он изменился по сравнению с предыдущими измерениями.

Обсуждение: в каких обстоятельствах может пригодиться умение произвольно изменять свое состояние, вспоминая или воображая различные ситуации? От чего зависит, насколько хорошо это получается у человека; почему у некоторых участников пульс менялся мало или не менялся вообще?

Теперь мы с вами видим, что наши физиологические реакции зависят от эмоционального состояния, и что свое психологическое и физиологическое состояние можно контролировать через направленное воображение.

А теперь давайте научимся в определенных жизненных ситуациях делать не то что показывают, а наоборот. Перейдем к следующему этапу нашей подготовки.

### **Упражнение 3 «Лед и пламень».**

Мне нужен один доброволец – помощник. Кто хочет мне помочь?

Садимся, успокаиваемся, расслабляемся, ни о чем не думаем, все мысли, и проблемы прогоняем, прочь, сейчас их нет. Кладем руки на колени открытыми ладонями вверх, закрываем глаза. Представьте, что в одной руке, *(в любой)* печеная картошка. Ее только что вытащили из печки, она очень горячая... Представляем, ... Она обжигает вам руку. ... а в другой вашей руке – кусочек льда, он такой холодный, что вашей руке тоже холодно. ... Итак, в одной руке, обжигающая жаром горячая картошка, в другой руки обжигающий морозом холодный лед ... Представляем. ... Сидящие, представляем дальше, а мой помощник, ходит и пробует на ощупь ладошки участников, пытаюсь определить в какой руке кто представил горячую картошку, а в какой лед.

Смысл упражнения. Демонстрация эффекта возникновения физиологических изменений под воздействием наших представлений, обучение произвольному регулированию реакций через эти представления.

Обсуждение: Сложно ли было вам представлять в одной руке горячую картошку, а в другой лед? Что было трудного?

Да, наши представления имеют обыкновение воплощаться в реальность. Мы представляем, что в руке холодно или жарко, и ее температура действительно меняется. Так и в жизни, представляем себе неудачи или достижение успеха – тем самым приближаем себя к одному или другому... Можете ли вы привести примеры, когда для того, чтобы приблизиться к цели, важно представлять себе во всех деталях себе то, что мы хотим достигнуть.

### **Упражнение 4 «Противоположные движения».**

Разбейтесь на пары. Один из партнеров должен выполнять под музыку любые спонтанные движения. Задача другого — выполнять те движения, которые, с его точки зрения, противоположны первым. Через полторы — две минуты, поменяйтесь ролями.

Обсуждение: кому кем больше понравилось быть — демонстрирующим движения или повторяющим противоположные? Когда в реальных жизненных ситуациях важно уметь не делать то, что тебе показывают, а поступать точно наоборот?

Внутренне состояние мы теперь с вами знаем, как можно контролировать, так же знаем, что в определенных жизненных ситуациях важно уметь делать не то, что показывают, а наоборот, так же важно уметь контролировать собственную позу, мимику и т. д., а для того чтобы этому научиться, нам остается пройти последний этап нашей подготовки.

#### **Упражнение 5 «Сядьте так, как...».**

Сядьте таким образом, чтобы изобразить своим видом ту ситуацию, которая будет написана на вашей карточке.

- 1 карточка: футболист- нападающий, забивший в матче решающий гол.
- 2 карточка: котенок, только что нагадивший хозяйке на кровать.
- 3 карточка: спортсмен, возвращающийся домой с олимпийской медалью.
- 4 карточка: школьник, получивший двойку за контрольную.
- 5 карточка: бизнесмен, подписавший контракт, который принесет ему 100000 прибыли.
- 6 карточка: ребенок у которого забрали игрушку.
- 7 карточка: собака которую напугали.
- 8 карточка: голодная волчица, которая только что поймала добычу.

Обсуждение: на что конкретно нужно обращать внимание, чтобы понять, что выражает поза сидящего человека? А как вы обычно сидите?

#### **Упражнение 6 «Мое настроение».**

Цель: выражение настроения.

Задание: нарисовать свое настроение на данный момент

Инструкция: На листе формата А4 изобразить свое настроение.

Устроим выставку наших настроений, подарим соседу только хорошее настроение, сопровождая подарок такими словами: «Я дарю тебе мое хорошее настроение...», а дальше пусть будет ваше ласковое слово, обращение, которое обычно адресуется вашим близким и любимым.

Анализ упражнения:

1. Что понравилось вам в данном упражнении?
2. Какие эмоции вы испытывали при дарении и получении «настроения» в виде рисунка?

И подводя итог нашего тренинга, хотелось бы сказать, что сегодня мы попытались научиться контролировать как внутренние свои состояния, так и внешние проявления, которые надеюсь, вы сможете использовать в своей жизни. И еще, если хотите регулировать впечатление, которое вы производите на окружающих, учитесь глядеть на себя глазами окружающих.

Благодаря пройденным этапам мы с вами овладели специальными навыками и умениями. И спасли группу, которая попала в беду в горах.

А теперь давайте попрощаемся. Встанем кругом и возьмёмся за руки и крикнем хором одну фразу: ***«Самоконтроль дает терпение — для преодоления внутренних недостатков и внешних препятствий.»***

Теперь перейдем к рефлексии: что понравилось, что узнали нового?

## **5 занятие «Тропинка родительской любви».**

**Участники:** группа родителей детей дошкольного возраста.

**Цель:** способствование улучшению детско-родительских отношений и формирование навыков эффективного взаимодействия.

**Наша задача** – показать родителям степень понимания своего ребенка, помочь глубже осознать свои отношения с детьми и эмоционально обогатить их.

**Ведущий.** Добрый вечер, дорогие родители. Я благодарю вас за то, что вы пришли на наше занятие. Сегодня мы с вами пообщаемся в тесном, семейном кругу.

Психологический тренинг – это тренировка души, разума, тела. Человек усваивает 10% того, что слышит, 50% того, что видит, 90% того, что сам делает.

В ходе работы нам предстоит друг с другом общаться, поэтому просьба ко всем участникам: подписать и прикрепить **визитки-бэйджики**, чтобы все знали, как к вам обращаться.

Тема сегодняшнего занятия: «Тропинка родительской любви».

### **Упражнение 1 «Доброе тепло».**

**Цель:** содействие сплоченности в группе, создание доброжелательной атмосферы.

Сейчас я предлагаю вам продолжить знакомство друг с другом.

Встаньте в круг и возьмитесь за руки. От меня вправо (влево) пойдет «тепло», то есть я легонько прикоснусь своим плечом к плечу соседа, называя своё имя, написанное на визитке-бейджике, и вспоминая, как ласково называли меня в детстве, мой сосед так же – к следующему, и так по кругу. Давайте попробуем.

А теперь то же самое, но с закрытыми глазами. Посмотрим, как группа дружно сработает.

Сложно было выполнять задание? Почему? Каковы ваши ощущения после выполнения задания?

### **Упражнение 2 «Найди пару».**

Давайте пофантазируем: Теплая осень, листва опадает, разноцветные листья лежат на земле. Вы гуляете по лесу, листва шуршит под вашими

ногами. Перед вами красивейшее озеро, вода блестит, и вам хочется поплыть на лодке и насладиться запахом леса, воды и этой красотой. Обручи – это лодки. Под музыку вы будете ходить по берегу замечательного озера, вокруг которого осенний разноцветный лес, когда мелодия перестает звучать, необходимо выбрать себе лодку, их количество ограничено. Никто не должен остаться на берегу.

Вопросы: Что вы почувствовали, играя в эту игру? Какое настроение у вас?

**Ведущий:** Вот в такой доброй и теплой атмосфере, наверное, и следует говорить о самом важном в жизни каждого человека – о родительской любви. Все считают себя любящими родителями, и это вполне естественно. Мы действительно обожаем своих детей, и лучшее подтверждение этому то, что мы чувствуем в душе постоянную любовь. Но детям важно еще одно – как мы проявляем это чувство.

Родительство, наверное, является наиболее глубокой ответственностью, которую только может принять на себя взрослый человек. Наиболее важно, особой ролью родительской деятельности является любить и воспитывать своих детей, а также формировать в них чувства высокого самоуважения и уверенности в себе.

Общение и отношения с другими людьми зарождаются и развиваются в детском возрасте. Для ребенка взрослые являются образцом во всем. Дети хорошо усваивают то, что представлено наглядно, все хочет познавать на собственном опыте. Его особенно привлекают те действия, которые взрослые пытаются скрыть от него. Запоминает малыш не все, а только то, что его поразило. Они всегда стараются подражать взрослым, что порой опасно. Не умея отличать плохое от хорошего, они стремятся делать то, что взрослые запрещают им, но позволяют себе. В связи с этим в присутствии детей нужно воздерживаться от таких действий и поступков, которые не могут послужить для них хорошим примером.

Речь детей лучше развивается в атмосфере любви, спокойствия, когда взрослые внимательно слушают их, общаются с детьми, читают им сказки и обсуждают прочитанное. Если ребенок не ощущает чуткости и любви со стороны окружающих, то у него возникает недоверчивое отношение к миру, а возможно и ощущение страха, которые могут сохраниться на всю жизнь. В процессе развития коммуникативных навыков ребенка, большое внимание необходимо уделять формированию личностных качеств малыша, его чувствам, эмоциям. Когда люди счастливы и находятся в мире с самими собой, они переносят эти чувства на взаимоотношения с окружающими.

Сегодня мы с вами должны понять, что родительская любовь принесет ребенку гораздо больше счастья, если он будет постоянно видеть, что она проявляется в отношениях родителей не только к нему, но и друг к другу, и ребенок должен чувствовать любовь.

«Счастье – это когда тебя любят и понимают», а это понимание не приходит само собой, ему нужно учиться.

Итак, давайте пойдём с вами по тропинке родительской любви.

### **Упражнение 3 «Мои ожидания».**

*Цель:* определение ожиданий участников от работы в группе.

**Ведущий.** Уважаемые родители! Перед вами стикеры, вырезанные в форме сердца. Нарисуйте символ, который характеризует Вашу семью и запишите на них свои надежды и ожидания от нашей встречи. Далее следует озвучить их и прикрепить к плакату «Тропинка родительской любви», на котором изображена тропинка, протянувшаяся от дома ввысь. Стикеры надо прикрепить в начале пути, около дома.

Звучит тихая, легкая музыка.

**Ведущий.** Сядьте поудобнее, ноги поставьте на пол так, чтобы они хорошо чувствовали опору, спиной обопритесь на спинку стула. Закройте глаза, прислушайтесь к своему дыханию: оно ровное и спокойное. Почувствуйте тяжесть в руках, в ногах. Поток времени уносит вас в детство

– в то время, когда вы были маленькими. Представьте теплый весенний день, вам три-четыре года. Представьте себя в том возрасте, в котором вы лучше себя помните. Вы идете по улице. Посмотрите, что на вас надето, какая обувь, какая одежда. Вам весело, вы идете по улице, а рядом с вами близкий человек. Посмотрите, кто это. Вы берете его за руку и чувствуете ее тепло и надежность. Затем вы отпускаете руку и убегаете весело вперед, но недалеко, ждете своего близкого человека и снова берете его за руку. Вдруг вы слышите смех, поднимаете глаза и видите, что держите за руку совсем другого, незнакомого вам человека. Вы оборачиваетесь и видите, что ваш близкий человек стоит сзади и улыбается. Вы бежите к нему, снова берете за руку, идете дальше и вместе с ним смеетесь над тем, что произошло.

А сейчас пришло время вернуться обратно в эту комнату. Когда будете готовы, вы откроете глаза.

### **Рефлексия.**

Удалось ли окунуться в детство? Почувствовали ли вы надежное плечо, сопровождающее вас в детстве? Что для вас значит «надежное плечо»? Какие чувства у вас были, когда вы потеряли поддержку? Что хотелось сделать?

### **Упражнение 4 «Ролевые игры».**

#### ***Задание для группы №1. (Время выполнения – 5 минут).***

Выбирается родитель и ребенок.

От имени ребёнка расскажите, как умудрились намочить всё, что только было возможно из своей одежды в единственной весенней луже, в тот момент, когда мама разговорилась с неожиданно подошедшей подругой. Подсказка: рассказывайте от имени ребёнка, озвучивая возможный ход его мыслей.

И реакция мамы, когда она увидела промокшего ребенка...

Резюме. Я думаю, напоминание об этой возможности взрослых – проникать в мир детей, поможет грамотнее организовывать процесс воспитания, плодотворнее построить взаимодействие в семье.

### ***Задание для группы №2. (Время подготовки – 5 минут)***

Выбирается родитель и ребенок.

Уважаемые родители! Вы очень спешите, прибежали в детский сад за своим ребёнком. На улице Вас ждёт машина, а дочь (сын) капризничает, не хочет одеваться.

Ваша реакция, действия и т.д.?

Резюме. Данные ролевые игры не только иллюстрируют возможные ситуации, но и позволяют задуматься каждому, а как бы я поступил, реагируя на поведение моего ребёнка, чему бы я смог его научить.

### **Упражнение 5 «Недетские запреты».**

Выбирается один участник и садится на стул в центре круга. Все остальные по одному подходят к нему и говорят, что они ему запрещают делать, – то, что участники чаще всего говорят своему ребенку. При этом лентой завязывают ту часть тела, которой касался запрет. Например: «Не кричи!» – завязывается рот, «Не бегай» – завязываются ноги и т.д.

После того как выскажутся все участники, сидящему предлагается встать. Так как он не сможет встать, то его нужно развязать. Для этого каждый участник подходит к ленте, которую завязал, и снимает запрет, то есть говорит, что делать можно. Таким образом, суть запрета остается. Например: «Не кричи – говори спокойно».

### **Рефлексия**

***Рефлексия участника, игравшего роль ребенка:*** Что вы чувствовали, когда «родители» сковывали, ограничивали вашу свободу? Ограничение движения какой части тела вы ощутили наиболее остро? Какие чувства были у вас, когда вам предложили встать? Что хотелось развязать в первую очередь? Что вы чувствуете сейчас?

**Рефлексия участников, игравших роль взрослого:** Что вы чувствовали, когда видели обездвиженного ребенка? Что вам хотелось сделать? Легко ли найти слова, позволяющие переформулировать запрет? Какие чувства вы испытываете сейчас?

**Ведущий:** Известно, что готовых рецептов воспитания не существует. Как действовать взрослому в той или иной ситуации, решать только ему. Однако можно проиграть, как в театре, сложные ситуации, обсудить их и попытаться понять, что испытывает ребенок в том или ином случае.

У ребенка представления о мире еще не сформированы, а жизненный опыт ничтожно мал. Наша задача – задача взрослых людей, окружающих ребенка, – помочь ориентироваться в еще непонятном для него мире, объяснить, что опасно и непозволительно, а что допустимо и даже необходимо для малыша. Кто, если не взрослый, защитит ребенка, предостережет от опасностей и в то же время научит разбираться в бесконечных “нельзя” и “можно”! Чтобы научить этому детей, родителям самим нужно отлично в этом разбираться.

### **Упражнение 6 «Запрещаем – разрешаем».**

На доску крепятся три цветных листа, соответствующие зонам запрета: зеленый символизирует зону «Полная свобода»; желтый – зону «Относительная свобода»; красный – зону «Запрещено».

Участникам предлагается составить список возможных действий детей, распределив их по трем основным зонам. Полученные варианты анализируются: родители совместно с ведущим (психологом, педагогом) прогнозируют возможные ситуации и допущенные ошибки.

**Ведущий:** Как много сердечного тепла бывает загублено из-за неспособности понять другого и самого себя. Скольких драм, больших и малых, не происходило бы, обладай их участники и окружающие умением сочувствовать, прощать, любить. Любить тоже надо уметь, и это умение не дается матерью-природой.

Самый большой дефицит, который испытывают наши дети, – это дефицит ласки. Родители порой не находят времени, забывают или, может быть, даже стесняются приласкать ребенка просто так, повинувшись какому-то внутреннему порыву. Боязнь избаловать детей заставляет родителей быть чрезмерно суровыми с ними.

Это задание позволит каждому из нас проявить чуть больше ласки, внимания, любви.

### **Упражнение 7 «Цветок».**

Цель – способствовать формированию позитивной позиции по отношению к имени ребенка, своему собственному.

Перед Вами лист бумаги. Нарисуйте в середине листа круг – это сердцевина цветка. Вспомните, как вы выбирали имя своему ребенку, как трепетно вы к этому относились.

Напишите имя своего ребенка в сердцевине. Напишите чувства, которые вы испытываете, когда читаете, слышите имя своего ребенка.

У каждого цветка есть лепестки и у нашего цветка тоже будут лепестки. Количество лепестков соответствует количеству имен-обращений к вашему ребенку. Постарайтесь вспомнить все имена обращения, не только те с которыми вы обращаетесь, но и другие члены семьи, друзья и знакомые вашего ребенка. Впишите в каждый лепесток имя-обращение. Напишите чувства, которые вы испытываете, когда слышите то или иное имя-обращение к своему ребенку. Если вам не нравится какое-либо имя-обращение, то заштрихуйте этот лепесток.

У цветка есть стебель. Вспомните, как вы обращаетесь к ребенку в порыве гнева, раздражения – подпишите это имя-обращение около стебля. Напишите, что вы чувствуете, когда вспоминаете свою интонацию при данном разговоре.

А сейчас задумайтесь, что нужно цветку, чтобы благоухать и радовать наш глаз? Конечно, ему необходимо питание, а получает он его через стебель.

А теперь посмотрите, какое питание получает ваш цветок, какие чувства его подкрепляют? Не зря говорят: «Ложка дегтя способна испортить бочку с медом». Так и мы порой своим обращением перечеркиваем все то, что для этого долго и упорно создавали. Даже если это имя, произнесенное с другой интонацией.

У цветка есть лист. Подпишите его тем именем-обращением, которое больше всего нравится вашему ребенку. Напишите свои чувства. Как вы думаете, совпадают ли ваши чувства с чувствами ребенка? Постарайтесь обращаться к нему так, как он любит.

Рефлексия

**Ведущий.** Наша встреча завершается, поэтому давайте определим, сбылись наши ожидания. Если да, необходимо переставить стикеры на дороге Родительской любви. Путь по тропинке родительской любви не заканчивается, шагайте вместе со своими детьми с любовью, заботой и надеждами. Счастливого пути!

До новых встреч!

## **6 занятие «Связующая нить».**

Участники: дети и родители.

**Задачи:** развитие партнёрства и сотрудничества родителя с ребёнком, коррекция детско – родительских отношений, формирование чувства близости между родителями и детьми.

Длительность тренинга: 45 минут.

Материалы: клубок шерсти, шнурки (веревки) 50 см, цветные карандаши, пайджики, альбомные листы, ватман, повязки на глаза (шарфы, платки), стулья по количеству участников, столы (один стол на одну пару).

### **Упражнение 1 «Связующая нить».**

Участники становятся в круг. Ведущий, держа в руках клубок, здоровается со всеми и передаёт клубок соседу. Тот, кому попал клубок, приветствует всех и передаёт его следующему игроку, оставляя ниточку у себя. И так далее по кругу. Когда клубок возвращается к ведущему, все, оказываясь, «связаны» одной нитью. Ведущий делает вывод: «Слегка натяните ниточку и почувствуйте, что мы – единое целое в этом мире».

### **Упражнение 2 «Знакомство».**

Дети и родители сидят в кругу. Родители и дети рассказывают друг о друге по очереди. Каждый родитель представляет своего ребёнка и говорит, что он любит, какой у него характер. Дети подтверждают или опровергают слова родителей. В свою очередь, дети рассказывают о своих родителях, которые подтверждают или опровергают слова детей.

Вывод: в суете дней мы даже не замечаем, что дети уже выросли и многое о нас знают и замечают наши изменения. Некоторые с удивлением заметили, как изменились интересы у его ребёнка, у некоторых вызвало замешательство, так как обнаружилось, что они совсем не знают свою дочь или сына.

### **Упражнение 3 «Узелок».**

Каждый участник прячет одну руку за спину. Перед партнёрами находится шнурок (верёвочка).

Инструкция: «У каждого из вас сейчас может работать одна рука. Вам вдвоём нужно завязать узелок на верёвочке».

Ведущий в ходе выполнения упражнения наблюдает за стилем общения между родителями и детьми и реакциями родителей на ошибку ребёнка, а также реакция детей на порицания и замечания со стороны родителя.

Обсуждение: Удалось ли вам выполнить задание? Какие чувства вы испытывали? Почему? Что для вас было трудным? Лёгким? Какие выводы вы для себя сделали?

#### **Упражнение 4 «Машины».**

Участники группы разбиваются на пары (родитель и ребёнок). Ребёнок в роли «машины», а родитель в роли «мойщика» машины. У мойщика глаза закрыты или завязаны. В течении 5 минут «машину» приводят в порядок: моют, протирают, полируют, проговаривая свои действия, используют как можно больше ласковых слов. Затем родители меняются с детьми ролями.

#### Обсуждение:

- Какие чувства испытывали при выполнении задания?
- Что для вас было неожиданностью?
- В какой роли больше понравилось быть? Почему?

Комментарии ведущего: как часто в отношениях между родителями и детьми не хватает поглаживаний, которые выражаются как в физическом прикосновении, так и вербальном (ласковые слова). Подумайте, как изменятся ваши отношения, если такие поглаживания будут частыми.

#### **Упражнение 5 «Один карандаш».**

Родитель и ребёнок сидят рядом. Перед ними альбомный лист и один карандаш.

Инструкция: «нарисуйте вдвоём картинку, на которой обязательно должен быть дом и дерево. Рисовать надо вдвоём держась за один карандаш. Придумайте для рисунка названия и напишите также одним карандашом».

#### Обсуждение:

- Удалось ли прийти к общему мнению между родителем и ребёнком? Как?
- Кто в паре больше предлагал, а кто рисовал?

#### **Упражнение 6 Рисование «Несуществующее животное».**

Вся группа совместно на ватмане рисует несуществующее животное.

### **Рефлексия.**

#### Вопросы родителям:

1. Что нового в поведении ребёнка вы заметили?
2. Что показалось вам важным и полезным в такой работе?
3. Что вы сами приобрели в процессе тренинга?

#### Вопросы детям:

Что вам больше всего понравилось?

#### Общий вопрос:

- Что бы вы пожелали друг другу и себе?

### **7 занятие «Пойми меня».**

**Цель:** развитие чувства эмпатии, установление взаимопонимания в диадах “родитель—ребенок”.

**Участники:** дети и родители.

**Длительность:** 45 минут.

**Оборудование:** бумага, цветные карандаши, фотографии детей, выражающие различные эмоции и чувства; инструкция для родителей к игре “В тридевятом царстве”, карточки-задания к упражнению “Волшебные средства”; два “волшебных” мешочка (черный и красный), записи спокойной музыки, клубочек шерстяных ниток.

#### **Упражнение 1 «Связующая нить».**

**Цель:** формировать чувство близости с другими людьми.

Передавая клубочек по кругу, каждый участник делает несколько витков нити себе на палец.

Ведущий. Вот какая у нас “дружная семейка”. Все люди, как вы сейчас, как-то связаны между собой, а иногда и зависят друг от друга. Но в то же время каждый из вас — индивидуальность. Сейчас, сматывая

клубочек, вы расскажете нам о себе, отвечая на вопросы: “Какой я?”, “Какая я?”.

### **Упражнение 2 «Закончи предложение».**

Цель: повышение уверенности в себе, в своих силах.

Ведущий. Вы все такие замечательные! Очень хочется узнать о вас побольше. Пусть каждый по очереди закончит такие предложения о себе: “Я хочу...”, “Я умею...”, “Я смогу...”, “Я добьюсь...”.

### **Упражнение 3 Игра «Маски».**

Цель: учить сознательно пользоваться мимикой для выражения своих эмоций.

Ведущий. У каждого из вас наверняка есть хорошие друзья. А для друга очень важно, чтобы его понимали без слов. Я предлагаю игру, в которой вы постараетесь увидеть и понять, какие чувства испытывает ваш друг.

Участникам предлагается определить эмоции по фотографиям детей. Затем можно дать задание участникам: выразить с помощью мимики горе, радость, боль, страх, удивление, обиду (по желанию). Остальные должны определить представленное чувство.

### **Упражнение 4 «Волшебные средства».**

Цель: проработка различных средств понимания, развитие эмпатии.

Каждой паре предлагается разыграть ситуацию (карточки-задания), пользуясь “волшебными” средствами понимания. Затем поменяться ролями.

Содержание карточек: ребенок плачет: он потерял машинку; мама пришла с работы, она очень устала; друг грустит: у него заболела мама; товарищ плачет: его наказали; девочка расстроилась: у нее не получается аппликация; малыш плачет: он упал и разбил коленку.

Обсуждение: Как вы помогли своим друзьям и близким? Что вы сделали? Можно ли ваши действия назвать “волшебными средствами” понимания?

### **Упражнение 5 Игра «В тридевятом царстве».**

Цель: установить взаимопонимание между взрослым и ребенком.

Участникам предлагается нарисовать иллюстрацию к любимой сказке, изображая героев и запомнившиеся события. Предварительно родителям дается “шпаргалка” с инструкциями для совместной самостоятельной работы над рисунком.

Инструкция для родителей.

Какая ваша любимая сказка? (Пусть выберет ребенок.) Кто в ней главный герой? Какие еще персонажи живут в сказке? Вспомните наиболее понравившийся ребенку эпизод. Нарисуйте его вместе с ребенком. После того как рисунок закончен, попросите ребенка пометить на рисунке, где бы он хотел оказаться, если бы это было возможно. Предложите ребенку описать свои действия в сказке:

- Что бы ты там делал?
- Как бы к тебе отнесся главный герой? А другие персонажи?
- Что бы ты ответил главному герою, если бы он спросил тебя...
- А что бы ты сделал на месте главного героя?
- Что бы ты чувствовал на месте главного героя?
- Что бы ты хотел изменить в сказке?

Во время презентации рисунков родители рассказывают о действиях своего ребенка в сказке, стараясь точно передать полученную информацию. Ребенок должен оценить: все ли верно в рассказе.

### **Упражнение 6 Игра «Волшебные заросли».**

Цель: развитие умения добиваться своей цели приемлемыми способами.

Участники по очереди (все дети, взрослые по желанию) пытаются проникнуть в центр круга, образованного тесно прижавшимися друг к другу “волшебными водорослями” — всеми остальными участниками. “Водоросли” понимают человеческую речь и чувствуют прикосновение.

Они могут расслабиться и пропустить участника в центр круга, а могут и не пропустить, если их “плохо просят”. (Не забывайте, что у вас есть “волшебные” средства!) Для того, кто попадает в круг, “водоросли” водят хоровод и поют песенку: “Кто у нас хороший? Кто у нас пригожий? ... у нас хороший, ... у нас пригожий”.

Обсуждение: Когда водоросли расступались охотно? Когда им не хотелось расступаться? Что вы чувствовали, находясь в круге?

Рефлексия.

### **Упражнение 7 Игра «Волшебный мешочек».**

Цель: осознать свое эмоциональное состояние и освободиться от негативных эмоций.

Участникам предлагается сложить свои отрицательные эмоции (какие?) в черный мешочек, чтобы потом выбросить, а из красного взять себе положительные эмоции (какие?).

### **8 занятие «Один ум — хорошо, а два — лучше».**

Цель: развитие познавательной активности детей в совместных играх-занятиях с родителями.

**Участники:** дети и родители.

Длительность: 45 минут.

Оборудование: микрофон, картон, пластилин или клей ПВА, крупа, различные макаронные изделия, скорлупа орехов, бусинки, пуговицы и др., небольшие бытовые предметы, секундомер, записи спокойной музыки.

Приветствие.

### **Упражнение 1 «Пожелания».**

Цель: создать оптимистическое настроение у участников.

Каждый участник по кругу произносит какую-либо фразу, обращенную ко всем.

Например, «Добрый день» «Желаю всем узнать много нового и интересного». Можно вместо фразы использовать жесты.

### **Упражнение 2 Игра «Умные вопросы».**

Цель: развитие понимания себя, интереса к себе и к другим людям.

Ведущий. Представьте себе, что вы — очень важные персоны... А у важных и знаменитых обязательно берут интервью. Я сейчас буду задавать вам “умные вопросы”, а вы отвечайте на них в микрофон.

Участники отвечают на вопросы:

- Твое любимое животное и почему? Твое нелюбимое животное и почему?
- Если бы ты мог стать кем-то на один день, то ты бы стал... Почему?
- В другом человеке тебе нравится больше всего такая черта характера, как... А не нравится?
- Доброго волшебника ты попросил бы о ... А злого о ... Почему?
- В какого животного превратил бы тебя и твою семью волшебник?

Почему?

- Твой любимый сказочный герой. Почему? Твой нелюбимый сказочный герой. Почему?

Необходимо, чтобы все приняли участие в интервью. На каждый вопрос отвечают 2–3 человека.

### **Упражнение 3 Игра «Калейдоскоп».**

Цель: развитие внимания, наблюдательности.

Каждая пара должна найти в своей одежде как можно больше цветов и оттенков. Победителя награждают аплодисментами.

### **Упражнение 4 Игра «Исследователи».**

Цель: развитие мышления, воображения.

Каждая пара выбирает себе какой-либо предмет, а затем придумывает как можно больше способов его нетрадиционного использования. Победителю все аплодируют.

### **Упражнение 5 Игра «Помоги Золушке».**

*Цель:* развитие внимания, памяти, саморегуляции.

Каждая пара получает тарелочку со смесью круп и других мелких предметов.

Ведущий. Все вы наверняка знаете сказку о Золушке и знаете о том, как тяжело ей жилось у мачехи, сколько у нее было работы по дому и на кухне! У вас на тарелочках лежит все, что необходимо ей для работы. Помогите Золушке запомнить эти предметы.

Детям дается 1 минута на запоминание. Назвавшего наибольшее количество предметов за 30 секунд награждают аплодисментами.

### **Упражнение 6 Панно «Подарок для Золушки».**

*Цель:* развитие зрительно-моторной координации, сотрудничества, воображения.

Участникам предлагается из полученных материалов изготовить панно на пластилиновой основе или с помощью клея ПВА — подарок для Золушки.

Обсуждение: Как называется ваш подарок? Что бы вы хотели пожелать Золушке?

Рефлексия. Что нового и полезного для себя вы узнали сегодня? Что больше всего понравилось? Что не получилось, оказалось трудным? Как вы думаете, почему? Что хотелось бы себе пожелать?

## **Занятия по формированию навыков саморегуляции у детей старшего дошкольного возраста**

### **Занятие 1**

Задачи: налаживание отношений психолога с группой и детей между собой, снятие психоэмоционального напряжения; развитие произвольности и самоконтроля, внимания и воображения.

Необходимые материалы: мяч средних размеров, лист бумаги, цветные карандаши

1. Ритуал приветствия. Стоящие в кругу дети берутся за руки, смотрят соседу в глаза и молча улыбаются друг другу. Далее дети говорят друг другу фразу приветствия: «Роман, приятно с тобой увидеться».

2. Упражнение «Наши правила».

Цель: выработать правила, по которым будет проходить каждое занятие; определить, что будет тому, кто нарушит правила.

3. Упражнение «Растяжка». На выбор предоставляются упражнения:

- «Кулачки» Поочередное напряжение и расслабление рук, сжатых в кулак.

- «Медуза» Сидя на полу, совершать плавные движения руками, подражая медузе, плавающей в воде.

- «Выше всех» Сидя или лежа на полу поочередное вытягивание вверх рук и ног

4. Упражнение «Прогулка по лесу».

Цель: развитие внимания, наблюдательности и воображения. Психолог приглашает детей прогуляться в воображаемый лес. Дети повторяют движения психолога: идут тихо, на цыпочках, чтобы не разбудить медведя, перешагивают через валежник, боком движутся по узкой дорожке, вокруг которой растет крапива, осторожно ступают по шаткому мостику, перекинутому через ручеек, прыгают по кочкам в болоте, наклоняются, собирая грибы и цветы, тянутся вверх за орехами и пр. - Можно спросить детей, какие они знают грибы, цветы, деревья и т.д.

5. Телесно-ориентированное упражнение «Камень и путник».

Психолог говорит, что после прогулки нужно отдохнуть. Предлагает кому-то из детей стать «камнями», а другим - «путниками». Дети, которые изображают камни, опускаются на пол, обхватывают колени руками и сидят неподвижно, напряженно. Каждый из «путников» садится, опирается

спиной на спину ребенка, изображающего камень. Потом дети меняются ролями.

#### 6. Игра "Действуй!".

Игра направлена на снятие напряжения; развитие саморегуляции и самоконтроля; развитие умения слышать и выполнять инструкцию; развитие слуховой памяти.

Взрослый даёт инструкцию, постепенно её усложняя, а ребёнок должен её выполнить. Например, «Добеги до стола и вернись ко мне». Потом усложняет: "Добеги до стола, постучи по нему два раза и вернись ко мне". Затем ещё усложняет: "Добеги до стола, постучи по нему два раза, 1 раз подпрыгни и вернись ко мне" и т.д.

7. Упражнение «Это – я, когда...». Детям предлагается вспомнить, как они чувствовали себя, когда у них было хорошее настроение, рассказать об этом, нарисовать себя в хорошем настроении.

8. Упражнение «Слушаем внимательно и выполняем». Дети стоят группой, свободно. Каждый ребенок находится на расстоянии от другого примерно на 0,5 м. Звучит маршевая музыка, дети маршируют под музыку. В ходе марширования психолог произвольно, с разными интервалами и попеременно дает команды. Дети реализуют движение в соответствии с командой.

Команда - Движение

«Зайчики!» -Дети прыгают, имитируя движения зайца.

«Лошадки!» -Дети ударяют ногой об пол, как будто лошадь бьет копытом.

«Раки!» -Дети пятаются как раки (спиной).

«Птицы!» - Дети бегают, раскинув руки.

«Аисты!» -Стоят на одной ноге.

«Лягушки!» - Присесть и скакать вприсядку.

9. Упражнения на развитие мелкой моторики. «Колечко». Поочередно и как можно быстрее ребенок перебирает пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. В начале методика выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

10. «Поза покоя». Дети находятся в удобных для них позах. Педагог медленно, тихим голосом произносит формулу общего покоя: все умеют танцевать, прыгать, бегать, рисовать, но пока не все умеют расслабляться, отдыхать. Есть у нас игра такая - очень легкая, простая, замедляется движение, исчезает напряжение... И становится понятно - расслабление приятно!

Заключительная часть. Дети садятся на пол, образуя круг. Психолог просит детей сказать, какое упражнение им понравилось. Дети, передавая друг другу мяч, поочередно делятся своими впечатлениями. До свидания, до новых встреч.

## **Занятие 2**

Задачи: развитие произвольности и самоконтроля, внимания, наблюдательности и воображения, эмоционально-выразительных движений; совершенствование коммуникативных навыков.

Материалы к занятию: магнитофон; кассета с записью спокойной музыкой; мольберт; доска и мел (лист ватмана и фломастеры); палочка (длина 30 см). Ткань, размером с одеяло (желательно зеленого цвета).

1. Ритуал приветствия. Стоящие в кругу дети берутся за руки, смотрят соседу в глаза и молча улыбаются друг другу. Далее дети говорят друг другу фразу приветствия: «Роман, приятно с тобой увидеться».

2. Растяжка (см. Занятие 1).

3. Игра «Сохрани слово в секрете».

Ход игры: Сейчас мы поиграем в такую игру. Я буду называть тебе разные слова, а ты будешь их четко за мной повторять. Но помни об одном условии: названия цветов - это наш секрет, их повторять нельзя. Вместо этого, встретившись с названием цветка, ты должен молча хлопнуть один раз в ладоши. Примерный список слов: окно, стул, ромашка, ириска, просо, плечо, шкаф, василёк, книга и т. д.

Примечание: Основная задача упражнений на развитие произвольности и саморегуляции - научить ребенка длительное время руководствоваться в процессе работы заданным правилом, "удерживать" его, как говорят психологи. При этом безразлично, какое именно правило вами выбрано - подойдет любое.

Варианты:

1. нельзя повторять слова, начинающиеся на звук [р];
  2. нельзя повторять слова, начинающиеся с гласного звука;
  3. нельзя повторять названия животных;
  4. нельзя повторять имена девочек.
4. Упражнение «Самолеты».

Цель: развитие наблюдательности, усидчивости. Дети сидят на корточках далеко друг от друга — «самолеты на аэродроме». Психолог говорит: Самолеты загудели, загудели, загудели, поднялись и полетели. Дети гудят вначале тихо, потом все громче, поднимаются и начинают бегать по залу, разведя руки в стороны. Психолог говорит: Полетели, полетели и сели. Дети садятся на корточки, ждут команды психолога. Так делается несколько раз. В конце игры «самолеты прилетают к морю» - дети садятся на стульчики или ложатся на ковер так, чтобы не задевать друг друга.

5. Упражнение «Надоедливая муха».

Цель: снятие мышечного напряжения. Психолог говорит: Представьте, что вы лежите на пляже, солнышко вас согревает, шевелиться не хочется. Вдруг муха прилетела и на лобик села. Чтобы прогнать муху,

пошевелите бровями. Муха кружится возле глаз — поморгайте ими, перелетает со щеки на щеку — надувайте по очереди каждую щеку, уселась на подбородок — подвигайте челюстью и т.д.

6. Дыхательные упражнения. - И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, ладони обращены вперед. На быстром вдохе руки притягиваются к подмышкам ладонями вверх. На медленном выдохе - опускаются вдоль тела ладонями вниз. - Дыхание только через левую, а потом через правую ноздрю. При этом правую ноздрю закрывают большим пальцем правой руки, а левую - мизинцем правой руки.

7. Упражнение «Раз, два, три — говори!».

Цель: развитие внимания и воображения. Дети сидят на стульчиках. Перед ними стоит мольберт, на котором установлена небольшая доска (или прикреплен большой лист плотной бумаги). Психолог рисует морской берег, волны, чаек, парходик. Затем он вызывает одного из детей и шепотом предлагает ему внести в рисунок дополнение (изобразить облако, лодочку, камешек на берегу, еще одну птицу и т.п.). Мольберт переворачивается, вызванный ребенок выполняет инструкцию, и рисунок вновь демонстрируется детям. Психолог просит детей определить, какая новая деталь появилась на картине, и назвать ее, но только после того, как прозвучит команда: «Раз, два, три — говори!». Картина дополняется поочередно всеми детьми.

8. Упражнение «Одно большое животное».

Дети и психолог встают в круг и берутся за руки. Психолог говорит: Представьте себе, что мы - одно большое животное. Будем дышать все вместе: шаг вперед – вдох, шаг назад – выдох. Упражнение выполняется 3 раза.

9. Игра «Я могу». Детям предлагается рассказать о том, что они уже умеют делать и могут этим гордиться. Далее дети по очереди слушают о себе мнение других детей. Если они затрудняются, ведущий помогает:

«Умеет хорошо застегивать пуговицы, играть, лепить, рисовать, бегать все же есть некоторые вещи, которые получаются не совсем так, хочется. Чему бы ты хотел еще научиться и что тебе для этого нужно?»

#### 10. Упражнения на развитие мелкой моторики. «Колечко».

Поочередно и как можно быстрее ребенок перебирает пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. В начале методика выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

11. Упражнение «Солнышко». Представьте себе, что ноги загорают на солнышке. Мы прекрасно загораем! Выше ноги поднимаем! Держим... Держим... Напрягаем... Загораем! Опускаем (ноги резко опустить на пол). Ноги не напряжены, расслаблены.

Рефлексия занятия. Дети садятся на пол, образуя круг. Психолог просит детей сказать, какое задание сегодня было самым трудным. Дети, передавая друг другу «палочку-выручалочку», поочередно высказывают свое мнение.

### **Занятие 3**

Задачи: развитие самопроизвольности и самоконтроля, внимания и воображения, координации движений; снятие психоэмоционального напряжения; развитие и совершенствование коммуникативных навыков;

Материалы к занятию: три – четыре кубика средних размеров.

1. Приветствие. Стоящие в кругу дети берутся за руки, смотрят соседу в глаза и молча улыбаются друг другу. Далее дети говорят друг другу фразу приветствия: «Роман, приятно с тобой увидеться».

2. Разминка (см. Занятие 1).

3. Упражнение «Запретное движение».

Цель: развитие наблюдательности, чувства принадлежности к группе. Дети стоят полукругом напротив психолога. Психолог говорит: Я буду показывать различные движения. Вы будете повторять все движения, кроме одного. Сначала психолог показывает разные движения (например, руки вверх, в стороны и др.). Дети повторяют их. Затем психолог называет и показывает «запретное» движение (например, подпрыгивание), которое дети не должны повторять. Дается сигнал к началу игры. Дети повторяют все движения психолога, кроме «запретного». Ошибки обычно вызывают бурные эмоциональные реакции, смех, но выводить детей из игры не следует.

#### 4. Упражнение «Чудо - Зоопарк».

Цель: развитие координации движений. Психолог говорит: а теперь попробуйте изобразить движения различных животных. Если я хлопну в ладоши один раз: прыгайте, как зайчики, хлопну два раза: ходите вразвалочку, как медведи, хлопну три раза - «превращайтесь» в аистов, которые умеют долго стоять на одной ноге. Начинаем игру.

5. Упражнение «Шалтай-болтай». Дети встают в круг на расстоянии вытянутой руки друг от друга и поворачивают корпус вправо и влево. Руки при этом свободно болтаются вдоль тела. Психолог произносит: -Шалтай-болтай сидел на стене, -Шалтай-болтай свалился во сне. Дети приседают или падают на ковер.

6. Упражнение «Угадай». Дети сидят на стульчиках. Водящий с закрытыми глазами ходит по кругу, садится по очереди на колени к детям и угадывает, на ком сидит. Если он правильно угадал, то тот, кого назвал, говорит: «Биш».

7. Упражнение «Кто сильнее кричит?». Детям предлагается просто покричать. Это можно делать, прыгая, бегая, под музыку или без нее. Все будет зависеть от желания детей.

8. Упражнения на развитие мелкой моторики «Шустрее пальчики. «Колечко». «Кулак – ребро – ладонь».

9. Упражнение «Цветок».

Психолог включает спокойную расслабляющую музыку и говорит: «Сядьте на корточки, опустите голову и руки.

Представьте, что вы семечки, из которых вырастут прекрасные цветы. Вот теплый луч солнца достиг земли и согрел в ней семечко. Из семечка проклюнулся росток. Из ростка вырос прекрасный цветок. Встаньте, поднимите и разведите руки в стороны. Нежится цветок на солнышке. Подставляет теплу и свету каждый лепесток, поворачивая головку вслед за солнцем. Приподнимите подбородок, представьте, что вы смотрите на солнышко из-под опущенных век, улыбнитесь, медленно поворачивайте голову вправо - влево.

А теперь расскажите о том, что вы чувствовали, когда были цветами».

Рефлексия занятия. Дети садятся на пол, образуя круг. Психолог просит детей сказать, какое задание сегодня было самым трудным. Дети, передавая друг другу кубик, поочередно высказывают свое мнение.

#### **Занятие 4**

Задачи: развитие внимания и воображения, групповой сплоченности и доверия детей друг к другу, самопроизвольности и самоконтроля; снятие психоэмоционального напряжения; развитие и совершенствование коммуникативных навыков.

Материалы к занятию: мяч.

1. Ритуал приветствия. Стоящие в кругу дети берутся за руки, смотрят соседу в глаза и молча улыбаются друг другу. Далее дети говорят друг другу фразу приветствия: «Роман, приятно с тобой увидеться».

2.Растяжка (см. Занятие 1).

3.Упражнение «Расскажем и покажем»

Цель: развитие телесных концентрированных движений, разминка мелкой моторики. Дети встают полукругом напротив психолога и повторяют за ним слова и движения. Один, два, три, четыре, пять! (поочередно загибают пальцы правой руки) можем всё мы показать! (ритмично хлопают в ладоши). Это локти — их коснемся (обхватывают ладонями оба локтя вправо), влево мы качнемся (выполняют наклоны вправо и влево). Это плечи — их коснемся (кладут кисти рук на плечи). Вправо, влево мы качнемся (выполняют наклоны вправо и влево). Если мы вперед качнемся (выполняют наклоны вперед, касаются коленей), то коленей мы коснемся. Один, два, три, четыре, пять! (поочередно загибают пальцы левой руки) можем всё мы показать! Ритмично хлопают в ладоши

#### 4. Упражнение «Передай мяч мне».

Цель: развитие внимательности, наблюдательности. Дети встают в круг и передают друг другу мяч с закрытыми глазами. Можно модифицировать игру: психолог закрывает глаза, а дети (с открытыми глазами) молча, передают мяч друг другу. Как только психолог скажет: «Стоп!», мяч остается в руках одного из детей. Психолог, не открывая глаз, пытается отгадать, у кого находится мяч.

#### 5. Телесно-ориентированное упражнение «Насос и мяч».

Цель: снижение телесно-мышечного напряжения. Психолог предлагает детям разделиться на пары. Один из детей изображает мяч, другой — насос. Каждый ребенок выполняет движения в соответствии с полученной ролью: «мяч сдутый» — ребенок сидит на корточках. «Насос надувает мяч» - ребенок делает соответствующие движения руками, сопровождая их звуками «С-с-с...». «Мяч становится все больше» - ребенок постепенно встает, надувает щеки, поднимает руки вверх. «Насос прекращает работу» - ребенок делает вид, что выдергивает шланг. «Мяч вновь сдувается» - ребенок медленно садится, выпускает воздух из щек,

опускает руки. Упражнение повторяется несколько раз, затем дети меняются ролями.

6. Игра «Я люблю.....». Дети садятся в кружок и по очереди продолжают предложение, начатое ведущим:

1.Моя любимая песенка... 2.Моя любимая игра... 3.Мой любимый цвет... 4.Моя любимая игрушка... 5.Мой любимый запах... 6.Мое любимое блюдо....

7. Дыхательное упражнение «Лифт».

Психолог говорит: «Положите ладонь на живот. Представьте, что живот – это первый этаж дома. Немного выше находится желудок – это второй этаж дома. Подержите там ладонь. Теперь положите ладонь на грудь и представьте, что это третий этаж дома.

Приготовьтесь, мы начинаем «поездку на лифте»:

–Вдохните ртом медленно и глубоко так, чтобы воздух дошел до первого этажа – до живота. Задержите дыхание. Выдохните ртом.

–Вдохните так, чтобы воздух поднялся на один этаж выше – до желудка. Задержите дыхание. Выдохните ртом.

–Вдохните – и «поднимите лифт» еще на один этаж – до груди. Задержите дыхание. Выдохните ртом.

Во время выдоха вы ощущаете, что напряжение и волнение выходят из тела, словно из дверей лифта. Упражнение выполняется стоя. Время выполнения 2-3 минуты. Дыхание задерживается на 2-3 секунды.

8. Телесно – ориентированное упражнение «Клоуны». Дети встают в круг и поднимают руки вверх. По команде психолога последовательно выполняют следующие движения: кисти рук опускаются вниз; руки сгибаются в локтях; руки расслабляются и падают вниз; туловище сгибается, голова опускается вниз; колени сгибаются, дети приседают на корточки.

9. Упражнения на развитие мелкой моторики. «Колечко». «Кулак – ребро – ладонь». «Лезгинка».

10. «Спокойная поза». Дети находятся в удобных для них позах. Педагог медленно, тихим голосом произносит формулу общего покоя: Все умеют танцевать, прыгать, бегать, рисовать, но пока не все умеют расслабляться, отдыхать. Есть у нас игра такая - очень легкая, простая, замедляется движение, исчезает напряжение... И становится понятно - Расслабление приятно!

Рефлексия занятия Дети садятся на пол, образуя круг. Психолог просит детей сказать, какое упражнение им понравилось. Дети, передавая друг другу мяч, поочередно делятся своими впечатлениями.

## **Занятие 5**

Задачи: развитие произвольности и самоконтроля, внимания и памяти, мышления и воображения; снятие психоэмоционального напряжения; развитие и совершенствование коммуникативных навыков;

Материалы к занятию: листы плотной бумаги и фломастеры, мелкие предметы.

1. Ритуал приветствия. Стоящие в кругу дети берутся за руки, смотрят соседу в глаза и молча улыбаются друг другу. Далее дети говорят друг другу фразу приветствия: «Роман, приятно с тобой увидеться».

2. Разминка (см. Занятие 1).

3. Игра «Космическое путешествие»

Цель: развитие внимания, произвольности движений. Дети стоят возле стульчиков, расположенных вдоль стены в один ряд. Психолог говорит: Представьте, что вы превратились в космонавтов, а стульчики - в ракету. Вам предстоит отправиться в путешествие на другую планету. Наденьте скафандры. Дети делают вид, что надевают скафандры. - Скафандры надеты. Экипаж космонавтов делает круг почета перед посадкой

в ракету. Дети, идя друг за другом, обходят зал. Психолог напоминает, что на них надеты большие скафандры, поэтому идти нужно медленно, широко расставляя ноги. - Космонавты занимают места в ракете. Дети садятся на стульчики. -Внимание! До старта осталось 5 секунд. Начинается отсчет времени: «Пять, четыре, три, два, один, старт!» Дети имитируют звук двигателей. По ходу игры можно предложить детям «испытать перегрузки (откинуться назад, прижаться к спинке стула, напрячь ноги и руки) и изобразить человека в невесомости (привстать со стульчиков, выполнять замедленные плавные движения). -Объявляется общая готовность. Перед вами неизвестная планета. Ракета идет на посадку. Дети делают вид, что пристегиваются. Кладут руки на колени, откидывают голову назад, напрягают мышцы тела. - Поздравляю вас. Посадка прошла успешно. Дети расслабляют мышцы. - Сейчас вы высадитесь на незнакомой планете. Будьте внимательны. Вам предстоит рассказать всем жителям Земли о том, что вы увидите. Дети встают со стульчиков, широко расставив ноги, ходят по залу, внимательно смотрят по сторонам. - Внимание! Говорит командный пункт. Всем космонавтам необходимо вернуться в космический корабль. Дети садятся на стульчики. - Сосредоточьтесь, скоро вы будете выходить на связь с Землей. Дети опускают голову и закрывают глаза.

#### 4.Упражнение «Интервью».

Цель: развитие наблюдательности. Психолог говорит: - Земля на связи. Вам предстоит ответить на вопросы журналистов. Отвечайте хором, но помните, что Земля находится очень далеко, звук будет доходить не сразу, а через 3 секунды, поэтому говорить нужно только после счета «Раз, два, три». Все готовы? Начали! - Космонавты здоровы? Раз, два, три! - Люди на планете есть? - Небо какого цвета? - Вода есть? - Животные есть? - Домой хотите? Можно придумать любые вопросы, относящиеся к описанию зала.

5.Игра «Когда я сержусь, то...». Когда человек может чувствовать себя сердито? Расскажите, когда вы сердитесь. Нарисуйте себя сердитыми.

6. Упражнение «Листок моего гнева». Предложить детям разные способы выражения своих негативных эмоций: можно комкать, рвать, кусать, топтать, пинать листок гнева до тех пор, пока ребенок не почувствует, что это чувство уменьшилось и теперь он легко с ним справится. После этого попросите мальчика или девочку окончательно справиться со своим гневом, собрав все кусочки «гневного листа» и выбросив их в мусорку.

7. Упражнения на развитие мелкой моторики. «Колечко». «Кулак – ребро – ладонь». «Лезгинка».

8. Упражнение «Кто сильнее кричит?». Детям предлагается просто покричать. Это можно делать, прыгая, бегая, под музыку или без нее. Все будет зависеть от желания детей.

9. «Солнышко». Представьте себе, что ноги загорают на солнышке. Мы прекрасно загораем! Выше ноги поднимаем! Держим... Держим... Напрягаем... Загораем! Опускаем (ноги резко опустить на пол). Ноги не напряжены, расслаблены.

10. Релаксация. Дети садятся на пол, образуя круг. Психолог просит детей сказать, какое упражнение им понравилось. Дети, передавая друг другу мяч, поочередно делятся своими впечатлениями. До свидания, до новых встреч.

### **Занятие 6**

Задачи: развитие произвольности и самоконтроля, внимания, наблюдательности и памяти; снятие психоэмоционального напряжения; развитие и совершенствование коммуникативных навыков; формирование адекватной самооценки;

Материалы к занятию: красный, желтый и зелёный круги; ширма; палочка(длинна-30см).

1. Приветствие. Стоящие в кругу дети берутся за руки, смотрят соседу в глаза и молча улыбаются друг другу. Далее дети говорят друг другу фразу приветствия: «Роман, приятно с тобой увидеться».

2. Разминка (см. Занятие 1).

3. Подвижная игра «Светофор». Дети кладут руки на плечи друг другу, ходят по залу и гудят, изображая автобус. Психолог, изображая светофор, показывает «автобусу» круги разного цвета. При показе красного круга дети должны остановиться, желтого – «гудеть» и маршировать на месте, зеленого – продолжать движение. По окончании упражнения психолог говорит: а теперь каждый из вас будет водителем собственного автомобиля. Внимательно следите за сигналами светофора и выполняйте правила дорожного движения. Дети, изображая автомобилистов. Двигаются по залу и следят за сигналами светофора.

4. Упражнение «Знаете ли вы цифры». Психолог говорит: Молодцы, все вы очень внимательные. А теперь посмотрим, знаете ли вы цифры. Отвечать нужно хором, но только после моей команды. Психолог рисует в воздухе, какую – ни будь цифру, а через некоторое время дает команду: «Говори!» Дети хором отвечают.

5. Упражнение «Мы всё расскажем и покажем». Психолог говорит: Встаньте возле стульчиков, внимательно слушайте стишок и выполняйте движения, о которых в нем говорится: Вместе весело шагаем и колени поднимаем, пальцы мы в кулак сожмем и за спину уберем, руки в стороны, вперед, и на право поворот, руки в стороны и вниз, и налево повернись.

6. Телесно – ориентированное упражнение «Штанга». Психолог предлагает детям представить себе, что они поднимают тяжелую штангу. Дети широко расставляют ноги и напрягают их. Нагибаются вперед, сгибая в локтях напряженные руки, рывком поднимают воображаемую штангу, затем опускают ее вниз, и расслабляют мышцы.

7. «Разговор с руками». Дети обводят контур ладони, дают ей имя и сочиняют про нее рассказ. Можно оживить ладошку – нарисовать ей глазки, ротик, раскрасить ее цветными карандашами. После этого можно затеять беседу с ладошкой. Спросить: «Кто вы, как вас зовут?», «Что вы любите делать?», «Чего не любите?», «Какие вы?». Потом ребенок заключает договор со своей ладошкой, о том, что она в течение дня будет совершать только хорошие дела (писать в тетради, гладить кошку и т.д.).

8. Упражнения на развитие мелкой моторики. «Колечко». «Кулак – ребро – ладонь». «Лезгинка».

9. Упражнение «Кто сильнее кричит?». Детям предлагается просто покричать. Это можно делать, прыгая, бегая, под музыку или без нее. Все будет зависеть от желания детей.

10. Дети садятся на пол, образуя круг. Психолог просит детей сказать, какое упражнение им понравилось. Дети, передавая друг другу мяч, поочередно делятся своими впечатлениями. До свидания, до новых встреч.

### **Занятие 7.**

Задачи: Развитие внимания и произвольного поведения, речи и воображения; снятие эмоционального напряжения; развитие и совершенствование коммуникативных навыков; развитие уверенности в себе.

Материалы к занятию: шарф; матерчатый мешочек и 7-8 мелких игрушек; мяч.

1. Ритуал приветствия. Стоящие в кругу дети берутся за руки, смотрят соседу в глаза и молча улыбаются друг другу. Далее дети говорят друг другу фразу приветствия: «Роман, приятно с тобой увидеться».

2. Разминка (см. Занятие 1).

3. Игра «Хорошее дело». Предложить детям проиграть следующие ситуации: подойти к другому, попросить игрушку, задать вопрос,

пригласить поиграть, похвали за что-то, сказать что-нибудь хорошее, утешить расстроенного, обратиться к чужому человеку на улице с просьбой, к продавцу в магазине...

4. Упражнение «Кислый лимон». Психолог предлагает детям представить, что в правой руке у них лимон, из которого нужно выжать сок. Дети как можно сильнее сжимают правую руку в кулачок, затем расслабляют ее. Аналогичное упражнение выполняется левой рукой, затем дети садятся на стульчики.

5. Упражнение «Волшебный мешочек». Дети рассматривают 7-8 мелких игрушек. Психолог незаметно для детей кладет одну из игрушек в матерчатый мешочек и говорит: Потрогайте мешочек и догадайтесь, что в нем лежит. Дети поочередно ощупывают игрушку, находящуюся в мешочке, и высказывают свои предположения. Психолог вынимает игрушку и показывает детям. Игра проводится несколько раз.

6. Упражнение на развитие мелкой моторики «Змейки». Предложить ребенку представить, что наши пальцы – это маленькие змейки. Они могут двигаться-извиваться, вращаясь направо, налево, снизу-вверх и сверху вниз. При двуручном выполнении ладони сначала «смотрят» от ребенка, потом – друг на друга. При этом сначала прорабатываются одноименные пальцы рук, а затем разноименные.

7. Упражнение «Зеркало». 1 вариант: в эту игру можно играть вдвоем с ребенком и в группе. Ребенок смотрится в «зеркало», которое повторяет все его движения и жесты. «Зеркалом» может быть родитель или другой ребенок. 2 вариант; Принцип игры остается тем же, но ребенок должен изображать кого-либо из общих знакомых или участников группы. «Зеркало» указывает, кого изображал ребенок.

8. Упражнение «Кто сильнее кричит?». Детям предлагается просто покричать. Это можно делать, прыгая, бегая, под музыку или без нее. Все будет зависеть от желания детей.

## 9. Релаксация. Упражнение «Порхание бабочки».

Дети ложатся на коврики на спину, руки вытянуты вдоль туловища, ноги выпрямлены, слегка раздвинуты. Психолог включает спокойную расслабляющую музыку и говорит: «Закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите легко и спокойно. Представьте себе, что вы находитесь на лугу в прекрасный летний день. Прямо перед собой вы видите великолепную бабочку, порхающую с цветка на цветок. Проследите за движениями ее крыльев. Движения ее крыльев легки и грациозны. Теперь пусть каждый вообразит, что он – бабочка, что у него большие и красивые крылья. Почувствуйте, как ваши крылья медленно и плавно движутся вверх и вниз. Наслаждайтесь ощущением медленного и плавного парения в воздухе. А теперь взгляните на пестрый луг, над которым вы летите. Посмотрите сколько на нем ярких цветов. Найдите глазами самый красивый цветок и постепенно начинайте приближаться к нему. Теперь вы чувствуете аромат своего цветка. Медленно и плавно вы садитесь на мягкую пахучую серединку цветка. Вдохните еще раз его аромат... и откройте глаза. Расскажите о своих ощущениях».

Дети поочередно рассказывают о своих ощущениях.

10. Дети садятся на пол, образуя круг. Психолог просит детей сказать, какое упражнение им понравилось. Дети, передавая друг другу мяч, поочередно делятся своими впечатлениями. До свидания, до новых встреч.

## **Занятие 8**

Задачи: развитие произвольности и самоконтроля, внимания и наблюдательности, доверия к другому, развитие ориентировки в пространстве; снятие психоэмоционального напряжения; развитие и совершенствование коммуникативных навыков;

Материалы к занятию: шарф мольберт; доска и мел; указка, шерстяное одеяло.

1. Ритуал приветствия. Стоящие в кругу дети берутся за руки, смотрят соседу в глаза и молча улыбаются друг другу. Далее дети говорят друг другу фразу приветствия: «Роман, приятно с тобой увидеться».

2. Разминка (см. Занятие 1).

3. Телесно-ориентированное упражнение «Слепой и поводырь».

Цель: развитие доверия к другому. Психолог расставляет по залу несколько стульев и разделяет детей на пары. Один из детей, входящих в пару, будет исполнять роль слепого, другой — поводыря. «Слепому» завязывают глаза, «поводырь» берет его за руку и ведет по залу, обходя стулья. Затем дети меняются ролями. Остальные дети («зрители») наблюдают за парой. После того как каждый ребенок побывает в разных ролях, можно спросить: «Кем больше понравилось быть — «поводырем» или «слепым». Почему?»

4. Игра «Летает или не летает». Все встают в круг. Психолог называет разные предметы. Дети должны поднимать руки вверх только тогда, когда психолог произносит название предмета, который может летать.

5. Совместное рисование человека и игра «Что изменилось?».

Цель: развитие внимания, групповая сплоченность, формирование самооценки. Дети сидят на стульчиках. Перед ними стоит мольберт, на котором установлена небольшая доска (или прикреплен большой лист плотной бумаги). Психолог рисует голову человека. Затем дети поочередно подходят к мольберту, шепотом называют часть тела, которую нужно дорисовать (шея, плечи и т.д.), и дополняют рисунок. По окончании совместного рисования мольберт переворачивается, психолог вносит в рисунок какую-нибудь деталь и вновь показывает изображение детям. Дети должны «воды в рот набрать» и молчать. Психолог дает указку сидящему спокойно ребенку, тот подходит к доске и показывает появившуюся деталь. Дополнения в рисунок вносятся несколько раз.

6. Дыхательное упражнение «Воздушный шарик».

Психолог говорит детям, которые сидят на стульчиках: «Откиньтесь на спинку стула, спина прямая и расслабленная, руки сложены на груди так, чтобы пальцы сходились».

–Глубоко вдохните воздух носом, представьте, что ваш живот – это воздушный шарик. Чем глубже вдыхаешь, тем больше шарик. А теперь выдыхайте ртом, чтобы воздух улетел из шарика.

–Не торопитесь, повторите. Дышите и представляйте себе, как шарик наполняется воздухом и становится все больше и больше.

–Медленно выдыхайте ртом, как будто воздух выходит из шарика.

–Сделайте паузу, сосчитайте до пяти.

–Снова вдохните и наполните легкие воздухом.

–Выдохните, почувствуйте, как воздух выходит через легкие, горло, рот.

7. Упражнения на развитие мелкой моторики. «Колечко». «Лезгинка». «Змейки».

8. «Медленная черепаха». Инструктор встает у одной стены помещения, играющие у другой. По сигналу инструктора дети начинают медленное движение к противоположной стене, изображая маленьких черепашек. Никто не должен останавливаться и спешить. Через 2-3 минуты инструктор подает сигнал, по которому все участники останавливаются. Побеждает тот, кто оказался самым последним.

9. Телесно – ориентированное упражнение «Снеговик». Психолог предлагает детям встать в позу нарисованного ими человечка и говорит: Наш человечек не умеет говорить и не может двигаться. Представьте себе, что он оказался зимой на улице, снег на него падал, и вскоре нарисованный человечек превратился в снеговика. Давайте попробуем изобразить снеговика. Дети разводят напряженные руки в стороны, надувают щеки, делают грустное лицо и неподвижно стоят на месте. Так простоял наш

снеговик всю зиму, но вот пришла весна, пригрело солнышко, и снег начал таять. Дети постепенно расслабляются, опускают руки, «обмякают, подставляют лицо солнцу» и приседают на корточки. Упражнение повторяют 3 раза.

10. По окончании упражнения психолог говорит: - Эта немного грустная история закончилась очень хорошо. Под ласковыми солнечными лучами снеговик растаял и превратился в веселый ручеек. Ручеек звонко зажурчал и пустился в путь. По дороге добрый ручеек поил водой цветы и травы. Вскоре он добрался до большой реки, влился в нее и отправился в долгое удивительное путешествие. До свидания, до новых встреч

### **Занятие 9.**

Задачи: развитие произвольности и самоконтроля, внимания и координации движений; снятие психоэмоционального напряжения; развитие эмоционально – выразительных движений; развитие и совершенствование коммуникативных навыков; регулирование поведения в коллективе.

Материалы к занятию: красный, синий и желтый квадраты; длинная лента или веревка.

1. Ритуал приветствия. Стоящие в кругу дети берутся за руки, смотрят соседу в глаза и молча улыбаются друг другу. Далее дети говорят друг другу фразу приветствия: «Роман, приятно с тобой увидеться».

2. Разминка (см. Занятие 1).

3. Упражнение «Кричалки — шепталки — молчалки».

Цель: развитие произвольности и самоконтроля. Психолог говорит: Ребята, внимательно следите за квадратами, которые я буду показывать. Если увидите красный квадрат – можно прыгать, бегать и кричать, если желтый- можно только шептаться, а если синий -нужно замереть на месте и замолчать. Психолог показывает квадраты, дети выполняют инструкцию.

4. Упражнение «Лучик » Цель: снятие психоэмоционального напряжения Дети садятся на корточки и закрывают глаза. Психолог говорит: - Мы играли, играли и немного устали. Присели отдохнуть и задремали. Но вот солнечный лучик: коснулся глаз — откройте глаза; коснулся лба — пошевелите бровями; коснулся носа — наморщите нос; коснулся губ — пошевелите губами; коснулся подбородка — подвигайте челюстью; коснулся плеч — приподнимите и опустите плечи; коснулся рук — потрясите руками; коснулся ног — лягте на спину и подрыгайте ногами. Солнечный лучик поиграл с вами и скрылся — вставайте, ребята.

5. Упражнение «Кто первый прыгнет в круг». Цель: развитие эмоционально-выразительных движений. С помощью ленты или веревки на полу выкладывается большой круг. Дети стоят по внешнему периметру круга. Психолог говорит: Когда вы услышите слово «дом», быстро прыгайте в круг. Психолог произносит разные слова. Дети ждут, когда он скажет слово, которое служит сигналом для прыжка. После нескольких проигрываний слово-сигнал меняется.

6. Игра «Не спеши, подожди.». Цель: совершенствование коммуникативных навыков Дети сидят на стульчиках. На расстоянии 5-6 шагов от них ставится стул. Дети поочередно подходят (не подбегают!) к стулу, огибают его и, не торопясь, возвращаются на свое место. После того как каждый обогнет стул, дается задание идти спиной.

7. Упражнения на развитие мелкой моторики. «Кулак – ребро – ладонь». «Лезгинка». «Змейки».

8. Телесно – ориентированное упражнение «Клоуны». Дети встают в круг и поднимают руки вверх. По команде психолога последовательно выполняют следующие движения: кисти рук опускаются вниз; руки сгибаются в локтях; руки расслабляются и падают вниз; туловище сгибается, голова опускается вниз; колени сгибаются, дети приседают на корточки.

9. «Загораем». Представьте себе, что ноги загорают на солнышке. Мы прекрасно загораем! Выше ноги поднимаем! Держим... Держим... Напрягаем... Загораем! Опускаем (ноги резко опустить на пол). Ноги не напряжены, расслаблены.

10. Рефлексия занятия. Прощание Дети садятся на пол, образуя круг. Психолог просит детей сказать, какое упражнение им понравилось. Дети, передавая друг другу желтый квадрат, поочередно делятся своими впечатлениями.

### **Занятие 10**

Задачи: развитие произвольности и самоконтроля, внимания и воображения; снятие психоэмоционального напряжения.

Материалы к занятию: магнитофон; кассета с записью спокойной музыки; палочка (длина – 30см), газета.

1. Ритуал приветствия. Стоящие в кругу дети берутся за руки, смотрят соседу в глаза и молча улыбаются друг другу. Далее дети говорят друг другу фразу приветствия: «Роман, приятно с тобой увидеться».

2. Разминка (см. Занятие 1).

3. Игра «Море волнуется-раз!». Цель: развитие эмоционально-выразительных движений. Дети бегают по залу, изображая руками движения волн. Психолог говорит: Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три, морская фигура — замри! Дети должны остановиться и удерживать позу, в которой они находились до того, как прозвучала команда «Замри». Психолог ходит по залу, рассматривает «морские фигуры», хвалит каждого ребенка за необычность или красоту фигуры, за неподвижность

4. Телесно – ориентированное упражнение «Пластилиновая кукла». Психолог делит детей на пары. Один из детей, входящих в пару, будет исполнять роль скульптора, другой – пластилина. «Скульптор» должен

лепить «куклу», придавая «пластилину» определенную позу. «Пластелин» должен быть мягким и податливым.

5. Игра «Кого я боюсь». Когда человек может чувствовать себя испуганно? Боитесь ли вы чего-нибудь? Нарисуйте то, чего вы боитесь больше всего.

#### 6. Дыхательные упражнения «Медленное дыхание»

Цель: Этот необычный способ дыхания приносит успокоение. Медленное дыхание расслабляет и помогает снять напряжение, а также способствует внутренней концентрации и ощущению покоя и силы.

Инструкция: «Сядьте поудобнее и глубоко вдохните. Почувствуйте при этом, как ваша грудная клетка становится шире. Вдыхайте абсолютно нормально, как вы это делаете всегда. Теперь еще раз глубоко вдохните, но на этот раз выдыхайте очень медленно. Только одной тоненькой струйке воздуха позвольте выйти из себя. Почувствуйте при этом, как горло делается таким узким, как будто вы собираетесь шептать. Издайте при этом тихий-тихий звук, мягко «Ше-ше» или «Ши-ши». Вдыхать вы можете либо через нос или через рот, как вам предпочтительнее».

7. Упражнение «Газета». На пол кладется газетный лист. На него должны встать четверо детей. Далее газета складывается пополам, и дети должны опять поместиться на ней. Газета складывается и уменьшается до тех пор, пока на ней могут уместиться четверо детей. (Для этого надо обняться, уменьшив, таким образом, физическую дистанцию.)

8. Упражнение на развитие мелкой моторики. «Кулак – ребро – ладонь». Положить руки на пол (стол). Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости стола (ладошка). Одновременно менять положение рук. Усложнение упражнения состоит в ускорении.

9. Упражнение «Кто сильнее кричит?». Детям предлагается просто покричать. Это можно делать, прыгая, бегая, под музыку или без нее. Все будет зависеть от желания детей.

10. Дети садятся на пол, образуя круг. Психолог просит детей сказать, какое задание сегодня было самым трудным. Дети, передавая друг другу «палочку-выручалочку», поочередно высказывают свое мнение. До свидания, до новых встреч.

## **Занятие 11**

Задачи: развитие внимания и самоконтроля, памяти и воображения; развитие эмоционально – выразительных движений; снятие психоэмоционального напряжения; развитие и совершенствование коммуникативных навыков.

Материалы к занятию: мольберт; доска и мел; указка.

1. Ритуал приветствия. Стоящие в кругу дети берутся за руки, смотрят соседу в глаза и молча улыбаются друг другу. Далее дети говорят друг другу фразу приветствия: «Роман, приятно с тобой увидеться».

2. Разминка (см. Занятие 1).

3. Игра «Я всё смогу». С детьми проводится беседа. Психолог: Вы чувствовали себя когда-нибудь неуверенно? Расскажите, когда это было? Попробуйте нарисовать себя неуверенным.

4. Игра «Что изменилось». Цель: развитие внимания. Дети садятся на стульчики. Психолог говорит: Мы приехали в зимний лес. Будьте внимательны и постарайтесь запомнить все, что вы увидите. Психолог ставит перед детьми мольберт, на котором установлена небольшая доска (или большой лист бумаги прикрепить). На доске (листе) нарисованы сугробы, ели, голые деревья, облака. Дети рассматривают картину, затем психолог переворачивает мольберт и вносит в изображение какую-нибудь деталь: птичку, бабочку, цветок, сугроб, гриб. Рисунок вновь демонстрируется детям. Дети должны «воды в рот набрать» и молчать. Психолог дает указку сидящему спокойно ребенку, тот подходит к доске, показывает появившийся предмет и отвечает на вопрос: «Может ли этот

предмет находится в зимнем лесу?» Если ребенок выполнил задание правильно, дети хлопают, при неверном ответе — топают ногами. Дополнения в рисунок вносятся до тех пор, пока все дети не побывают у доски.

5. Упражнение «Снежинка». Цель: снятие психоэмоционального напряжения. Дети сидят на стульчиках, глаза закрыты. Психолог говорит: Представьте себе, что с неба падают снежинки, а вы ловите их ртом. А теперь снежинка: легла на правую щеку — надуйте ее; легла на левую щеку — надуйте ее; легла на носик — наморщите нос; легла на лоб — пошевелите бровями; легла на веки — поморгайте глазами и откройте их. Снегопад закончился.

6. Телесно – ориентированное упражнение «Снеговик». Психолог предлагает детям представить себя снеговиками. Дети встают. Раздвигают напряженные руки в стороны. Надувают щеки и в течение 10 секунд удерживают заданную позу. А теперь, - говорит психолог, - выглянуло 161 солнышко, его жаркие лучи коснулись снеговика, и он начал таять. Дети постоянно расслабляются, опускают руки, «обмякивают» и приседают на корточки. Упражнение повторяется несколько раз.

7. Совместное рисование снеговика. Дети садятся на стульчики. Перед ними стоит мольберт, на котором установлена небольшая доска. Психолог говорит: Сейчас мы все вместе изобразим снеговика. Каждый нарисует по одной детали. Дети поочередно подходят к мольберту и, следуя инструкции психолога, рисуют вначале нижний круг, затем средний, верхний, изображают части лица, ведро на голове, метлу и т.п.

8. Упражнения на развитие мелкой моторики. «Кулак – ребро – ладонь». «Лезгинка». «Змейки».

9. Упражнение «Кто сильнее кричит?». Детям предлагается просто покричать. Это можно делать, прыгая, бегая, под музыку или без нее. Все будет зависеть от желания детей.

## 10. Упражнение «Упираемся в стену».

Ребенок упирается руками в стену, ноги стоят как можно дальше от стены (тело и руки по возможности прямые). Происходит напряжение практически всех мышц тела. Поза удерживается до возникновения отчетливого утомления, после чего следует пауза, затем расслабление.

Примечание. Необходимо следить, чтобы дети не падали в момент расслабления. Упражнение выполняется не менее двух раз.

11. Дети садятся на пол, образуя круг. Психолог просит детей сказать, какое задание сегодня было самым трудным. Дети, передавая друг другу «палочку-выручалочку», поочередно высказывают свое мнение. До свидания, до новых встреч.

## **Занятие 12**

Задачи: развитие произвольности и самоконтроля, внимания и чувства юмора, удовлетворение потребностей в признании; снятие психоэмоционального напряжения; развитие и совершенствование коммуникативных навыков.

Материалы к занятию: магнитофон: кассета с записью медленной спокойной музыки; разрезанные на две части открытки (картинки); красный, синий и желтый квадраты; ленты.

1. Ритуал приветствия. Стоящие в кругу дети берутся за руки, смотрят соседу в глаза и молча улыбаются друг другу. Далее дети говорят друг другу фразу приветствия: «Роман, приятно с тобой увидеться».

2. Разминка (см. Занятие 1).

3. Упражнение «Танец снежинок».

Цель: развитие эмоционально-выразительных движений Дети входят в зал, где звучит спокойная музыка. Психолог говорит: Представьте, что вы снежинки, которые кружатся на ветру под музыку — медленно, спокойно, красиво. Как только музыка перестанет звучать, берите за руки того, кто

стоит рядом. Услышав звуки мелодии, продолжайте танцевать парами. Когда я скажу: «Стоп!», нужно сразу же остановиться.

4. Упражнение «Одно большое животное». Дети и психолог встают в круг и берутся за руки. Психолог говорит: Представьте себе, что мы - одно большое животное. Будем дышать все вместе: шаг вперед – вдох, шаг назад – выдох. Упражнение выполняется 3 раза.

5. Упражнение «Знаете ли вы чувства свои ». Спросить детей, много ли они знают чувств и предложить поиграть. Мяч передается по кругу, тот, у кого в руках мяч, должен назвать одну эмоцию (положительную или отрицательную) и передать мяч следующему. Повторять сказанное раньше нельзя. Тот, кто не может дать ответ, покидает игру.

7. Дыхательные упражнения (см. занятие 2)

8. Игра «Испорченный телефон». Дети и психолог берут стульчики и садятся в круг. Психолог говорит: Давайте еще немного пошепчемся – поиграем в «Испорченный телефон». Детям объясняют правила игры: психолог придумывает слово, и шепотом произносит его на ушко ребенку, сидящему справа от него, тот тоже шепотом передает услышанное соседу справа и т. д. Последний ребенок произносит слово вслух.

9. Упражнения на развитие мелкой моторики. «Кулак – ребро – ладонь». «Змейки». «Лягушка».

10. Упражнение «Хромой ведет слепого». «Хромому» подвязывают ногу веревкой. У «слепого» глаза завязаны повязкой. На полу газетные обрывки - это «трясина», стулья - «препятствия». «Хромой» должен провести «слепого» так, чтобы тот не попал в трясины и не наткнулся на препятствия. После игры оговариваются ощущения «слепых». Что они чувствовали?

11. «Загораем». Представьте себе, что ноги загорают на солнышке. Мы прекрасно загораем! Выше ноги поднимаем! Держим... Держим...

Напрягаем... Загораем! Опускаем (ноги резко опустить на пол). Ноги не напряжены, расслаблены.

Психолог благодарит всех детей и отмечает тех, кто был особенно внимательным, добрым и пр. До свидания, до новых встреч.

### **Занятие 13**

Задачи: развитие произвольности и самоконтроля, слухового внимания, эмоционально – выразительных движений, тактильного восприятия; развитие и совершенствование коммуникативных навыков.

Материалы к занятию: конверт с геометрическими фигурами (кругами, треугольниками, квадратами, прямоугольниками, овалами, ромбами); мяч.

1. Ритуал приветствия. Стоящие в кругу дети берутся за руки, смотрят соседу в глаза и молча улыбаются друг другу. Далее дети говорят друг другу фразу приветствия: «Роман, приятно с тобой увидеться».

2. Разминка (см. Занятие 1).

3. Упражнение «Расскажем и покажем». Цель: развитие телесных концентрированных движений, разминка мелкой моторики. Дети встают полукругом напротив психолога и выполняют движения, которые упоминаются в рифмовке. Руку правую — на плечо, Руку левую — на бочок. Руки в стороны, руки вниз, И направо повернись. Руку левую — на плечо, Руку правую — на бочок. Руки вверх, руки вниз, И налево повернись. Упражнение повторяется несколько раз.

4. Игра «Назови». Дети встают в круг. Психолог берет мяч и выходит в центр круга. Он, поочередно бросая мяч детям, просит назвать какое – ни будь растение, животное, игрушку, марку автомобиля и т. п.

5. Игра «Кто тут самый смелый». Дети приглашаются к разговору: «Расскажите какую-нибудь историю, когда другим помогла твоя смелость. Нарисуйте себя смелыми.

6. Игра «Угадай фигурку». Дети садятся на стульчики и закрывают глаза. Психолог берет конверт, в котором находятся разные геометрические фигуры, и говорит: Глаза не открывай, а какую фигуру на ладонь положу, угадай. Психолог кладет на ладонь каждого ребенка по одной фигурке. Ребенок на ощупь определяет, какая фигура ему досталась, называя ее, затем открывает глаза.

7. Игра «Съедобное – несъедобное». Дети строятся в ряд. Психолог берет мяч и встает напротив детей. Психолог, называя какой – либо предмет, поочередно бросает мяч детям. Если прозвучало название съедобного предмета, ребенок ловит мяч, несъедобное – отталкивает. При правильном выполнении задания ребенок делает шаг вперед. Тот, кто первым дойдет до психолога, становится ведущим. Игра повторяется.

8. Упражнения на развитие мелкой моторики. «Колечко». «Змейки». «Лягушка».

9. «Кто сильнее кричит?». Детям предлагается просто покричать. Это можно делать, прыгая, бегая, под музыку или без нее. Все будет зависеть от желания детей.

10. «Сбрось усталость». Встать, расставить широко ноги, согнуть их немного в коленях, согнуть тело и свободно опустить руки, расправить пальцы, склонить голову к груди. Слегка покачаться из стороны в сторону, вперед, назад. Потом резко тряхнуть головой, руками, ногами, телом, «стряхивая усталость».

Дети садятся на пол, образуя круг. Психолог просит детей сказать, какое упражнение им понравилось. Дети, передавая друг другу мяч, поочередно делятся своими впечатлениями.

## **Занятие 14**

Задачи: развитие произвольности и самоконтроля, внимания, речи и воображения, координации движений; снятие психоэмоционального напряжения; развитие и совершенствование коммуникативных навыков.

Материалы к занятию: три – четыре кубика средних размеров; длинная лента или веревка, страшная маска.

1. Ритуал приветствия. Стоящие в кругу дети берутся за руки, смотрят соседу в глаза и молча улыбаются друг другу. Далее дети говорят друг другу фразу приветствия: «Роман, приятно с тобой увидеться».

2. Разминка (см. Занятие 1).

3. Игра «Цирковые артисты». Дети ставят стульчики вдоль стены. Психолог с помощью ленты или веревки выкладывает на полу большой круг и говорит: Вы были ловкими, словно цирковые артисты. А теперь будьте внимательны и сосредоточены, как артисты перед выступлением. Представьте, что вы находитесь за кулисами и ждете своего выхода на арену (показывает на круг). Можно потихоньку переговариваться, двигаться, разминаться, репетировать свой номер. Но как только вы услышите свое имя, необходимо приготовиться и, досчитав про себя до трех, выйти на арену и кого – ни будь изобразить – жонглера, канатоходца, силача, фокусника, дрессировщика или его животных.

4. Телесно – ориентированное упражнение «Клоуны». Дети встают в круг и поднимают руки вверх. По команде психолога последовательно выполняют следующие движения: • кисти рук опускаются вниз; • руки сгибаются в локтях; • руки расслабляются и падают вниз; • туловище сгибается, голова опускается вниз; • колени сгибаются, дети приседают на корточки.

5. Игра «Да» и «нет» не говори». Дети садятся на стульчики. Психолог говорит: Я задам каждому из вас вопрос. Отвечая на него, вы не должны употреблять слова «да» и «нет». Психолог поочередно задает детям следующие вопросы: Ты сейчас дома? Тебе 6 лет? Ты учишься в школе? Ты

любишь смотреть мультфильмы? Кошки умеют лаять? Яблоки растут на елке? Сейчас ночь?

6. Дыхательные упражнения (см. занятие 2).

7. Упражнение «Расскажем и покажем». Дети встают полукругом напротив психолога и повторяют за ним слова и движения. Раз, два, три, четыре! -----Ритмично хлопают в ладоши. Подметаем пол в квартире---- Имитируют движения. Пять, шесть, семь, восемь! -----Ритмично хлопают в ладоши. Приходите завтра в гости. -----Плавно разводят руки в стороны. Восемь, семь, шесть, пять! -----Ритмично хлопают в ладоши. Будем вместе мы играть. -----Подпрыгивают и приседают. Четыре, три, два, один! ----- Ритмично хлопают в ладоши. Пирогов мы вам дадим-----Вытягивают руки вперед, держа на ладонях воображаемый поднос с пирогами. А пока мы отдохнем -----Опускаются на ковер. Ляжем на бочок, уснем. -----Ложатся на ковер, закрывают глаза.

8. Упражнение на развитие мелкой моторики. «Рисующий слон». Сесть в позу слона. Колени слегка подогнуты. Наклониться головой к плечу. Вытянуть руку вперед и рисовать ей горизонтальную восьмерку (знак бесконечности) большими мазками. Затем повторить то же другой рукой.

9. «Я горжусь собой». Ведущий. Как вы думаете, чем может человек гордиться? Расскажите, когда вы можете собой гордиться. Нарисуйте себя, когда вы испытывали чувство гордости.

10. Дети находятся в удобных для них позах. Педагог медленно, тихим голосом произносит формулу общего покоя: Все умеют танцевать, прыгать, бегать, рисовать, но пока не все умеют расслабляться, отдыхать. Есть у нас игра такая - очень легкая, простая, замедляется движение, исчезает напряженье... И становится понятно - Расслабление приятно! Заключительная часть Психолог благодарит всех детей и отмечает тех, кто был особенно внимательным, добрым и пр. До свидания, до новых встреч.

## Занятие 15

Задачи: развитие произвольности и самоконтроля, внимания, мышления и речи; снятие психоэмоционального напряжения, развитие и совершенствование коммуникативных навыков.

Материалы к занятию: магнитофон; кассета с записью мажорной музыки; полотенце или шарф; смешная мягкая игрушка («Фантастик»); листы плотной бумаги, фломастеры.

1. Ритуал приветствия. Стоящие в кругу дети берутся за руки, смотрят соседу в глаза и молча улыбаются друг другу. Далее дети говорят друг другу фразу приветствия: «Роман, приятно с тобой увидеться».

2. Разминка (см. Занятие 1).

3. Упражнение «Медленные черепашки». Дети садятся на корточки. Психолог говорит: Представьте, что вы превратились в маленьких черепашек. Наступила ночь. Черепашки спрятались под панцирями – втянули и опустили головки, прижали лапки к телу, закрыли глаза. Сладко спят черепашки. Но вот на смену ночи пришло утро. Солнечные лучи заглянули к черепашкам и стали их будить. Черепашки медленно просыпаются. Вот они осторожно пошевелили пальцами на лапках, открыли глаза, медленно – медленно приподняли головки, вытянули шеи и с любопытством осмотрелись вокруг. Пора вставать – они распрямили лапки, привстали, потянулись к солнышку. Подняли лапки вверх. Эх, до чего же ласковое, теплое солнышко сегодня! С добрым утром, черепашки!

4. Игра «Слушай команду». Дети движутся по залу под музыку. Внезапно музыка прерывается. Психолог шепотом произносит команду (поднять правую руку, присесть, подпрыгнуть, сесть на стульчик и т. п.). Дети выполняют команду, включается музыка, игра продолжается.

5. Упражнение «Тишина». Дети садятся на стульчики. Психолог говорит: Я буду задавать вопросы. Каждый, кто знает ответ, протягивает вперед руку, сжимает пальцы в кулак, а большой палец поднимает вверх.

Покажите эти движения. Дети выполняют задание. Когда я увижу много поднятых вверх пальцев, то начну считать: «Раз, два, три». На счет «три» вы все вместе должны будете пришепывать ответ. -Какое сейчас время года? - Какой сегодня день недели? -Как называется город, в котором вы живете? - Какое число следует за числом пять? -Как называется детеныш коровы? - Сколько лап у собаки? -Сколько лап у двух собак? И т.п.

6.Игра «Петрушка прыгает». Играющие изображают Петрушку, который мягко и легко прыгает. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими, расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой. Выразительные движения: ноги согнуты в коленях, корпус тела слегка наклонен вперед, руки висят вдоль тела, голова наклон вниз.

7.Упражнения на развитие мелкой моторики. «Кулак – ребро – ладонь». «Змейки». «Лягушка».

8. «Когда я сержусь, то...». Ведущий. Когда человек может почувствовать себя сердито? Расскажите, когда вы сердитесь. Нарисуйте себя сердитыми.

9. «Загораем». Представьте себе, что ноги загорают на солнышке. Мы прекрасно загораем! Выше ноги поднимаем! Держим... Держим... Напрягаем... Загораем! Опускаем (ноги резко опустить на пол). Ноги не напряжены, расслаблены.

10. Психолог благодарит всех детей и отмечает тех, кто был особенно внимательным, добрым и пр. До свидания, до новых встреч.

## **Занятие 16**

Задачи: развитие произвольности и самоконтроля, внимания и воображения, эмоционально – выразительных движений; снятие психоэмоционального напряжения; развитие и совершенствование коммуникативных навыков.

Материалы к занятию: магнитофон; кассета с записью мажорной музыки; мяч среднего размера, обруч; карточки с изображением лиц в разных эмоциональных состояниях (радость, злость, удивление, обида).

1. Ритуал приветствия Стоящие в кругу дети берутся за руки, смотрят соседу в глаза и молча улыбаются друг другу. Далее дети говорят друг другу фразу приветствия: «Роман, приятно с тобой увидеться».

2. Разминка (см. Занятие 1).

3. Игра «Флажок». Звучит музыка. Дети маршируют по залу. По сигналу психолога (поднятый флажок) они должны прекратить движение и зафиксировать позу, в которой их застал сигнал, на 5-7 секунд. По второму сигналу движение возобновляется.

4. Упражнение «Комплименты». Дети встают в круг. Психолог, отдавая мяч одному из детей, говорит ему комплимент. Ребенок должен сказать «спасибо» и передать мяч соседу, произнося при этом ласковые слова в его адрес. Тот, кто принял мяч, говорит «спасибо» и передает его следующему.

5. Подвижная игра «День». С помощью считалки выбирается водящий - «сова». Остальные дети будут изображать мышек или птичек. По команде психолога «День» «сова» садится в «гнездо» (обруч, лежащий на полу) и закрывает глаза, а дети начинают бегать по залу. Когда психолог произносит «Ночь», дети приседают и замирают, а «сова» отправляется на охоту. Она высматривает тех, кто шевелится или смеется, и «уносит» их к себе в «гнездо».

6. Упражнение «Эмоции». Дети садятся на стульчики. Психолог поочередно показывает детям карточки с изображением лиц. Дети, определив эмоциональное состояние человека, изображенного на рисунке, молча поднимают руку. Психолог произносит: «Раз, два, три». На счет «три» дети все вместе должны прошептать ответ. По окончании этого упражнения психолог предлагает детям изобразить при помощи пантомимики

следующие эмоциональные состояния: грусть, обиду, радость, злость, удивление, спокойствие. Дети выполняют задание.

7. Дыхательные упражнения (см. занятие 2).

8. Упражнения на развитие мелкой моторики. «Колечко». «Лягушка». «Рисующий слон».

9. Рисунок «Моя группа». На большом листе бумаги дети создают совместный портрет группы. Могут использоваться краски, карандаши, фломастеры, цветная бумага. Предварительно можно спросить у детей: «на что похожа наша группа?».

10. Дети садятся на стульчики. Психолог предлагает вспомнить, какие хорошие, приятные слова каждый сегодня услышал. Дети припоминают комплименты, сказанные им. Психолог благодарит детей за то, что они были внимательными и добрыми. До свидания, до новых встреч.