

**АЛМАТЫ ҚАЛАСЫ БІЛІМ БАСҚАРМАСЫ  
ҚАЛАЛЫҚ БІЛІМ БЕРУДЕГІ ЖАҢА ТЕХНОЛОГИЯЛАРДЫҢ  
ҒЫЛЫМИ-ӘДІСТЕМЕЛІК ОРТАЛЫҒЫ  
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА АЛМАТЫ  
ГОРОДСКОЙ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЦЕНТР  
НОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБРАЗОВАНИИ**

**МЕКТЕПКЕ ДЕЙІНГІ БІЛІМ БЕРУ ҰЙЫМДАРЫНДА  
ПЕДАГОГ-ПСИХОЛОГТІҢ ЖҰМЫСТАРЫН ҰЙЫМДАСТЫРУ БОЙЫНША  
ӘДІСТЕМЕЛІК НҰСҚАУЛЫҚТАР**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ  
ПО ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА  
В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ**

Алматы, 2020 жыл

**АЛМАТЫ ҚАЛАСЫ БІЛІМ БАСҚАРМАСЫ  
ҚАЛАЛЫҚ БІЛІМ БЕРУДЕГІ ЖАҢА ТЕХНОЛОГИЯЛАРДЫҢ  
ҒЫЛЫМИ-ӘДІСТЕМЕЛІК ОРТАЛЫҒЫ  
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА АЛМАТЫ  
ГОРОДСКОЙ НАУЧНО- МЕТОДИЧЕСКИЙ ЦЕНТР  
НОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБРАЗОВАНИИ**

**МЕКТЕПКЕ ДЕЙІНГІ БІЛІМ БЕРУ ҰЙЫМДАРЫНДА  
ПЕДАГОГ-ПСИХОЛОГТІҢ ЖҰМЫСТАРЫН ҰЙЫМДАСТЫРУ БОЙЫНША  
ӘДІСТЕМЕЛІК НҰСҚАУЛЫҚТАР**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ  
ПО ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА  
В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ**

Алматы, 2020 жыл

**Мектепке дейінгі білім беру ұйымдарында педагог-психологтің жұмыстарын  
ұйымдастыру бойынша әдістемелік нұсқаулықтар  
(Алматы қ., 2020ж.)**

**Құрастырушылар:**

*Л.Масакбаева*, ҚББЖТҒӨ мектепке дейінгі тәрбие және оқыту бөлімінің жетекшісі;  
*Г.Курманалиева*, ҚББЖТҒӨ мектепке дейінгі тәрбие және оқыту бөлімінің әдіскері;  
*Г.Акижанова*, ҚББЖТҒӨ мектепке дейінгі тәрбие және оқыту бөлімінің әдіскері;  
*А.Усенова*, Жетісу ауданы МКҚК «№ 101 бөбекжай-балабақша» педагог-психологі;  
*К.Ақбергенова*, Бостандық ауданы МКҚК «№ 152 бөбекжай-балабақша» педагог-психологі.

**Редакция алқасы:**

*М.Темербекова*, ҚББЖТҒӨ директордың әдістемелік жұмыс жөніндегі орынбасары;  
*Т.Ежова*, ҚББЖТҒӨ баспа және талдау жұмыстары бөлімінің жетекшісі;  
*Л.Масакбаева*, ҚББЖТҒӨ мектепке дейінгі тәрбие және оқыту бөлімінің жетекшісі;  
*Р.Кусаинова*, ҚББЖТҒӨ педагог қызметкерлердің біліктілігін арттыру және білім беру сапасын бағалау бөлімінің жетекшісі;  
*Г.Сулейменова*, ҚББЖТҒӨ техникалық және кәсіптік білім беру бөлімінің жетекшісі;  
*Р.Акмагамбетова*, ҚББЖТҒӨ өзін-өзі тану және рухани-адамгершілік тәрбие бөлімінің жетекшісі;  
*М.Батырбаева*, ҚББЖТҒӨ оқу бөлімінің жетекшісі.

Алматы қаласындағы мектепке дейінгі ұйымдардағы педагог-психологтің жұмыс барысын ұйымдастыру және қолдау мақсатында әдістемелік нұсқаулық жинағы әзірленді. Берілген әдістемелік нұсқаулықта педагог-психолог мамандарының қызметін қамтамасыз ететін жұмыс құжаттамасының жиынтығы ұсынылған.

Инструктивно-методические рекомендации разработаны с целью оказания методической поддержки работы педагогов-психологов в дошкольных организациях города Алматы.

Информационно-методическое руководство имеет практическую направленность и представляет собой комплект рабочей документации, обеспечивающей деятельность педагога-психолога.

Ұсыныста Алматы қаласының №101, 152 бөбекжай-балабақшаларының педагог-психолог мамандарының жұмыс тәжірибесінің материалдары пайдаланылған.

В рекомендации были использованы материалы из опыта работы педагогов-психологов детских садов № 101, 152 города Алматы.

ҚББЖТҒӨ эксперттік кеңесінің отырысында қаралған және басылымға ұсынылған, «05» ақпан 2020ж. №1 хаттама.

## МАЗМҰНЫ

Кіріспе.....	3
Психологиялық қызмет және міндеттері.....	4
Мектеп жасына дейінгі балалардағы бейімделу процесі.....	4
Мектепке дейінгі ұйым педагог-психологінің нормативтік құжаттары.....	5
Мектепке дейінгі ұйым педагог-психологінің жылдық жұмыс жоспары.....	5
Мектеп жасына дейінгі балалардың психодиагностикалық жұмыстарын ұйымдастыруға арналған педагог-психологтің айлық жоспары.....	7
Мектеп жасына дейінгі балаларға психодиагностика жүргізу.....	9
Психологиялық процестер.....	11
Түйсік, қабылдау, зейін, ес, ойлау, сөйлеу, қиял процестері.....	12
Қолдың ұсақ моторикасын дамытуға арналған жаттығулар.....	15
Мектепке дейінгі педагог-психологтің кабинеті.....	16
Ата-аналармен және педагогтермен жүргізілетін психологиялық жұмыстар	
Тренингтер жинағы .....	17
Тест жинағы.....	32
Кеңестер.....	51
Қызықты логикалық сұрақтар.....	52
Қорытынды.....	53
Пайдаланылған әдебиеттер тізімі.....	54
Қосымша дамытушы тапсырмалар.....	55

## КІРІСПЕ

**Балалар психологиясы** – жас ерекшелігі психологиясының негізгі бөлімі. Ол адам өміріндегі тұтас бір кезең болып табылатын балалық шақтың психикалық даму заңдылықтарын зерттейді. Жас ерекшелігі психологиясының іргетасы болған бала психологиясы XIX ғасырдың аяғында дербес пән ретінде өмірге келді. Балалар психологиясының негізін қалаған – неміс ғалымы В. Прейер. Бұл әдістемелік ұсынымда мектепке дейінгі ұйымдағы педагог-психологтің жұмысын ұйымдастыруда балалармен, педагогтермен, ата-аналармен жүргізілетін тренингтер мен жаттығулар берілген.

**Психологиялық қызмет** – мектепке дейінгі ұйымдарда бірыңғай психологиялық қызмет жүйесінде балаларға және отбасына психологиялық көмек көрсету, мектеп жасына дейінгі балаларды тәрбиелеуде танымдық процестерді дамыту.

### Міндеттері:

- ата-аналарды балалардың даму заңдылықтарымен таныстыру және баланың балабақшаға бейімделу кезеңіндегі қиындықтар мәселесі туралы кеңестер беру;
- балалар дамуындағы табиғи механизмдерді сақтау, түрлі кедергілерді болдырмау;
- балалардың жеке қасиеттерін қалыптастыру;
- педагогтердің қарым-қатынас жасау біліктілігін, педагогикалық-психологиялық дағдыларын дамыту.

**Мектепке дейінгі ұйымның педагог-психологі үш бағытта жұмыс жасайды:**



Балабақшаға жаңадан келген балаға алғашқы ай бейімделу кезеңі болады.

**Бейімделу** дегеніміз – бала ағзасының жаңа немесе өзгерген жағдайға үйренуі. Кез келген балаға жаңа бөлменің, ойыншықтардың, құрдастарының, тәрбиеші мен көмекшінің, жаңа өмір ережелерінің бір мезетте өзгеруі **эмоционалдық стресс** болып келеді. Нақты күн тәртібі, ата-ананың жоқтығы, құрбыларымен қарым-қатынас, мінез-құлыққа жаңа талаптар, жалпы жаңа орта балабақшаға жаңадан келген бала психикасына ауыр жүк болады. Нәтижесінде ұйқысы бұзылып, тәбеті жоғалып, қорқыныштар да пайда болуы мүмкін. Балалардың ауырып қала беруіде жиі кездеседі. Баланың балабақшаға бейімделу дәрежесін оның психикалық және физикалық денсаулығы анықтайды.

**Бейімделу сипаты келесі факторларға байланысты:**

- баланың жасына және жынысына;
- баланың даму деңгейіне және денсаулық жағдайына;
- анасының аяғы ауыр болғандағы баланың биологиялық және әлеуметтік анамнезіне.

Жағымды бейімделу бес күннен бір айға дейін созылуы мүмкін. Бейімделу мәселесінде тәрбиеші ата-анаға баланың күн тәртібін балабақшаның күн тәртібіне жақындастыру керектігінен бастау керек. Әр баланың ерекшелігін ата-анасынан сұрап, соны ескере отырып, қарым-қатынас жасаған жөн. «Бала жылап-жылап қояды» деген жаңсақ пікірден алшақ болып, балада балабақша туралы теріс пікір қалыптаспауын қамтамасыз ету керек.

Мектепке дейінгі ұйым педагог-психологінің жұмысы Қазақстан Республикасының нормативтік-құқықтық актілерімен реттеледі. Қазақстан Республикасының Білім және Ғылым министрінің 2009 жылғы 13 шілдедегі № 338 «Педагог қызметкерлер мен оларға теңестірілген тұлғалардың лауазымдарының үлгілік біліктілік сипаттамаларын бекіту туралы» бұйрығына сәйкес педагог-психологтің міндеттері әзірленеді.

МДҰ педагог-психологі төмендегідей номенклатурамен жұмыс жасайды:

- 06 – 01 Нормативтік- құқықтық құжаттар;
- 06 – 02 Педагог-психологтің жылдық жұмыс жоспары;
- 06 – 03 Түзетуші-дамытушы қызмет;
- 06 – 04 Балаларды тексерудің тест материалдары;
- 06 – 05 Ата-аналармен жұмыс құжаттары;
- 06 – 06 Педагогтер және тәрбиешілермен жұмыс құжаттары;
- 06 – 07 Түзету-дамыту бағдарламалары;
- 06 – 08 Педагог-психологтің портфолиосы;
- 06 – 09 Диагностика нәтижесі бойынша құжаттар;
- 06 – 10 Бейімделу кезіндегі балалармен жұмыс жасауға арналған құралдар;
- 06 – 11 Өз білімін жетілдіру папкасы.

### Нормативтік-құқықтық құжаттар

- Қазақстан Республикасының Білім туралы Заңы (Қазақстан Республикасының 2011 жылғы 24 қазандағы №487-ІҮ заңы);
- Педагог-психологтің этикалық кодексі;
- Қазақстан Республикасындағы Баланың құқықтары туралы (Қазақстан Республикасының 2002 жылғы 8 тамыздағы № 345 Заңы);
- Бала Құқықтары туралы Конвенция (1989 жылғы 20 қарашада БҰҰБА қабылданды);
- Қазақстан Республикасының Конституциясы (Конституция 1995 жылы 30 тамызда республикалық референдумда қабылданды;)
- Қазақстан Республикасының тіл туралы заңы (Қазақстан Республикасының 1997 жылғы 11 шілдедегі №151 Заңы);
- Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік бағдарламасы (Қазақстан Республикасы Білім және Ғылым министрінің 2016 жылғы «12» тамыз №499).

Үлгі

### Мектепке дейінгі ұйым педагог-психологінің жылдық жұмыс жоспары Перспективтік оқу жоспары

№	Жұмыс мазмұны	Мерзімі
<b>Балалармен жұмыс. Диагностика</b>		
1.	Балабақшаға жаңа келген балалардың бейімделуін қадағалау	Қыркүйек Қазан
2.	Ата-аналармен педагогтердің сұранысы бойынша балалармен диагностика жүргізу	Жыл бойы
3.	Балалардың интеллектуалды дамуын диагностикалау	Қыркүйек Қазан
4.	Мектепалды даярлық. «Сұңқар» тобының мектепке дайындығын тексеру диагностикасы	Қыркүйек
5.	Балалардың тұлғааралық қарым- қатынастары (бала – бала, бала – ата-ана, бала – тәрбиеші)	Жылбойы
6.	I, II кіші тобының балаларының сенсорикасын тексеру	Ақпан
7.	Мектепалды даярлық топ балаларының мектепке дайындығын екінші қайта тексеру. Диагностика	Сәуір
8.	Ересек топ балаларының психологиялық дамуын тексеру	Наурыз-сәуір
9.	Диагностика балалардың жеке сипаттамалары (өзін-өзі бағалау деңгейі,эмоционалдық жағдайы, талап қоюы)	Жылбойы
10.	Отбасылық климатын зерттеу (Тест «Менің отбасым»). М.а.д. және ересектер топтарында	Желтоқсан
11.	Проективті әдістемелер арқылы баланың жеке тұлғасын зерттеу	Мамыр

	(ересектер тобы м.а.д. топтарында). Әдістемелерді жеке психологтің өзі таңдауымен өткізеді	
<b>Түзету-дамыту жұмыстары</b>		
1.	Баланың балабақшаға бейімделуіне психологиялық алдын алу шаралары (ата-аналарға анкета, ата-аналармен тәрбиешілерге кеңес)	Қыркүйек Қазан
2.	Гипербелсенді балалармен түзету-дамыту жұмысын жүргізу	Жылбойы
3.	Ересектер және м.а.д. топ балаларымен ойын, жаттығулар арқылы қарым-қатынасты дамыту	Айына 1 рет
4.	М.а.д., ересек және ортаңғы топ балаларымен таным үрдісін дамыту жұмыстары	Жоспар бойынша
5.	Мінез-құлқында қиындығы бар балалармен ертегі- терапия, құм - терапия, ойын-терапия, би-терапия арқылы жұмыс	Жоспар бойынша
<b>Педагогтермен жұмыс</b>		
1.	«Баланың балабақшаға бейімделуіне көмек көрсету»	Қыркүйек
2.	«Балалар арасындағы қарым-қатынас. Оны қалай шешуге болады?»	Қазан
3.	«Қазіргі әлемде проблемалы ойындар»	Желтоқсан
4.	Тренинг: «Педагогтермен әріптестік қарым-қатынас»	Қаңтар
5.	«Бала тәрбиесі»	Ақпан
6.	«Қимыл дегеніміз – денсаулық»	Наурыз
7.	«Мектепалды даярлық топтағы балалардың әлеуметтік дамуы»	Сәуір
8.	«Драмалық белсенділігіндегі балалардың эмоционалды дамуы»	Мамыр
9.	Сұраныс бойынша жеке кеңестер	Жылбойы
<b>Әкімшілікпен жұмыс</b>		
1.	Диагностикаға байланысты сұрақтар және оның нәтижесімен таныстыру	Өтуіне байланысты
2.	Диагностиканың нәтижесіне анықтама жазу	Өтуіне байланысты
3.	Балабақшаның жылдық жоспарын жазуға қатысу	Маусым
4.	Жұмыс бабына байланысты ұжымға психологиялық көмек көрсетіп отыру	Жылбойы
5.	Әкімшіліктің сұрауы бойынша туындаған проблемаларға көмек көрсету	Жылбойы
6.	Балабақша іс-әрекетіне қатысу: ертеңгіліктерге, мейрамдарға, ашық есік күніне т.с.с.	Жылбойы
<b>Ата-аналармен жұмыс</b>		
1.	Диагностика нәтижесіне қойылатын сұрақтарға кеңес	Жылбойы
2.	Ата-аналар жиналысына қатысу	Қыркүйек Қаңтар Мамыр
3.	Сұраныс бойынша жеке кеңестер	Жылбойы
4.	Түрлі туындаған сұрақтарға кеңес	Жылбойы
5.	Кеңес: «Ашушандық, қобалжулық, гипербелсенділік»	Ақпан Наурыз
6.	Кеңес: «Балалардың психологиялық денсаулығын сақтау жолдары»	Мамыр
7.	Кеңес: «Баланы тәрбиелеудің түрлі жолдары бар»	Қараша
8.	Кеңес: «Бейімделу проблемалары және оны шешу жолдары»	Қыркүйек
9.	Кеңес: «Баланы тәрбиелеу процесіндегі мадақтау мен жазалау»	Қазан

**Мектеп жасына дейінгі балалардың психодиагностикалық жұмыстарын ұйымдастыруға арналған педагог-психологтің айлық жоспары**

Апта	Ата-анамен жұмыс	Балалармен жұмыс	Тәрбиешілермен жұмыс
<b>Қыркүйек. Ата-аналар мен педагогтердің сұранысы бойынша кеңес</b>			
<i>I апта</i>	Жеке кеңес: «Баланың балабақшаға бейімделу жолдары»		Кеңес: «Балалардың балабақшаға бейімделуі»
<i>II апта</i>	Кеңес: «Бала балабақшаға барғысы келмесе...»	Мектепалды даярлық тобы және ересек топтарының балаларының интеллектуалды даму диагностикасы	Семинар: «Бала өмірді қалай таниды?»
<i>III апта</i>	Балалармен психодиагностика жүргізу туралы хабарлау	Мектепалды даярлық және ересек, ортаңғы топтардың балаларына диагностика жүргізу	Кеңес: «Психологиялық процестерді қалай дамытамыз?»
<i>IV апта</i>	Ата-аналар жиналысы тақырыбы: «Мектеп дейінгі мекемедегі психологтің жас ерекшелігіне байланысты жұмысы»	Мектепалды даярлық топ балаларының даму диагностикасы	Кеңес: «Гипербелсенді балалармен жұмыс»
<b>Қазан. Ата-аналар мен педагогтердің сұранысы бойынша кеңес</b>			
<i>I апта</i>	Ата-аналарға арналған сауалнама: «Сіз қандай ата-анасыз?»	Диагностиканың қорытындысы бойынша балалардың таным үрдісіне түзету-дамыту жұмысы	Тренинг-медитация
<i>II апта</i>	Ата-аналардың сұранысы бойынша кеңестер	Таным процесі: <i>Қабылдаумен жұмыс</i>	Әңгіме: «Бейімделу процесінің жеңіл өтуі»
<i>III апта</i>	Диагностиканың қорытындысы бойынша кеңестер	Психопрофилактикалық шаралар. Бүкіл топ балаларының бейімделу-психологиялық үрдісін тіркеу	Ұжымға арналған тренингтер
<i>IV апта</i>	Жеке тұлғалық, әлеуметтік және эмоционалдық дамуында қиындықтары бар балалардың ата-анасымен жеке кеңестер	Топтардағы балалардың өзара қарым-қатынасы (бала – бала, бала – ата-ана, бала – тәрбиеші)	Жеке кеңес
<b>Қараша. Ата-аналар мен педагогтердің сұранысы бойынша кеңес</b>			

<i>I апта</i>	Ата-аналардың сұрауы бойынша кеңес	Балалармен түзету-дамыту жұмысын жүргізу	Кеңес: «Ата-аналардың отбасындағы психологиялық дамытуға көмегі»
<i>II апта</i>	Семинар: «Баланың балабақшаға бейімделуі»	Балалармен түзету-дамыту жұмысы	Жаңа келген педагогтерге арналған психологиялық тренинг «Кел, танысайық!»
<i>III апта</i>	Ата-аналардың сұрауы бойынша кеңес	Балалармен түзету-дамыту жұмысы	Тест: «Қарым-қатынастағы өзін-өзі бақылауы» (Снайдердің тесті)
<i>IV апта</i>	Кеңес	«Эбру – су мен бояу». Балалардың ұсақ қол моторикасын және қимыл дағдыларын қалыптастыру (мектепалды даярлық тобы)	Әкімшіліктің сұрауы бойынша проблемалар шыққан жағдайда көмек көрсету
<b>Желтоқсан. Ата-аналар мен педагогтердің сұранысы бойынша кеңес</b>			
<i>I апта</i>	Кеңес	Балалармен түзету-дамыту жұмысы	«Бала тәрбиесі – өте жауапты іс» дәрісі
<i>II апта</i>	Ата-аналарға анкета : «Өз балаңызды білесіз ба?»	Отбасының климатын зерттеу. Тест «Менің отбасым»(ересектер тобы)	Сұраныс бойынша кеңес
<i>III апта</i>	Ата-аналардың сұранысы бойынша кеңес	Балалармен түзету- дамыту жұмысы	Ұжымға психологиялық көмек көрсету
<i>IV апта</i>	«Баланы еркелетуге болама?» кеңесі	Балалармен түзету дамыту жұмысы	Әкімшілікпен жұмыс
<b>Қаңтар. Ата-аналар мен педагогтердің сұранысы бойынша кеңес</b>			
<i>I апта</i>	Кеңес: «Баланы тәрбиелеудің түрлі жолдары»	Балалармен түзету-дамыту жұмысы	Іскерлік ойын:«Бүкіл өміріміз – ойын»
<i>II апта</i>	Сұраныс бойынша кеңес	Бүкіл топқа қарым-қатынасты дамытуға ойын-жаттығу, жаттығу- ойын	Жеке кеңес
<i>III апта</i>	Сұраныс бойынша кеңес	Балалармен түзету-дамыту жұмысы	Қатынас қабілетіне тест:«Қарым-қатынас деңгейіне баға» (Ряховскийдің Ф. тесті)
<i>IV апта</i>	«Агрессивті баламен не істеуге болады?»	Балалармен түзету-дамыту жұмысы	Кеңес
<b>Ақпан. Ата-аналар мен педагогтердің сұранысы бойынша кеңес</b>			
<i>I апта</i>	Сауалнама: «Мен қандаймын?»	Балалармен түзету- дамыту жұмыстары	Тренинг: «Мен табысты адаммын»
<i>II апта</i>	Сұраныс бойынша кеңес	Балалардың сенсорлық дамуын тексеру	«Социометрия» әдісі
<i>III апта</i>	«Ешқашан балаңызға өтірік айтушы болмаңыз» семинары	Балаларды дамыту ойындары	Кеңес
<i>IV апта</i>	Сұраныс бойынша кеңес	Мектепалды даярлық тобына «Мектеппен	Әкімшілікпен жұмыс (сұраныс бойынша)

		балабақша» ойыны	
<b>Наурыз. Ата-аналар мен педагогтердің сұранысы бойынша кеңес</b>			
<i>I апта</i>	«Отбасындағы қарым-қатынас мәдениеті» кеңесі	Балалармен түзету-дамыту жұмыстары	Тренинг: «Педагогтермен әріптестік қарым-қатынас»
<i>II апта</i>	Сұраныс бойынша кеңес	Балалармен түзету-дамыту жұмысы	Жеке кеңес беру
<i>III апта</i>	«Балалар неге өтірік айтады?» кеңесі	Балаларды дамыту ойындары	Тест: «Қарым-қатынастағы агрессияның бағасы» (А.Ассинг тесті)
<i>IV апта</i>	Сұраныс бойынша кеңес	Балалармен түзету-дамыту жұмыстары	Кеңес
<b>Сәуір. Ата-аналармен педагогтердің сұранысы бойынша кеңес</b>			
<i>I апта</i>	Ашық есік күндері	Мектепалды даярлық тобына мектепке дайындығына арналған психодиагностика	«Мен үйде» және «Мен жұмыста» жаттығуы
<i>II апта</i>	Сұраныс бойынша кеңес	Балалармен түзету-дамыту жұмыстары	«Ажырасудың балаға қандай кері әсері бар?» кеңесі
<i>III апта</i>	«Ата-анаға тоғыз өсиет» стендін ілу	Мектепалды даярлық тобының балаларына мектепке дайындығына психодиагностика өткізу	Сұраныс бойынша кеңес
<i>IV апта</i>	Кеңес	Балалармен түзету-дамыту жұмыстары	
<b>Мамыр. Ата-аналар мен педагогтердің сұрауы бойынша кеңес</b>			
Кеңес		Ересек тобының балаларының психологиялық дамуын тексеру	«Балалардың мектепке дайындығының уәжі» (әңгіме)
Сұраныс бойынша кеңес		Психодиагностиканы қорытындылау	Кеңес
«Балаңыз мектепке дайын ба?»		Ойын жаттығулар	Тренингтер
Өткізілген психодиагностикаға қорытынды		«Біз мектепке барамыз»	Балалардың мектепке дайындығы жөнінде психодиагностикаға қорытынды

## МЕКТЕП ЖАСЫНА ДЕЙІНГІ БАЛАЛАРҒА ПСИХОДИАГНОСТИКА ЖҮРГІЗУ

«Диагностика» термині гректің *dia* – арасында және *gnosis* – білім деген екі ұғымынан құралады. Ғылыми әдебиеттерде термин түрлі мазмұнда аударылады. Жалпы «диагностика» бала, ұжым, құбылыс, процесс туралы жинақталған білім негізінде жүзеге асырылатын іс-әрекет ретінде түсіндірілсе, ал «психодиагностика» жеке баланың психологиялық құрылымын тұтасымен танып-білуге және белгілі бір психологиялық ерекшеліктерін анықтауда қолданылады. Баланы мектепке дайындау, белгілі бір дағдыларды игеруге бейімдеу қазіргі таңда өзекті мәселелердің бірі болып отыр. Мектеп жасына дейінгі балалардың өз-өзіне қызмет ету дағдыларын меңгеруін, танымдық процестерінің дамуын анықтау – басты мәселе. Сол себептен мектепке дейінгі балаларға психологиялық диагностика жүргізу мен нәтижесін шығарудың үлгілерін төменде көрсетуді жөн көрдік. Балаларға тапсырмалар беру арқылы психодиагностикасының деңгейін анықтауға болады.

*Тапсырмалар үлгі және қосымша ретінде ұсынылды.*

*Үлгі*

### Ересектер «Көгершін» тобының балаларының диагностика қорытындысы

Тәрбиешінің аты-жөні: \_\_\_\_\_

Күні: \_\_\_\_\_

№	Баланың аты	Зейін	Логикалық ойлау					Сөйлеудің нәтижесі		Қиял	Ес	Ұсақ моторика	Қабылдау			Сенсорика		Математика		Барлығы	
			Жұлдызшаны белгіле	Артықсанды сыз	Қисынсыздықтар	Төртіншісі артық	Пішіндерді бөл	Сөздерді қайталау	Өңгімені қайталау				Өз ойыңнан сурет сал	Есту қабілеті	Көрнекі	Өріптерді аяқта	Адамның суретін сал	Суретте жасырылған затты тап	Түс		Пішіндер
1.		3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	54
2.		2	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	42
3.		3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	54
4.		3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	53

3-жоғары;

2-орта;

1-төмен.

*Үлгі*

### Ересектер «Көгершін» тобының психодиагностика деңгейінің көрсеткіші

Балалардың жасы: 5-6 жас

Толтырылған күні: \_\_\_\_\_

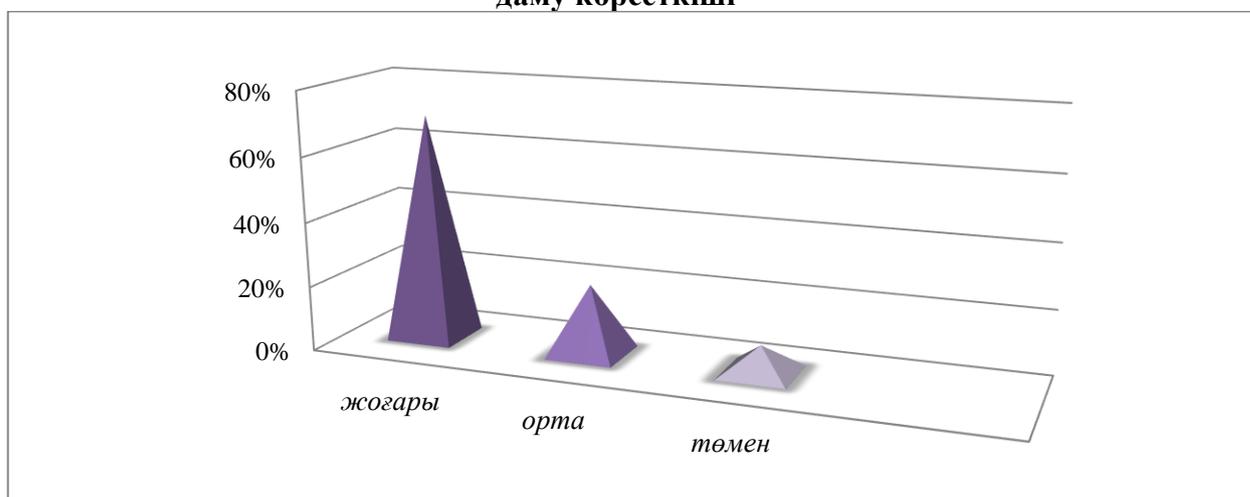
Баланың аты,тегі	Қиял	Ес	Зейін	Қабылд.	Ойлау	Тіл	Ұсақ мот.	Жоғары	Орташа	Төмен
Мадияр	О	О	О	О	О	О	О	О	О	О
Камшат	О	О	О	О	О	О	О	О	О	О
Сымбат	О	О	О	О	О	О	О	О	О	О
Ақылжан	О	О	О	О	О	О	О	О	О	О
Аяжан	О	О	О	О	О	О	О	О	О	О

О – жоғары қызыл

О – орта жасыл

О – төмен көк

### №\_\_ бөбекжай-балабақшасының психодиагностикалық даму көрсеткіші



Жоғары – 70%

Орта – 21,5%

Төмен – 8,5%

Психодиагностика жүргізу үшін балалардың психологиялық процестерін анықтау керек.

**Психологиялық процестер** дегеніміз – сыртқы дүние заттары мен құбылыстарының мидағы түрлі бейнелері. Психологиялық процестердің түрлері төмендегідей:

- ❖ түйсік;
- ❖ қабылдау;
- ❖ зейін;
- ❖ ес;
- ❖ ойлау;
- ❖ сөйлеу;
- ❖ қиял.

**Түйсік дегеніміз** – сыртқы дүние заттары мен құбылыстарының жеке қасиеттерінің сезім мүшелері арқылы миға түскен алғашқы бейнесі. (Төменде түйсікті анықтауға арналған үлгі тапсымалар берілген).

**Қабылдау дегеніміз** – заттар мен құбылыстардың өз қасиеттері және бөлшектерімен бірге сезім мүшелеріне тікелей әсер етуінің нәтижесінде тұтас түрде бейнеленуі. (Төменде қабылдауды анықтауға және дамытуға байланысты үлгі тапсырмалар берілген).

**Зейін дегеніміз** – адам санасының белгілі бір затқа бағыттала тұрақталуын көрсететін құбылыс. Дәлірек айтқанда, зейін дегеніміз – айналадағы объектілердің ішінен керектісін бөліп алып, соған психикалық әрекетімізді тұрақтата алу. *(Төменде зейінді анықтауға және дамытуға байланысты үлгі тапсырмалар берілген).*

**Есте сақтау дегеніміз** – сыртқы дүние заттары мен құбылыстарының адам миында сақталып, қайтадан жаңғыртылып, танылып, ұмытылуын бейнелейтін процесс. *(Төменде есте сақтауды анықтауға және дамытуға байланысты үлгі тапсырмалар берілген).*

**Ойлау дегеніміз** – сыртқы дүние заттары мен құбылыстарының байланыс-қатынастарының миымызда жалпылай және жанама түрде сөз арқылы бейнеленуі. *(Төменде ойлауды анықтауға және дамытуға байланысты үлгі тапсырмалар берілген).*

**Сөйлеу дегеніміз** – адамның тілдік амалдар арқылы пікір, ой білдіру әрекеті. Сөйлеу процесі айтылатын пікірдің мазмұнына, пікір айтудың жағдайына сай түрліше құрылады. Сөйлеудің өзі жазбаша және ауызша болып бөлінеді. *(Төменде сөйлеуді анықтауға және дамытуға байланысты үлгі тапсырмалар берілген).*

**Қиял дегеніміз** – сыртқы дүние заттары мен құбылыстарының субъективтік образдарын қайтадан жаңартып, өңдеп, бейнелеуде көрінетін, тек адамға ғана тән психикалық процесс. Барлық жан қуаттарын *(рухани күштерді)* тек қиял ғана өзіндік сақталатын сезімдік заттарды модельдендіре алады. Адамда қиял пайда болған кезде, ми қабығында бұрын жасалған уақытша байланыстар түрлі комбинацияларға түседі де, жаңа нәрселердің бейнесі туып отырады. *(Төменде қиялды анықтауға және дамытуға байланысты үлгі тапсырмалар берілген).* Осы процестерге байланысты анықтаушы және дамытушы тапсырмаларды төменде көрсетеміз.

#### **Түйсікті анықтауға арналған тапсырма «Жасырылған затты тап»**

**Барысы:** Балалар суреттегі үкі мен ананастың бөліктерін көру арқылы не екенін табу керек. Егер тез табатын болса, түйсіну процесі жақсы дамыған, ал бала таба алмаса, ол балаға түйсік процесін дамытуға арналған жаттығулар жүргізу қажет.



#### **Қабылдауды анықтауға арналған тапсырма «Көлеңкесін тап»**

**Барысы:** Балаларға әртүрлі суреттер мен сұлба беріледі. Суреттердің көлеңкесін табу арқылы балалардағы қабылдау процесінің қаншалықты дамығандығы байқалады. Егер балалар суреттердің көлеңкесін таба алмаса, онда балаларға қабылдау процесін дамытуға арналған жаттығулар жүргізілу керек. Жұмыс барысының нәтижесін анықтай келе, педагог-психолог қабылдауы төмен балалармен психокоррекциялық жұмыстар жүргізеді. *(Қосымша-13)*



**Зейінді анықтауға арналған тапсырма «Дұрыс орналастыр»**

**Барысы:** Балаларға гүлдердің, күрешкілердің суреті және бөліктері беріледі. Бала бір минут ішінде суреттерді дұрыс орналастыру керек. Зейіннің тұрақтылығы қаншалықты дамығандығын осы тапсырма арқылы анықтауға болады. Зейіні тұрақталмаған балалармен дамытушы жұмыстар жүргізіледі. *(Қосымша-1-2)*



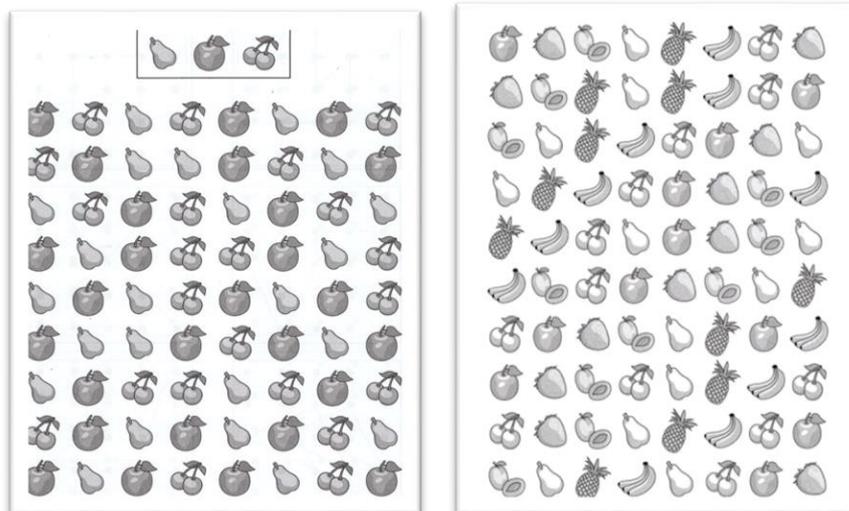
**Есте сақтауды анықтауға арналған тапсырма «Есте сақта»**

**Барысы:** Балаларға түрлі түсті резеңке беріледі. Педагог-психолог саусақтарға салынған резеңкелердің суретін 3 секунд көрсетіп, суретті жасырады. Балалар суреттегі бейнені есте сақтап, алдарындағы резеңкені суреттегідей етіп өз саусақтарына салу керек. Бұл тапсырмада баланың қаншалықты есте сақтау қабілетінің дамығандығы байқалады. Есте сақтау қабілеті төмен балалармен бұл тапсырманы бірнеше рет қайталап жүргізуге болады. *(Қосымша-11)*



### Ойлауды анықтауға арналған тапсырма «Жемістерді топтастыру»

**Барысы:** Балалардың алдарына жемістер бейнеленген суреттер беріледі. Балалар жемістерді түстеріне қарай, пішініне қарай, дәмінің ұқсастықтарына қарай, санына қарай топтастырады. Бұл тапсырма арқылы баланың ойлау қабілетінің қаншалықты дамығандығын анықтауға болады. Мысалы, ойлау қабілеті жақсы дамыған бала банан мен шиенің санына қарай топтастыруға болатынын айтады. Ал ойлау қабілеті төмен дамыған балалармен психологиялық түзетуші-дамытушы ойындар жүргізіледі.



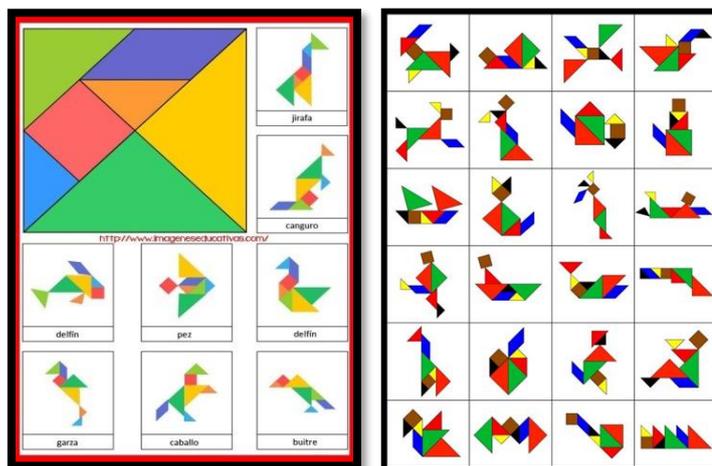
### Сөйлеуді анықтауға арналған тапсырма «Құмдағы әріптер»

**Барысы:** Сөйлеу процесінің өзі ауызша және жазбаша болып бөлінеді. Балаларға әріптердің суреттері беріледі, көздерін жұмып, жасырылған әріптерді сипап-сезу арқылы тауып, құм бетіне жазады. Содан соң көзін ашып, балаларға қандай әріп жазғанын айтады. Бұл тапсырма мектепалды даярлық топ балаларына жүргізіледі.



### Қиялды анықтауға арналған тапсырма «Танграм»

**Барысы:** Балаларға танграм беріледі. Баланың қаншалықты қиялының дамығандығы осы тапсырма барысында көрінеді. Бала қиялы үлкен адамдарға қарағанда ұшқыр келеді. Танграмның көмегімен бала қиялын анықтап, дамытуға болады. Егерде бала бұл жаттығуды орындай алмаса, балаға көп ертегі оқып беруге кеңес беріледі. (Қосымша-12)



Психологиялық процестерді дамытуға арналған тапсырмаларды қосымша ретінде ұсынамыз. Балалардың дамуында қолдың ұсақ моторикасына арналған жаттығулардың да рөлі ерекше. Психологиялық процестерді дамытумен қатар қолдың ұсақ моторикасын дамыту жұмыстарын ерте жастан бастаған дұрыс. Ерте жастағы баланың өзіне саусақтағы бас миымен байланысқан активті нүктелеріне әсер ете отырып, массаж жасау керек. Баланың саусақтарының қимылы немесе ұсақ моториканың жақсы жетіліп дамуы мидың және тілдің жетілуімен тікелей байланысты. Ұсақ және жалпы моториканы дамыта отырып, баланы мұқияттылыққа тәрбиелеуге болады.

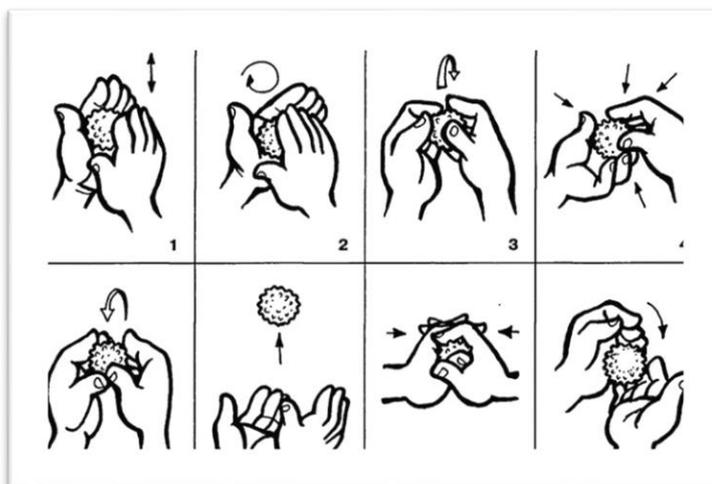
Саусақ ойыны арқылы баланың сөйлеуге деген талпынысы, қабілеті дамып, ынтасы артады. Сөйлеу тілі арқылы қимыл әрекетінің дамуы саусақтарының нәзік қимылдарының дамуымен тығыз байланыста болғандықтан, бала қолының ептілігін толық жетілдіру түзету-тәрбие жұмысын жүйелі жүргізуді қалайды.

Саусақ ойынын балабақшада және үй жағдайында әсерлі, көңілді түрде ұйымдастыруға болады. Баланың тілі негізінен мектепке дейінгі кезеңде қалыптасады. Бұл кезеңде ағзаның барлық бөліктері және жүйелері қарқынды дамып, баланың дене және ой дамуына қажетті қозғалыстағы таным іскерлігі қалыптасады. Мектепке дейінгі кезеңде қолдың ұсақ моторикасы мен қимыл-қозғалыстарын дамыту жұмыстары маңызды болып табылады. Төменде қолдың ұсақ моторикасын дамытуға арналған жаттығулар беріліп отыр. Бұл жаттығуларды мектеп жасына дейінгі балаларға жүргізуге болады.

## **ҚОЛДЫҢ ҰСАҚ МОТОРИКАСЫН ДАМУҒА АРНАЛҒАН ЖАТТЫҒУЛАР**

### **«Допты домалату» жаттығуы**

*Барысы:* Жұмсақ допты алақанға салып, жоғары-төмен домалатады. Допты алақанға салып, екі қолдың саусақтарын біріктіріп, айналдырады. Допты екі қол саусақтарының ұшымен ұстап, оңға қарай айналдыра домалатады. Сондай-ақ бұл қимылды бірнеше мәрте қайталаған дұрыс. Саусақ ұшымен допты ұстап, солға қарай бұрайды. Допты жоғарыға лақтырып, қағып алу жаттығуын жасау керек. Алақанға допты алып, қос қолдың саусақтарын бір-біріне кигізеді. Допты алақанмен қысып, босатып бірнеше мәрте қайталау керек. Жұмсақ допты бір қолдан екінші қолға ауыстырып ойнаймыз. Бұл кезде уақытына қарай жылдамдықты арттыру керек. Жасына толмаған баланың миын дамыту үшін саусақтарын қозғалта отырып, өлең немесе ертегілерді тыңдаған жөн.



Психологиялық процестерді және қолдың ұсақ моторикасын дамыту үшін мектепке дейінгі ұйымда міндетті түрде педагог-психологтің жеке кабинеті болған дұрыс.



Педагог-психологтің кабинетіндегі құжаттар және кітаптар сөресі. Бұл жерде педагог-психологтің номенклатура бойынша папкалары мен әдеби кітаптар және жеке құжаттары тұрады.



Заттық-дамытушы орта. Психологиялық процестерді дамытуға арналған ойындар. Кітапхана бұрышы.



Ептілікті, икемділікті дамытуға арналған жаттығулар. Балалар ыдысқа қасықтың көмегімен бұршақты, жасымықты салады. Қасық пен ыдыстың арасын алыстатып, баланың ептілігін дамытады.



Балалардың қол моторикасын дамытушы орта. Күнделікті тұрмыстық заттардан жасалынған құралдар. Балалар заттарды пайдалану арқылы қол ұсақ моторикасын дамытады.



Құм және су терапиясы және ойыншықтары. Құм және су терапиясын пайдалану арқылы баланың бойындағы гипербелсенділікті басуға болады.

Мектепке дейінгі ұйымдағы педагог-психологтің кабинеті балалармен, педагогтермен және ата-аналармен жұмыс жүргізуге өте ыңғайлы болғаны дұрыс.

### **АТА-АНАЛАРМЕН ЖӘНЕ ПЕДАГОГТЕРМЕН ЖҮРГІЗІЛЕТІН ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ЖҰМЫСТАР**

Педагог-психологке көмек ретінде балалар жұмысында ата-аналармен тренингтер жүргізіледі. Ата-аналардың сұраныстары бойынша жеке кеңес беру педагог-психологтің міндеттемесіне жатады. Ата-аналарға арналған кеңестермен бірге тренингтердің үлгілері ұсынылып отыр.

#### **Тренингтер жинағы**

##### **«Мен қандай ата-анамын?» тренингі**

**Мақсаты:** Ата-аналарға мотивация беру. Өздеріне деген сенімділіктерін арттыру.

**Мазмұны:** Педагог-психолог ата-аналарға сөйлемдер оқиды, сөйлемдегі теріс пікірлермен келісе отырып, жағдаяттан шығу керек.

*Мысалы:*

1. Мен билей алмаймын, оның есесіне балаларыма үнемі ертегі оқып беремін.
2. Мен көп сөйлемейтін адаммын, оның есесіне.....
3. Мен көп ұйықтаймын, оның есесіне.....
4. Мен суға шомыла алмаймын, оның есесіне.....
5. Мен тігін тіге алмаймын, оның есесіне.....
6. Менің жазуым әдемі емес, оның есесіне.....

Осындай бірнеше сұрақтарды дайындап, ата-аналарға тренинг жүргізуге болады.

##### **«Жақсы қасиеттер тізбегі» тренингі**

**Мақсаты:** Ата-аналардың өз балаларының бойындағы жақсы қасиеттерін көру.

**Мазмұны:** Ата-аналарды дөңгелете отырғызып, алдарына моншақ пен жіп беріледі. Әрбір ата-ана жіпке моншақты өткізу арқылы баласының бойындағы жақсы қасиеттерін тізбектеп салады. Моншақ неғұрлым көп тізбектелсе, соғұрлым әдемі көрінеді. Тренинг соңында ата-аналарға бала бойына жақсы қасиеттерді орнату ата-ананың өз қолында екендігі айтылады.

##### **«Қызықты сұрақтар» тренингі**

Ата-аналарға баласы жайында бірнеше сұрақтар беріледі. Ата-аналарының балаларын қаншалықты білетіндіктері талқыланады. Бұл тренингті көбінесе ата-аналар жиналысында жүргізуге болады. Сұраққа тез жауап беру керек.

**Мысалы:**

1. Балаңыздың туылған күні мен туылған сағаты?
2. Балаңыз туылғанда салмағы қанша болды?
3. Балаңыздың қазіргі салмағы қанша?
4. Балаңыздың жан досы кім?
5. Балаңыздың тәрбиешісінің аты-жөні?
6. Балаңыз баратын балабақшаның нөмері қандай?
7. Балаңыздың аяғының өлшемі?
8. Балаңыздың сүйікті тағамы?

Осы секілді бірнеше балаға қатысты сұрақтарды қоюға болады.

### «Мен баламды қаншалықты танимын?» тренингі

**Мақсаты:** Тренинг арқылы ата-аналардың өз балаларын қаншалықты танитындықтарын анықтау.

**Барысы:** Ата-аналардың әрқайсысына сурет беріледі. Суреттің ішінен өздеріне жақын суретті таңдау ұсынылады. Суретте тотықұс, маймыл, піл, қонжық бейнеленген.

**Интерпретация:** таңдалған сурет бойынша анықтама оқылады.

**Тотықұс** – жайдарлы, жарқын, белсенді. Берілген тапсырманы уақытында орындайды, Айналасындағы шуға көңіл бөлмейді. Балалармен тез тіл табысады. **Ұсыныс:** Күн тәртібін сақтау, балаға қолайлы орта жасау.

**Маймыл** – шапшаң, жігерлі. Шулы ойындарды жақсы көреді. Қызыл түсті киімдерді, заттарды ұнатады. Бастаған ісін аяғына дейін жеткізбейді. **Ұсыныс:** Үстел үсті дамытушы ойындарды көбірек ойнату керек.

**Піл** – баяу қимылды, қыңырлыққа бейім. Жаны нәзік, ішкі сезімін ешкімге білдірмейді. **Ұсыныс:** Қимыл-қозғалыс ойындарын ойнату.

**Қонжық** – анасына өте жақын, тек анасының ойымен ғана жүреді. Өзінің көзқарасы қалыптаспаған. **Ұсыныс:** Өз ойын еркін айтуға дағдыландыру.

### «Өзін-өзі бағалау» тренингі

**Мақсаты:** Шаршағандықты басу, психологиялық және коммуникативтік жайлылықты жасау, әріптестеріне деген қызығушылығын ояту.

**Тапсырма:** Сіздің басым эмоциялық күйіңіз айналадағылармен жағымды қарым-қатынасқа түсуге көмектеседі деп ойласаңыз, *шапалақтаңыз*. Егер сіз айналадан қандай дыбыстар шықса да, тек жақсы сөздерді еститін болсаңыз, *көршіңізге күлімсіреңіз*. Егер сіз әр адамның жеке өзіндік эмоциясын білдіру стилі болатынына сенімді болсаңыз, *мұрныңыздың ұшына қол тигізіңіз*. Егер сіз дүкенде сатушы күлімсіремеді деп, ұсынылған киімді киіп көруден бас тартсаңыз, *басыңызды шайқаңыз*. Адамдармен келіспеушілік болған жағдайда, сіз дауласудан бас тарта алмасаңыз, *аяқпен тарсылдатыңыз*. Егер сіз ашуыңызды жұдырықпен ұрып білдіретін болсаңыз, *айналыңыз*. Егер сіз таныстарыңызды өзгеше әрекетпен таңғалдыратын болсаңыз, *қолыңызды бұлғаңыз*. Егер сіз кейде өзіңізге тиесілі жақсының барлығын алмайтын болсаңыз, *аузыңызды қолыңызбен басыңыз*. Егер сіздің басыңыздан өткеріп жатқан теріс эмоциялар тек жағымсыз әсер көрсететін болса, *басыңызды изеңіз*. Балалалардың эмоциясы сіздің эмоцияңызға байланыстылығына сенімді болсаңыз, *«Иә»* деп айтыңыз.

### «Сенімді құлау» тренингі

**Мақсаты:** Топ мүшелерін жақындастыру, өзара сенімді қарым-қатынас орнату.

**Барысы:** қатысушылар шеңберге тұрады. Ортаға бір қатысушы шығып, көзін жұмады да арқасымен құлайды. Топтың әрбір мүшесі кезекпен орындайды.

**Жаттығуды талқылау сұрақтары:**

1. *Нені жасау оңай болды, құлаған адамды тосу ма, әлде өзіңіз құлау ма?*
2. *Қандай сезімде болдыңыз?*
3. *Шынайы өмірде осындай жағдайларды қай кезде басыңыздан өткердіңіз?*

Қатысушылар тапсырманы орындауда ненің көмектескенін немесе не кедергі болғаны туралы ой бөліседі.

#### **«Міндет және құқық» тренингі**

*Жаттығу орындарынан тұрып орындалады.* Қолдарыңызды екі жаққа созып, алақандарыңызды жоғары қаратыңыздар. Көздеріңізді жұмыңыздар. Сіздердің алақандарыңызда екі ыдыс тұр. Біреуінде – сіздердің міндеттеріңіз. Ал екіншісінде – сіздердің құқықтарыңыз. Қай алақандарыңыздың салмағы ауыр, соны сезініп көріңіздер.

**Талқылау сұрақтары:** Көздеріңізді жұмып, міндет пен құқықтарыңызды ойлағанда, қандай сезімде болдыңыздар?

#### **«Сенімділік» тренингі**

**Мақсаты:** Топта өзара түсініспеушілікті анықтау, коммуникативтілік дағдыларды арттыру.

**Барысы:** Тренинге қатысушылар көздерін жұмып, үндемей отырып, шеңбер бойымен су толы тәрелкені бір-біріне береді.

#### **Жаттығуды талқылау сұрақтары:**

1. *Сіздің ойыңызша, қолыңыздан не келмеді?*
2. *Оны қалай түзетуге болады?*
3. *Жаттығу орындау барысында қандай эмоцияларды басыңыздан өткердіңіз?*

#### **«Сурет арқылы тану» тренингі**

**Мақсаты:** Эмоцияны бейнелеу.

**Барысы:** Қазір сіздер жан дүниелеріңізбен эмоцияларыңызды бейнелейтін сурет салыңыздар. Өз суреттеріңізде сіздер қандай бейне, түрлі түсті бояудағы ою-өрнектер немесе қандай пейзажды т.с.с. бейнелей аласыздар? Суреттер жиналып алынады.

**Тақылау сұрақтары:** Суретке қарап интерпретация шығарылады.

#### **«Сөйлемді аяқта» тренингі**

Психолог қатысушыларға аяқталмаған сөйлем жазылған карточка таратады. Қатысушылар жалғастыру керек.

- Мен әсем гүлмін,....
- Мен еріп жатқан мұз бөлшегімін,....
- Мен балық секілдімін,...
- Мен әнімін,...
- Мен жасыл жайлауымн,...
- Мен желмін,...
- Мен биік шыңмын,...
- Мен қызық кітаппын,...
- Мен сары жапырақпын,...
- Мен күннің сәулесімін, .....

**Талқылау сұрақтары:** Өздеріңіз туралы жақсы, жағымды сөздер айтылғанда, қандай сезімде болдыңыздар?

#### **«Сенімсіздік қаласы» тренингі**

**Мақсаты:** Педагогтердің өздеріне деген сенімсіздіктерін жою.

**Барысы:** Педагогтер сенімсіз адамдар тұратын қала жайлы әңгіме құрайды. Қатысушылар дөңгелене отырады. Барлығы алдарындағы қиынды қағаздарды құрастыра отырып, сенімсіздік қаласын әңгімелейді. Сенімсіздік қаласындағы адамдарға ат қойып, оладың бойларындағы сенімсіздікті қалай жоюға болатындықтарын ескереді.

**Талқылау сұрақтары:** Сенімсіздік қаласында өздеріңізді қалай сезіндіңіздер?

#### **«Сенімділік шеңбері» тренингі**

**Мақсаты:** Педагогтердің өздеріне деген сенімділіктерін арттыру.

**Барысы:** Сіздер еденнен жоғары диаметрі 60см-ге тең көрінбейтін шеңберді көз алдарыңызға елестетіңіздер де, сол шеңберге кіріп, қандай да бір жетістік шыңына шыққан сәттеріңізді елестетіп, естеріңізге түсіріңіздер. Қиялдарыңызды қорықпай жандандыра беріңіздер, ол жайлы ешкім де білмейді.

**Талқылау сұрақтары:** Қандай сезімде болдыңыздар?

### «Көңіл-күй» тренингі

**Мақсаты:** Сіздер көбінесе қандай эмоционалдық жағдайда боласыздар? Әр адамның өзіне тән көңіл-күйі болады. Біреулерін өте жарқын мінезді адам десек, екіншісінен мұңлы көңіл-күйді байқаймыз. Соған қарамастан, біз көңілсіз адамның кейде көтеріңкі көңіл-күйде болатынын көреміз. Ең қызығы, біз ешкімге көңіл-күйіміз жайлы айтпасақта, біздің айналамыздағылар біздің көңіл-күйіміз жайлы сөйлеген сөздерімізден, бет-әлпетімізден біліп отырады. Қолдарыңызға айна алып, әртүрлі көңіл-күйді сомдаңыздар. Естеріңізде болсын, біз көңіл-күйіміз жайлы ақпаратты жанымыздағы адамдарға еріксіз түрде беріп отырамыз.

### «Қоқыс шелегі» тренингі

**Мақсаты:** Негативтіліктен құтылу.

**Барысы:** Педагогтерге қоқыс шелегін салуға тапсырма беріледі. Осыдан соң өз өміріндегі қажет емес кері сәттерді естеріне түсіріп, осы қоқыс шелегіне тастау тапсырылады.

### «Сәлемдесу» тренингі

**Мақсаты:** Педагогтердің бір-біріне жағымды көңіл-күй сыйлауы.

**Барысы:** Қатысушылар шеңбер бойымен тұрып, көңіл-күй бетпердесін киіп, бүгінгі көңіл-күйі мен өз есімдерін атап шығады.

### «Жылулық шеңбері» тренингі

**Мақсаты:** Топта жағымды атмосфера орнату.

**Барысы:** Қатысушылар алақандарын бір-біріне қатты үйкелеп, ысыған сәтте көршісінің қолынан ұстай қалады. Сол кезде жылулық бір-біріне жіберіледі.

### «Бүгінгі менің көңіл-күйім» тренингі

**Мақсаты:** Эмоцияны бағындыру.

**Барысы:** Қатысушыларға айна таратылып беріледі. Айнаға қарап көңіл-күйлерін бейнелейді.

**Айнаға қарап:** *Ащы лимон жегендегі түріңіз...*

*Тәтті шоколад жегендегі түріңіз...*

*Бастығыңыз ұрысқандағы түріңіз...*

*Қатты қуанғандағы түріңіз...*

*Айнаға қарап әдемі күліңіз...*

*Айнаға қарап жылаңыз...*

**Талдау сұрақтары:** Айнаға қарағанда қай көңіл-күй сізге ерекше ұнады?

### «Ауа райы» тренингі

**Мақсаты:** Қатысушылар шеңбер болып отырып, ауа райын белгілі бір іс-қимылмен көрсетеді. Қатысушылар алдыңғы адамның арқасында қолы жетерліктей болып жақын отыру керек. Бұл жаттығуды психологиялық гимнастика ретінде қолдануға болады.

- *Күн ашылды – екі алақанмен арқаны сипалау;*
- *Жаңбыр жауды – сұқ саусақпен арқаны тарсылдату;*
- *Дауыл тұрды – арқаны шымшу;*
- *Жел соқты – арқаны жоғарыдан төмен қарай сипалау;*
- *Бұршақ жауды – жұдырықпен тарсылдату.*

Осы қимылдардың орнын ауыстырып жасау керек. Және шеңберді оңнан солға, солдан оңға қарай жасауға болады.

**Талдау:** Қандай көңіл-күйде болдыңыздар?

#### **«Сиқырлы аяқ киім» тренингі**

**Мақсаты:** Армандар орындалатынына мотивация беру.

Ортаға «Сиқырлы аяқ киім» әкелінеді. Қатысушылар ретімен ортаға шығып, аяқ киімді киіп, өз армандарын ортаға салады.

**Талдау:** Аяқ киімді киген уақытта қандай сезімде болдыңыздар? Аяқ киімнің көмегімен шынымен арман орындалатынына сендіңіз бе?

#### **«Мен қандаймын?» тренингі**

**Мақсаты:** Педагогтерді шапшаң қимылдауға, өзіне деген сенімділігін арттыруға дағдыландыру.

**Барысы:** Педагогтер 2 командаға бөлініп, 2 колонкаға орналасады.

**Міндеттері:** жерге қарамай, қолдарындағы гүлді жоғары ұстап, тек сол гүлге қарау арқылы кедергілерден өтіп шығулары керек. Өтіп шыққан адам гүлдегі жасырылған сөзді оқиды.

#### **«Қолшатыр» тренингі**

**Мақсаты:** Ұйымшылдықты дамыту.

**Барысы:** Педагогтер шеңберге тұрып, барлығы дөңгелене, қатарымен билеп жүру керек. Әуен тоқтаған сәтте бір-біріне қатарласа, қолшатыр болып тұра қалады.

#### **«Сілкі» жаттығуы**

**Мақсаты:** Адам бойындағы жағымсыз ойлардан арылуды жеңіл жолмен қалпына келтіреді.

**Барысы:** Бұл жаттығу сізді қарапайым және жеңіл жолмен қалпыңызға келтіреді және бойыңыздағы жағымсыз ойлардан арылтады. Айналаңызда кеңістік қалатындай етіп еркін тұрыңыз. Екі қолыңыздан бастап, сілкі бастаңыз, енді шынтағыңызды, екі иығыңызды сілкіңіз. Енді еңкейіп, екі аяғыңыздан бастап, екі қолыңызды сілкіңіз. Суда жүзіп жүрген қаздың үстіне түскен судай, сіздің бойыңыздағы жағымсыз энергиялар түсіп қалады. Бетіңізді де сілкіңіз, жақсы болады. Енді менің бойымдағы ауыртпалықтардың барлығы бойымнан шығып кетті деп елестетіңіз.

#### **«Кім жылдам?» тренингі**

**Мақсаты:** Жылдамдықты дамыту.

**Барысы:** Қатысушылар дөңгеленіп отырады, жүргізуші тапсырма береді. Тапсырманы орындау барысында кімнің жылдам екендігі анықталады.

- 1)Сырғалары барлар ауыссын;
- 2)Көйлектері ұзын адамдар ауыссын;
- 3)Бойы аласалар ауыссын;
- 4)Қолдарында 2 жүзік таққандар ауыссын;
- 5)Көздері дөңгелек кісілер ауыссын;
- 6)Қара туфли кигендер ауыссын;
- 7)Мен мықтымын дегендер ауыссын;
- 8) Достары көптер ауыссын;
- 9) Көктем мезгілін ұнататындар ауыссын;
- 10) Қыс мезгілін ұнатпайтындар ауыссын.

Қатысушылардың қорқыныштары мен стрестерінен арылту, ашық болуға шақыру.

#### **«Ерке есім» тренингі**

**Мақсаты:** Педагогтер өз есімдерін бір-біріне еркелетіп таныстырады. Қатысушылардың тренингте өздерін еркін ұстауын және жақсы көңіл-күйін орнату.

**Барысы:** Қатысушылар өздерінің таңдаған лақап аттарын немесе өздеріне ұнайтын есімдерді берілген параққа түрлі түсті маркерлермен жазып, бейджге салып, неліктен осы есімді таңдағандықтарын түсіндіреді.

### «Дос-досымен» тренингі

**Мақсаты:** Педагогтердің бір-бірімен қарым-қатынастарын нығайту.

**Барысы:** Топ ішіндегілер бір-бірімен араласып жүреді.

**Психолог:** «Дос-досымен» дегенде ойыншылар досын ұстап, екеу болып тұрады, тағы да «шаш-шашымен» дегенде шаштарын тигізеді, арқа-арқамен дегенде арқаларын тақайды, бет-бетімен, қол-қолымен, саусақ-саусақпен, иық-иықпен деген сияқты бірнеше сөздер айттылса, соларды орындау керек. Жүргізуші арасында бірнеше рет «дос-досымен» дегенде қатысушылар басқа досты таңдап достасады. Достасып қойған достар қайтадан достасып қалса, ойыннан шығады.

### «Алақандағы гүл» (релаксация)

Жасыл алқапты көгал, шуағын төккен күн, сылдырап су ағып, құстар ән салып жатқанын елестетіңіздер. Кішкентай, сүйкімді, аңқау және өте бақытты бала келе жатыр. Ол қайғы, сенімсіздік, нашар көңіл-күй дегеннің не екенін білмейді. Бұл – сіздің бала кезіңіз, өзіңізді таныдыңызба? Бала сізге қолын созады, ол сондай сенгіш, мейірімді және сіз оған дәл солай жауап бересіз. Өмірдің барлық қиындықтарын ұмытып, қуанып, шаттанып, өзіңізді сенімді және бақытты сезінгіңіз келеді. Сіз баланы қолыңызға алдыңыз, ал ол сіздің алақаныңызда гүлге айналып бара жатыр. Балалықтың гүлі қандай тамаша және сіз оны өзіңізбен бірге өмір бойы алып жүресіз. Біреуде ол жүрегінің түкпірінде, ал біреулер оны жиі көреді, ал енді біреулер үшін бұл – қарапайым, елеусіз, көзге түспейтін гүл, ал біреулерге ашық, есте қаларлықтай. Олардың барлықтары – бақытты балалық шағымыздың гүлдері. Егер сіздерге қиын болса, сіз қандай да бір сұрақтарға жауап таба алмай жүрсеңіз, алақаныңызда сізге балалық шақтың гүлін сыйлаған баланы еске түсіріңіздер және бұл сізге өзіңізді кішкентай, аңқау, бақытты бала сезінулеріңізге көмектеседі. Көздеріңізді жайлап ашуға болады.

**Талдау сұрақтары:** *Қандай сезімді бастан өткердіңіздер? Не сезіне алдыңыздар?*

### Релаксация «Күннің шуағы» (баяу музыка үнімен)

Орындыққа жайғасып, ыңғайлы отырыңыздар. Көздеріңізді жұмып, үш рет терең демалыңыздар. Өздеріңізді күн шуақты алаңқайда жүрмін деп елестетіңіздер. Күннің шуағы сіздердің өн бойларыңызды жылытып, жүректеріңізді мейірімге, қуанышқа толтыруда. Айналаңыз жайқалып өскен сан алуан гүлдерге толы. Олардың жұпарын кеудеңізді кере дем алып, бойыңызға сіңіріңіз. Айналаңызда құстардың әсем сайраған дауыстары естіледі, гүлден гүлге қонған көбелектерді көруге болады. Көбелектер сіздердің қуанышқа толы көңіл-күйлеріңізді гүлден гүлге хабарлап жүргендей. Сіздердің қуаныштарыңызды, өмірге деген талпыныстарыңызды сезген гүлдер, одан әрі жайқалып, сіздермен өз жұпарларын бөлісуде. Алаңқайдағы сан алуан гүлден әркім өзіне ұнаған, ең әдемі гүлдеріңізді таңдаңыздар. Ол гүлдің түрін, жұпар иісін (есте сақтап), жүрегіңіздің жанында сақтаңыздар. Ал енді аяғыңызды созып көздеріңізді жайлап ашыңыздар.

**Талдау сұрақтары:** Осы жаттығудан кейін өзіңізді қалай сезінесіңдер?, Көңіл-күйлеріңіз қалай?

### «Мен нені үйрендім?» тренингі

**Мақсаты:** Тренингке қатысушылармен кері байланыс жүргізу .

**Барысы:** «Мен нені үйрендім?» деген аяқталмаған сөздер бланкісі беріледі, қағазға алған әсерлері туралы жазады.

Мен ... үйрендім.

Маған ұнады ...

Мен ... туралы білдім.  
Мені ... таңғалдырды.  
Маған ең маңыздысы ... болды.

### **Релаксация «Жайлы орын» (баяу музыка үнімен)**

Ыңғайланып отырып, көздеріңізді жұмыңыздар. Өзіңізге ұнайтын орынды елестетіңіздер. Бұл орын бір кездері сіз болған немесе қиялдағы орын болуы мүмкін. Бұл орында сіздер өздеріңізді сондай жайлы сезінесіздер... Оны барлық детальдармен елестетіңіздер.... Айналаға қараңыздар. Сіздер не көріп тұрсыздар? Құлақ салыңыздаршы. Мүмкін, сіздерге қандай да бір дыбыстар естілетін шығар.... Қазір сіздердің осы орында бола тұруға бірнеше уақыттарыңыз бар. Бұл сіздердің жайлы орындарыңыз. Тағы мұқият қарап шығыңыздар. Терең дем алып, терең дем шығарып, көздеріңізді жәйлап ашыңыздар.  
*Рефлексия:* Қандай сезімде болдыңыздар?

### **Релаксация «Жұпар иісті гүлдер» (баяу музыка үнімен)**

Өздеріңізге ыңғайлы жерге жайғасып, ыңғайлы отырыңыздар. Көздеріңізді жұмып, үш рет терең демалып, үш рет дем шығарыңыздар. Күн шуақты алаңқайда жүрмін деп елестетіңіздер. Күннің шуағы сіздердің бойларыңызды жылытып, жүректеріңізді мейірімге, қуанышқа толтыруда. Айналаңыз жайқалып өскен сан алуан гүлдерге толы. Олардың жұпарын кеудеңізді кере дем алып, бойыңызға сіңіріңіз. Айналаңызда құстардың әсем сайраған дауыстары естіледі, гүлден гүлге қонған көбелектерді көруге болады. Көбелектер сіздердің қуанышқа толы көңіл-күйлеріңізді гүлдерге хабарлап жүргендей. Сіздердің қуаныштарыңызды, өмірге деген талпыныстарыңызды сезген гүлдер, одан әрі жайқалып, сіздермен өз жұпарларын бөлісуде. Алаңқайдағы сан алуан гүлден ұнаған әдемі гүлдеріңізді таңдаңыздар. Ол гүлдің түрін, жұпар иісін есте қалдырып, жүрегіңіздің жанында сақтаңыздар. Ал енді көздеріңізді жәйлап ашыңыздар.

**Рефлексия.** Қандай сезімде болдыңыздар? Гүлдердің иісін қалай сипаттап берер едіңіздер?

### **«Фотосурет» тренингі**

**Мақсаты:** Суретке қарап талқылауды үйрену.

Қолыңызға таныс емес, мысалы, журналдарды немесе газеттегі адамның суретін алыңыз. Оның киіміне, түріне назар аударыңыз. Оның мінез-құлқың, көңіл-күйін, өмірлік ұстанымын анықтауға тырысыңыз. Ол адамның өмірбаянын ойлап табыңыз. Сіз қалай ойлайсыз, сіз онымен достық қарым-қатынаста бола алар ма едіңіз? Егер бола алмасаңыз, оған не кедергі болып тұр? Мысалы, ол жұмыстағы әріптесіңіз болуы мүмкін бе? Егер бұл адам мектепте оқытушы болса, қандай пәннен сабақ берер еді? Ол балалар арасында беделге ие бола алар ма еді? Бұл адам жайында тағы не айтуға болады?

### **«Жолаушы» тренингі**

**Мақсаты:** Адам сыртынан мағлұмат жинауды үйрену.

Қоғамдық көліктерде жайлап өз көршіңізге қараңыз. Оның келбетіне, киген киіміне, жүріс-тұрысына байқатпай үңіліп қараңыз. Ол адам кім болып жұмыс істейді, оның мінез-құлқы қандай, ол қалай өмір сүріп жатқандығы жайында ойланыңыз. Оның жасының қай шамадағы екенін анықтап көріңіз. Оның көңіл-күйін сезінуге тырысыңыз.

Әрине, көлікте сізбен қатар кетіп бара жатқан адамға қарау бастан кетпейтін ой емес. Адамды бір көргеннен танып-білуге, олардың даралық-психологиялық ерекшеліктерін анықтауға, яғни өз қабілетіңізді дамытыңыз. Қандай да бір уақыт өткеннен кейін, сіз басқа адамды түсіну үшін оған ұзақ қарап немесе оны жан-жақты тану үшін арнайы уақыт белгілеп, әңгімені жалғастырудың қажеті болмайды. Алғашқы интуициялық сезіну дұрыс болуы мүмкін. Ең маңыздысы – алғашқы сезімге сенуді үйрену және оны интеллектілік интерпретациялауда бұрмалаудың керегі шамалы.

### «Теледидар» тренингі

**Мақсаты:** Пантомимиканы дамыту.

Педагогтерді дөңгелете отырғызып қойып, теледидарда көрсетіліп жатқан қойылымның немесе киноның дауысын басып қойып, экранда тек бейнесін қалдыру керек. Адамдар не туралы айтып жатыр, олардың мақсаттары қандай, олардың ішіндегі қайсысы қарсыласып жатыр, ал оны кім қорғап жатыр, кім басшы, ал кім бағынушы екенін анықтау керек. Сөйлеушілердің бет-бейнесіне үңіліп қарап, олардың ым-ишарасына, дене қимылына назар аударылады. Бірінші әңгімелесуші не айтып жатыр, ал екіншісі қандай жауап қайтарды? Әңгіменің мәтіні жобаланады.

*Талқылау:* 5 – 7 минуттан соң теледидар дауысын ашыңыз: әңгіме тақырыбын Сіз дұрыс анықтай алдыңыз ба? Егер қателессеңіз, неге?

### «Телефондағы дауыс» тренингі

**Мақсаты:** Эмпатия сезімін дамыту.

Телефонмен сөйлескенде біздер адамдардың жағдаяттық және коммуникативтік жақтарын байқауға әдеттеніп қалдық. Сіз телефонмен сөйлесу барысында әңгімелесуші адамның бет-бейнесін көре алмайсыз, бірақ оның дауысына бағдар жасап, әңгімесіне еріксіз қолдау көрсетесіз. Телефонмен сөйлесудегі оның параметрлері динамикасын, одағай сөздері мен әңгімесінің шұбалаңқылығын, сөйлеу жылдамдығын, дауыс ырғағын, демалуын сезініп, оның әңгімесін үзбей тыңдап, қолдау көрсетуді үйренесіз. Алайда, Сіз ситуацияның бүтіндей желісін білмейсіз, тек ішінара ажыратасыз.

Телефонмен сөйлесіп және сол уақытта интуицияны қалай дұрыс дамытуға болады? Біздің келесі ұсынысымызға құлақ түріңіз. Сіз әңгімелесушінің алғашқы сөзінен-ақ оның телефон шалудағы мақсатын анықтауға тырысыңыз: сізден бірнәрсе сұрауы, маңызды ақпаратты хабарлауы, алғыс айтуы, ұнатқанын немесе агрессиясын, қарсылығын білдіруі мүмкін.

### «Танысу» тренингі

**Мақсаты:** Өмірге деген құлшыныстарын дамыту.

**Барысы:** Педагогтер ортада шеңбер құрып, өздерінің есімдеріне жақсы сөздер қосып айтады. Мысалы: Мен, Айдана, өмірде бақыттымын, байсалдымын, ақылдымын....т.с.с. Ең бастысы, өз өмірлеріне байланысты жақсы сөз тіркестерін айтады.

### «Болжам» тренингі

**Мақсаты:** қатысушылардың өзіндік бейнелері туралы психологиялық мінездеме беруді негізге алу.

Педагогтер слайд арқылы көрсетілген бейнелерден біреуін ойша таңдайды. Негізгі 5 бейне көрсетіледі: қоян, жолбарыс, сиыр, құс, тасбақа. Таңдалған бейне бойынша оларға психологиялық мағлұмат беріледі. Бұл мағлұмат олардың жеке тұлғалық-мінездік ерекшеліктерін, болашағына деген сенімділігін нығайтуды қамтамасыз етеді.

*Бейне түрінде берілген психологиялық мінездемелер:*

**Құс-бейне.** Сіздің мінез-құлқыңыз айналаңыздағы адамдарға тәуелді. Өйткені сізге өз ортаңыз қатты әсер етеді. Сіз эмоционалды жансыз, себебі сіз барлығын көңіліңізге тікелей қабылдайсыз. Өз көңіл-күйіңізді тиімді пайдалануға ұмтылыңыз. Және сізде эгоизмдік қасиет бар. Сіз өзіңіздің бұл қасиетіңізді жоюға тырысыңыз, жақсыға ұмтылуға мол мүмкіндігіңіз бар.

**Сиыр-бейне.** Сіз әрқашан өз стиліңізді табуға ниеттенесіз. Соған орай ортаңыз да сізді қолдап, әрқашан сізді түсініп отырады. Сіз өзіңіздің еркіңіздің сипатына қарай қызық әрі нақты жұмыстарды жасай білесіз. Яғни бұл өзіңіздің еркіңізге күш салатыңызды көрсетеді. Және сіздің мінезіңіз жағымды, барлық адамдар сізді жақсы, жылы қабылдайды. Сондықтан сізде жағымды жаңалықтар көп болады.

**Тасбақа-бейне.** Сіз өзіңізге, ішкі сезіміңізге үлкен жауапкершілікпен қарайсыз. Сіз өмірде, әртүрлі жағдайда өзіңіздің пікіріңіз бен көзқарастарыңызға дұрыс баға бересіз. Егер сізге қиындық тап болса, сіз ол үшін көп әрекеттенесіз, яғни жағымсыздықтан тез арылуға тырысасыз. Алға шынайы ниетпен талпынсаңыз, сізде жақсы нәтижеге қол жеткізесіз.

**Қоян-бейне.** Сізге өз көзқарасыңыз бен принциптеріңізден бас тарту кейде қиынға соғады. Бірақ сіз өз-өзіңізге тым сенімді емессіз. Демек, сізге ортада өзіңіздің батылдығыңыз керек. Осыған қарап сіздің ерік-күшіңізді көп жұмсамайтындығыңызды аңғаруға болады. Табыстарға көп жетесіз.

**Жолбарыс-бейне.** Сіз өте белсенді адамсыз, сонымен бірге сіз ортада және басқа жерлерде сыйлысыз. Сізбен қатынаста болған адамдар сізді әрдайым жоғары бағалайды. Және сіз әрқашан бақытты өмір сүруге талпынасыз. Сондықтан сізде сәттіліктер көп болады.

**Жұптық ойын.** Қатысушылар 2-топқа бөлініп, екі қатарға тұрады. Бірінші қатар екінші қатарға ұрысады:

- ◆ көзбен;
- ◆ ауызбен;
- ◆ қолмен;
- ◆ баспен.

Екінші қатар бірінші қатарды мақтайды:

- ◆ көзбен;
- ◆ ауызбен;
- ◆ қолмен;
- ◆ баспен.

### «Өзін-өзі бағалау» тренингі

**Мақсаты:** шаршағандықты басу, психологиялық және коммуникативтік жайлылықты жасау, әріптестердің бір-біріне деген қызығушылығын ояту. Қатысушылар шеңберге тұрады.

**Тапсырма.** Сіздің басым эмоциялық күйіңіз айналадағылармен жағымды қатынасқа түсуге көмектеседі деп ойласаңыз, шапалақтаңыз;

- ✓ Егер сіз айналадан қандай дыбыстар шықса да, тек жақсы сөздерді еститін болсаңыз, *көршіңізге күлімсіреңіз;*
- ✓ Егер сіз әр адамның жеке өзіндік эмоциясын білдіру стилі болатынына сенімді болсаңыз, *мұрныңыздың ұшына қол тигізіңіз;*
- ✓ Егер сіз дүкенде сатушы күлімсіремеді деп, ұсынылған киімді киіп көруден бас тартсаңыз, *басыңызды шайқаңыз;*
- ✓ Адамдармен келіспеушілік болған жағдайда, сіз дауласудан бас тарта алмасаңыз, *аяқпен тарсылдатыңыз;*
- ✓ Егер сіз ашуыңызды жұдырықпен ұрып білдіретін болсаңыз, *айналыңыз;*
- ✓ Егер сіз таныстарыңызды өзгеше әрекетпен таңғалдыратын болсаңыз, *қолыңызды бұлғаңыз;*
- ✓ Егер сіз кейде өзіңізге тиесілі жақсының барлығын кейде алмайтын болсаңыз, *аузыңызды қолыңызбен басыңыз;*
- ✓ Егер сіздің басыңыздан өткеріп жатқан теріс эмоциялар тек жағымсыз әсер көрсететін болса, *басыңызды изеңіз.*

### «Мақтау» жаттығуы

**Мақсаты:** топта жағымды эмоционалдық күй тудыру.

**Тапсырма:** Өңгімелесушінің жеке қасиеттеріне сай мақтау айту.

*Жүргізуші.* Біз бүгін бір-бірімізге мақтау сөздер айтамыз. Мақтау диалог түрінде айтылады. Мақтауды алып қана қоймай, қайтара білу керек. Мақтау арнайы формада қабылданады: «Иә, солай. Тағы мен ... (адамгершілік қасиет қосылады)».

*Жаттығуды талқылау сұрақтары:*

1. *Жаттығуды орындау барысында сіз қандай қиындықтармен кездестіңіз?*
2. *Жаттығуды орындауда жағымды сәттер болды ма? Қандай?*

#### **«Сенімді құлау» жаттығуы**

**Мақсаты:** Топ мүшелерін жақындастыру, өзара сенімді қарым-қатынас орнату.

**Тапсырма:** қатысушылар шеңберге тұрады. Ортаға бір қатысушы шығып, көзін жұмады да, арқасымен құлайды. Топтың әрбір мүшесі кезекпен орындайды.

**Жаттығуды талқылау сұрақтары:**

1. *Нені жасау оңай болды, құлаған адамды тосу ма, әлде өзіңіз құлау ма?*
2. *Қандай сезімде болдыңыз?*
3. *Шынайы өмірде осындай жағдайларды қай кезде басыңыздан өткердіңіз?*

Қатысушылар тапсырманы орындауда ненің көмектескенін немесе не кедергі болғаны туралы ой бөліседі.

#### **«Су толы тәрелке» жаттығуы**

**Мақсаты:** топта өзара түсінісушілікті қалыптастыру, коммуникативтік дағдыларды арттыру.

**Тапсырма:** тренингке қатысушылар көздерін жұмып, шеңбер бойымен үндемей отырып, су толы тәрелкені бір-біріне береді.

**Жаттығуды талқылау сұрақтары:**

1. *Сіздің ойыңызша, қолыңыздан не келмеді?*
2. *Оны қалай түзетуге болады?*
3. *Жаттығу орындау барысында қандай эмоцияларды басыңыздан өткердіңіз?*

#### **«Автопортрет» жаттығуы**

**Нұсқау:** Әр қатысушыға қос беттен беріледі, өз сипаттамасын тек бір жағына ғана жазу керектігін және 2 минуттан кейін есімдері көрсетілген беттерді тренер жинап алатындығын ескертеді.

**Жаттығу шарты:** Сізді таныс емес адаммен кездесу күтіп тұр делік, ол бірден сізді тану үшін өзіңізді сипаттап жазыңыз. Көпшіліктен өзіңізді ерекшелендіріп тұратын белгілеріңізді табыңыз.

#### **«Мен – басқаның көзімен» жаттығуы**

**Нұсқау:** Тренер алдыңғы жаттығуда алынған автопортреттерді кезекпен оқиды. Қатысушылар кімнің портреті екендігін табу керек.

**Жаттығу шарты:** Портрет иесіне өзінің беті қайтарылып беріледі. Қалған қатысушылар ол жайында қандай пікірде екенін айтады.

**Рефлексия:** кімде қанша сәйкестік бар және жаңадан басқаның қанша қасиет қосқандығын шеңбер бойынша айтқызу.

#### **«Сықырлы қобдиша» жаттығуы**

**Нұсқау:** Қатысушылар шеңбер құрып отырады. Ортада сықырлы қобдиша тұрады. Сыйлықтар – қағазға жазылған адамгершілік қасиеттер.

**Жаттығу шарты:** Қобдишадан әр қатысушы кезекпен бір сыйлықты таңдап алып, ішінде жазылған сөзді лайықты деп санаған адамға сыйлайды. Сыйлықтар үлестірілгеннен кейін, шеңбер бойынша әр қатысушы өзінің сыйлығын айтады.

**Рефлексия:** Сонымен, қоршаған ортада осы қасиетке сізді лайық деп таныса, жеке-жеке қошемет көрсетейік. Сыйлықтарыңыз құтты болсын.

### «Өрмекші торы» жаттығуы

**Нұсқау:** Қатысушылар шеңбер құра отырады. Ойынға барлығы қатысады. Жіп кімнен ілініп басталса, сонымен аяқталып өрмек жиналу керек.

**Жаттығу шарты:** Топта бірін-бірі жақын танығандықтан, әркім 1-ші өзінің достарына айтар тілегін, жағымды қылықтарын білдіріп, жіпті саусағына іледі. Өрмекті жию.

**Рефлексия:** Айтылған тілектер мен сынды қабылдаймыз ба? Сын орынды айтылды ма? Сынды түзетуге дайынсыз ба?

### «Шоколад пен шәй» тренингі

**Мақсаты:** Тынышталу, ойлану сәтін ұйымдастыру.

**Нұсқау:** Қатысушыларға ыстық шәй мен шоколад беріледі. Баяу әуен қойылады. Қатысушылар өздері ойланып отырып шәй ішеді.

**Талқылау:** Ойыңызға не келді?

## САУАЛНАМАЛАР ТОПТАМАСЫ

### Сауалнама

1. Сіз қандай ата-анасыз?
2. Кез келген ісіңізді тастай салып, баламен айналыса аласыз ба?
3. Балаңыздың жасына қарамай, онымен ақылдаса аласыз ба?
4. Балаңызбен қарым-қатынас жасауда жасаған қателіктеріңізді мойындайсыз ба?
5. Өзіңіздің қателігіңіз үшін баладан кешірім сұрайсыз ба?
6. Балаңыз жасаған іс ашуландырған кезде өзіңізді ұстап, ашуды жеңе аласыз ба?
7. Балаңыздың орнына өзіңізді қоя аласыз ба?
8. Бір сәтте сізге мейірімді адам деп сенуге бола ма?
9. Өзіңіздің басыңыздан өткен балалық шағыңыздан үнемі үлгі етіп айтасыз ба?
10. Балаңыздың жүрегін жаракаттайтын сөздерді жиі айтасыз ба?
11. Балаңызға уәде беріп, уәдеңізді орындайсыз ба?
12. Балаға қалаған ісін жасауға бір күн еркіндік бересіз бе?
13. Басқа бала сіздің балаңызға дөрекілік көрсетсе, себепсіз ренжітсе, көңіл аудармайсыз ба?
14. Балаңыздың көз жасы, еркелеуі уақытша екенін білесіз, соған қарсы тұра аласыз ба?

**Жауабы:**

- 1) Қолымнан келеді және әр кезде солай жасаймын.
- 2) Қолымнан келеді, алайда әр кезде солай істей алмаймын.
- 3) Қолымнан келмейді.

### Ата - аналарға сауалнама

Баланың аты-жөні \_\_\_\_\_

Баланың жасы \_\_\_\_\_

#### 1. Балаға Сіз кім боласыз?

- Әке
- Ана
- Ата
- Әже

#### 2. Сіздің балаңыз балабақшаға өз еркімен барғысы келеді деп ойлайсыз ба?

- ия
- жоқ
- көңіл- күйіне байланысты

#### 3. Сіздің пікіріңіз бойынша, балабақшаға бала не үшін бару керек?

- мектепке дайындау үшін

- қабілеттерін дамыту үшін
  - өзінің құрбыларымен қарым-қатынас жасау үшін
  - баланы қалдыратын ешкім болмаған жағдайда
  - әртүрлі \_\_\_\_\_
- 4. Балабақшада Сізді не қызықтырады? 3-4 жауабын таңдаңыз.**
- тамақтандыруды жақсы ұйымдастырады
  - жақсы күн тәртібі, балалардың денсаулығын нығайту үшін әртүрлі жұмыстар жүргізеді
  - баланың тілін дамыту үшін нәтижелік жұмыстар жүргізеді, мектепке дайындау
  - қызметкерлердің лауазымдық сапасы жоғары
  - баланың тәрбиешіге жақсы қарым-қатынасы
  - топ балаларының бір-біріне жақсы қарым-қатынасы
  - топтың жоғарғы деңгейде материалдық-техникалық жабдықталуы
  - серуенге арналған ойын алаңының жақсы жағдайда болуы
  - ата-аналарға арналған психологиялық кеңестер
  - балабақшаның өміріне қатысуға мүмкіндік беру
  - балабақша үйдің (жұмыстың) қасында
  - әртүрлі \_\_\_\_\_;
- 5. Бала тәрбиелеуде Сізде қандай қиындықтар кездеседі? Керектісін алыңыз.**
- дұрыс жаза қолдануда кездесетін қиындықтар
  - баланың достарының жоқтығы
  - баланың бос уақытын ұйымдастыруда кездесетін қиыншылықтар
  - басқалар \_\_\_\_\_;
- 6. Ата-аналарға арналған мерекелік іс-шараларға қатыстыңыз ба?**
- қатысқан іс-шаралардың тақырыбын жазып көрсетіңіз: \_\_\_\_\_;
- 7. Баланың балабақшадағы және қызметкерлермен қарым-қатынасын 1-ден 10-ға дейінгі шкаламен белгілеңіз.**
- 8. Сіз қандай мамандармен кездескіңіз келеді? Керектісін сызыңыз:**
- педагог-психолог, тәрбиеші, музыка жетекшісі, дене шынықтыру нұсқаушысы, медбике, ешкіммен, барлығымен
  - басқалары: \_\_\_\_\_;
- 9. Сізге ақпаратты қандай түрде алған ыңғайлы?**
- топтағы жиналыстар
  - тәрбиешімен жеке әңгімелесу
  - тәрбиешілермен жазбаша жұмыс жүргізу
  - ақпараттық стендтер шығару
  - басқалар: \_\_\_\_\_;
- 10. Сіз мектепке дейінгі тәрбие педагогтеріне қандай тілек жолдайсыз? \_\_\_\_\_;**
- \_\_\_\_\_;

## САУАЛНАМА

### «Сіз қандай жансыз?»

**Нұсқау:** Төмендегі сұрақтарға үш түрлі жауап нұсқасымен жауап беріңіз:

«Иә» – 3 ұпай;

«Кейде» – 2 ұпай;

«Келіспеймін» – 1 ұпай.

Бір жауапты таңдап, сұраққа шын көңілден жауап беріңіз.

1. Кез келген өз ісіңізді тастай салып, баламен айналыса аласыз ба?
2. Баланың жасын ескермей, онымен ақылдаса аласыз ба?
3. Балаңызбен қарым-қатынас барысында жасаған қателіктерді мойындайсыз ба?

4. Қателігіңіз үшін баладан кешірім сұрайсыз ба?
5. Баланың жасаған ісі ашуландырған кезде өзіңізді ұстап, игере аласыз ба?
6. Баланың орнына өзіңізді қоя аласыз ба?
7. Бір сәтке мейірімді адам деп сізге сенуге бола ма?
8. Балалық шағыңыздан ескерілетін жағдай айтасыз ба?
9. Балаға уәде беріп, жақсы мінез-құлқын ескере отырып, уәдені орындайсыз ба?
10. Бала жүрегін жарақаттайтын сөздер мен сөз тіркестерін атамауға тырысасыз ба?
11. Балаға өзі қалаған ісін жасауға, өзін еркін ұстауға бір күндік мүмкіндік бересіз бе?
12. Басқа бала сіздің балаңызды ренжітсе, көңіл аудармайсыз ба?
13. Баланың көз жасының, еркелігінің уақытша екенін көре тұрып, соған қарсы тұра аласыз ба?

Келесі кезекте барлық ұпай санын қосыңыз.

**0 – 16 ұпай.** Сіз үшін бала тәрбиесі – үлкен мәселе. Бала тұлғасын дұрыс қалыптастыру үшін педагогтің көмегіне сүйеніңіз.

**16 – 30 ұпай.** Сіз үшін балаға қамқорлық жасау – бірінші кезектегі маңызды іс. Сіздің бойыңызда тәрбиешінің қабілеті бар, бірақ іс жүзінде ретпен және бірқалыпты мақсатпен қолдануыңыз керек. Кейде қатал, кейде жұмсақсыз. Сізге жауапкершілік жөнінде ойлану керек.

**30 – 39 ұпай.** Бала сіздің өміріңіз үшін ең қымбат болғаны. Сіз балаңызды тек қана түсініп қоймай, сонымен бірге ойын тануға, сыйлы көзбен қарауға тырысыңыз.

#### **Айзенк сауалнамасы**

Психология ғылымының кандидаты Т.В. Маталинаның жасаған бұл әдістемесі Айзенктің жасөспірімдерге арналған сұрақнамасын қамтиды. Жұмысты кешенді жүргізуде, нәтижелерді градациялау шкаласы мен жасақталған типологиялық сипаттамалар, сондай-ақ түзету бойынша ұсыныстар орын алады.

##### **Жұмыс сатылары:**

- ✓ Айзенк тестін жүргізу;
- ✓ Нәтижелерді есептеу;
- ✓ Типтер таблицасы бойынша нәтижелерді градациялау;
- ✓ Өтірік шкала бойынша 5 балдан көп болған жауаптарды таңдау.

**Нұсқау:** Жауап беруші тапсырмаларға ойланбастан «Иә» немесе «Жоқ» деп жауап беруі тиіс. Жауаптар сұрақ номерлері көрсетілген арнайы бланкіге тіркеледі.

1. Сен айналаңда сапырылыс, шу болғанын қалайсың ба?
2. Өзіңді қолдайтын достарыңның болғанын қалау сенде жиі бола ма?
3. Сенен бірдемені сұрап қалса, сен әрқашан жылдам жауап табасың ба?
4. Сенің бірдемеге ызаланатын кезің бола ма?
5. Сенің көңіл-күйің жиі ауысып тұра ма?
6. Құрдастарыңмен араласқаннан гөрі кітаптар оқыған саған жақсы екендігі шын ба?
7. Ұйықтатпайтын әртүрлі ойлар мазалай ма?
8. Сен әрқашан саған айтылғандай жасайсың ба?
9. Сен біреудің үстінен келемеждеп, күлгенді ұнатасың ба?
10. Сен өзіңді бақытсыз адам сезінген кезің болды ма, оған нағыз себеп болмаса да?
11. Сен өзіңді көңілі қош, еті тірі адам деп есептейсің бе?
12. Сен мектепте жүру тәртібін қашан болсын, бұздың ба?
13. Сенің бірдемеге жиі көңілің толмай, тітіркеніп жүретінің рас па?
14. Саған жұмысты жылдам темпте істеу ұнай ма?
15. Сен бола жаздаған әртүрлі қорқынышты оқиғаларға мазасызданасың ба?
16. Саған кез келген құпияны сенуге бола ма?
17. Сен достарыңның тобын қиналмай-ақ жандандырып жібере аласың ба?

18. Сенде ешқандай себепсіз, ауырлық түспесе де, жүрегіңнің жылдам қағып кетуі байқала ма?
19. Әдетте сен біреумен достасу үшін өзің бастап қадам жасайсың ба?
20. Сен қашан болса да, өтірік айттың ба?
21. Жұмысыңа және өзіңе сын айтса, сен оңай ренжіп қаласың ба?
22. Сен достарыңмен жиі қалжыңдасып, күлкілі оқиғаларды жиі айтасың ба?
23. Сен өзіңді шаршаңқы сезінесің бе?
24. Сен әрқашан алдымен сабағыңды орындап, содан соң басқаларын жасайсың ба?
25. Әдетте сен көңілің қош, барлық нәрсеге риза болып жүресің бе?
26. Сен ренжігішсің бе?
27. Сен басқа балалармен араласқанды өте жақсы көресің бе?
28. Сен тумаластарыңның үй шаруасына көмектесу туралы өтінішін әрқашан орындайсың ба?
29. Сенің басың айналатын кезің бола ма?
30. Сенің іс-әрекетің мен қылықтарың басқаларды қобалжытып, ыңғайсыз жағдайға қалдыратын кезің бола ма?
31. Сен бір нәрседен жалығу сезімін жиі сезінесің бе?
32. Кей кезде сен мақтанғанды ұнатасың ба?
33. Сен танымайтын адамдардың ортасына түскенде, көбіне үндемей отырасың ба?
34. Сенің кейде орнында отыра алмай, мазасызданатын шақтарың бола ма?
35. Сен әдетте шешімді тез қабылдайсың ба?
36. Сен сыныпта ешқашан шуламайсың ба?
37. Қорқынышты түстер сенің түсіңе жиі кіреме?
38. Сен достарыңның ортасында сезіміңе ерік беріп, көңіл көтере аласың ба?
39. Сені ренжіту оңай ма?
40. Біреу туралы жаман айтатын кездер бола ма?
41. Сенің әдетте ойланбай-ақ жылдамқимылдап сөйлейтінің рас па?
42. Егер ыңғайсыз жағдайға түсіп қалсаң, ұзақ ойлап жүресің бе?
43. Саған айқайлап, көңіл көтеріп ойнайтын ойындар ұнай ма?
44. Сен берген асты әрқашан жейсің бе?
45. Саған біреу өтініп тұрса, «жоқ» деп айту қиын ба?
46. Сен жиі қонаққа барғанды ұнатасың ба?
47. Сенде өмір сүргің келмей кететін кездер бола ма?
48. Ата-анаңа қашан да бір дәрекілік жасаған кезің болды ма?
49. Сені ақжарқын, еті тірі бала деп есептей ме?
50. Сен сабақ оқып отырып, басқа нәрселерге жиі алаңдайсың ба?
51. Сен ойын-сауық кезінде белсенді қатысудан гөрі жиі қарап отырасың ба?
52. Әдетте саған әртүрлі ойлардан ұйықтау қиын ба?
53. Сен орындауға тиіс болған тапсырманы жасай алатыныңа өте сенімді бола аласың ба?
54. Сенде жалғыздықты сезінетін кез бола ма?
55. Жаңадан танысқан адаммен сөйлескенде бірінші сөз бастаудан ұяласың ба?
56. Сен бірдемені түзетуге кешіксең, жиі сүрінесің бе?
57. Саған балалардың біреуі дауыс көтеріп айқайласа, сен де айқайлап жауап қайтарасың ба?
58. Сенде өзіңді себепсізден себепсіз қайғылы немесе қуанышты сезіну бола ма?
59. Сен құрбыларыңның шулы ортасында шын мәнінде демалып, тынығу қиын деп есептейсің бе?
60. Сенде ойланбай істеп қойған ісің үшін мазасыздану жиі бола ма?

Кілт: 1. Экстраверсия «Э»

«Иә» 1, 3, 9, 11, 14, 17, 19, 22, 25, 27, 30, 35, 38, 41, 43, 46, 49, 53, 57.

«Жоқ» 6,33,51,55,59.

## 2. Нейротизм «Н»

«Иә» 2,5,7,10,13,15,18,21,23,26,29,31,34,37,39,42,45,47,50,52,54,56,58,60.

## 3. «Өтірік»

«Иә»: 8, 16, 24, 28, 36, 44.

«Жоқ»: 4, 12, 20, 32, 40, 48.

12 – 17 жастағы жасөспірімдер үшін норма:

Экстраверсия – 11 – 14 балл;

Өтірік – 4 – 5 балл;

Нейротизм – 10 – 15 балл.

### Психологиялық сауалнама «Сіз қандай адамсыз?»

Өзіңізге белгісіз өз ішкі жан әлеміңіздегі құпияларды психологиялық сынақ арқылы анықтаңыз. Әр сұрақтың жауабын есіңізге сақтап отырыңыз немесе жазып алыңыз. Жазба соңында жауаптарымен салыстырасыз. Өзіңізді ыңғайлы, қалыпты ұстап, көзіңізді жұмыңыз. Мен сіздерден естігеніңізді ойша елестетіп, естіп, сезінулеріңізді сұраймын.

**Орманды аралап келе жатқаныңызда, алдыңыздан бір күркеше кезікті дейік:**

1. Сіздің ойыңызша, күркешенің есігі қалай тұр? (*жабық не ашық*)
2. Үйдің ішіне кіргенде бір үстел көзіңізге шалынды, сіздің ойыңызша, үстелдің формасы қандай? (*дөңгелек, сопақша, квадрат формалы, тік төртбұрыш формалы, үшбұрыш формалы*)
3. Үстелдің үстіне бір гүл құмырасы қойылған, бұл құмырада су бар, сіздің ойыңызша, бұл құмыраға қаншалықты су құйылған? (*толтырылған, орта, су жоқ*)
4. Сіздің ойыңызша, бұл құмыра қандай материалдан жасалған? (*әйнектен, фарфордан, балшықтан, металл, пластик*)
5. Сәлден кейін бір сарқырамаға келесіз, сол арада жарқ-жұрқ еткен бір затты көрдіңіз, ол затты иіліп алсаңыз, бір топ кілт тағылған кілтілгіш екен. Сіздің ойыңызша, онда қанша кілт бар? (*бірден онға дейін*)
6. Бұл жерден өтіп, тағы да жолға шықтыңыз, жолдың торабын іздеп жүргеніңізде, алдыңыздан қала қорғаны көзіңізге шалынды, сіздің ойыңызша, бұл қандай қорған? (*ескі қорған, жаңа қорған*)
7. Қала қорғанының ішіне кіріп жүріп келе жатқаныңызда, алдыңыздан бір ластанған көлшік кезігеді, кенет былғанған көлшік бетінен жалт-жұлт еткен асыл тастарды байқайсыз, сіз бұл асыл тасты қайтесіз? (*аламын, алмаймын*)
8. Ластанған көлшіктің қасында тағы бір көлшік бар, бұл көлшіктің суы мөп-мөлдір, бетінде ақша қалқып жүр, оны сіз теріп аласызба? (*аламын, алмаймын*)
9. Қала қорғанының енді бір басында шығатын есік бар, сіз осы есік арқылы қала қорғанынан шығып кеттіңіз. Одан шыққаныңызда үлкен гүл бақшасын көрдіңіз, бақшадан бір сандық көзіңізге түсті. Сіздің ойыңызша, сандықтың үлкендігі қандай? (*кішкене, орташа, үлкен*)
10. Сандық қандай материалдан жасалған? (*қатты қағаздан, ағаштан, металдан*)
11. Сандыққа жақын жердегі гүл бақшаның ішінен көпір көрінеді. Сіздің ойыңызша, оны неден салған? (*металдан, ағаштан, өсімдік сабағынан*)
12. Көпірдің қасына келгеніңізде бір арғымақты көрдіңіз, сіздің ойыңызша, арғымақтың түсі қандай? (*ақбоз, күрең, қара*)
13. Арғымақ не істеп тұр? (*тыныш мүлгіп тұр, жайылып тұр, шапқылап жүр*)
14. Арғымаққа жақындау жерде қатты құйын соғып кетті, сіз не істейсіз? (*жүгіріп барып сандыққа тығыламын; жүгіріп барып көпірдің астына тығыламын; арғымаққа мініп қашамын*)

**Жауаптары:**

**1. Есік.** *Ашық есік:* сіздің қандай іс болса да, басқалармен ортақ игіліктенуді қалайтын адам екеніңізді бейнелейді. *Жабық есік:* қандай іске тап болсаңыз да, жалғыз өзіңіз шешуді жөн санайтын адам екеніңізді бейнелейді.

**2. Үстел.** *Дөңгелек, сопақша формадағылар:* сізге серік болатын бірнеше достарыңыз бар, сіз оларға өте сенім артасыз. *Квадрат, тік төртбұрыш формалылар:* сіз дос талғайсыз, тек жақсы танитын адамдарыңызбен ғана дос бола аласыз. *Үшбұрыш формалылар:* сіз өте қазымыр адамсыз, сондықтан досыңыз көп емес.

**3. Құмырадағы су.** *Құрғақ:* сіз көз алдағы тұрмысыңызға риза емессіз. *Орташа су:* сіздің тұрмысыңыз сіз армандаған тұрмысқа жартылай болса да жақын. *Толы су:* сіз қазіргі тұрмысыңызға өте ризасыз.

**4. Құмыраның материалы.** *Әйнек, фарфор, балшық:* сіздің тұрмыста дәрменсіз, басқалардың көмегіне мұқтаж екеніңді бейнелейді. *Металл, пластик:* сіздің тұрмыста мықты адам екеніңізді бейнелейді.

**5. Кілт.** *Тек бір ғана:* сіздің тек жалғыз досыңыз ғана бар. *Бірден беске дейін:* сіздің бірнеше досыңыз бар. *Алтыдан онға дейін:* көптеген достарыңыз бар.

**6. Қала қорғаны.** *Ескі қорған:* сіздің өткен өміріңізде араласқан достарыңыз жайлы көңілсіз, еске алуға татымайтын істер болған. *Жаңа қорған:* сіздің өткендегі достарыңызбен болған тамаша қарым-қатынас сезіміңіз жүрегіңіздің түкпірінде сақталған.

**7. Лас көлшіктегі асыл тас.** *Алған болсаңыз:* сіздің өмірлік жарыңыз қасыңызда болса да, сіз басқаларға қырындайсыз. *Алмаған болсаңыз:* сіздің өмірлік қосағыңыз қасыңызда болса, сіз тек осы адаммен бірге боласыз.

**8. Мөлдір көлшіктегі ақшалар.** *Алған болсаңыз:* сіздің өмірлік қосағыңыз сіздің қасыңызда болмаса, сіз маңайдағыларыңызбен жақсы боласыз. *Алмаған болсаңыз:* сіздің өмірлік қосағыңыз сіздің қасыңызда болмаса да, сіз оған мәңгі адалсыз.

**9. Сандықтың үлкен-кішілігі.** *Кішкене:* жауапкершілігіңіз аз. *Орташа:* мәлім мөлшерде жауапкершілік бар. *Үлкен:* жауапкершілігіңіз күшті.

**10. Сандықтың материалы.** *Қатты қағаздан, ағаштан (сырты жарқырамайды):* сіз кішіпейіл жансыз. *Металл:* мақтаншақ әрі тоңмойын жансыз.

**11. Көпірдің материалы.** *Металл:* достарыңызбен өте жақын, тығыз байланыстасыз. *Ағаш:* достарыңызбен белгілі дәрежеде байланыстасыз. *Өрім:* сіздің айналаңызда ешқандай досыңыз жоқ.

**12. Аттың түсі.** *Ақбоз ат:* сіздің қосағыңыз сіздің жүрегіңізде кіршіксіз әрі ардақты. *Күрең арғымақ:* сіздің қосағыңыз сіздің жүрегіңізде әдеттегідей ғана. *Қара тұлпар:* сіздің қосағыңыз сіздің жүрегіңізде тым жақсы емес, тіпті жаман болуы мүмкін.

**13. Аттың қимылы.** *Тыныш тұрған не жайылып тұрғанды таңдаған болса:* сіздің қосағыңыз – үйдің қамын жейтін кішіпейіл адам. *Шапқылағанды таңдаған болса:* сіздің қосағыңыз – тұрпайы адам.

**14. Ең соңғы әрі ең маңызды сұрақ, иә, әңгіменің аяғы боран соққанға келді, сол жағдайға не істедіңіз:**

- жүгіріп барып сандыққа тығыламын;
- жүгіріп барып көпірдің астына тығыламын;
- арғымаққа міне қашу.

Қазір біз бұл заттардың нені бейнелейтініне қарайық. *Соққан құйын:* сіздің өміріңіздегі қиыншылық. *Сандық:* өзіңіз. *Көпір:* досыңыз. *Жылқы:* өмірлік қосағыңыз. *Сандыққа тығылу:* қандай қиыншылыққа кездессеңіз де, жалғыз өзіңіз қарсы тұрасыз. *Көпірдің астына бару:* мейлі қандай уақытта, қандай қиыншылыққа жолықсаңыз да, достарыңызбен бірге шешесіз. *Тұлпарды таңдаған болсаңыз:* қандай қиыншылық, боранды-шашынды күнде де өмірлік қосағыңызбен бірге өткізесіз.

**Талқылау:** қандай сезімде болдыңыз?

## ТЕСТ ЖИНАҒЫ

### «Сіз және сіздің балаңыз»

1. Сіз балаңызбен күніне қанша уақыт араласасыз?

- қажетті минимум – 2
  - күні бойы – 4
  - барлық бос уақытымда – 3
  - менде араласуға артық уақыт жоқ – 1
- 2. Сіз балаңызға ұйықтар алдында кітап оқисыз ба?**
- жүйелі түрде – 3
  - анда- санда – 1
  - әкесі оқиды – 0
  - ұйықтар алдында баланың басын қатыру керек емес – 2
- 3. Сіздің отбасыңыз жазғы демалысты қалай өткізеді?**
- папам – батысқа, мамам – оңтүстікке, балалар – лагерьде – 1
  - ылғи бірге болуға тырысамыз: үйде де, сапарларда да, және теңізде де – 3
  - балаларды туысқандарға қонаққа жібереміз немесе лагерьге – 2
  - бала қайда қаласа, сонда барады – 4
- 4. Бала сізге өз құпияларын сеніп айта ма?**
- арасында айтады – 3
  - құпиялардың бәрін көршілер мен таныстардан білемін – 4
  - оның құпиясы маған керек емес – 1
  - ұрысып сұрап аламын – 2
- 5. Сіз балаңыздың барлық тілегін орындауға тырысасыз ба?**
- сөзсіз, біреуін қалдырмай – 4
  - ия, егер қаражат пен уақыт болса – 3
  - тілегін – ия, еркелігін – жоқ – 2
  - балалар ата-аналарының тілегін орындауға тиіс – 1
- 6. Балаңызды ұзақ мерзімге (бір айдан аса) қазыналық мекемеге немесе туысқандарға тәрбиеге бере аласыз ба?**
- егер тек жағдайлар талап етсе – 3
  - мен дәл осылай жасаймын – 2
  - еш уақытта – 4
  - қайда тұрғысы келсе, сонда тұрсын – 1
- 7. Егер бала сұраусыз ақша алып, оның бәрін жаратып жіберсе, сіздің әрекеттеріңіз қандай болады?**
- ұрамын – 2
  - әңгімелесемін, бәрін түсіндіруге тырысамын – 3
  - ала берсін, сол үшін жұмыс істеймін – 4
  - менің ақшам көрінген жерде жатпайды – 1

**10-нан 15-ке дейін. Селқос.** «Өзім үшін аяғымнан тұрғым келеді!» деген ұран сіздің баламен қарым-қатынасыңызды жақсартудың басты себебі болады. Сіз өзіңіздің ғана өміріңізбен өмір сүресіз, онда балаға орын жоқ. Сіз жақтан көрсетілетін балаға деген селқос жауабыңыз оның жақсы көрушілік сезімін туғызбайды. Әр жыл сайын сіздер бір-бірлеріңізден көбірек алыстап барасыздар. Әдеттегі кездесулер жылулық пен қуаныш әкелмейді. Сіздерді материалдық қатынас қана біріктіреді.

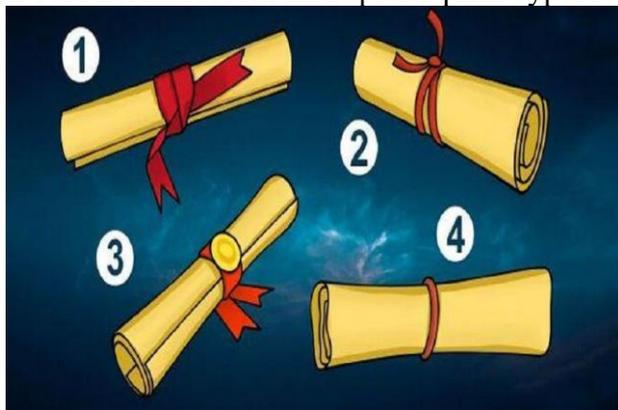
**16-дан 25-ке дейін. Деспот.** Сіз – жанұяның басшысы екеніңізге толық сенімде жүрсіз. Сондықтан бала сізді тыңдау және барлық сіздің талаптарыңызды сөзсіз орындау керек. Сіздің ой-пікіріңіз – ол соңғы инстанциядағы ақиқат. Баланың пікірі, оның мүддесі мен проблемалары сізді аса қызықтырмайды. Сізде баланы тәрбиелеуде және оқытудағы әрекеттердің нақты жоспары бар. Сіздің қысымыңызға баланың қарсылығы ыстық отқа май құяды. Қарсы тұруға күші келмей, тұрақты дау-дамайдан бала шет кетуге тырысады, өз-өзімен кетіп тұйықталады және үнсіз ата-анасының моральдық қысымына ұшырайды. Болашақта сіздің бақылауыңыздан шыққаннан кейін сіздің барлық шаршамай көп жыл үйреткендеріңізді керісінше жасайтын болады.

**26-дан 34-ке дейін. Дос.** Сізде балаңызбен сенімді қарым-қатынас бар. Сіз барлық оның кішкентай бақытсыздықтары мен қуаныштарынан хабардарсыз. Бала сізді өте жақын дос деп санайды және сізді әрекеттерімен де, сөзімен де қынжылтпауға тырысады. Ал егер сондай болып қалса, онда сіз достасу жолдарың тез табасыз, жанжал ұзаққа созылған өзара тартыс, соғысқа айналмайды. Сіз балаңыздың әрекеттеріне сенесіз және түрлі ситуацияларда оның жүріс-тұрысынан оның мінез-құлқын түсінесіз. Бала сіз жағынан берік тірек пен қорғауды көреді. Сіздер бір-біріңізбен тең сөйлесесіздер. Сіз шектен шықпай, балаңызға талап қоя білесіз. Сіздің қатынастарыңыз екі жақтан да құрмет негізінде құрылған.

**35-тен 40-қа шейін. Қызметші.** Балаңыз ашықтан ашық сізді билейді. Сіз өз тілегіңіз бойынша, кішкентайынан оның еркелігін көтеріп, балаңызға қызмет етіп жүрсіз. Өсе келе, ол жиі сіздің пікіріңізбен санаспайтын болады. Сіз ашуланып, ойлайсыз: «Менің бұрынғы ерке бөбегіме не болып қалды?», – деп. Оның жай ғана, бүкіл жарық дүние оның айналасында болады дегенді ашық ойлап, Птолемейдің философиялық позициясына тұрғаны, сіздің ойыңызға да кіріп шықпайды.

### «Хат» (тест)

Сізді не күтіп тұр? Алда не күтіп тұрғанын білгіңіз келе ме? Мүмкін сізге біз ұсынған тест көмектесетін шығар. Ол үшін суреттегі төрт хаттың бірін таңдаңыз.



**Жауабы:** *1-хат.* Махаббат теңізінде жүзіп, бақыттан басыңыз айналатындай сыңарыңыз сізге тосын сый дайындап жатыр. Ал екінші жартыңызды әлі жолықтырмаған болсаңыз, көптен күткен сәт жақындап қалды, сәл шыдаңыз. Махаббатта жолыңыз болғалы тұр.

*2-хат.* Нағыз жолыңыз болғыш жан екенсіз. Қаржылық жағдайыңызды жақсартып алуға таптырмас уақыт келе жатыр. Жуық арада сізді сыйақы күтіп тұр. Лотерея ойнасаңыз да, ұтып кетуіңіз мүмкін. Тәуекелге бел байлайсыз ба?

*3-хат.* Жүрегіңіз өзгерісті қалап жүр еді ғой. Міне, қалағаныңыз өзі-ақ келе жатыр. Таңғажайып шытырман оқиғалар тым жақын қалды. Жалықтыратын істің барлығын тастап, демалыс алыңыз. Саяхатқа шығыңыз. Қайда, кіммен баратыныңыз маңызды емес, тек жақсы да жаңа таныстықтарға мүмкіндік туатын, ұмытылмастай әсер қалдыратын жаққа тартып отырыңыз.

*4-хат.* Тағдыр сізге күлімсіреп келеді. Жүйкеңізді жұқартқан сәтсіздіктер, әркімнің күлкі етуі, әртүрлі жағымсыз жайлар аяқталуға шақ қалды. Өмірдің қара жолақтары өшіп, ақ жолақтарға орын береді. Сәттілік сіздің жағыңызға шығады. Қиналған сәттеріңіздің барлығы күліп қана еске алатын естелікке айналады.

### «Сіз туған айыңыз сіз туралы не айтады?» (тест)

**Қаңтар** айында туылған қыздар айтқанынан қайтпайтын, батыл болып келеді. Өз сезімін сыртқа жайғанды ұнатпайды. Барлық нәрсеге сыни көзбен қарайды және өзімен интеллектуалды дәрежесі бірдей, пікірін қолдайтын адамдармен қарым-қатынас жасағанды қалайды.

**Ақпан** айында туған арулар романтиканы сүйетіндер. Олармен тілдескенде сізге ерекше төзім қажет болады. Көңіл-күйлері жиі құбылатындықтан, бұл топтағыларды түсіну сәл қиындау. Ал сатқындық жасайтын болсаңыз, оны бұдан былай көрмейсіз

**Наурыз** айында дүниеге келгендер – өздеріне өте сенімді жандар және еңбексүйгіш. Олар сіз ренжітіп, көңіліне тигенге дейін сүйкімділіктерін сақтай біледі. Жалпы наурызда туылғандармен бірге өмір сүру – бір ғанибет.

**Сәуір** айында туғандар көпшіл болып келеді. Кез келген адаммен оңай тіл табысып кетеді. Өсіресе сүйікті адамымен. Бірақ қызғаншақтық қасиеті де бар. Сеніміне кірген жандарды қадірлей біледі, оған бар сырын ақтарылаайтады. Негізі сәуірде туылған қыздар өз жартыларын әлемдегі бақытты жанға айналдыра алады.

**Мамыр** нағыз әйелдердің айы. Бұл кезде туылғандар тұрақтылықпен ұстамдылық қасиеттеріне ие. Сондай-ақ көзартарлық сұлулығы да бар. Мінездері өте жұмсақ. Аздап еріншектігі болуы мүмкін. Бірақ оларға кезіккен ерлердің жолы болғыш.

**Маусым** айында туған арулар шығармашыл. Жаңа нәрселерге үнемі қызығып жүреді. Бір кемшілігі – алдымен сөйлеп, содан соң барып ойланады. Бірақ олар сыртыңнан сөз тасымай, шындықты бетке айтады. Айтпақшы, жігіттер бұл арулардан сақболғаны жөн. Өйткені оларды оп-оңай ойыншығына айналдырып ала алады.

**Шілде.** Жазда, жалпы жылдың ортасында дүниеге келген арулар өте адал, сұлу, ақылды әрі өте жұмбақ болып келеді. Айқай-шуды, ұрыс-керісті жақтырмайды. Оған өтірік айтпаңыз. Бір рет алдаймын деп бұл айда туған жақыныңыздан, досыңыздан айырылып қалуыңыз мүмкін.

**Тамыз.** Өте қызық жаратылыс иелері. Бойында эгоистік қасиетте, жомарт жүрек те бар. Олармен ұрысудың қажеті шамалы. Өйткені бәрібір жеңіліп қаласыз. Сондай-ақ әзіл-қалжыңға жақын келеді. Үнемі жұрттың назарында болғанды ұнатады. Еркектерді бірден баурап алатын қабілетке ие.

**Қыркүйек** айында мейірімді, ерекше жандар дүниеге келеді. Өзіне сатқындық жасағандарды кешірмейді. Егер оған ауыр, теріс әрекет жасасаңыз, сізден кек қайтаруы мүмкін. Олар бір күндік уақытша қарым-қатынасты емес, ұзақ, тұрақты қатынасты бағалайды. Егер жеңіл-желпі ойыңыз болса, қыркүйекте туған аруларға жақындамай-ақ қойыңыз.

**Қазан** айында туғандар ақылды және өте мықты мінез иелері. Көпшілік алдына шыққанды ұнатпайды. Кез келгенге ақтарылып сырын аша бермейді. Әрісті ойланып, ақылға салып барып жасайды. Жанындағыларға көп жағдайда оның қызғаншақтығы ұнамайды.

**Қараша** айында туғандар өзгелерден үнемі бір қадам алда жүреді. Оны өздері байқамауы да мүмкін. Өйткені олар жасаған іс-әрекеттеріне мақтанып, бәріне көрсетуді көздемейді. Өтірікті бірден байқайды. Егер шындықты білгіңіз келсе, қарашада туылған бикештердің пікірін тыңдаңыз.

**Желтоқсанда** шыдамсыз, күйгелектер дүниеге келеді екен. Кез келген тығырықтан шығар жолды оңай тауып кетеді. Былайша айтқанда, «судан құрғақ шығады». Олар өздері ғана сергек жүрмей, өзгелердіңде көңіл-күйін көтеріп жүреді. Өмірінде көптеген кедергіге тап болуы мүмкін, бірақ соңында керемет жеңіске қол жеткізеді.

### «Бойыңыз қандай?» (психологиялық тест)

**140-150см.** Ақылды әрі ойшыл. Сіздің идеяларыңыз бен ойларыңыз бәрінен маңызды. Өз теорияларыңызды ойлап тауып, оңашада ойлануды жақсы көресіз. Интровертсіз. Ізденгенді, ойланғанды ұнататын адамдармен жақсы қарым-қатынаста боласыз. Үстіртін жүріс сізге сай емес. Өмірге деген көзқарасыңызды қалыптастыруға көп уақыт жұмсайсыз. Жарты әлем сізге қарсы тұрса да, өзіңіз дұрыс деп тапқаныңызды істеуге тырысасыз.

**150-160см.** Философ әрі көреген. Сіз басқаларға ұқсамайсыз. Түйсігіңіз өте жақсы дамыған, өмірде сенген ғажайыптарыңыз да орындалып жатады. Көпшілігі сізді дұрыс

түсінбегендіктен бұл жаныңызды жаралайды. Сізге жеке кеңістік керек. Шығармашылығыңыз әрі қарай дамытуды және оған өзгелер құрметпен қарауын талап етеді. Өмірдің ағын да, қарасын да айқын көресіз. Эмоцияңыз да басым.

**160-170см.** Шыншыл да тартымды. Сіз басқаларға қамқор болуды жақсы көресіз әрі жауапкершілігіңіз жоғары. Адал еңбекке сенесіз, өз мойныңызға жүктелген міндеттерді оңай алып шығасыз. Мінезіңіз жайлы. Адамдар сізге зор сеніммен қарайды. Ақжарқын, тапқыр, шапшаң жан деп сізді айтамыз. Сіз диммидентсіз. Сөйлегенде кез келген ортаны үйіріп әкетесіз.

**170-180см.** Сенімді әрі үстем жансыз. Адамдармен тез тіл табысып кетесіз. Достарыңыз да көп олардың өміріне мән беріп жүруді ұнатасыз. Аураңыз жарқын да жылы. Сіздің жаныңызда кез келген жан өзін жайлы сезінеді. Қызықты, зерек, бірегей болғыңыз келеді. Сізге махаббат көбірек керек. Өзіңізді ұнатпайтын жанды да сүйеге барсыз.

**190-нан жоғары.** Бақытты да байыпты, сергек, түсінігі мол адамсыз. Біреудің сөзін еш бөлместен, қарсы сөйлеместен мұқият тыңдайсыз. Өмірде әр адамның жеке соқпағы болуы керек деп санайсыз. Болып жатқан жағдайлар мен адамның тосын мінездерін жеңіл қабылдайсыз. Көп нәрсеге алаңдамайсыз, стрестен тез өтесіз. Босаңсыған жан деуге де болады. Өз жолыңыздан таймай-ақ үнемі уақытты жақсы өткізесіз.

### «Кім ең ақымақ?» (психологиялық тест)



Ұсақ-түйекке қатысты нәрсе болса да, біздің таңдауымыз өзімізді танытуға мүмкіндік береді. Бұл бейсанаға қатысты. Суретке жақсылап зер салыңыз. Сіздің ойыңызша, суреттегі төрт баланың қайсысы ең ақымақ?

**1-сурет.** Сіз көшбасшысыз, сонымен қатар экстраверт те боларсыз. Өзіңізді қырсық етіп көрсеткіңіз келеді, сонда да жақындарыңыз сізге арқа сүйеуге болады деп есептейді. Маңызды шешім қабылдар кезде көп жағдайда аса асығыстық танытасыз. Идеяларыңызды ойланып, мида пісіріп алуға сәл көбірек уақыт жұмсаңыз.

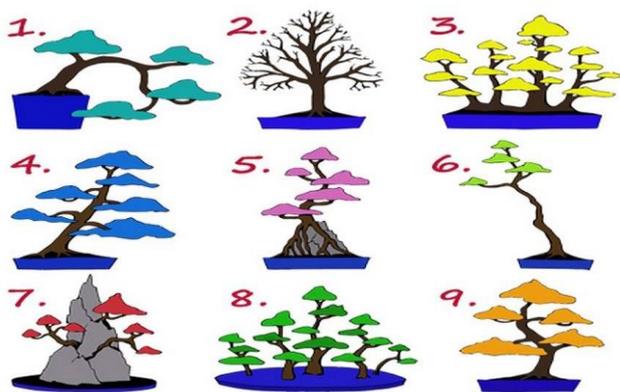
**2-сурет.** «Жеті рет өлшеп, бір рет кес» бұл мәтел тура сізге арналған. Данышпандық және эмоциялық тұрақтылық сөздері сіздің болмысыңызды ашады. Бірақ кейде жауапкершілікті өзгеге жүктей салғанды жақсы көресіз. Өте мейірімді жансыз, айналаңыздағылар кейде бұл қасиетіңізді өз пайдасына қолданып кетеді.

**3-сурет.** Армандағанды жақсы көресіз. Бірақ армандарыңыз айға тең. Бірақ қалай болғанда да, көздегеніңізге жетпей тынбайсыз. Сіздің ойыңыз басқалардан соншалықты айрықшаланып тұратынын адамдар түсіне бермейді.

**4-сурет.** Сіз аса талапшыл адамсыз, қағидаларыңызды бұзбайсыз. Барлығына қалыптасқан өз көзқарасыңыз бар. Жүйеге қарсы шығуға да барсыз, бірақ өз ойыңызды өзгелерге дәлелдеймін деп, зиянын өзіңіз ғана тартып жүрмеңіз, абай болыңыз.

### «Сіз қандайсыз?» (Британиялық психологиялық тест)

Суреттен бір немесе бірнеше ағашты таңдаңыз.



1. Сіз әрдайым биікке ұмтыласыз, барлығынан жоғары тұруды қалайсыз. Менмендігіңіз жоғары деңгейде, бірақ эгоист емессіз. Бар күш-жігеріңізді жұмысқа жұмсайсыз, себебі әлемді жақсы жағына өзгерткіңіз келеді. Бұл сіздің қолыңыздан келеді.

2. Сіз қатал адамсыз, дегенмен жақындарыңыз сіздің қасыңызда өзін қауіпсіз сезінеді. Жеке басыңызға қатысты қаржылық жетістіктерді жақсы көресіз, бірақ оны ең бірінші орынға шығарып жібермейсіз.

3. Кез келген адаммен оңай әрі тез араласып кетесіз. Елгезек адамсыз, барлығына түсіністік танытасыз. Адамдарға ақыл айтпай-ақ, тыныш тыңдай аласыз. Өзгелерге көмектескен өте ұнайды.

4. Сіз ойшыл жансыз. Сіздің пікіріңізбен идеяңыз өте маңызды. Өзіңіздің көзқарасыңыз бен теорияларыңызды талқыға салғанды жақсы көресіз. Ақылды және көп оқитын кісілермен әңгімеңіз жарасады. Ештеңеге жеңіл-желпі қарамайсыз.

5. Өте сабырлы жансыз. Ештеңеге бас қатырмайсыз. Барлығын жеңіл қабылдайсыз. Уақытты әрдайым жақсы өткізесіз, өз жолыңыздан таймайсыз. Өмірде әркімнің өз жолы бар деп есептейсіз.

6. Жауапкершілігіңіз жоғары деңгейде. Адамдарға қамқор болып, қол ұшын созудан талмайсыз. Ешкімге тәуелді емессіз. Өмірде не қалайтыныңызды жақсы білесіз, үнемі соған қарай қадам жасап отырасыз.

7. Сіз ақжарқын, тапқыр адамсыз. Өзгелер сізге өзіндей сенім арта алады. Құлшынысыңыз тасып тұр. Жаныңызда жүргендердің сізге деген таңданысы күн санап арта түседі.

8. Зерделілігіңіз өте жоғары деңгейде. Сіздің типіңіздегі адамдардың интеллектуалдық деңгейі IQ 145 пунктіне жетуі мүмкін. Бұл кемелгерліктің шегі болып саналады.

9. Сіздің сезу түйсігіңіз жақсы дамыған, эмоцияға да байсыз. Әр нәрсеге шығармашылық көзқарас танытып, әр сәттен бір нәрсе үйренуді көздейсіз.

### «Сіз кімсіз?» (тест)

Суреттегі пішіннің бірін тандаңыз да, өзіңіздің кім екеніңізді біліңіз.



1. *Ізденімпаз*: Өмірі ізденіс үстінде жүресіз, ылғи жаныңыз өзгерісті талап етеді. Өзгерістер үшін тіпті тәуекелге бел буудан бас тартпайсыз. Қиындықтардан қашпайсыз және өз дегеніңізге міндетті түрде жетесіз.

2. *Реалист*: Сәттілік қашан туады екен деп күтіп отыратын жандардың қатарынан емессіз. Барлық нәрсеге өз күшіңізбен жетуге тырысасыз. Бос арман мен қиялға мән бермейсіз.

3. *Философ*: Сіз тыныштықты қалайсыз және тұйықтығыңыз да бар. Әртүрлі тақырыпта өзіңіздің ойыңызды қалыптастырғансыз. Ұзақ уақытыңызды ойлануға жұмсайсыз.

4. *Актер*: Сіздің бойыңызда бірнеше адам өмір сүретіндей. Көңіл-күйіңіз құбылмалы. Бірде өте суық болсаңыз, кейде адамдарға сыйлайтын жылуыңызда шек жоқ. Кез келген жерде өзіңізді көрсете аласыз.

5. *Финансист*: Сіз тек есепке сүйенесіз. Сізді логика емес, фактілер қызықтырады. Сіздің ойыңызша кез келген эмоция – әлсіздіктің белгісі.

6. *Романтик*: Сіз шынайы өмірден гөрі арманның құшағында өмір сүруді жөн санайсыз. Күнделікті тірліктен шаршағаныңызда, армандай отырып тынығасыз. Сіз үшін сезім – бірінші орында.

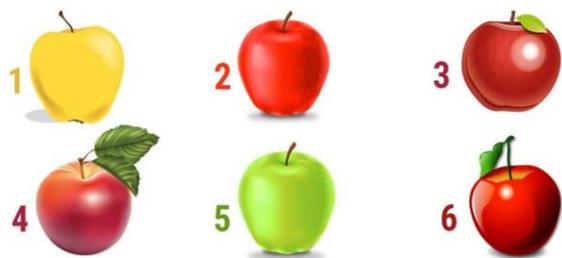
7. *Педагог*: Сіз өзіңіздің құныңызды жақсы білесіз. Ерекше ойлайсыз және адамдармен жұмыс жасай аласыз. Кез келген сұраққа сіздің жауабыңыз дайын және дегеніңізден қайтпайсыз.

8. *Періште*: Сіз айналаңызда болып жатқан мәселелердің барлығын күліп жеңесіз. Өзіңіздің жолыңызбен жеңіл саяхаттайсыз. Сіз үшін шешілмейтін мәселе жоқ.

9. *Мәңгілік күрескер*: Әділетсіздікті жаныңыз сүймейді, сондықтан өзгенің қиындығына бей-жай қарай алмайсыз, әркез жамандықпен күресуді қалайсыз.

Сіз қай түрге жатасыз?

### «Қай алманы жер едіңіз?» (тест)



Психологиялық тест сіз бейсаналы түрде ойланбастан таңдаған таңдауыңызға қарай тұлғанызды анықтайды. Алты алманың ішінде қайсысын бірінші жер едіңіз? Біреуін таңдаңыз, ол сіздің болмысыңыздың басым тұстарын айтып береді.

1. Сіз үшін қоғамның пікірі – жай ғана «күбір-күбір». Өз жолыңыздан таймайсыз, өзгелердің сөзін құлаққа ілмейсіз. Шындықты бетке айтасыз. Сәтсіздікке ұрынсаңыз, сабырлықтың арқасында оңай шешесіз.

2. Торығу – сіздің жауыңыз. Өмірдің мәні шытырман оқиғаларда деп түсінесіз. Қаныңыз арнасынан тасып тұруы үшін барлығын көріп, экстремалдық жердің барлығында болғыңыз келеді. Сізге үнемі адреналин керек, әйтпесе өмірдің қызығы кетеді.

3. Өзгелер сізді ерекше адамдар қатарына жатқызады. Сізге құрметпен қарап, кеңесіңізге жүгінеді. Жүрегіңіздің түбінде беймәлім күш жатыр, осы күш барлығын сізге тартып тұрады. Әлеуетіңізді дұрыс қолдана білсеңіз, шындардың шыңына шығасыз.

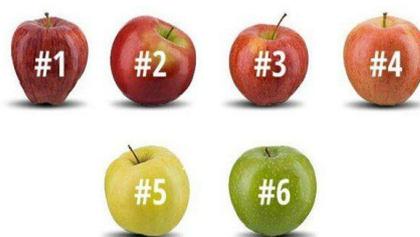
4. Бақылаушы қалпын ұстанып, аз сөйлейсіз. Адамдардың ісі мен сөзіне қарап отырып, егжей-тегжейлі зерттейсіз. Көп уақытыңызды әртүрлі әдебиеттер оқып, өзіңізді

жетілдіруге жұмсайсыз. Қарым-қатынаста көп ашыла бермейтін тұйық адамсыз, тек жақсы танитын жандардың арасында ғана білетініңізбен бөлісесіз.

5. «Өмір – ғажайып!» – бұл сіздің ғұмырлық ұстанымыңыз. Күн шығып тұрса, шынайы шаттанып, жаңбырдан және өмірдің әр ұсақ-түйегінен ләззат ала білесіз. Ақкөңіл, мейірімді адамсыз. Жарқыраған күлкіңізбен маңайыңызға шуақ шашып, барлығына ерекше көңіл- күй сыйлап жүресіз.

6. Психологиялық портретіңіз ерекше есте сақтау қабілеті мен асқан ақыл иесі екеніңізді көрсетеді. Бұрында өтіп кеткен күндердің әр сәті есіңізде толықтай сақталады. Келеңсіз жағдайларды да естен шығара алмайтындықтан, ұзақ уақыт ренжіп жүресіз. Адамдарға мысқылмен қарайсыз. Ешкім шынайы пейіл-ниетіңізді біле алмайды.

### « Қай алманы тандайсыз?» (психологиялық тест)



Психологтер әр күн сайын адамның жүріс-тұрысына, таңдауына, талғамына қарап, мінез-құлқын, болмыс-бітімін анықтаудан жалыққан емес. Бұл таңдау да өзіңізді-өзіңіз тануға, жан дүниеніңізді ұғынуға көмегі тиеді. Суретте көрсетілген қай алманы таңдар едіңіз?

**№1 алма.** Бірінші алманы таңдадыңыз ба? Демек, сіз өте әділ жансыз. Сөзі мен ісі сәйкес келмейтін әрекет сізге мүлде жат. Бар ойыңызды ақтарып, жайып саласыз, ешнәрсені іште бүгіп қалмайсыз. Мал аласы сыртында, адам аласы ішінде болғанымен, сіздің ішіңіз қандай болса, сыртыңыз да дәл сондай болып көзге ұрып тұрады. Аузыңызды ашсаңыз, жүрегіңіз көрінетін ақкөңіл жансыз.

Туа біткен данышпансыз. Өмір соқпағына салса да, тайғақ та тар жолға оңай бейімделесіз. Қандай жағдай болса да, соншалықты уайымдаудың қажеті жоқ деп ойлайсыз, осы ойыңыз сізге бақыт әкеледі. Сізге бір тістегенде айырылмай қатып қалатын, қарапайым қатты алма ләззат сыйлайды. Бір жақсы жері – алманы жаңа ғана ағаштан өзіңіз үзіп алдыңыз.

**№2 алма.** Сіз - ашық, ойнақы адамсыз әрі қуатыңыз мол. Шиеленіске толы тосын оқиғаларды ұнатып қана қоймай, қажет етесіз де. Қарап отыра алмайсыз, үнемі қозғалыста, әрекетте боласыз. Қайтпас қайсар әрі өте заманауи жансыз. Барлық жаңалық пен жаңа нәрсе асқан қызығушылығыңызды оятып, назарыңыздан тыс қалмайды. Сіз үшін барлық тәтті карамелі себілген алмаға жетері жоқ.

**№3 алма.** Сіз таңғажайып тұлғасыз. Өзіңізді әлемдегі қызықты адамдар санатына жатқызбағаныңызбен, өзгелер сізден қызығарлық өзгеше қасиет тауып алады. Өмірге деген құлшынысыңыз айналаңыздағы адамдарға жігер беріп, шабыттандырады. Ешкімді таңдандыруға талпынбасаңыз да, басқалар сізге қарап таңдай қағудан талмайды. Атақ-абыройыңыз артық болған соң, барлығы кеңесіңізге құлақ түреді. Түрі тәбет ашып, дәмі тіл үйретін үйде пісірілген алма бәлішін жақсы көресіз.

**№4 алма.** Сіз өте сенімдісіз. Тұрмыстың кез келген сынағына байыппен қарап, пайымды пікір қалыптастырасыз. Өн бойыңыз сабырлылық пен ұяңдыққа тұнып тұр. Сөйлегенге қарағанда, тыңдағанды артық санайсыз, осы тепе-теңдікті бұзбайсыз. Сізге сенім білдіргендер, жетелеген жағыңызға ере береді. Сізбен бірге суға да, отқа да түсуден тайынбайды, бастысы, сіз оны батырмай да, күйдірмей аман алып шығатыныңызды жақсы біледі.

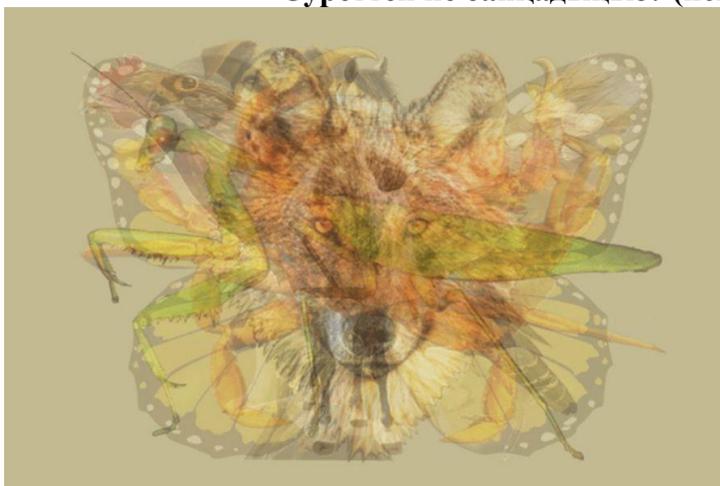
Сізге рахат сыйлайтыны – бір шыны ыстық алма шарабы (сидр). Қолдан жасалған болса, тіптен жақсы.

**№ 5 алма.** Сіз өмірге дән ризасыз. Тосын оқиға іздеудің қажеті жоқ, әдеттегі бірсарынды өткен күннің өзі сізге шаттық сыйлайды. Үйреншікті дағдының өзін ерекшелендіруден рахат табасыз. Өмірдің әр сәтінен мағына тауып, әр минутты алтындай қадірлейсіз. Табада қызып тұрған алма құймағын жақсы көресіз.

**№ 6 алма.** Сіз ақылды жансыз. Миы тоқтаусыз жұмыс істейтін зерек адамсыз. Барлығын іс барысында ойша елестетіп, тез шешім шығара білесіз. Аса тіл табысқыш болмасаңыз да, қажет жерінде кез келген адаммен оңай араласып, өмірсүйгіштік қасиетпен таныласыз.

Өзгелер сізді көпшіл адам деп ойлайды, ал сіз, сәйкесінше олардың ішін пыстырмай, көңілін көтеруге қабілеттісіз. Қызу мінез де, зияткерлік те бір бойыңызға үйлескен. Уылжып піскен фермерлік алма жаныңызға рахат сыйлайды.

### Суреттен не байқадыңыз? (психологиялықтест)



Суретке бір қарағанда бірден көзіңізге не түскенін байқаңыз.



**Ат.** Сіз өршіл адамсыз, қандай қиындық болса да барлығын басып өтіп, мақсатыңызға жетуге дайынсыз. Ол еңбексүйгіштік емес, өзіңізге деген сенімнің мықтылығы, әрекетіңіз бен таңдауыңызда еркіндік бар екенінің көрсеткіші. Сізді тағы адам деуге болады, себебі бетке алған бағытыңыздан қайтпайсыз.



**Тауық.** Сіздің басты қасиеттеріңіз қарсыластың алдында қорқыныш бейлемейді, бойыңызда табандылық пен жарып шығатын күш бар.



**Шаян.** Сіз айналаңыздағылардан сақтанып жүресіз, қорыққандықтан емес, керісінше, өзіңіз оларды ренжітіп алғыңыз келмегендіктен, сондықтан арамызда бір тосқауыл болғаны дұрыс деп ойлайсыз. Мықты қалқанның ар жағында нәзік жаратылыс жатқанын көбісі біле бермейді.



**Дәуіт.** Дәуіт кенеттен ырғу үшін оңтайлы сәтті бірнеше сағат бойы күтіп тұра алады. Ішкі өзегіңіз, өзіңізге деген сеніміңіз күшті, сіздің ішкі әлеміңізді ешкім өзгерте алмайды. Шақпақ тастай адамсыз.



**Қасқыр.** Қасқырдың ішкі жан дүниесі әрдайым жалғыздықта, сенімі, күші көп, бірақ оны тек үйірімен жүргенде көрсете алады. Кейде өзі ғана үстемдік ететін қой отарында тісін ақситады. Тәуелсіздік пен көпшілікті аңсау сияқты екі қасиет қасқырдың өмірін анықтайды.



**Күшік.** Адалдық, ержүректік, табандылық, сотқарлық, риясыздық, барлығына ниеттестік қасиеттерге ие. Мұндай адамдарды «ортаның гүлі» деуге болады. Өз қызығушылығыңызды бәрінен бұрын қоясыз, бірақ қажетті кезінде жақындарыңызға жайлы жағдай жасауға да барасыз.



**Сұңқар.** Шетсіз аспанның патшасы, олар үшін тосқауыл жоқ. Сіздің алдыңызда бүкіл әлем ашық, ұсақ-түйекке көңіл бөлмейсіз. Оның орнына нақты мақсаттар қойып, соған жету үшін талпынасыз.



**Көбелек.** Көбелек өзінің сұлулығымен барлығын елітіп жүріп, бір ортадан екінші ортаға тез ауысады. Ол үшін бұл оп-оңай. Бірақ бұл қылығын барлық қоғам қабылдай бермейді. Ондай кезде көбелек мүлдем басқа боп шығу үшін жібек құртына оранып, қайта жаңғырып шығады.



**Көгершін.** Сіз – бейбітшіліктің, нағыз махаббат пен тұрақтылықтың символысыз. Тағдырдың соққысына асқан сабырмен жауап бересіз, шешім қабылдарда жеті өлшеп барып кесесіз. Өзгелер сізден мейірім мен түсіністікке толы үміт шамшырағын көреді.

**«Әмиянға қарап, адамын таны» (тест)**



Психологтердің айтуынша, біздің әрбір қолданатын заттарымыз өзіміз туралы қандай да бір ақпарат береді екен. Әсіресе, күнделікті тұтынатын заттарымыз дәл мінездеме беретін көрінеді. Ендеше, бүгін әмияныңызға қарап, сіз туралы айтып көрейік.

**1.** Конверт пішінді әмиян. Мұндай әмиян барлық затты сақтай беруге ыңғайлы. Мысалы суреттер, несие немесе банк карталары. Бұл әмиянның иесі көп сауда жасайды. Өзіне немесе отбасы үшін бірнәрсе сатып алуға құмар. Әдетте олар барлығының өз орнымен болғанын қалайды.

**2.** Қатпарлы әмиян қалтаға да, сөмкеге де оңай салынады. Ол әмиянның иесі белсенді, адамдармен тіл табысқыш, еркіндікті бағалайтын және уақыттың қадірін білетін адамдар.

**3.** Туристік әмиян барлық заттарға арналған. Бұл жандар жұмыс барысымен жиі іссапарға шығуы мүмкін. Осындай әмиян ұстайтын адамдар сабырлы, ұқыпты, сенімді болып келеді әрі бірден нақты шешім қабылдай алатын қасиеті бар. Ой-өрісі де кең.

**4.** Несие карталарын салатын әмиянды үлкен қаланың тұрғындары жиі ұстайтын көрінеді. Олар өте сақ, ақылды адамдар, энергиялары мол болып келеді. Заманауи өмір сүруді қалайды, кез келген жағдайдан ләззат ала біледі.

**5.** Жарқын дизайнды әмиян ұстайтындар, жастарының қаншада екеніне қарамай, өздерін жас сезінетін адамдар. Олар өмірдің тек жақсы жақтарын ғана көреді. Үнемі ерекше идеяларға толып жүреді.

**6.** Бір қызығы, әмиянсыз жүретін адамдар туралы мінездеме беру қиын екен. Ақшасын сөмке немесе қалтадан шығарып беретін адамдардың қаржылық жағдайы тым керемет болмайды екен.

### «Сіз қандай адамсыз?»(тест)



**1 – опалит (ай тас).** Сіз үнемі еркіндікке ұмтыласыз. Дене мен сананы босаңсытып, демалуға болатын тыныш жерді іздейсіз. Ішкі дауысыңызға сенесіз. Бір мезетте бәрінен бас тартып, өмірді жаңадан бастай аласыз. «Жаңа өмір жолында» дұрыс бағытта келе жатқаныңызға үнемі сенімді бола алмайсыз. Көп уақытыңыз күнделікті шаруалардың күйбеңімен өтетіндіктен, тыныштық пен демалуға мүмкіндік жиі бола бермейді. Жалғыз қалып, тыныққан уақытыңызда денеңіздің энергиясы өзгере бастайды. Бұл қызықты идея мен жоспарлардың тууына әсер етеді. Опалит – періштелер тасы саналады. Сондықтан сіз

бейсаналы түрде «басқа әлеммен» байланысты сезесіз. Бейтаныс күштердің сізге көмектесіп, кеңес беруін күтесіз.

**2 – жасыл малахит.** Бұл тасты ұнатқан адамның өмірінде өзгерістер басталады, олардың өмір сүру салты, мекен-жайы жұмыс орнына қатысты болуы мүмкін. Ішкі энергияңыздың күштілігі барлық мәселелерді орын-орнына қойып, шешуге көмектеседі. Уақыт өткен сайын даналығыңыз артады. Жаңа білім алу да сізге оңай. Бұрын санаңыз уайым мен мұңға толы болса, қазір оның бәрін еркіндікке жіберіп, болашақты жиірек ойлайсыз. Өмірде болатын өзгерістердің көмекші екенін түсінесіз. Расында да кез келген өзгеріс (жақсы болсын, жаман болсын) – бізді мақсатқа итеретін күш. Малахит – молшылық пен берекенің тасы. Сондықтан өз бақытыңыз бен табысты іздеу жолында міндетті түрде мақсатқа жетесіз. Малахит сәтсіз махаббаттың аяқталып, жаңа романтикалық сезімнің тууына әсер етеді. Сіздің ұраныңыз: «Табысты болуға дайынмын! Негативтен арылуға дайынмын! Бақытымды кездестіруге дайынмын!»

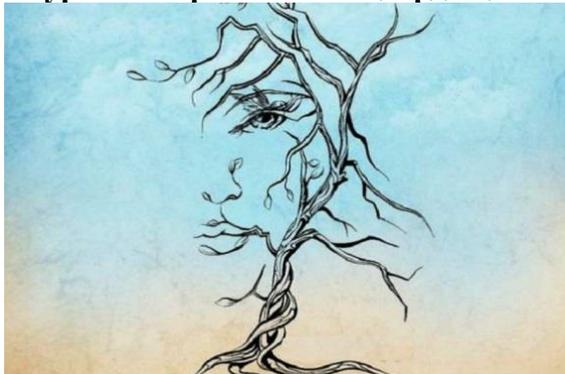
**3 – күн тасы.** Сіз әр атқан таң үшін риза екеніңізді, таңертең ояна салып, тамаша күнді бастауға дайын екеніңізді және өміріңізде сізді жақсы көретін, сіз құрметтейтін адамдардың барына риза екеніңізді ойлаңыз. Бойыңыздағы әр жасуша қуанышқа толы екенін сезе білетін болсаңыз, өміріңізге жақсы, жағымды жайттарды көптеп тартасыз. Бұл өмірлік мәселелердің шешімін табуға көмектеседі. Егер бақытты өмірді аңсаумен жүрсеңіз, көп күтпей арманыңызға қол жеткізетіңізге күмәнданбаңыз.

**4 – обсидиан (қызыл ағаш).** Бұл тасты таңдаған адамның бейсанасы «Айналамдағы негативтен арылып, бақытты адам болуға дайынмын», - деп тұншығуда. Арман аспанынан жерге түсіп, қолда барды бағалап, риза болуға тырысасыз. Қызғаныш, мұң, реніш адамды жегідей жеп, кедей ететінін ұмытпаңыз. Негативті ойлар сананы улайды. Алайда сіздің энергетикалық блоктарыңыз тез жойылады. Жақын арада негативтен арылып, бақытқа кенелуге күш-қуат табасыз. Бақытты адамның барын бағалап, жоғын жоқтамайтын тамаша қасиеті бар екенін түсінесіз.

**5 – говлит.** Егер сізге бесінші тас ұнаса, демек жақын арада түсіңізде белгілі бір ойлар, сандар ретінде аян көресіз. Қазір ішкі дауысыңыз бағыттаған жолмен жүріп келесіз, бұл дұрыс. Сондықтан интуицияның барын мойындап, оны тыңдай білуді үйреніңіз. Ол табысқа жету жолын жеңілдетеді. Егер ұйқысыздық мазаласа, қасиетіңізді жоғалтасыз. Әйгілі «алтыншы сезімнің» барын мойындап, құлақ түруге тырысыңыз, сонда көптеген қате шешімнің алдын аласыз. Говлит – рухани жетекшіңіз. Сонымен бірге говлит – бала күтіп жүрген адамдарға жақын арада жақсы жаңалық келуінің хабаршысы.

**6 – Далматин Джаспер.** Қазір өмірді қызықты оқиғалар мен ойын-күлкіге толтырар кезең. Егер сіз осы кристалды таңдасаңыз, демек ішкі дауысыңыз «Мен ойнап, күлгім келеді!», - деп дауыстауда. Демек, ұзақ уақыт бойы сіз мұңайып, қапаланып, уайымдаумен болдыңыз. Далматин Джаспер әр адамның рухани жаратылыс екенін, өмірді қуанышқа толтырып, қызықты етуге тырысу керек екенін еске салады. Тіпті ең ауыр деген мәселенің шешімі бар екенін еске түсіреді.

**«Суреттен бірінші нені аңғардыңыз?» (психологиялық тест)**



**Ағаш.** Сіз өте мұқият адамсыз. Барлық істеріңізді жоспарлы түрде жүзеге асырасыз. Мақсатыңыздың жолында барлық қадамға баруға дайынсыз. Сондықтан қаталдық -сізге тән қасиет.

**Әйел.** Сіз өте эмоционалды адамсыз, сондықтан үнемі құбылып тұрасыз. Бірде жұмсақ, бірде қаталсыз, бірақ сіздің қаталдығыңыз ұзаққа бармайды.

**Құс.** Қаталдық сізге тән дүние емес, қолдан жасауыңыз мүмкін, алайда сіз өте мейірімдісіз және мұны барлығы біледі.

### «Суреттен не көрдіңіз?» (тест)



Суреттен не көрдіңіз?

Қара мысық

Тышқан

Ақ-қара жолақ

Әр адам – өзінше өзгеше тұлға. Қысқаша тест арқылы өзі туралы қызық та пайдалы ақпаратқа қанық болу мүмкіндігін ұсынамыз. Суреттен не көріп тұрсыз?

**Қара мысық.** Сіз өзіңізді барынша жоғары ұстайсыз. Асығыс шешім қабылдайсыз, істі түбіне дейін қазбалауды аса ұната бермейсіз, бірақ биікке қол созасыз. Сізге аздап тереңнен ойлау және мұқият болу жетіспейді. Жауапкершілікті сезініп, салмақты болуға тырысыңыз, әйтпесе діттеген жеріңізге жетуіңіз екіталай.

**Тышқан.** Аса мұқият, ойшыл жансыз, шешім қабылдауда жеті өлшеп, бір кесесіз. Сіздің бір ғана кемшілігіңіз – өзіңізге еркіндік бермейсіз, алайда өмір тек жұмыс істеу мен алға қойған міндетті орындаудан құралмайды. Біраз уақытты демалысқа да арнаңыз, әйтпесе уақытынан бұрын өмірден өтіп кетуіңіз де ғажап емес.

**Ақ-қара жолақ.** Сіз үшін өмір тек ақ пен қарадан ғана тұрады. Сіз өз қиялыңыздағы идеалдарға ғана сенесіз, жұмыста да барлығы қалтқысыз орындалуын қалайсыз. Бар мәселе осында, ештеңе де соңына дейін жасалмайды, өмірде ақ пен қарадан өзге реңктер де бар екеніне сене алмайсыз.

### «Сіз төзімдісіз бе?» (тест)

Жер бетінде қанша адам болса, сонша түрлі мінез бар. Бірі – жібектей нәзік, сабырлы келсе, енді бірі – бірден шу шығарып, жанжалдасуға дайын тұрады. Ал сіз ше? Қаншалықты сабырлысыз? Бұл сұраққа жауап беруге қиналсаңыз, төмендегі тест көмегіне жүгініңіз.

1. Сіз ұсынған идеяны өзгелері қолдамаса, ренжисіз бе?
  - а) Иә – 0
  - ә) Жоқ – 2
2. Достарыңызбен кездескен кезде ойын ойнадыңыздар делік. Сіз нені таңдайсыз?
  - а) Тек тәжірибесі бар адамдардың ойнағанын – 0
  - ә) Әлі ережесін толық білмейтін адамдар ғана ойнағанын – 2
3. Қайғылы хабарды сабырмен қабылдайсыз ба?
  - а) Иә – 0
  - ә) Жоқ – 2
4. Қоғамдық орындарда мас болып жүретін адамдар жүйкеңізге тие ме?
  - а) Егер олар ешкімнің мазасын алмаса, оларға бұрылып қарамаймын – 2

- ә) Өзін ұстай алмайтын адамдарды сыйламаймын – 0
5. Қызығушылығы мен танымы бөлек адаммен әңгімелесе аласыз ба?
- а) Мұндай кезде қатты қиналамын – 0
- ә) Мен мұндай нәрселерге назар аудармаймын – 2
6. Біреу сізді келеке етсе, не істейсіз?
- а) Келеке еткен адамды жақтырмаймын – 0
- ә) Қалжыңы орынсыз болса да, жауапты сыпайы түрде қайтаруға тырысамын – 2
7. «Адамдардың көбі өзгелердің шаруасына араласады» деген пікірге көзқарасыңыз қандай?
- а) Иә – 0
- ә) Жоқ – 2
8. Жаныңыздағы досыңыз сізге қарағанда жақсы жұмыс істеп, көпшіліктің ықыласына бөленеді. Мұндайда не істейсіз?
- а) Шынымды айтсам, оның көлеңкесінде қалып қойғым келмейді – 0
- ә) Мен тек қана қуанамын – 2
9. Қонаққа барған кезде жастарды ғайбаттап отырған адаммен кездестіңіз. Не істейсіз?
- а) Сылтау тауып, ертерек кетіп қаламын – 2
- ә) Онымен сөз таластырамын – 0

**Жауабы: 0 – 4 ұпай.** Сіздің пікіріңізді өзгерту қиын. Ешкімнің ырқына көнбейсіз. Керісінше, өзгелерге айтқаныңызды істеткіңіз келеді. Мақсатыңызға жету үшін жақын адамдарыңызды құрбандыққа шалуыңыз мүмкін. Қырсық мінезіңіздің арқасында көп адаммен сөзіңіз жараспайды.

**6 – 12 ұпай.** Өз пікіріңізді соңына дейін қорғайсыз. Қажет болған кезде ортақ шешімге келіп, адамдармен тіл табыса аласыз. Кейде қарсы алдыңызда отырған адамды қатты ренжітуіңіз мүмкін. Жеңіске әділ жолмен жетуді үйренгеніңіз жөн.

**14 – 18 ұпай.** Ақылыңыз көркіңізге сай. Ал мінезіңізге тағар мін жоқ. Кез келген адамның пікірін тыңдап, дұрыс шешім қабылдай аласыз. Ақ пен қараның ара-жігін оңай ажыратасыз.

### Түстер психологиясы

Күнделікті өмірде біз аса мән бере бермейтін түстердің адам психологиясына айтарлықтай ықпалы бар екендігін бүгінде дүниежүзілік ғалымдар дәлелдеп шықты. Сіздің таңдаған түсіңіз айналаңыздағыларға сіз туралы көп мәліметті беріп тұрады. Мәселен, жасыңызды, мәдениет деңгейіңізді, біліміңізді, ерекшеліктеріңізді, мінезіңізді сіз жиі қолданатын түске қарап-ақ байқауға болады. Сондықтан да төменде ұсынылған түстер психологиясын оқи отырып, жақындарыңыз туралы мәлімет алуға немесе айналаңыздағы адамдардың сізге деген оң пікірін тудыра отырып, өз стиліңізді, бедел-бейнеңізді қалыптастыруға мүмкіндігіңіз бар.

**Көк түс** – жан тыныштығын, молшылықты, татулықты білдіреді. Ол адамдар мен қоғамды байланыстыратын негізгі дәнекер іспетті, бірлік, көпшілдік сезімнің, сенімнің түсі. Сондай-ақ көк түсті ұнататындар өкпелегіш, сары уайымға салынғыш болып келеді. Әсіресе, көк түсті молшылықтың нышаны болғандықтан, семіз адамдар ұнатады. Көк түсті таңдағандар тыныш ортаны ұнататын, мазасыздық пен сотқарлықтан, келіспеушіліктен алыс болуды қалайтындар. Олар бір-біріне деген сенімді қалайды және өзгелердің де оларға сенуіне әбден болады.

**Сары түс** – жеңілдік пен қуанышты, сабырсыздықты, нұр сәулені білдіреді. Қуаныштың, күн шапағатының нышаны. Сары түс адамды болашаққа бағыттайды, жаңалыққа талпындырады, заманауилыққа, дамушылыққа құштар етеді. Бұл түсті таңдаған кез келген адам қиындықты тезірек жеңуге құлшынып, тезірек босап шығудың амалын іздеп тұрады. Өзгерісті жиі қалап тұрады, сары түске құмар адамға тұрақсыздық тән.

**Қызыл түс** – адамның энергияға толы екенін көрсетеді. Өмірлік күшке, белсенділікке, нәтиже, сәттілікке қол жеткізу үшін барлық мүмкін болған талпынысты, бейімділікті, албырттықты, жеңіске деген жігерді, құлшынысты білдіреді. Бұл түсті таңдағандар – кез келген қиындыққа мойынсұнбайтын, күрескер, батыл адамдар.

**Жасыл түс** – еркіндікке деген жігерлікті, табандылықты, мақсаткерлікті, өзімшілдікті, «Мен» деп өзіне жоғары баға берушілікті білдіреді. Бұл түсті таңдағандар – өзінің құндылығына деген сенімді жоғарылатқысы келетіндер, айналасындағы адамдардан мақтаулар, жақсы пікірлер күтетін адамдар. Сондай-ақ бұл түс – тәкаппарлықтың нышаны.

**Күлгін түс** – адамның тілегені мен қиялындағысы ақиқатқа айналады деген үміттің нышаны. Асыл арман мен көркем қиялдың түсі. Бұл түсті таңдағандар тек өзгелерді таң қалдырып немесе сүйсіндіріп қана қоймай, өзін де таң қалдырғандарын қалайды. Сондай-ақ бұл түсті мектеп оқушылары, аяғы ауыр әйелдер таңдап жатады. Оларға әлем сиқырлы, бар нәрсеге қол жеткізуге болатындай болып көрінеді.

**Сұр түс** – еркіндіктің нышаны. Бұл түсті таңдағандар белгілі бір жүктелетін міндеттен алшақ болғысы келеді. Ештеңеге араласқысы келмейді, көпшілік ортаны ұнатпайды. Ортада оның бары, жоғы байқала бермейді. Адамдар оларды тез жалықтырғыш, іш пыстыратын жаратылыс ретінде қабылдайды.

**Қара түс** – абсолютті шекара, өмірдің тоқтайтындығының белгісі. Ол ғайып болу, өлім ойын көрсетеді. Қара түс – соңы, енді ештеңе болмайтындықтың нышаны. Десе де, қара түсті таңдаған адам тағдыр ағысына қарсы тұра алады.

**Ақ түс** – таза парак, онда әлі де талай тарих жазылады. Пәктік, тазалық нышаны. Ақ түс әділдікті білдіреді. Еш бояуы жоқ ақ түс кіршіксіз сезімді көрсетеді. Пәк қалыңдықтар ақ көйлекті осы себеппен де киеді.

#### **Аралас түстер:**

*көк-қара – тыныштық;*

*сұр-көк – сабырлық, немқұрайлылық;*

*көк-қызыл қоңыр – өз жағдайын өзі жасап алу;*

*көк-күлгін – нәзіктікке талпыныс;*

*көгілдір – түсінуге деген құлшыныс, айналасын махаббатқа бөлеу;*

*қоңыр-қызыл – белсенділік;*

*көк-жасыл – нақтылық, ұқыптылық;*

*ашық жасыл – жігерлік, бәрін өзіне бағындыруға талпыныс;*

*жасыл-сары – адалдықты сүйю;*

*жасыл-қара – турашылдық;*

*сұр-жасыл – сенімсіздік.*

#### **«Көзіңіздің түсі қандай?»(психологиялық тест)**

Қарсы алдыңызда тұрған адамның қандай жан екенін сөйлеген сөзінен, сүйікті түсінен, бет-әлпетінің ерекшелігінен, жүрісінен тануға болады. алайда адам туралы ең көп мәліметті көзі береді. «Көз – адамның ішкі жан дүниесінің айнасы» деп текке айтпаса керек. Олай болса, көздің түсіне қарап адам мінезін анықтап көрейік.

**Қара көздердің иесі** – бойында күш-қуаты мол, өмірді ерекше сүйетін, ынта-жігері мықты жан, мінезі бірқалыпты деп айтуға келмейді. мұндай адамдарды алған бетінен қайтару мүмкін емес және ешкім де жолында кедергі бола алмайды. Олардың бұл қабілеті тек жеңіс қана емес, сонымен қатар асығыс шешім қабылдауға түрткі болып, сәтсіздіктерге ұрындырады.

**Қоңыр көздің иесі** – табиғатынан сезімтал, өте ақылды, тартымды келеді. Бұлар – өте темпераментті адамдар, адамға тез ренжіп, ренішін жүзінен байқатып, артынша жылдам ұмытып кетеді. Кемшілігі деп қырсықтығын айтуға болады. Астролог мамандар қоңыр көзді адамдардың ашық-жарқын келетіндігін, кез келген адаммен жылдам тіл

табысатындығын айтады (Күн мен Шолпан, Сатурн энергиясының қосындысы). Бұл адамдар айналасына ғашық болып жүреді.

**Көк көздің иесі** – өте эмоционалды, сезімтал, романтик жандар. Түс Шолпан планетасына сай келеді. Олар серігіне ес-түссіз ғашық болады және өзіне дәл солай ғашық етеді. Олардың не ойлап тұрғанын анықтау мүмкін емес, әрдайым әділдікті жақтайды, қулығы да жоқ емес, кемшілігі деп тәкашпарлығын айтуға болады.

**Көгілдір көздің иесі** – жиі алдайды. Мақсатына берік болса да, тым сентиментальді. Олар адамның көз жасына қарамайды. Кейде қатты ашуланып, себепсіз күйзеліске бой алдырады. Көп жағдайда көгілдір көздің иесі сабырлы келеді.

**Сұр көздің иесі** – ақылды және шешімді дұрыс қабылдаушы. Қиындыққа тап болса, қашпай, бірден шешімін табуға кіріседі. Тек ақылына ғана сенеді. Бұл адамдарға айналадағының барлығы да қызықты. Махаббат пен мансапта да жолы болады.

**Жасыл көздің иесі** – нағыз нәзік жандар. Таңдаған жандарына әрдайым адал болып, шын сүйеді. Достары сенімділігі мен мейірімін ерекше бағаласа, дұшпандары қатты мінезі мен айтқанын орындамай қоймайтындығынан қорқады. Серігін өте жақсы тыңдайды, үнемі ұтымды пікір айтады. Өздері басқарып отырған кез келген істі мінсіз етіп орындайды.

**Жолбарыс тәрізді көздің иесі** – сирек кездесетін талантты жандар. Олар қарсы алдында тұрған адамның ойын оқи алады. Кез келген іске шығармашылықпен қарайды. Мұндай сарыға ұқсас түстегі көздер сирек кездеседі. Арам ойыңыз болмаса, бұл адамдармен сөйлесу рахат сезімін сыйлайды. Ғалымдардың көзге қатысты бұл зерттеуі нақты 100% сай келмесе де, оның бар екенін анық көрсетеді. Көз арқылы адамның мінезін ғана емес, ішкі жан дүниесінің қандай екендігін де анықтауға болады.

### «Саусақтар арқылы мінез анықтау» (тест)



#### **1. Саусақтарыңызды бір-бірімен айқастырыңыз.**

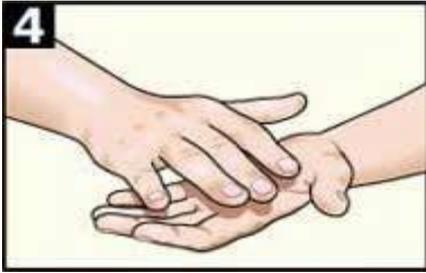
Егер оң қолыңыздың бас бармағы сол қолыңыздың бас бармағының үстінде жатса, паракқа «2» деп жазыңыз, егер сол қолыңыз үстінде жатса – «1».

#### **2. Бір көзіңізді жұмып, кез келген нысанаға дәлдеп көздеңіз.**

Егер сол көзіңіз ашық қалса, «1» санын жазыңыз, егер оң көзіңіз ашық қалса – «2».

#### **3. Қолыңызды кеудеңізге айқастырыңыз, қай қолыңыз үстінде жатыр?**

Егер сол қолыңыз саусақтары оң қолыңыздың үстінде жатса, «1» санын жазыңыз, егер оң қолыңыз үстінде жатса – «2».



**4. Көлденең шапалақтаңыз.**

Егер сол қолыңыз үстінде болса – «1», егер оң қолыңыз болса, онда – «2».

### **Қорытындысын сандардың орналасу тәртібі бойынша анықтаңыз:**

«2222» (100% оңқай) – Мінезі тұрақты, консерватизм, біреулермен шиеленісуден, ұрсысудан қашады.

«2221» – Ең үлкен кемшілігі – батылсыздық, тартыншақтық.

«2212» – Өте ашық, кез келген адаммен тіл табысып кетеді.

«2111» – Тұрақсыздық, жалтақтағыш, біреудің қолдауы мен пікіріне тәуелді, өзіне сеніп үйрену керек.

«2211» – Мұндай үйлесім көп кездесе бермейді. Ашық адамдар, жақсы қарым-қатынас жасайды әрі мінездері жұмсақ.

«2122» – Мұндай адамдарда аналитикалық ақыл-ой жүйесі қалыптасқан, мінезі жұмсақ. Бәріне сақтықпен қарайды, адамдармен өзін салқынқанды ұстайды.

«2121» – Бұл тіркес те сирек кездеседі, қорғансыздық, адамдардың ықпалына ұшырап тұрады.

«1112» – Өте әсершіл, қайратты әрі батыл адамдар.

«1222» – Жиі кездесетін мінез. Әсершіл, алайда өмірлік сұрақтарды шешуде жігерлік пен батылдық жетпей жатады, басқалардың ықпалына көніп кетеді. Өте ашық, адамдар өздері тартылады.

«1221» – Әсершіл, батылдық жетіспейді, мінезі жұмсақ, аңғал.

«1122» – Досжанды адамдар, бірақ сонымен қатар аңғал және қарапайым. Істерін саралап, өз-өзін қазбалауға құмар. Қызығушылығы көп, бірақ уақыты жете бермейді.

«1121» – Адамдарға қатты сенеді және мінезі өте жұмсақ. Көбіне шығармашылыққа бейім адамдар.

«1111» (100% солақай) – Кертартпа адамдар. Шығармашылыққа өте бейім. Көптеген заттарға ерекше көзқараспен қарайды. Өте әсершіл, дарашылдық, эгоизм басым. Қыңыр әрі өзімшіл, бірақ бұл оларға өмір сүруге кедергі емес.

«1212» – Рухы мықты адамдар. Бірбеткей десе де болады, қойған мақсаттарына жетеді.

«1211» – Өз-өзін қазбалауға құмар, тұйық адамдар, көпке ашылмайды, бірақ рухы мықты, алдына мақсат қойса, ештеңеден тайсалмайды.

«2112» – Жайдары, еркін мінезді, достарды тез табады, танысуы да оңай және қызығушылықтарын да жиі ауыстырады.

### **Мінез сандары**

«2» саны – адам мінезінің саны деп есептеледі. Бұл сан арқылы сіз өмірде жұмсақсыз ба әлде тоң мінезсіз бе, тез тұтанғыш ашуланшақсыз ба, мақсатыңызға жетуге ұмтылғышсыз ба немесе жалқаусыз ба бәрін аңғаруға болады екен. Жалпы мінез санын белгілеу адам тағдырының санын анықтаудан жеңілірек. Бұл үшін туған күніңіздің қай күні екенін білсе болғаны.

Айдың 16-шы жұлдызында туғандардың саны – 7, 23-ші жұлдызы туғандардың – 5. Ал 22-сі туғандардың 11 немесе 22 болып қалады. Егер сіз 10-ы, 20-сы, 30-ы күні туған болсаңыздар, нөлдерді алып тастасаңыз жеткілікті. Демек, 1, 2, 3 болып қала береді.

**Мінез сандарының құпиясы: «1» санына жататын адамдар** – бірбеткей және мықты тұлғалар. Олар мақсаттарына жетуге ұмтылады. Болашаққа деген көзқарастары да оң. Өздеріне сенеді, тазалықты жақсы көреді. Сосын шұғыл мінездерін де байқауға болады. Олар ақыл айтқан адамды және жолдарын кескестегендерді ұнатпайды. Олар өздерінің айтқандарынан қайтпайтын адамдар. Сондай-ақ бұл адамдардың есте сақтау қабілеттері жақсы дамыған. Бірнеше жұмысты қатар бір уақытта атқара алатын қабілетке ие. Ұйымдастырушылық және басқару жұмыстарын оларға сеніп тапсыруға болады.

**«2» санына жататын адамдар** өзгелерді ренжітіп алмауға тырысады. Мінездері жұмсақ. Жан-жағындағы жандардың көңіл-күйлерін түсіріп алмауды ойлайды. Айналасына мейірімді адамның лебі мен жақсы аура сеуіп жүреді әдетте. Олар

достарының ығына жығыла салғыш. Артық кикілжің мен дау-дамайды онша ұнатпайды. Бұл адамдарға билік беру міндетті емес. Оларға біреудің қол асында жұмыс істеген ыңғайлы. Тез шешім қабылдай алмайды. Дегенмен қызметтеріне адал, жауапты болып келеді. Екі санындағы адамдар ұялшақ та болуы мүмкін. Жауапкершіліктен тайқып кететін кездері де бар. Сондай-ақ өз жеке пікірлері болмайды. Әзіл-қалжың, күлкіге де онша жоқ.

**«3» санындағы адамдарға келетін болсақ**, олар көңілді. Жалпы айналасына әзілмен қарайды. Өмірде жолдары болғыш, көпшілігі жан-жақты әрі дарынды болады. Сонымен қатар, ақшаны аямайды. Қолдары ашық, жомарт келеді. Бұл кісілер – шығармашылыққа бейім, табиғатынан дарынды және талантты болады. Көбі өнер саласына жақын, суретшілік немесе әдеби дарындылығы тағы бар. Өздерінің ішкі жан дүниесіндегі толқыныстарды сөзбен емес, әртүрлі іс-әрекеттерімен жеткізеді. Тілдері де жатық, әңгімеге тез араласқыш. Әрі бұлар достарының ортасында көшбасшы бола біледі. Ең басты кемшіліктері – тым өркөкірек, өзімшіл, тәуелсіз. Кейде шектен тыс қатал да болып кетеді. Сосын көп шаруаға аса жауапкершілікпен қарай бермейді. Бұл қасиет олардың өміріне кейде кері әсерін де тигізіп жатады.

**«4» санындағы адамдар** – тарихта бұл санды негізінен жылқыларға теңеп жатады. Неге десеңіздер, «4» саны – еркіндік, төзімділік, мақсатқа жету жолындағы ыждаһаттылықты білдіреді. Мұндай адамдар жеңіске үлкен еңбекпен жетеді. Қанша ауыр еңбек кездесе де мойымай алға қарай ұмтылатын қасиеттері бар. Өздері шығармашылыққа тым жақын болмаса да, шығармашыл адамдарды басқара алады. Оларды ұйымдастырып, бастарын бір жерге тоғыстырып, үйлестіруші ретінде тамаша жұмыс атқара алады. Міндет пен абыройды алдыңғы қатарға қояды. Әділдікті жақсы көреді. Сонымен қатар жақсы тамақтанып, демалып отырғанды жандары қалайды. Жалпы сол үшін де өзін аямай жұмыс істеуге бар. Кейде тым күйгелек те болып кетулері мүмкін. Өмірде жолдары әрқашан бола да бермеуі мүмкін. Бірақ, бұл адамдар талмай еңбектенуден тайынбайды.

**«5» санындағы адамдарға келетін болсақ**, олар шұғыл қимылдайды. Уайымшыл, тынышсыз, ақылды және шыдамсыздау болып келеді. Олар саяхаттағанды жақсы көреді. Көпті көріп, көпті естіп, көппен араласу – бұл сандағы адамдар үшін үлкен демеу. Қарапайым, күнделікті күйбең тірлік оларды қажытып, шаршатып жіберуі әбден ықтимал. Дереу тұтана салатын шалт мінездері тағы бар. 5 санына қарайтын еркек те, әйел де сенімді емес. Сондықтан олардың отбасында ұрыс-керіс, түсініспеушілік жиі болып тұрады. Олар қолға алған істерін аяқтамай, жарты жолда тастап кете салулары мүмкін. Білімді де жүрдім-бардым ала салады. Еңбектенгенді ұнатпайды. Әр нәрсені оқусыз-ақ үйрене салғысы келеді. Бірақ оның мүмкін емес екеніне мән бермейді.

**«6» санындағы адамдар** тұрақтылығымен көзге түседі. Жандары жарқын, сенімді, жан-жағына жылылық сыйлай алады, үйлерін және жақындарын жақсы көреді. Сонымен қатар бұл адамдардың достары да көп болады. Барлық қырынан алсаңыз да – жақынын сатпайды, әділ, ұяң, романтик, жұмсақ мінезді болып кете береді. Тыныштықты жақсы көргендіктен, әрбір кикілжіңнің артын бейбіт шешіп жіберуге тырысады. Жылылығымен бөліседі, егер ақша керек болса, ақшасымен де бөлісе алады. Яғни қолы ашық, жомарт адамдардың қатарына жатады. Еңбектенгенді жақсы көреді.

**«7» саны** – өз-өзінің ойларымен арпалысқыш. 7 санына жататын адамдар көбінесе жалғыз қалғанды ұнатады. Көп адаммен тілдесуі де қиын. Олармен тілтабысу да оңай емес. Дегенмен сараптама жасауға келгенде сауатты. Көп адамға тән емес қасиеттер осылардың бойынан табылады. Барлығы шеше бермейтін күрделі жұмбақтарды тез шеше алады. Көбінесе 7 санында туғандар философтар, мистик немесе ғалым болуы мүмкін. Көп сөйлемейді, тілдері де жатық емес. Ойларын сөзбен жеткізгеннен гөрі жазумен жеткізулері оңай.

**«8» санындағы адамдар** – қуатты келеді. Қабілетті, күштерін бір мақсатқа жұмылдыра алады. Жеке басының жетістіктеріне жету үшін барларын салады. Әр ісін

сараптап, есептей алатын ақылды. Ойлары, әсіресе, материалдық құндылықтарға арналған. Өмірде бір мақсатқа жетуде жанталасып, уақыт таппай жүреді. Кәсіпкер болып кететіндері жиі кездеседі. Басты қасиеті күресе алады. Қиын жағдайлардан шығып кетудің жолдарын таба алады. Қоғамда өз орындарын табуға ұмтылғыш. Шұғыл қимылдарға, жылдам шешімдерге ойланбастан бара салулары мүмкін. Егер жаман қасиеттеріне тоқталар болсақ, ешкімді аямайды, ашушаң, қатал, өздерінен басқа ешкімді ұнатпайды. Ақшалары жоқ айналасындағы адамдарды қалталы еместіктері үшін ғана жек көрулері ықтимал.

**«9» санындағы адамдар** – арманшыл, ойлары мен қиялдарында өмір сүреді. Өте романтик деуге келеді. Олар жақын адамдарына қамқор, сыйлы. Өздерінің жеке басын ойлаудан гөрі, барлық адамзатқа жақсылық істеуге бейім болып тұрады. Өте жомарт адамдардың қатарына жатады. Бұл адамдарды тіршілігінде көп ешкім ескермесе де, жоқ болса, орындары ойсырап қалады. Бұлардан жақсы ғалымдар, ұстаздар мен әртістер шығады. Төзімді, көңілдері жабырқаған адамдарды жұбатуды жақсы көріп тұрады. Өте адал, шыншыл. Өздері жоқшылықтан, кәріліктен, қайыршылықтан қорқады.

**«11» санына жататын адамдар** – біртүрлі, ешкімге ұқсамайтын кісілер санатына жатады. Олар бұл өмірге көбіне бір жаңалық ашу үшін келетін сияқты. Сезімталдық қасиеттері жоғары дамыған. Оларды жоғары, тылсым күштермен байланыстары бар депте айтып жатады. Сана-сезімдері мен милары тылсым күштермен ақпараттандырылып жатады. Сол себепті де бұл типтегі адамдары біртүрлі, түсініксіз адамдар қатарына қосады. Олардың арасында данышпандар да кездесуі мүмкін. Жарымжан, жарымес адамдар да шығуы ықтимал. Көбінесе он бір санындағы адамдар көріпкел немесе тақуа адамдар болады. Сондай-ақ, айтқан әңгімесімен бәрін сендіре алатын қасиетке ие, сенімді түрде өздерінің ақиқатты айтып тұрғанын дәлелдей алады. Өмірде бұл адамдар күрделі. Неге десеңіздер, өз диттеген мақсаттарына жету үшін олар жақсы көретін адамдарын да айырбастап жіберуі, сатып кетуі мүмкін. Сондықтан да болса керек, бұл адамдар көбінше жалғыз қалады.

**«22» саны** – өмірде бар жақсы қасиеттердің бәрі осы адамдардың бойында жинақталған десе де болады. Олар көшбасшы болуға бейім тұрады. Сезімтал әрі шығармашылық дарындары бар. Ойлары да ұшқыр. Іскерлік қасиеттерге де ие. Жоғары рухани артықшылықты да осылардан байқауға болады. Сондықтан көбінесе осы адамдар халықтық қозғалыстардың көшін бастайды. Немесе үлкен оқымысты, ғалым, дәрігер, философ, кәсіпкер, сиқыршы болып кетеді.

## АТА-АНАЛАРҒА АРНАЛҒАН КЕҢЕС

*Өз балаңызды жақсы көре біліңіз!*

Балаңыздың сізбен бірге болғанына қуаныңыз. Балаңыз қандай болса, солай қабылдай біліңіз, оны төмендетіп, намысына тимеңіз. Өзіне деген сенімділігін арттыруға өз тарапыңыздан жағдай жасаңыз, әділетсіз жазалауға жол бермеңіз. Балаңыз сіздің іс-әрекетіңізден жылулық пен махаббатыңызды сезіне білуі қажет. Балаңызға қайырымды да үлгілі бола біліңіз! Балаңыздың бойына өз халқына, ұлттық дәстүріне деген құрметті дарытуда өзіңіз үлгі болыңыз.

*Өз балаңызбен ойнаңыз!*

Балаңыздың қалауы бойынша ойнаңыз, әңгімелесіңіз, арнайы уақыт бөліңіз. Балаңыздың ойынын шын ниетпен қабылдап, оның балалық әлеміне еніп, өзіне және өзгелерге балаңыздың көзқарасымен бір сәт қараңыз. Бала ойын арқылы өмірдің қиыншылық сәттеріне қарсы тұруға дағдыланады, адамдармен қарым- қатынас орнатуға үйренеді.

*Баламен бірге еңбектеніңіз!*

Балаңызға үй шаруасына қатысып, жәрдемдесуге рұқсат беріңіз. Еңбек ету алгоритмін үйретіңіз. Берілген тапсырманы орындауда жауапкершілікті сезіне білуді

қалыптастыру үшін, еңбек ету кезіндегі жіберген қателіктерін емес, жетістіктерін айтып, қолдау көрсетіңіз.

*Адам еркіндігінің шектелуі мен бала мүмкіндігін көрсете біл!*

Бала тәрбиесіндегі жазалау әдісі және шектен тыс еркелету оның тәрбиесіне кері әсерін тигізеді.

### **ҚЫЗЫҚТЫ ЛОГИКАЛЫҚ СҰРАҚТАР**

Қазақ халқы ойға жүйрік қой. Осыны тағы бір дәлелдейікші. Оның үстіне логикалық есептерді шешу миға да пайдалы. Ендеше, іске сәт! Білетін есептерімізді ортаға салып, кімнің ойы жүйрік екенін байқайық.

1. Сіз Алматыдан Мәскеуге ұшатын ұшақты жүргізесіз дейік. Бұл ұшақтың жылдамдығы сағатына 150 шақырым болса, қарсы соғатын жел жылдамдығы сағатына 30 шақырым құрайды. Жол ұзақтығы 550 шақырым. Ұшақ салонында барлығы 24 адам бар. Ұшақ жүргізушісі, стюардесса және жолаушылар. Стюардессаның жасы 22-де. Жолаушылардың жастары 7 мен 48-дің арасында. Сонда ұшқыштың жасы нешеде болуы керек?

2. Бөлмеде бар болғаны екі адам отыр. Оның біреуі – екіншісінің әкесі де, алайда, екіншісі біріншісінің ұлы емес. Сонда кімі болғаны?

3. 3 шофер болыпты. Олардың Самат деген інісі болса керек. Бірақ, Саматтың ағалары болмапты. Сонда қалай?

4. Үш жолаушы келе жатса керек. Алдынан көл кездеседі. Бірінші жолаушы көлді көріп, жүзіп өтеді, екіншісі көреді, бірақ жүзбей өтеді, ал үшіншісі көрмей де, жүзбей де өтеді. Сонда қалай өткен?

5. Бір қаз ұшып келе жатса, қарсы бір топ қаз кездеседі. Бір қаз «Сендер нешеусіңдер?» деп сұраса, аналар: «Біздің санымызға тағы осынша қосса, сосын тағы жартысын қосса, сосын ширегін қосса, сосын сені қосса, жүз болады», – деп жауап беріпті. Сонда неше қаз болғаны?

6. Бильярдта көлемдері, түстері бірдей 9 шарик бар. Оның 8-і 300 грамм да, біреуі 290 грамм. Таразыға екі рет қана тартып, жеңіл шарикті табыңыз.

7. Әдетте адамдар бас киімін кімнің алдында шешеді?

8. Сол жақтан оқысаң да, оң жақтан оқысаң да, бірдей сан қайсысы?

## ҚОРЫТЫНДЫ

Мектепте оқытуға баланың психологиялық даярлығы – мектепке дейінгі балалық шақ кезеңіндегі психикалық даму қорытындыларының бірі. Егер сөйлеу, ойлау, қабылдау процестерінің дамуы қалыпты жағдайда жүрмесе, баланың ой-өрісінің дамуы да кейін қалады. Бала бұл жаста өзін еркін ұстап, өз бетімен әрекет жасап үйрене алмайды, олардың дамуында жол көрсететін, өмірге бейімделуіне жағдай жасайтын адам болу керек. Баланы әлеуметтік жағдайға бейімдейтін, үйрететін ата-анасы болып табылады. Мектеп жасына дейінгі балалардың танымдық процестерін дамыту үшін өткізілген эксперименталдық жұмыста балалардың ойлауын, сезімін, еркін зерттеу керек болса, педагог-психолог әдістемелік нұсқаулықтағы жаттығуларды жүргізеді.

Қазіргі уақытта баланы мектепке дайындау, белгілі бір дағдыларды игеруге бейімдеу заманымыздың көкейкесті мәселелерінің бірі болып отыр. Ол үшін педагогтермен бірге ата-аналармен де жұмыс жүргізілу керек. Ұсынымда жүргізілетін негізгі жұмыстарға қосымша дамытушы жаттығулар да берілген.

Мектепке қабылданар баланың психологиялық даярлық деңгейін тексеру:

- ✚ диагноз қою;
- ✚ дамыту жолдары;
- ✚ мектеп жасына дейінгі балалардың психофизиологиялық ерекшеліктері;
- ✚ мектеп жасына дейінгі балаларда танымдық процестері деңгейлерінің диагностикасы;
- ✚ баланы мектепке дайындаудың тиімді әдіс-тәсілдерін қолданудың психологиялық мүмкіндіктері.

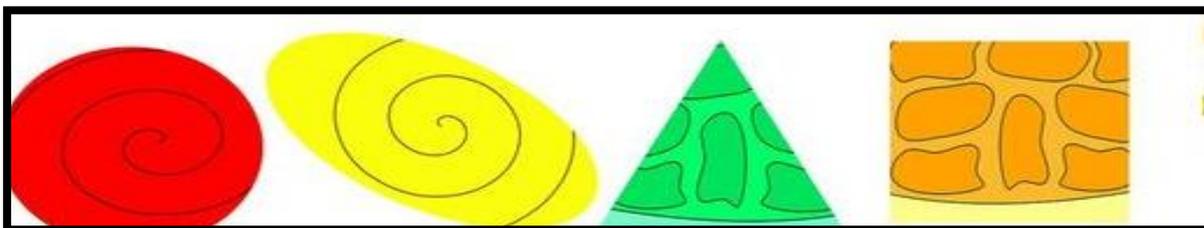
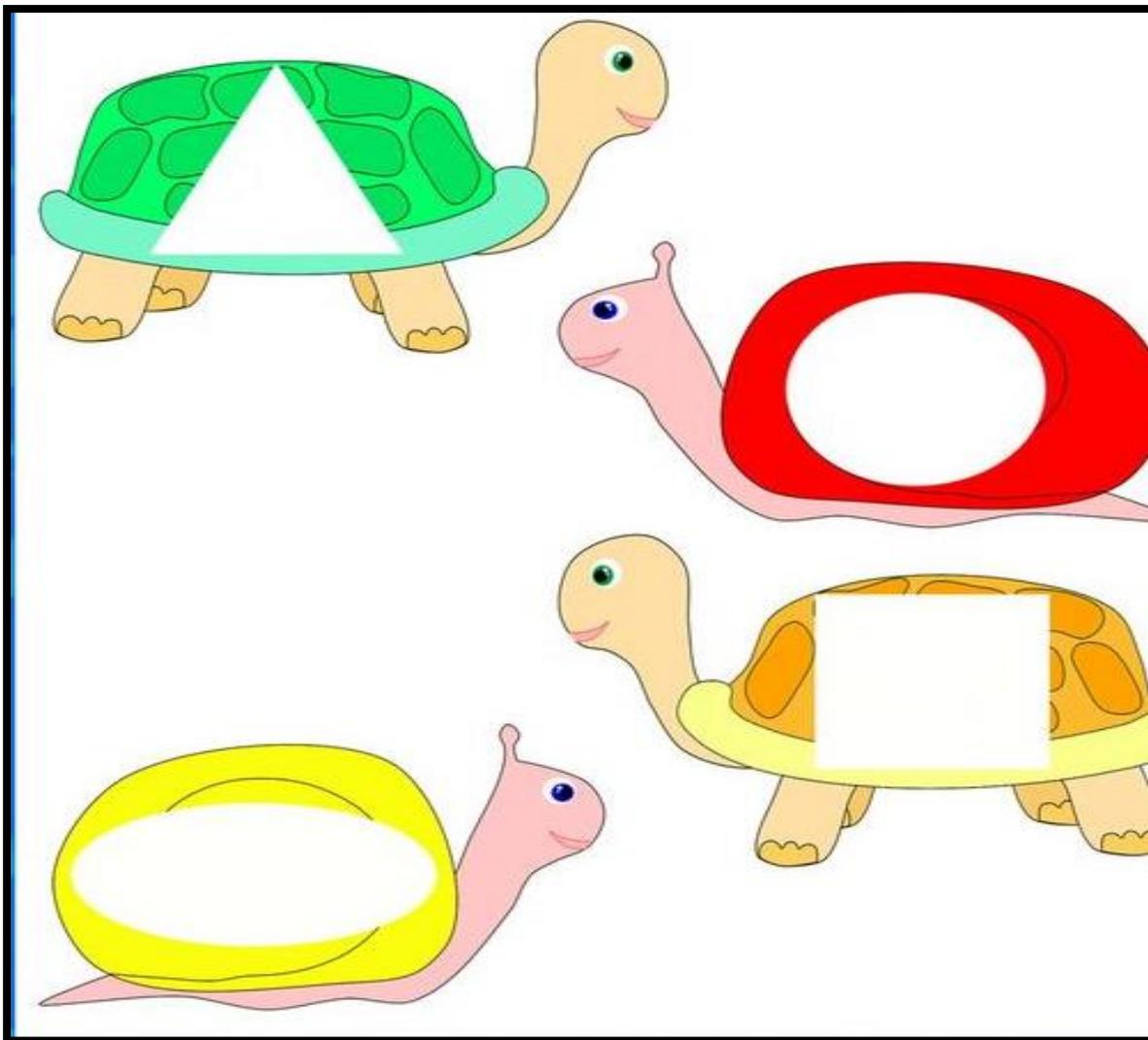
Мектепке дейінгі балалық шақта организмнің қарқынды жетілуі жалғаса түседі.

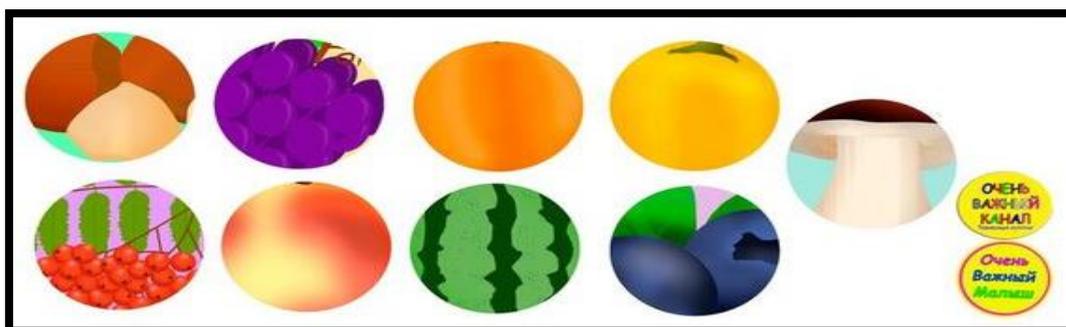
Өзіне тән ережелері бар ойын ұйымдастырылса, сол ойын үстіндегі балалардың психологиялық ерекшеліктері жазылып, кейін оған мұқият талдау жасалынады. Осы зерттеуде балалардың жас ерекшелігіне байланысты ақыл-ой әрекетіндегі сөз бен көрнекіліктің арақатынасы үнемі өзгеретіндігі, балалардың жасы өсіп, білім қоры молайған сайын олардың ойлауы тереңдеп, жалпыланып қана қоймай, ондағы кескіндердің біртіндеп толық және мағыналы бола түсетіндігі де байқалған.

## ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР

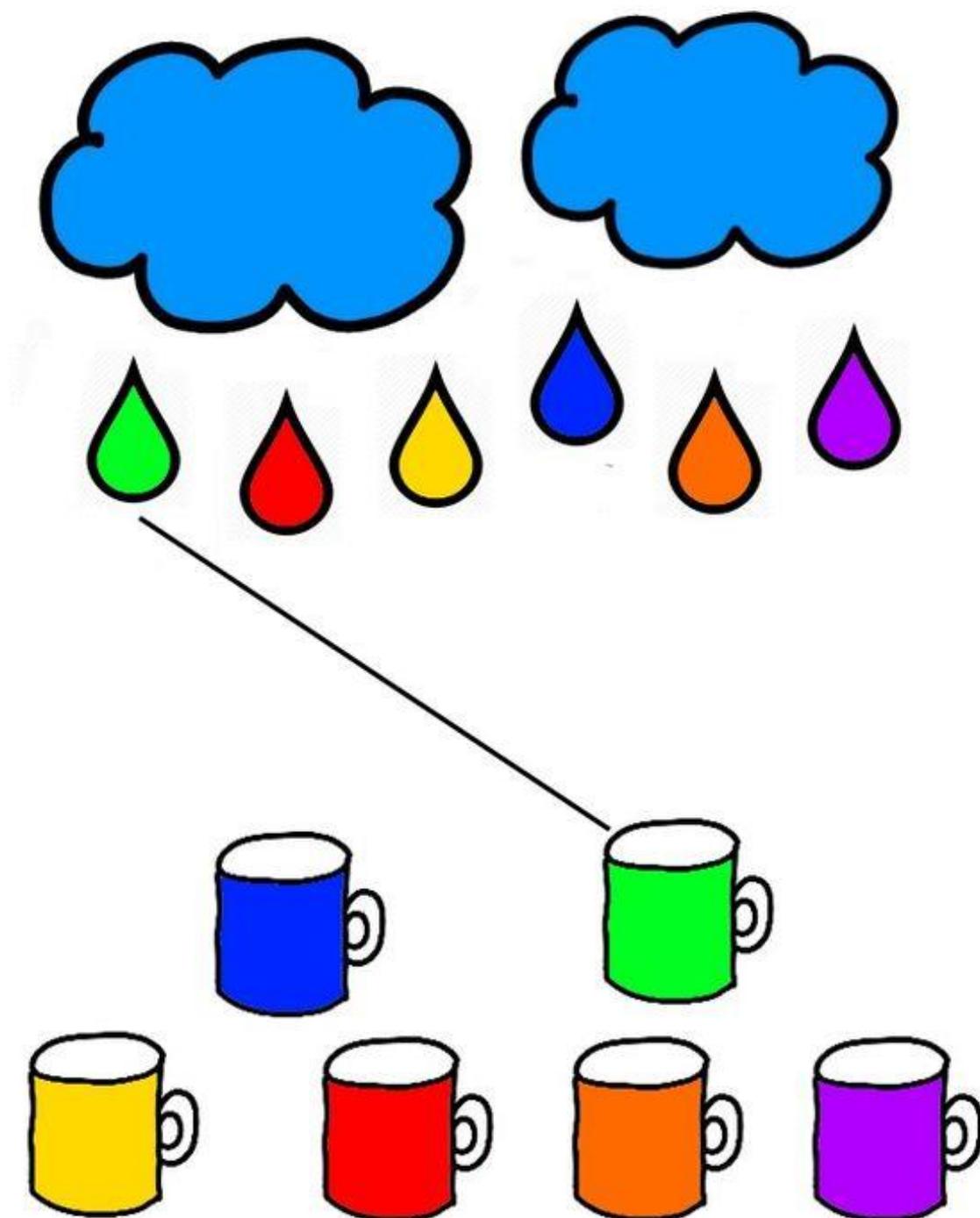
1. Айғабылова Н. «Бала мінезінің қалыптасуы және оны тәрбиелеу жолдары» – А., *Өнер*, 1972ж.
2. Ахметов Ж. «Балаларды мәдениеттілікке тәрбиелеу жолдары» - *Қазақстан мұғалімі*, А., 1994ж.
3. Әбенбаев С. «Мектептегі тәрбие жұмысының әдістемесі» – А.1999ж.
4. <https://massaget.kz/kyizdarga/psihologiya/3823/> интернет желісі
5. «Қызықты психология» журналы
6. «Жантану негіздері» журналы
7. Мұқанов М. «Жас және педагогикалық психология» – *Мектеп*, 1981ж.
8. Дүйсенова Ж.К. «Балалар психологиясы» – *Алматы*, 2012ж.
9. Мухина В.С. «Мектеп жасына дейінгі балалар психологиясы» – *Мектеп*, 1986ж.

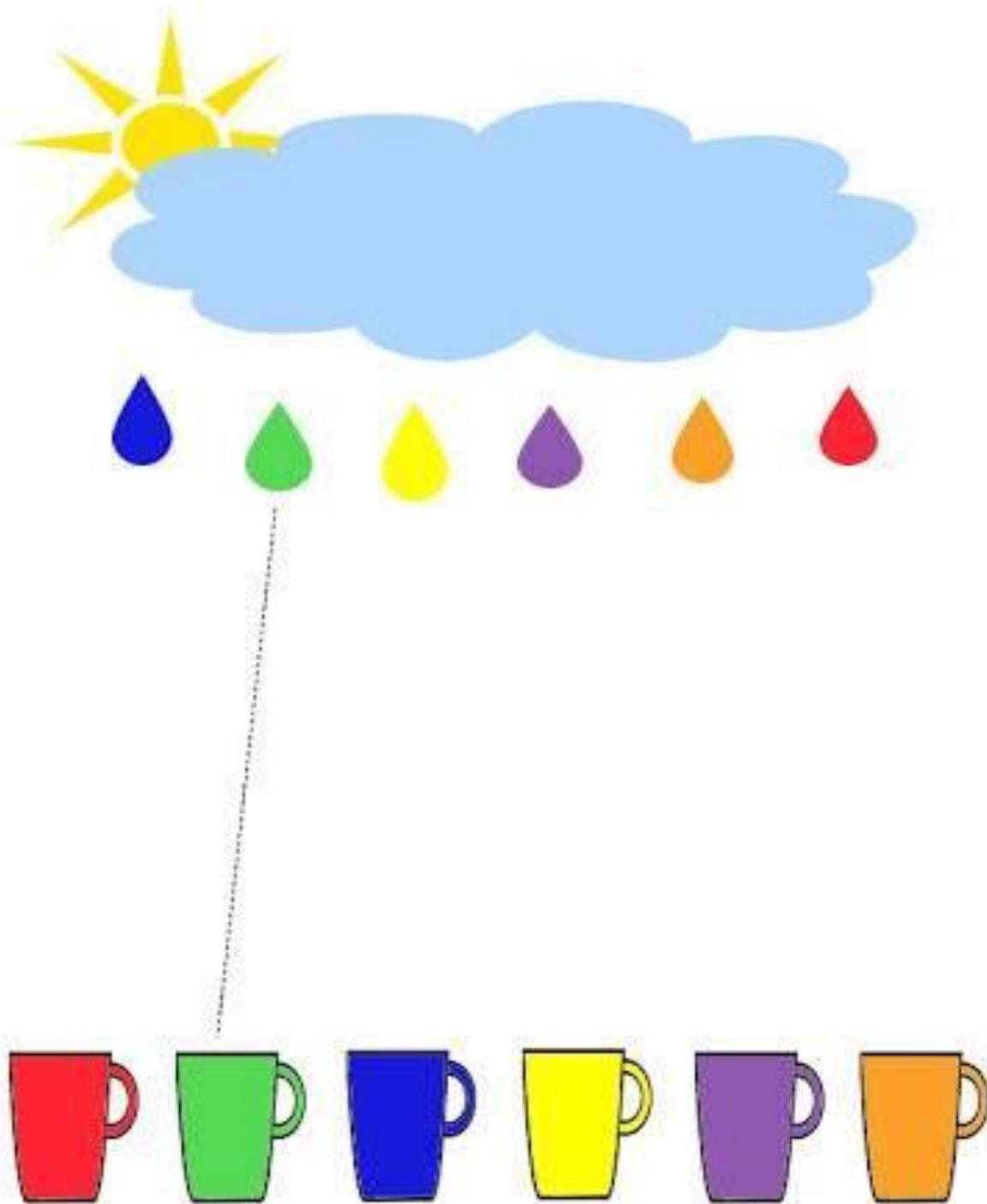
Зейінді дамытатын тапсырмалар





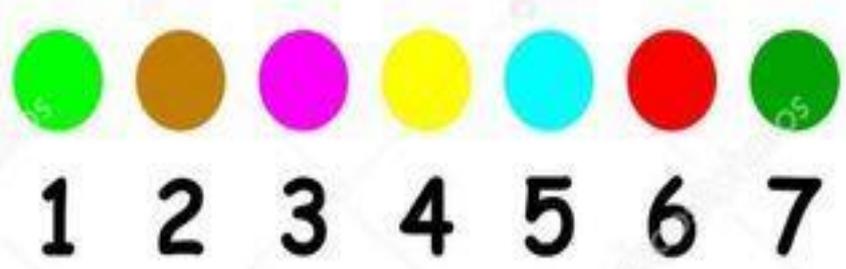
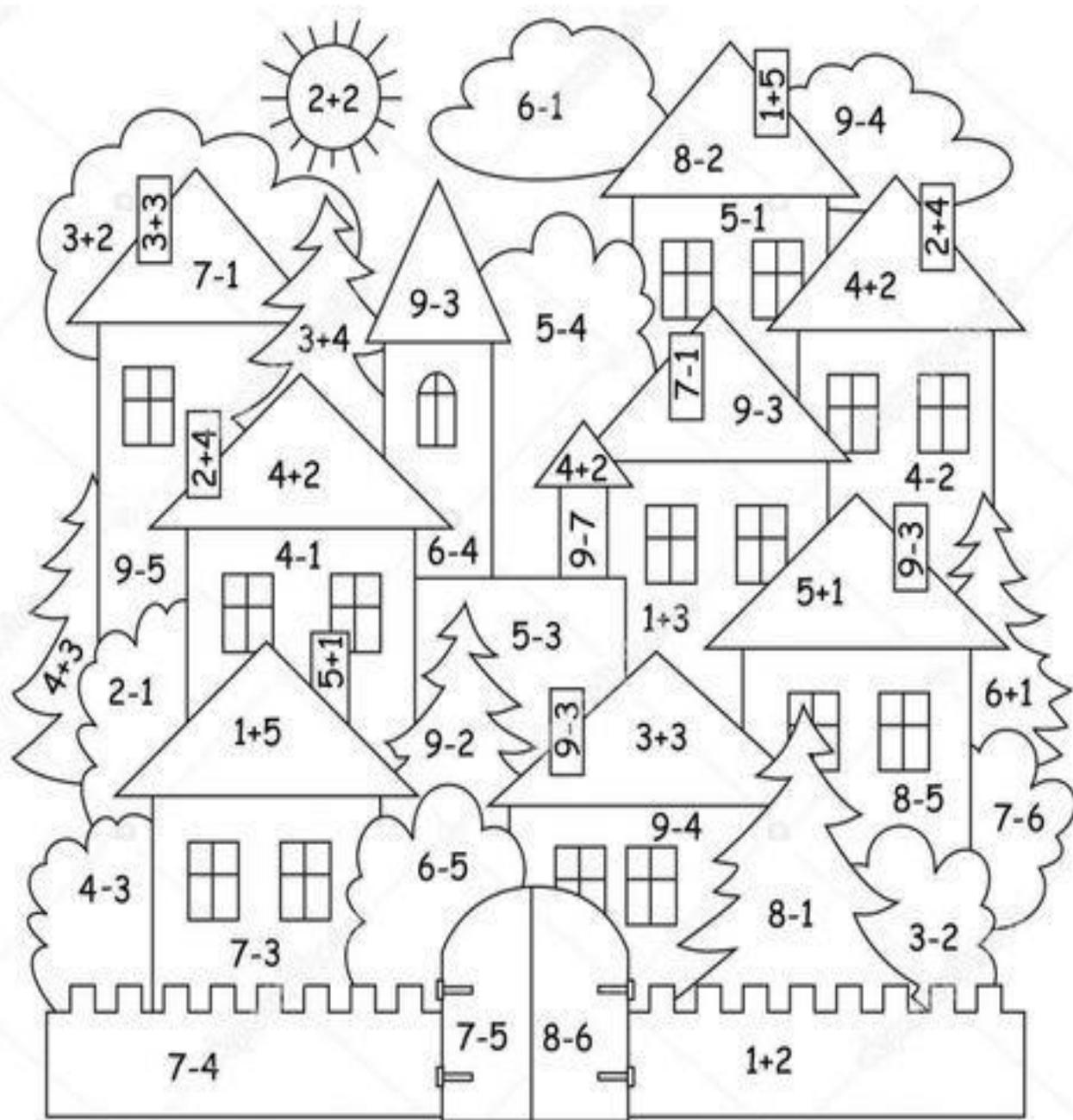
Логикалық ойлауды дамытатын тапсырмалар





**Балалардың логикалық ойлауын дамытуға арналған тапсырмалар**

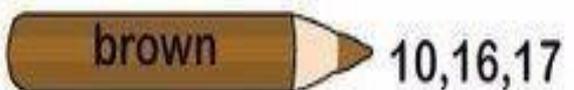
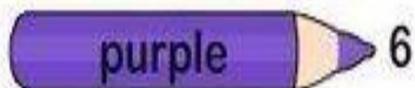
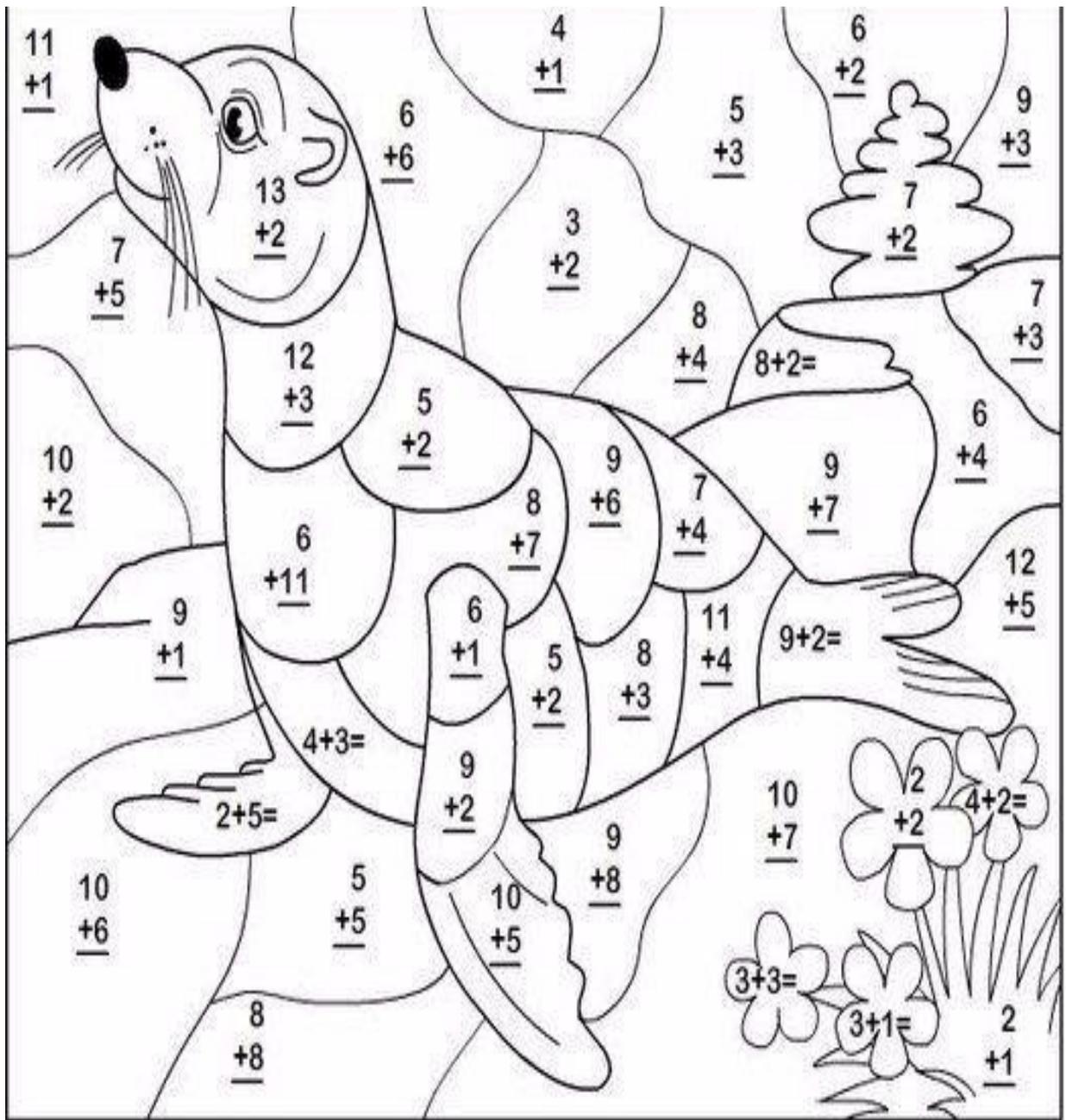
*Қосымша-5*



1 2 3 4 5 6 7

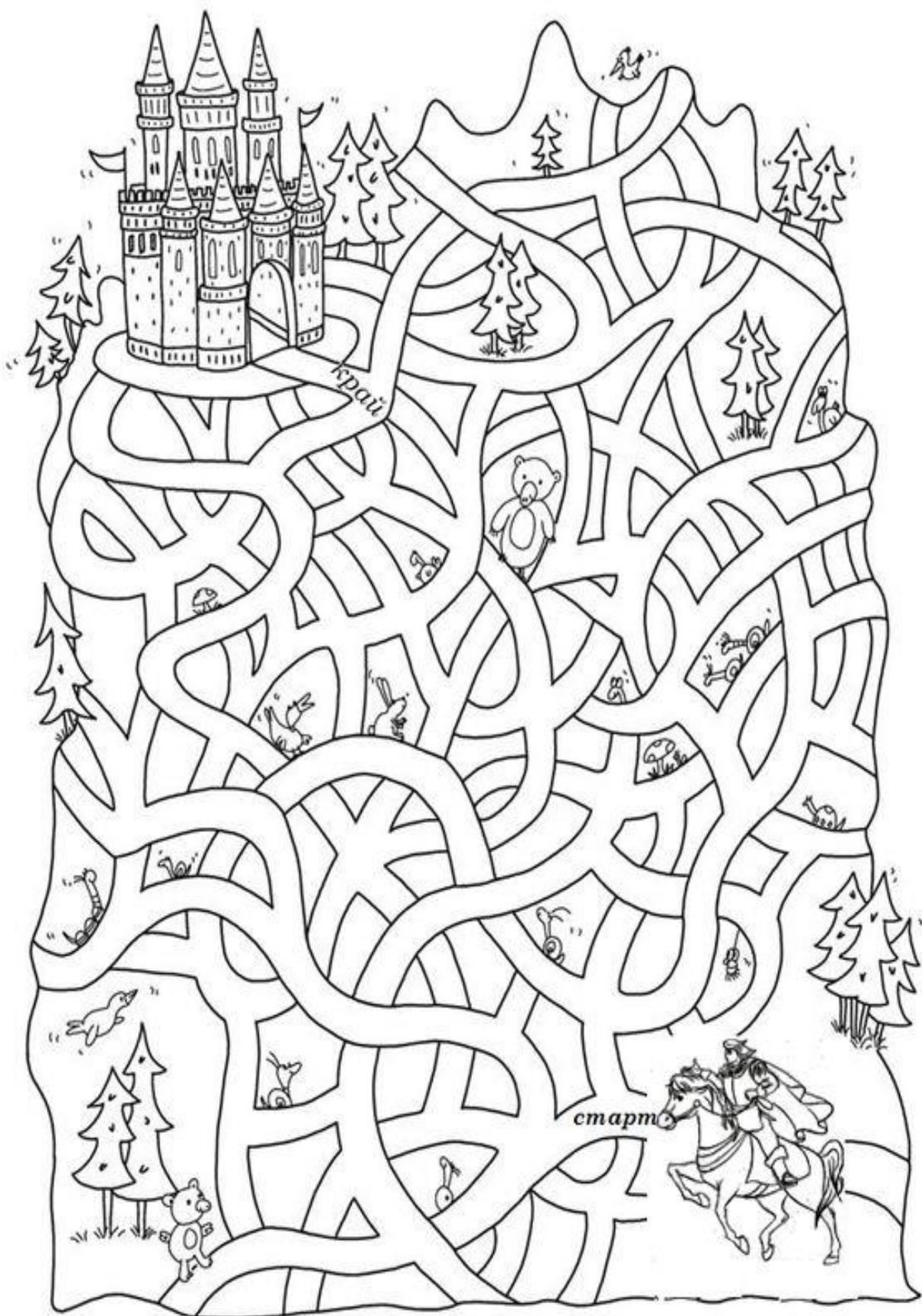


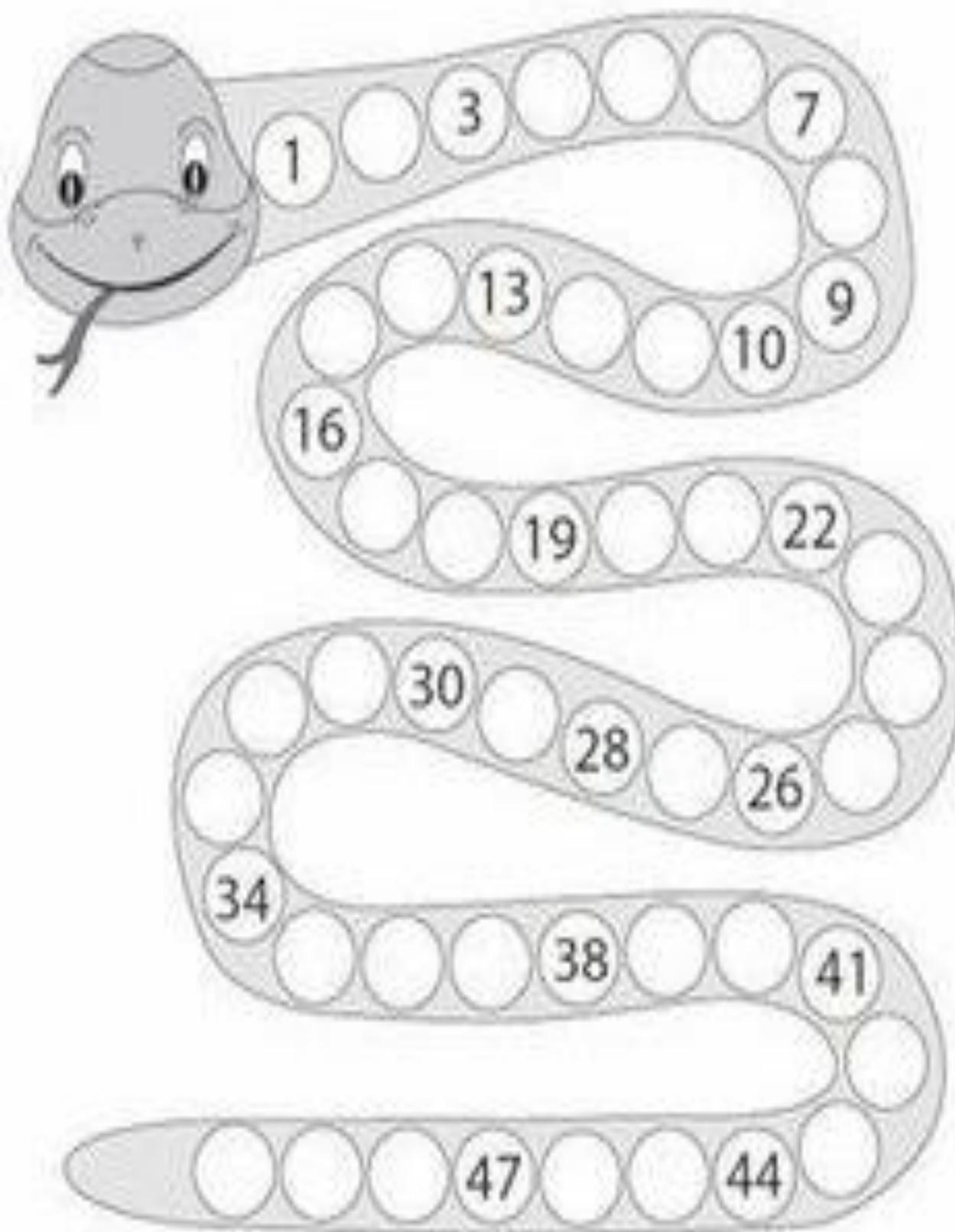
Қосымша-6



Баланың ойлау ұшқырлығын дамытуға арналған тапсырмалар

Қосымша-7

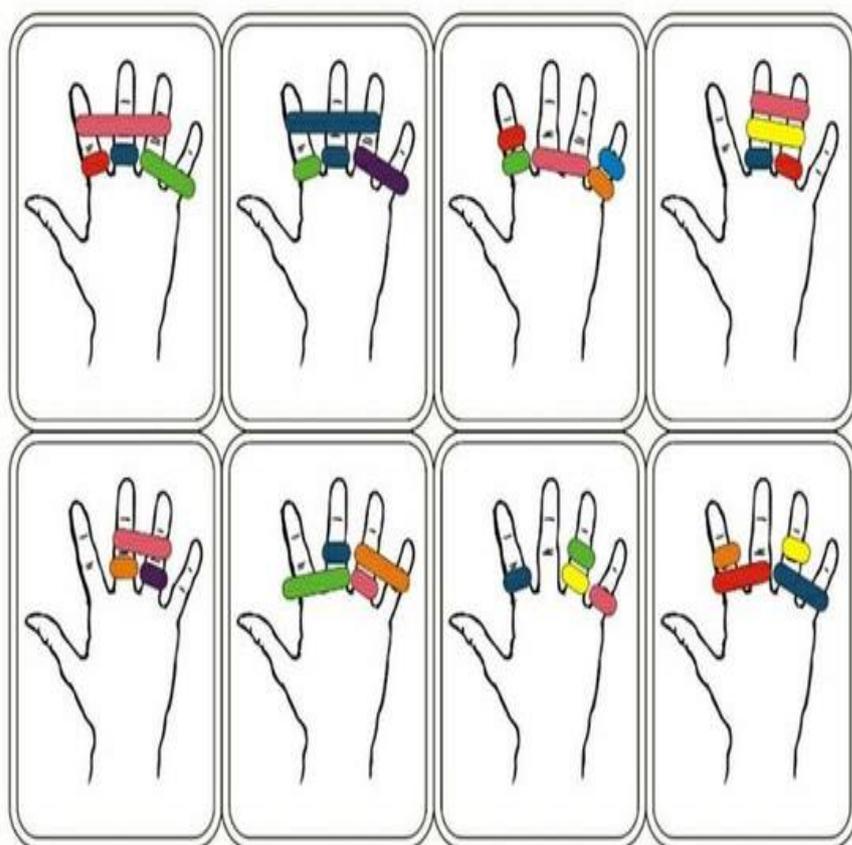




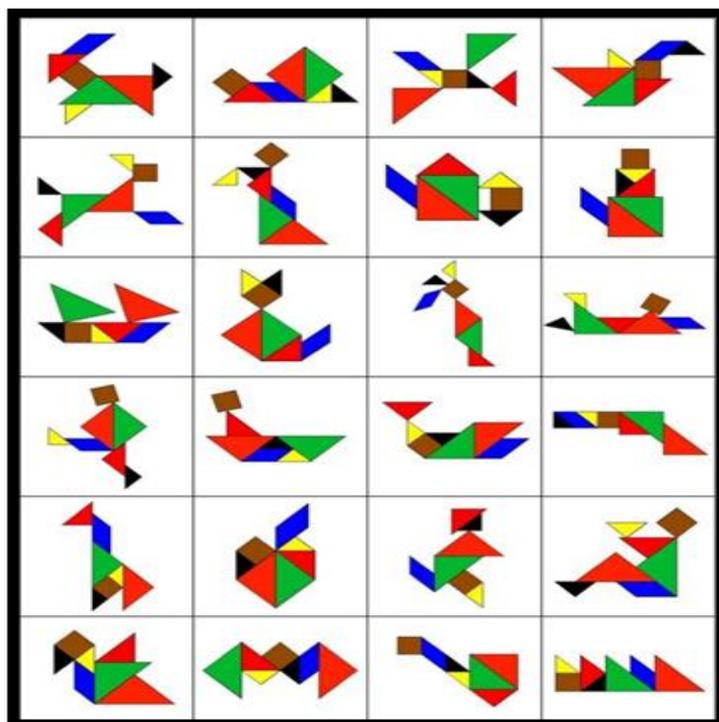
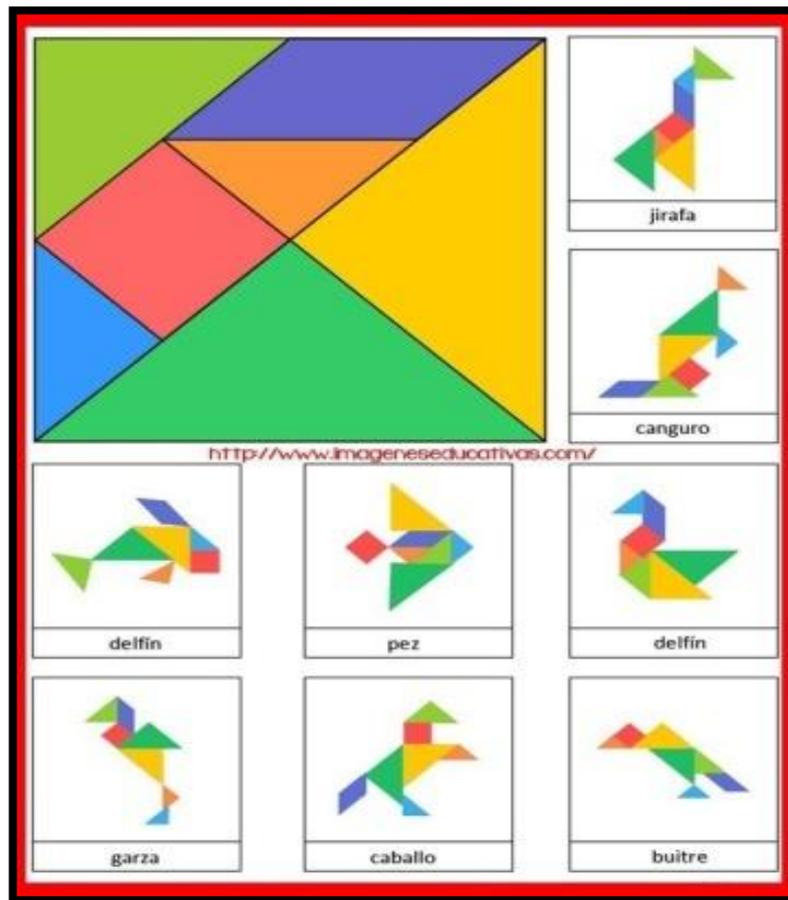
Қолдың ұсақ моторикасын дамытуға арналған тапсырмалар



**Есте сақтауға арналған тапсырмалар**



**Қиялды дамытуға арналған тапсырмалар**



Қабылдауды дамытуға арналған тапсырмалар



**СОДЕРЖАНИЕ**

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	
<b>I. ОРГАНИЗАЦИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА</b>	
1. Кабинет педагога-психолога.....	
2. Документация педагога-психолога.....	
<b>II. РАБОТА ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА С ДЕТЬМИ</b>	
1. Адаптация детей в группе детского сада.....	
2. Психодиагностика.....	
2.1. <i>Диагностика детей в возрасте 3-4 лет</i> .....	
2.2. <i>Диагностика детей в возрасте 4-5 лет</i> .....	
2.3. <i>Диагностика детей в возрасте 5-6 лет</i> .....	
2.4. <i>Диагностика детей в возрасте 6-7 лет</i> .....	
2.5. <i>Ориентационный тест школьной зрелости Керна-Йерасека</i> .....	
2.6. <i>Диагностика тревожности ребенка</i> .....	
2.7. <i>Диагностика агрессивности дошкольников</i> .....	
3. Практическая работа с гиперактивными детьми.....	
4. Практическая работа с застенчивыми детьми.....	
5. Практическая работа с агрессивными детьми.....	
6. Практическая работа с тревожными детьми.....	
7. Психологическая готовность детей к обучению в школе.....	
8. Практическая работа с детьми с использованием сухого бассейна.....	
9. Пальчиковая гимнастика.....	
10. Мимическая гимнастика.....	
11. Дыхательные упражнения.....	
12. Стимулирующие упражнения и приемы самомассажа.....	
13. Психологические игры.....	
13.1. <i>Игры для занятий с агрессивными детьми</i> .....	
13.2. <i>Игры для занятий с тревожными детьми</i> .....	
13.3. <i>Игры с застенчивыми детьми</i> .....	
13.4. <i>Игры для занятий с гиперактивными детьми</i> .....	
13.5. <i>Игры для развития внимания</i> .....	
13.6. <i>Игры для развития коммуникативных навыков дошкольников</i> .....	
13.7. <i>Игры для сплочения коллектива с детьми старшего дошкольного возраста</i> .....	
13.8. <i>Телесно-ориентированные игры</i> .....	
13.9. <i>Игры и упражнения для индивидуальных занятий</i> .....	
14. Физкультминутки.....	
<b>III. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ПРОСВЕЩЕНИЕ И КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ</b>	
1. Работа с педагогами.....	
Психодиагностика.....	
Анкета для оценки синдрома эмоционального выгорания.....	
<b>Тренинги</b> .....	
Тренинг «Я педагог»	
Тренинг «Профилактика эмоционального выгорания»	
Работа с родителями	
Соглашение	
Анкеты	
Анкета – тест для родителей	
«Прогноз адаптации»	
Критерии гиперактивности (схема наблюдений за ребёнком).	
Анкета для родителей (воспитателей) «Импulsивный ребёнок»	
<b>Рекомендации</b>	
Рекомендация как родители могут помочь себе и ребенку успешнее пройти адаптацию к детскому саду	

Рекомендации по повышению уровня готовности к школе

#### **IV. ЛИТЕРАТУРА**

**ВВЕДЕНИЕ**

Детская психология – наука, изучающая факты и закономерности психического развития ребенка: развития его деятельности, развития психических процессов и качеств и формирование его личности. Это важное направление современной психологической науки. Она теснейшим образом связана с общей психологией, раскрывающей природу и закономерности психической жизни человека.

Изучая детскую психологию необходимо усвоить сущность психического сознания, понять особенности общей и возрастной психологии. Таким образом, психолог, будучи специалистом по детской психологии, должен хотя бы в общих чертах ориентироваться и в психологии взрослых, понимать и оценивать позицию, занимаемую взрослым по отношению к ребенку, анализировать их совместную деятельность, повышая психолога – педагогическую компетентность, формируя в себе качества профессионально значимые для деятельности практического психолога.

Психолог в детском саду – это человек, глубоко понимающий ребенка, разбирающийся не только в общих закономерностях и в возрастных особенностях психического развития детей, но также и в индивидуальных вариациях этих особенностей. Фигура психолога имеет особую значимость в дошкольных организациях, в системе организации оптимальных условий для адаптации детей в группе детского сада, коррекционно-развивающей помощи детям, имеющим те или иные отклонения в развитии и поведении, осуществления психопрофилактической работы, направленной на профилактику социальной дезадаптации ребенка.

Основные функции психолога в дошкольной организации связаны с созданием условий для охраны физического и психического здоровья детей, которые способствуют их эмоциональному благополучию. Содействие полноценному психическому и личностному развитию ребенка. Оказание помощи детям, нуждающимся в особых обучающих программах и специальных формах организации деятельности. Изучение индивидуальных особенностей детей. Профилактическая и просветительская работа с педагогами и родителями по развитию у детей личностных новообразований дошкольного возраста, обучение полноценному развивающему общению с детьми, содействие формированию психологической компетентности в закономерностях развития ребенка, в вопросах обучения и воспитания.

Реализация этих функций требует организованной и систематической работы психолога в дошкольной организации с детьми, их родителями и педагогическим персоналом. Благодаря профессионализму и руководству такими качествами как компетентность, доброжелательность, психолог успешно организывает свою деятельность, реализуя основные задачи, поставленные перед собой.

*Основными задачами психолога в дошкольной организации являются:*

- психологическое сопровождение воспитательно-образовательного процесса дошкольной организации;
- проведение индивидуальной работы с детьми с учетом их индивидуально-психологических особенностей в воспитательно-образовательном процессе в детском саду и семье;
- психологическая поддержка процесса формирования команды единомышленников, содействие развитию дошкольной организации в целом.

*Направления работы психолога в дошкольной организации:*

1. Психодиагностическая работа;
2. Психопрофилактическая работа;
3. Коррекционно-развивающая работа;
4. Психологическое консультирование;
5. Психологическое просвещение и повышение социально-психологической компетенции

## **I. ОРГАНИЗАЦИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА**

## 1. Кабинет педагога-психолога

Практическая деятельность начинается с создания условий, определяющих успешность и результативность непосредственной работы психолога. Немаловажным является наличие психологического кабинета, что является основным «рабочим» местом психолога. В качестве психологического кабинета может быть использована небольшая по размерам и хорошо освещенная комната. Желательно, чтобы кабинет находился в стороне от помещений хозяйственного и бытового обслуживания, административного и медицинского блоков, а также залов для проведения музыкальных и физкультурных занятий.

Нельзя использовать спальни и игровые комнаты, функционирующих возрастных групп для организации психологического кабинета. Недопустимо также деление методического или логопедического кабинетов на две зоны, как два профессиональных пространства, так называемые уголки психолога. Данные способы организации психологического кабинета не способствуют компетентной профессиональной деятельности психолога и могут исказить результаты коррекционно-диагностических мероприятий.

Общий цветовой фон и цветовые сочетания не должны быть яркими и подавляющими, лучше использовать теплые пастельные тона. Успокаивающие оттенки зеленого и голубого в сочетании с бежевым или желтым цветом. Это способствует легкой адаптации, как к кабинету, так и к ситуации взаимодействия с психологом.

Основной принцип оформления кабинета – ничего лишнего. Излишнее декорирование неизбежно скажется на результатах психологической деятельности. А что касается живых комнатных растений, то они являются хорошим дополнением к оформлению кабинета. Не рекомендуется присутствие в кабинете декоративных животных и птиц. В случае профессиональной необходимости их можно использовать психологом ситуативно, например, для коррекции страхов, агрессии и тревоги.

Оборудование в кабинете психолога определяется целями и задачами практической деятельности психолога.

Оформляя рабочее пространство, кабинет следует разделить на **четыре основных рабочих зоны** специалиста.

**Первая профессиональная зона – пространство взаимодействия с детьми.** Это пространство следует обеспечить предметно – дидактическими материалами, необходимыми средствами для изобразительной деятельности, а также все необходимое для конструктивно – моделирующей, двигательной – релаксационной, двигательной – координационной и имитационно – игровой деятельности.

Следует обеспечить данное пространство следующим оборудованием:

- *детский стол, 6-8 детских стульев (стандарты старшего дошкольного возраста). Мягкий диван, либо кресло (малогабаритные), мягкий ковёр, подушки неправильной формы, либо плоские мягкие игрушки, интерактивная доска, оборудование для песочной терапии и песочной анимации, оборудование для музыкального воспроизведения для релаксационной и игровой деятельности;*

- *стимульный материал к диагностико-коррекционным методикам и тестам в соответствии с возрастной дифференциацией;*

- *цветная бумага, ножницы, пластилин, картон, клей, альбомные листы, акварельные краски, простые и цветные карандаши, фломастеры, кисточки и ластик;*

- *вспомогательные материалы: набор объемных геометрических форм (куб, цилиндр, конус, шар, призма). Мячи разного размера и формы. Мелкодетальный конструктор, набор плоскостных мозаик из картона и пластмассы (геометрические, неправильные, абстрактные фигуры). Атрибуты основных сюжетно-ролевых игр, маски и игрушки героев, известных детям сказок, для использования в сказкотерапии. Простые детские музыкальные инструменты (бубен, дудочка, маракас). Игрушки по принципу*

*половой дифференциации (кукла, машина). Детские книги, раскраски. Игрушки для пальчиковых игр;*

В зоне взаимодействия с детьми также располагается игровая зона. Здесь находятся разные игрушки, которые используются для творческого самовыражения и освобождения эмоций. А также здесь находятся предметы детского творчества: поделки, рисунки, композиции.

**Вторая профессиональная зона кабинета** – *пространство взаимодействия с взрослыми (родителями и педагогами).* Эта зона коммуникативной деятельности. Оборудование необходимое для этой зоны:

- *мягкий диван или два кресла (малогобаритные);*
- *стимульный материал к диагностико-коррекционным методикам;*
- *анкеты, опросники, печатный материал;*
- *литература по проблемам возрастного развития детей, особенностей их поведения, а также по вопросам семейных и супружеских взаимоотношений, литература по проблемам познавательного, личностно-эмоционального развития дошкольников, вопросам адаптации к социальным условиям, детской компетентности, готовности к школьному обучению и т.д.*

Информационные материалы о смежных специалистах (психоневролог, психиатр, логопед) и специализированных детских учреждениях (центры, консультации, больницы, поликлиники).

**Третья профессиональная зона** – *обеспечивается средствами для интерпретационной и организационно-планирующей деятельности психолога.*

- *письменный стол, стул, компьютерный комплекс, принтер, интернет (по возможности);*
- *средства для обеспечения компьютера, полки, тумба для документации, литературы и печатных изданий, бумага формата А4 для распечатки;*
- *нормативная документация, специальная документация, организационно-методическая документация, литература и периодические печатные издания по повышению научно-теоретического уровня и профессиональной компетенции.*

**Четвертая профессиональная зона психологического кабинета**- *зона релаксации.* Дети нуждаются в расслаблении и релаксации после ОУД. Импульсивные и агрессивные дети, находясь в этой зоне, обучаются приемам расслабления, происходит снижение психомышечного напряжения. *Световая лампа, имитирующая аквариум с рыбками,* усиливает впечатление естественного природного окружения. Дети любят играть с цветом, движением «рыбок» и пузырьков воздуха. Достигается состояние релаксации и душевного равновесия.

Зону релаксации также можно дополнить *сухим бассейном* с разноцветными шариками. Очень часто сухой бассейн используется психологами для упражнения на релаксацию и расслабление. Упражнения сопровождаются спокойной музыкой или релаксационным текстом, который произносится психологом спокойно и равномерно.

Сухой дождь из разноцветных атласных лент, расположенных от теплых тонов к холодным, тоже прекрасно дополняет зону релаксации, ребенок, проходящий через струи теплого дождя заметно успокаивается. Сухой дождь стимулирует тактильные ощущения, помогает восприятию пространства телом ребенка в этом пространстве. Ленты, словно струи воды, их приятно трогать, перебирать руками, проходить сквозь них, касаясь лицом. За струями можно «спрятаться» от внешнего мира. Сухой дождь можно использовать и в других целях, рассматривая его как вид коррекционных технологий, для регулирования эмоциональных состояний ребенка. А также можно придумать множество дидактических игр и использовать на занятиях как «инструмент», который может быть воротами в сказочный мир.

В зоне релаксации можно также организовать и *сенсорную зону.* Добиваясь максимального эффекта, можно затемнить окна или поставить небольшой шатер из

плотной ткани, наполнив его внутри различного рода стимуляторами, целью которых является оказание расслабляющего и успокаивающего действия, воздействующего на органы чувств ребенка. Можно добиться не только успокаивающего эффекта, но и достичь тонизирующего и стимулирующего эффекта. Секрет заключается в сочетании разного вида стимулов. К ним относятся свет и цвет, звуки (музыка), запахи, а также тактильные ощущения.

## 2. Документация педагога – психолога

В профессиональной деятельности педагога-психолога дошкольной организации важным компонентом является оформление разного рода документации. Документация должна сопровождать каждое направление деятельности педагога-психолога.

В дошкольных организациях педагог-психолог ведет учет документации по следующей номенклатуре:

- 06 - 01 Нормативно-правовая документация;*
- 06 - 02 Годовой план педагога – психолога;*
- 06 – 03 Коррекционно - развивающая работа с детьми;*
- 06 – 04 Тестовый материал по обследованию детей;*
- 06 – 05 Документация работы с родителями;*
- 06 – 06 Документация работы с педагогами;*
- 06 – 07 Программы коррекционно-развивающих занятий;*
- 06 – 08 Портфолио педагога психолога;*
- 06 – 09 Документация по итогам диагностики;*
- 06 – 10 Материалы по работе с детьми в период адаптации;*
- 06 – 11 Самообразование педагога-психолога.*

### **Нормативно-правовая документация**

- Конституция РК;
- Законы РК «Об образовании»;
- Инструктивное письмо Министерства образования и науки РК «О введении должности психолога в организации образования»;
- Закон «О правах ребенка в Республике Казахстан»;
- Закон «О специальной и медико-педагогической коррекционной поддержке детей с ограниченными возможностями»;
- Организационно-методологические принципы психологической службы;
- Закон «О языках в республике Казахстан»;
- Этические нормы работы практического психолога;
- Закон «О браке и семье»;
- Должностная инструкция педагога-психолога и другие нормативно-правовые акты по вопросам образования.

*Образец*

### **Годовой план работы педагога-психолога на 20\_ - 20\_ учебный год**

**Цели:** Осуществление психолого-педагогического сопровождения. Содействие в создании условий для поддержки психологического здоровья и становления личности каждого ребенка.

**Задачи:** Коррекция познавательной и эмоциональной сферы детей с целью подготовки к школе.

1. Эмоциональное развитие детей с нарушениями речи.
2. Повышение уровня психолого-педагогической компетентности у педагогов и родителей.

№	Содержание работы	Сроки
---	-------------------	-------

<b>Работа с детьми. Диагностика</b>		
1.	Диагностика адаптации вновь поступающих детей в младших группах	Сентябрь Октябрь
2.	Углубленная диагностика детей по запросам родителей и педагогов	В течение учебного года
3.	Уровень психологической готовности детей групп дошкольной подготовки к обучению в школе. Первичная диагностика	Сентябрь Октябрь
4.	Проверка сенсорного развития детей I мл и II мл групп	Февраль
5.	Психологическая готовность детей старших групп к обучению в школе. Вторичная диагностика.	Март -апрель
6.	Диагностика личностных особенностей ребенка и эмоциональной сферы (самооценка, уровень притязаний, эмоциональное состояние) (по запросу).	В течение учебного года
7.	Изучение семейного климата (Тест «Моя семья») в старших группах	Декабрь
8.	Изучение личности с помощью методики «Дом, дерево, человек» в старших группах	Май
<b>Коррекционно – развивающая работа</b>		
1.	Психопрофилактические мероприятия для психологического сопровождения процесса адаптации детей	Сентябрь Октябрь
2.	Коррекционно-развивающие занятия с детьми	В течение учебного года
3.	Индивидуальные и групповые коррекционные занятия с детьми старших групп, имеющими трудности в сфере готовности к школе	В течение учебного года
4.	Игры-занятия, игры-упражнения для развития коммуникативных качеств (старшие группы)	2 раза в месяц
5.	Работа с группой риска по развитию познавательных функций	1 раз в неделю
6.	Сказкотерапия и песочная терапия, арт-терапия с детьми, имеющими трудности в поведении	В течение учебного года
<b>Работа с педагогами. Консультации</b>		
1.	«Уроки хорошего поведения»	Сентябрь
2.	«Развитие мелкой моторики детей раннего возраста	Октябрь
3.	«Детские конфликты. Как их разрешить?»	Декабрь
4.	«Проблема игры в современном мире»	Февраль
5.	«Социальное развитие старшего дошкольного возраста»	Март
6.	«Эмоциональное развитие детей в театрализованной деятельности»	Май
7.	«Рекомендации по адаптации детей младших групп». Адаптационные игры	Июнь
8.	Индивидуальное консультирование по запросам	В течение года
9.	Медико - психолого-педагогический консилиум по результатам диагностики психологической готовности к школе	По запросам В течение года.
<b>Коррекционно – развивающая деятельность</b>		
1.	Тренинг по созданию благоприятного микроклимата в коллективе	Октябрь
2.	Тренинг: «Профилактика эмоционального выгорания педагогов»	Январь
3.	Мини- тренинги, направленные на сплочение педагогического коллектива, создание благоприятного микроклимата;	В течение года

	профилактика эмоционального выгорания, релаксационные упражнения	
<b>Психодиагностика педагогов</b>		
1.	Диагностика психологического климата в коллективе	Октябрь
2.	Тест оценки профессионального мастерства и личности педагога	Декабрь
3.	Диагностика уровня эмоционального выгорания педагога	Май
<b>Работа с администрацией</b>		
1.	Ознакомление и обсуждение вопросов диагностики, её результатов	По мере проведения
2.	Предоставление справок о результатах проведённой диагностики	По мере проведения
3.	Оказание психологической помощи в работе с коллективом	В течение года
4.	Участие по запросу администрации в решении возникающих проблем	В течение года
5.	Участие в деятельности д\с: утренники, праздники, дни открытых дверей, оформление наглядной агитации	В течение года
<b>Работа с родителями. Консультативно-просветительская, профилактическая работа:</b>		
1.	Оформление письменного согласия родителей на проведение различных диагностических мероприятий (в рамках рабочего плана ДО)	Сентябрь
2.	Консультация: «Проблемы адаптации и пути их решения»	Сентябрь
3.	Консультация: «Кризис трёх лет»	Декабрь
4.	Круглый стол: «Кризис семи лет»	Февраль
5.	Консультация: «Формирование нравственных качеств у младших дошкольников в разных видах игры»	Март
6.	Консультация: «Агрессивность»	Апрель
7.	Консультация: «Формирование качеств мужественности и женственности у дошкольников»	Май
8.	Индивидуальные консультации по запросам	В течение года
9.	Консультации по вопросам и результатам диагностики	В течение года
<b>«Уголок психолога» по темам:</b>		
1.	Готовность к школе	Сентябрь
2.	Почему ребенок не слушается?	Октябрь
3.	Личностная готовность (готовность мотивационной сферы) к школе	Ноябрь
4.	Как избежать семейных конфликтов	Декабрь
5.	Агрессивный ребенок	Январь
6.	Влияние семьи на развитие ребенка	Февраль
7.	Гиперактивный ребенок	Март
8.	Заповеди для родителей	Апрель
9.	Отчёт о подготовке детей к школе	Май
10.	Правила поведения взрослого при воспитании детей	Июнь
<b>Организационно-методическая работа</b>		
1.	Изучение нормативных документов	В течение года
2.	Изучение новой психологической литературы	В течение года
3.	Подбор материалов для тестирования	В течение года
4.	Обработка данных методик	В течение года
5.	Ведение документаций	В течение года
6.	Подбор материалов, игр, упражнений для развивающих	В течение года

программ	
----------	--

Образец сентябрь месяц

**Календарно-тематическое планирование**

Сроки	Виды работ	Техники	Ответственные
Сентябрь	Первичная диагностическая процедура готовности к обучению в школе детей групп дошкольной подготовки.	Изучение самооценки: <i>Методика «Лесенка»</i> Изучение развития мелкой моторики рук: <i>«Вырежи круг»</i> Изучение развития интеллектуальных способностей: «Домик» (внимание) «10 слов» (память) «Закончи предложение» (словесно-логическое мышление) «4-й лишний» (мышление) «Последовательные картинки» (мышление, речь) «Найди недостающий» (логическое мышление) «Рисунок человека» Разрезные картинки» (6 частей) (восприятие) «На что это похоже?» (воображение) Изучение развития произвольности: «Запрещенные слова» «Графический диктант»	Психолог
	Психопрофилактические мероприятия для психологического сопровождения процесса адаптации детей	Занятия по программе А.С. Роньжиной в младших группах, способствующие успешной адаптации детей к условиям детского сада. 2 раза в неделю	
	Консультация для педагогов.	«Уроки хорошего поведения»	
	Работа с родителями.	Оформление письменного согласия родителей на проведение различных диагностических мероприятий (в рамках рабочего плана)	
	Консультация для родителей.	«Проблемы адаптации и пути их решения».	
	Оформление уголка психолога.	«Готовность к школе»	

**Циклограмма педагога-психолога**

(график работы)

№	День недели	Ф.И.О.	Время	Вид работы
1	Понедельник		09.00- 11.30	Психологическое просвещение

			11.30- 13.30	Прием, консультации, диагностика
			13.30- 15.00	Обработка результатов диагностики, работа с документацией
<b>2</b>	<b>Вторник</b>		09.00- 11.30	Обработка результатов диагностики, работа с документацией
			11.30- 13.30	Прием, консультации, диагностика
			13.30- 15.00	Работа по запросу
<b>3</b>	<b>Среда</b>		09.00- 11.30	Обработка результатов диагностики, работа с документацией
			11.30- 13.30	Прием, консультации, диагностика
			13.30- 15.00	Работа по запросу
<b>4</b>	<b>Четверг</b>		09.00- 11.30	Психологическое просвещение
			11.30- 13.30	Прием, консультации, диагностика
			13.30- 15.00	Обработка результатов диагностики, работа с документацией
<b>5</b>	<b>Пятница</b>		09.00- 11.30	Обработка результатов диагностики, работа с документацией
			11.30- 13.30	Прием, консультации, диагностика
			13.30- 15.00	Самообразование

**Журнал учета видов работы** позволяет отслеживать ежедневные разнообразные мероприятия, проводимые педагогом-психологом дошкольного образования в течение года. Благодаря наличию информации, психолог может успешно проводить анализ о проделанной работе за весь учебный год.

В журнале отводится определенное количество страниц на каждый вид деятельности: психодиагностика, консультирование, коррекционно-развивающая, методическая работа.

*(Образец)*

#### Психодиагностика

Дата и время	ФИО, возраст (группа)	По плану, по запросу от кого	Характер диагностики	Примечание и рекомендации
1	2	3	4	5
01.10.2020г.	Старшая группа Д «Зайчата» 8 детей	По плану	Методика Н.И. Гуткиной «Домик», изучение уровня готовности детей к обучению в школе	01.10.2020г.
17.10.2020г.	С. Л. 6 лет	По запросу	Рисунок на свободную тему. Изучение внутреннего эмоционального состояния ребенка.	17.10.2020

#### Коррекционно-развивающая работа

Дата	С кем проводится занятие	Тема занятия	Примечание
1	2	3	4
07.09.2020	Е. А. 5 лет (индивидуально)	Работа с психосоматикой	
19.10.2020	Группа предшкольной подготовки А «Дельфинята» подгруппа детей по подготовке к школе	«Моё имя!»	

### Консультирование

Дата время	ФИО, возраст, др. данные консультируемого	Причина обращения	Проблема	Примечание
1	2	3	4	5
05.09.2020	Родитель Шульгина В.Н. (индивидуально)	Тяжелая адаптация	Утренний плач, психосоматические проявления в виде тошноты и рвотного рефлекса при посещении детского сада	Были даны рекомендации, в дальнейшем планируется индивидуальная работа с ребенком

### Организационно – методическая работа

Дата	Содержание работы	Примечание
1	2	3
10.10.2020	Участие в семинаре «После трёх еще не поздно»	

К организационно-методическим работам относятся следующие виды деятельности:

- курсы повышения квалификации;
- участие в семинарах, конференциях;
- супервизорство;
- посещение совещаний и методических объединений;
- оформление кабинета и др.

#### Протоколы

##### Протокол диагностического обследования \_\_\_\_\_

Дата обращения \_\_\_\_\_

Причина обращения \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Психолог: \_\_\_\_\_

(ФИО)

##### Протокол коррекционного занятия \_\_\_\_\_

Ф.И.О. ребенка \_\_\_\_\_

Общее время: \_\_\_\_\_

Цель занятия: \_\_\_\_\_

Методы и технологии: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Этапы коррекционного занятия	Ход коррекционного занятия	Примечания

Выводы: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

Психолог: \_\_\_\_\_

(Ф.И.О)

### Адаптационный лист

Протокол обследования адаптации детей в 1 младшей группе															
Ф.И.О	Эмоциональные Состояние ребенка Настроение (высокие, средние, тяжелые)			Социальные контакты ребенка Взаимоотнош ение с детьми			Сон ребенка (засыпание длительнос ть)			Аппетит ребенка (завтрак, обед, полдник)			Итого(высок ие, средние, тяжелые)		
	Высокие	Средние	Тяжелые	Высокие	Средние	Тяжелые	Высокие	Средние	Тяжелые	Высокие	Средние	Тяжелые	Высокие	Средние	Тяжелые

Адаптационный лист наблюдение психологом \_\_\_\_\_

Результаты показывают: \_\_\_\_\_

Высокие: \_\_\_\_\_

Средние: \_\_\_\_\_

Тяжелые: \_\_\_\_\_

#### Отчетная документация:

1. Годовой отчет педагога-психолога о проделанной работе за весь учебный год.
2. Отчет по самообразованию.

## II. РАБОТА ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА С ДЕТЬМИ

### 1. Адаптация детей в группе детского сада

**Адаптационный период** – это привыкание к новому ритму жизни, к коллективу, к новым требованиям, новым людям. Это серьезное испытание для ребенка. Период адаптации проходят от трёх дней до трёх недель, хотя у некоторых детей этот период может длиться и дольше.

Когда ребенок впервые переступает порог детского сада, происходит серьёзная перестройка всех его отношений с людьми, ломка привычных форм жизни. Адаптация к новым условиям протекает очень болезненно, сопровождаясь переживаниями, снижением речевой и игровой активности, а иногда и ухудшением здоровья. Отсутствие близких, присутствие незнакомых взрослых, новый распорядок дня, большое количество детей выводит ребенка из равновесия. И чтобы процесс привыкания не затянулся и ребенку было легче и быстрее привыкнуть к новым условиям в группе детского сада, психолог должен своевременно организовать подготовку к приему новичков, помочь воспитателям завоевать симпатии детей, постоянно поддерживать и подбадривать хорошее настроение.

Основными элементами такой подготовки являются знакомство педагога и психолога с родителями и ребенком до прихода их в детский сад. В ознакомительной беседе можно узнать об условиях развития ребенка в семье, его характерные черты поведения, склонности и интересы, чтобы впоследствии считаться с ними.

Главное условие успешной адаптации – согласованность действий родителей и педагогов, сближение подходов к ребенку в семье и в детском саду. Не следует резко менять привычный уклад жизни детей. Рекомендовать родителям в первые дни приводить ребенка на прогулку, чтобы он смог освоиться и познакомиться с педагогом и другими

детьми. В первые дни психолог помогает педагогу найти индивидуальный подход к ребенку. Если же ребенок прижимается к маме и не хочет идти к незнакомому человеку, не стоит настаивать, пусть немного освоится. Лучше дать ему рассмотреть какую-нибудь игрушку, понаблюдать за играми других детей.

Бывает, что ребенок очень тяжело переживает разлуку с мамой, и это сопровождается непрерывным плачем или наоборот ребенок не выражает никаких негативных эмоций, но выглядит очень подавленным. Психолог должен обратить на него внимание воспитателя и посоветовать родителям в первые дни сократить пребывание ребенка в группе до минимума.

Родителям, которые очень сильно привязаны к своим детям и переживают не меньше своего ребенка, следует посоветовать начинать пребывание в группе до часа и постепенно увеличивать время на час. В таких условиях ребенок не будет чувствовать, разницы во времени, и привыкание пройдет гармонично и плавно.

Бывает так, что новичок, придя утром в детский сад, становится свидетелем слез и отрицательных эмоций других детей, это очень сильно сказывается на настроении ребенка. Даже ребенок, который уже привык и уже спокойно оставался в группе, начинает плакать и не отпускать свою маму или своего папу. Психолог может посоветовать приводить новичков попозже. Приводить ребенка не только на утреннюю прогулку, но и на вечернюю, когда можно обратить внимание на то, как родители приходят за детьми, как они радостно встречаются, как дети прощаются между собой и договариваются о завтрашней встрече и как их забирают домой. Это поможет детям спокойно переносить расставание по утрам, привыкнуть к тому, что ежедневная короткая разлука не означает отторжения от дома.

В привыкании к новым условиям поможет любимая игрушка, взятая с собой в детский сад. Знакомые и привычные предметы создают фон уверенности, обеспечивают психологический комфорт.

Психологу следует подсказать педагогам, какие заманчивые игры и развлечения предложить детям при приеме, как вызвать у них интерес и желание войти в детское общество.

Психолог помогает педагогам подобрать игрушки и специально организовать окружающую среду в группе детского сада, чтобы они не слонялись без дела и не скучали, чтобы у них был выбор действий, чтобы они играли, смотрели картинки, общались друг с другом, т.е. создавать условия и потребность у детей в содержательной деятельности.

Самое главное создавать атмосферу радости, внимания и заботы, чтобы ребенок чувствовал чуткость и доброжелательность педагога и сверстников, почувствовав свою нужность в группе, ребенок будет открыт и подготовлен к дальнейшей жизни в детском саду.

*Направления и виды работ, проводимые педагогом-психологом, в период адаптации детей к дошкольной организации.* Диагностика адаптации детей к детскому саду осуществляется посредством ежедневного наблюдения в течение 2-3 месяцев. На каждого ребенка заполняется бланк адаптации, ведение которого осуществляется совместно с педагогом группы. Параметрами наблюдения являются: эмоциональное состояние ребенка, аппетит, сон, участие в игровой и совместной деятельности, частота заболеваний и др. Итог наблюдения адаптации детей к дошкольной организации отражается в протоколе. На протяжении этого периода выявляются трудно адаптирующиеся дети, определяются причины и стратегии оказания помощи.

## **2. Психодиагностика**

При проведении диагностики важно помнить о том, что психическое развитие детей это сложный процесс, в котором невозможно выделить отдельные независимые друг от друга параметры. Поэтому при проведении диагностики необходимо использовать целую «батарею» методик, направленных на изучение всех сторон психики детей, сопоставляя

полученные данные так, чтобы можно было получить целостное представление о конкретном ребенке. При этом важно не только правильно подобрать методики, но и расположить их в определенном порядке, чтобы ребенок не устал, не отказался от работы.

(Н.Н. Павлова, Л.Г. Руденко ЭКСПРЕСС-ДИАГНОСТИКА В ДЕТСКОМ САДУ)

### 2.1. Диагностика детей в возрасте 3-4 года(субтесты)

После предварительной беседы и установления контакта с ребенком ему предлагают выполнить следующие задания.

#### «Коробка форм» (восприятие)

**Цель:** оценка степени сформированности восприятия формы и пространственных отношений, способности производить анализ расположения фигур в пространстве.

**Процедура проведения.** Перед ребенком раскладываются фигуры- вкладыши, и ставится ящик с прорезями (доска Сегена) (рис. 1), фигуры вынимают. Инструкция: «В этом домике живут фигуры. У каждой своя дверка. Найди дверку для каждой фигуры».(Рис.1)



#### **Критерии оценки:**

- ✓ Ребенок выполняет задание на основе зрительного соотнесения — 2 балла;
- ✓ Ребенок часто примеривает, прикладывает фигуру-вкладыш к подходящей прорези и выполняет задание правильно — 1 балл;
- ✓ Ребенок не справился с заданием — 0 баллов.

В **Протоколе** отмечается, справился ли ребенок с заданием и как он действует — путем зрительного соотнесения или методом проб и ошибок, в разделе **«Примечания»** фиксируются высказывания ребенка во время выполнения задания, можно также попросить ребенка назвать и показать знакомые фигуры (например, квадрат, треугольник) и отметить, справился ли он с этим заданием.

#### «Матрешка 3-составная» (мышление)

**Цель:** выявление понимания ребенком инструкции, сформированности понятия величины; оценка уровня развитая наглядно-действенного мышления.

**Процедура проведения.** Ребенку показывают матрешку (рис 2), психолог ее разбирает, а затем собирает. После этого матрешку ставят перед ребенком и предлагают ему сделать то же самое. Кроме того, ребенка просят показать самую большую матрешку, самую маленькую, поставить их по росту.



#### **Критерии оценки:** (Рис.2)

- ✓ Ребенок понимает инструкцию, самостоятельно путем проб разбирает и собирает матрешку — 2 балла;
- ✓ Ребенок справляется с заданием при помощи взрослого — 1 балл;
- ✓ Ребенок не справляется с заданием — 0 баллов.

В **Протоколе** фиксируется, как ребенок справился с заданием, в разделе **«Примечания»** — смог ли он поставить матрешек по росту.

#### «Разрезные картинки 2—3-составные» (мышление, восприятие)

**Цель:** оценка сформированности наглядно-действенного мышления, степени овладения зрительным синтезом (объединением элементов в целостный образ).

**Процедура проведения.** Перед ребенком выкладывают картинку, разрезанную на две части. Части раскладывают так, чтобы их надо было не просто сдвинуть вместе, а придать им нужное пространственное положение. Взрослый спрашивает: «Как ты думаешь, что нарисовано на этой картинке? Что получится, когда ты сложишь части вместе?»

После выполнения задания картинку убирают и предлагают ребенку собрать другую картинку, разрезанную уже на три части.

**Критерии оценки:**

- ✓ Ребенок узнал, что нарисовано на картинке, и верно собрал части в обоих случаях — 2 балла.
- ✓ Ребенок выполнил задание путем проб — 1 балл.
- ✓ Ребенок составляет картинку после многочисленных неадекватных проб или не справляется с заданием — 0 баллов.

В **Протоколе** следует отметить, смог ли ребенок узнать изображение и сколько проб он сделал, в разделе «**Примечания**» фиксируется, какой рукой работает ребенок.

**«Цветные кубики» (восприятие)**

**Цель:** оценка способности воспринимать цвета, соотносить их, находить одинаковые, знания названий цветов, умения работать по устной инструкции.

**Процедура проведения.** У психолога и ребенка по одинаковому комплекту цветных кубиков (синий, желтый, зеленый, красный) (Рис 3).

- 1) Психолог берет один из кубиков и предлагает ребенку показать такой же. Аналогично выполняются задания со всеми кубиками.
- 2) Ребенку предлагают показать красный кубик, затем синий, желтый, зеленый.
- 3) Психолог поочередно берет кубики и спрашивает, какого они цвета. (Рис.3)



**Критерии оценки:**

- ✓ Ребенок правильно показывает и называет цвета кубиков — 2 балла.
- ✓ Ребенок верно показывает кубики, но путается в названиях цветов — 1 балл.
- ✓ Ребенок не справляется с заданием — 0 баллов.

В **Протоколе** следует отметить, как ребенок выполняет каждое из трех заданий, названия каких цветов он не знает.

**«Парные картинки» (внимание, общая осведомленность)**

**Цель:** оценка способности концентрировать внимание на предъявляемых объектах, наблюдательности, зрительной памяти.

**Процедура проведения.** Перед ребенком выкладывают картинки. Аналогичный набор находится у психолога. Ребенку поочередно предъявляют картинки, предлагают найти такую же картинку и сказать, что на ней изображено.

**Критерии оценки:**

- ✓ Ребенок правильно сказал, что изображено на картинках, и нашел пары — 2 балла.
- ✓ Ребенок правильно назвал 3—5 изображений, но испытывал затруднения при выполнении задания — 1 балл.
- ✓ Ребенок назвал меньше трех изображений на картинках, не смог подобрать пары — 0 баллов.

В **Протоколе** отмечается, какие предметы названы неправильно, каким словом заменены правильные названия.

### «Угадай, чего не стало?» (память)

**Цель:** оценка уровня развития произвольной памяти, понимания инструкции, внимания.

**Процедура проведения.** Перед ребенком размещают шесть игрушек и предлагают назвать их, затем ребенок закрывает глаза, а психолог убирает две игрушки: «Сейчас игрушки будут играть с тобой в прятки. Ты закроешь глаза, а какие-то игрушки спрячутся. Когда ты откроешь глазки, надо будет сказать, каких игрушек нет».

#### **Критерии оценки:**

- ✓ Ребенок запомнил 2 игрушки — 2 балла.
- ✓ Ребенок запомнил 1 игрушку — 1 балл.
- ✓ Ребенок **не** назвал **ни** одной спрятанной игрушки **или не** понял инструкции — 0 баллов.

В **Протоколе** записывается, сколько игрушек запомнил ребенок.

## 2.2. Диагностика детей в возрасте 4-5 лет (субтесты)

После предварительной беседы и установления контакта с ребенком ему предлагают выполнить следующие задания.

### «Коробка форм» (восприятие)

**Цель:** оценка степени сформированности восприятия формы и пространственных отношений.

**Процедура проведения.** Перед ребенком раскладываются фигуры-вкладыши и ставится ящик с прорезями (Рис 4). Инструкция: «Посмотри внимательно, у каждой фигурки в этом домике есть свое окошечко, в которое она может войти. Внимательно посмотри на фигурку и отыщи то окошечко, которое для нее предназначено». (Рис.4)



#### **Критерии оценки:**

- ✓ Ребенок выполняет задание на основе зрительного соотнесения фигур с прорезями — 2 балла.
- ✓ Ребенок не всегда пользуется зрительным соотнесением, часто примеряет, прикладывает фигуру-вкладыш к подходящей прорези — 1 балл.
- ✓ Ребенок не справляется с заданием — 0 баллов.

В **Протоколе** отмечается, как ребенок выполняет задание — путем зрительного соотнесения или методом проб, в разделе **«Примечания»** могут фиксироваться высказывания ребенка во время выполнения задания, можно также попросить ребенка назвать и показать знакомые фигуры (например, квадрат, треугольник) и отметить, справился ли он с этим заданием.

### «Покажи и назови» (общая осведомленность)

**Цель:** выявление общей осведомленности ребенка.

**Процедура проведения.** Перед ребенком кладут листы с рисунками, затем задают ему вопросы и предлагают найти ответ, посмотрев на картинку:

Покажи и назови, что растет на грядке?

Покажи и назови, кто лечит детей?

Покажи и назови, что растет на дереве?

Покажи и назови, кто работает в магазине?

Покажи и назови домашнее животное.

Покажи и назови, кто готовит обед?

Покажи и назови дикое животное.  
Покажи и назови, кто летает?  
Покажи и назови, что растет в лесу?

**Критерии оценки:**

- ✓ Ребенок правильно ответил на все вопросы — 2 балла.
- ✓ Ребенок правильно ответил на 4—5 вопросов — 1 балл.
- ✓ Ребенок плохо понял инструкцию и правильно показал меньше половины требуемых картинок — 0 баллов.

В **Протоколе** следует отметить, какие вопросы вызывают затруднения, какие слова не понятны ребенку.

**«Матрешка 4-составная» (восприятие, моторика)**

**Цель:** выявление сформированности понятия величины, состояние моторики, наличие стойкости интереса.

**Процедура проведения.** Ребенку предлагают матрешку: «Разбери матрешку», «Дай мне самую большую матрешку, самую маленькую», «Поставь их по росту», «Собери матрешку» (Рис 5).

**Критерии оценки:**

- ✓ Ребенок понимает инструкцию и собирает матрешку путем зрительного соотнесения — 2 балла.
- ✓ Ребенок понимает инструкцию, но собирает матрешку путем примеривания — 1 балл.
- ✓ Ребенок не справляется с заданием — 0 баллов.



(Рис.5)

В **Протоколе** отмечается, как ребенок выполняет задание — путем зрительного соотнесения или методом проб, в примечании — может ли поставить матрешек по росту, показать самую большую и маленькую, какой рукой работает.

**«Разрезные картинки 4-составные» (восприятие)**

**Цель:** выявление уровня развития целостного восприятия, способности к зрительному синтезу.

**Процедура проведения.** Ребенку предлагают четыре части картинки. Части раскладывают так, чтобы их надо было не просто сдвинуть вместе, а придать им нужное пространственное положение. Психолог говорит: «Перед тобой картинка, разрезанная на части. Как ты думаешь, что нарисовано на этой картинке? Что получится, когда ты сложишь части вместе?» Ребенок должен сказать, что изображено на разрезанной картинке. Если он не может понять, что получится в результате сложения частей, взрослый предлагает: «Сложи части, и посмотрим, что нарисовано на картинке».

**Критерии оценки:**

- ✓ Ребенок называет, что нарисовано на картинке, и выполняет задание на основе зрительного соотнесения — 2 балла.
- ✓ Ребенок не называет, что нарисовано на разрезанной картинке, выполняет задание путем проб — 1 балл.
- ✓ Ребенок не справляется с заданием — 0 баллов.

В **Протоколе** следует отметить, смог ли ребенок назвать изображенный на разрезанной картинке предмет, сколько проб он сделал, собирая картинку.

**«8 предметов» (память)**

**Цель:** исследование объема образной памяти.

**Процедура проведения.** Ребенку предлагают лист с изображениями восьми предметов. Инструкция: «Посмотри внимательно на картинку, рассмотри и назови

нарисованные предметы, постарайся их запомнить». Через некоторое время психолог убирает лист и предлагает ребенку вспомнить, что было изображено на нем.

**Критерии оценки:**

- ✓ Ребенок запомнил не менее 5 картинок — 2 балла.
- ✓ Ребенок запомнил 3—4 картинки — 1 балл.
- ✓ Ребенок запомнил менее 3-х картинок — 0 баллов.

В **Протоколе** ставят «+» или «—» под номерами от 1 до 8 и фиксируют, сколько предметов запомнил ребенок.

**«Лабиринты» (внимание)**

**Цель:** оценка умения понимать инструкцию, устойчивости, концентрации, объема внимания, а также целенаправленности деятельности и особенностей зрительного восприятия.

**Процедура проведения.** Перед ребенком на столе лежит рисунок. Инструкция: «Посмотри — девочка и мальчик держат за веревочки шарик и змея. Тебе надо определить, кто что держит. Для этого надо вести по веревочке указкой. Отрывать указку от веревочки нельзя». После выполнения этого задания психолог кладет перед ребенком другой рисунок и предлагает: «Покажи, по какой дорожке побегут к себе домой собачка и белочка».

**Критерии оценки:**

- ✓ Ребенок выполняет задание и может проследить путь к искомому предмету самостоятельно — 2 балла.
- ✓ Ребенок понимает задание, но ошибается из-за неумения сосредоточиться, и справляется с помощью психолога («Посмотри еще раз, будь внимателен») — 1 балл.
- ✓ Ребенок не выполнил задание — 0 баллов.

В **Протоколе** отмечают, какой лабиринт вызывает затруднения, принимает ли ребенок помощь взрослого.

**«Найди такую же картинку» (внимание)**

**Цели:** выявление способности устанавливать тождество, сходство и различие предметов на основе зрительного анализа; оценка степени развития наблюдательности, устойчивости внимания, целенаправленности восприятия.

**Процедура проведения.** Перед ребенком размещают картинки. «Посмотри, здесь нарисованы разные цветы. Среди них надо найти такой же, как этот (психолог показывает на цветок, помещенный слева в рамке). ...А теперь найди такой же (как в рамке) гриб».

**Критерии оценки:**

- ✓ Ребенок правильно выполняет оба задания — 2 балла.
- ✓ Ребенок выполняет без помощи взрослого одно задание — 1 балл.
- ✓ Ребенок не справляется с заданием — 0 баллов.

В **Протоколе** отмечается правильность выбора («+» или «—»).

**«Найди домик для картинки» (мышление)**

**Цель:** выявление уровня развития наглядно-образного мышления, умения группировать картинки, подбирать обобщающие слова.

**Процедура проведения.** Перед ребенком выкладывают 4 домика. В каждом домике по 4 окна. На чердаке первого домика изображен предмет посуды (тарелка), второго домика — овощ (морковь), третьего — фрукт (апельсин), четвертого — предмет одежды (пиджак). Затем ребенку поочередно предлагают картинки: «Найди домик, где живет эта картинка». Первая картинка выкладывается психологом. После того как ребенок разместит все картинки, ему задают вопрос: «Почему эти картинки живут вместе в одном домике?»

Возможная помощь психолога: если ребенок не сразу понимает задание, психолог спрашивает: «Как ты думаешь, почему морковь и огурец оказались в одном домике? Как их назвать, одним словом?»

**Критерии оценки:**

- ✓ Ребенок, верно, группирует картинки и подбирает обобщающее слово самостоятельно — 2 балла.
- ✓ Ребенок выполняет задание с помощью психолога и называет не все обобщающие слова — 1 балл.
- ✓ Ребенок не может выполнить задание даже с помощью психолога — 0 баллов.

В **Протоколе** фиксируется, какие категории вызвали затруднение, какие обобщающие слова ребенок называет, какую помощь оказал психолог.

**«На что это похоже?» (воображение)**

**Цель:** выявление уровня развития воображения ребенка, оригинальности и гибкости мышления.

**Процедура проведения.** Ребенку поочередно предлагают 3 карточки с изображениями: «Посмотри на картинку и скажи, на что она похожа».

**Критерии оценки:**

- ✓ Ребенок называет не менее 9 ассоциаций (по 3 на каждый рисунок) — 2 балла.
- ✓ Ребенок называет от 6 до 8 ассоциаций (не менее чем по 2 на каждую картинку) — 1 балл.
- ✓ Ребенок не понял задания или дает лишь по 1 ассоциации на каждую картинку — 0 баллов.

В **Протоколе** записывают ассоциации на каждый рисунок, фиксируют количество ассоциаций, в **Примечаниях** отмечается оригинальность рисунков.

**Оценка результатов:**

Высокий уровень — 14—18 баллов;

Средний уровень — 9—13 баллов;

Низкий уровень — 0—8 баллов.

**2.3. Диагностика детей в возрасте 5-6 лет (субтесты)**

После предварительной беседы и установления контакта с ребенком ему предлагают выполнить следующие задания.

**Личностная сфера**

**«Лесенка» (самооценка)**

**Цель:** выявление самооценки ребенка.

**Инструкция:** «Посмотри на эту лесенку. На самую верхнюю ступеньку ставят самых хороших ребят, на самую нижнюю ступеньку — самых плохих. На средней ступеньке — ни плохих детей, ни хороших. Чем выше ступенька — тем лучше дети. На какую ступеньку ты сам себя поставишь? А на какую ступеньку тебя поставит воспитатель\*? Мама? Папа? (можно спросить про других близких родственников)».

**Критерии оценки:**

- ✓ Считается нормой, если дети этого возраста ставят себя на ступеньку «очень хорошие», «самые хорошие» дети. Положение на любой из нижних ступенек (тем более на самой нижней) говорит не об адекватной оценке, а об отрицательном отношении к себе, неуверенности в собственных силах.
- ✓ Признаком неблагополучия как в структуре личности ребенка, так и в его отношениях с близкими взрослыми являются ответы, в которых все родные ставят его на нижние ступеньки. Однако при ответе на вопрос «Куда тебя поставит воспитательница?» помещение на одну из нижних ступенек нормально и может служить доказательством адекватной, правильной самооценки, особенно в том случае, если

*ребенок действительно плохо себя ведет и часто получает замечания от воспитательницы.*

В **Протоколе** указывается номер ступеньки, выбранной ребенком, (как оценивает себя сам, мама, папа, воспитатели). В разделе **«Примечания»** отмечается выбор, который вызвал затруднение (например, поставить на вторую или пятую ступеньку и т.п.) или потребовал большего времени на раздумье; а также отказ ребенка от выполнения задания. *Если в группе два воспитателя, то нужно спросить об обеих.*

### **Общая осведомленность**

#### **«Нелепицы»**

**Цель:** выявление знаний ребенка об окружающем мире, способности эмоционально откликаться на нелепость рисунка.

**Процедура проведения.** Ребенку предлагают картинку со словами: «Посмотри на эту картинку». Если ребенок рассматривает ее молча (или вообще никак не реагирует), педагог может спросить: «Ты рассмотрел картинку? Смешная? Почему она смешная? Что здесь нарисовано неправильно?» При этом каждый вопрос является помощью в выполнении задания и влияет на полученную им оценку. Ребенок должен увидеть нелепости и затем объяснить, как должно быть на самом деле. Если ребенок затрудняется, психолог может оказать ему помощь, задав следующие вопросы:

- Может ли коза жить в дупле?
- Где она должна жить?
- Где и как растет морковка, редиска? И т.п.

#### **Критерии оценки:**

- ✓ Ребенок реагирует на нелепости, изображенные на картинке, живо и непосредственно, без вмешательства взрослого, улыбается, с легкостью указывает на все нелепости — 2 балла.
- ✓ Ребенок реагирует не сразу, находит нелепые места с небольшой помощью психолога (один-два вопроса) — 1 балл.
- ✓ Ребенок эмоционально никак не реагирует на нелепость картинки и только с помощью взрослого находит несоответствие в ней — 0 баллов.

В **Протоколе** фиксируется, все ли нелепые ситуации смог найти ребенок, и заданные психологом вопросы; в разделе **«Примечания»** фиксируются трудности звукопроизношения, грамматические ошибки, оценивается словарный запас.

### **«Времена года»**

**Цель:** выявление уровня сформированности представлений о временах года.

**Процедура проведения.** Перед ребенком раскладывают в случайном порядке 4 картинки с изображением времен года: «Здесь нарисованы времена года. Какое время года изображено на каждой картинке? Покажи и назови. Почему ты так думаешь?»

#### **Критерии оценки:**

- ✓ Ребенок понимает задание, уверенно соотносит изображение всех времен года с названиями — 2 балла.
- ✓ Ребенок понимает задание, но называет правильно только два времени года, соотнося их с картинками, — 1 балл.
- ✓ Ребенок не понимает задания, бесцельно перекладывает картинки, — 0 баллов.

В **Протоколе** следует отметить, какое время года вызывает затруднение. В разделе **«Примечания»** отмечается активный словарный запас, точность передачи признаков времен года.

### **Развитие психических процессов** **«Найди такую же картинку» (внимание)**

**Цель:** выявление способности устанавливать тождество, сходство и различие предметов на основе зрительного анализа, уровня развития наблюдательности, устойчивости внимания, целенаправленности восприятия.

**Процедура проведения.** Перед ребенком выкладывают лист с рисунками.

**Инструкция:** «Здесь нарисовано в каждом ряду по 4 картинке. Посмотри внимательно на первую картинку (в верхнем ряду) и найди точно такую же». Затем по очереди предъявляют остальные 5 рядов.

**Критерии оценки:**

- ✓ Ребенок выполняет задание верно в 5—6 случаях — 2 балла.
- ✓ Ребенок выполняет задание верно в 3—4 случаях — 1 балл.
- ✓ Ребенок выполняет задание верно в 1—2 случаях либо не понимает и не выполняет совсем — 0 баллов.

В **Протоколе** отмечается правильность выбора («+» или «—»).

### «10 предметов» (память)

**Цель:** анализ объема непосредственной образной памяти у ребенка.

**Инструкция:** «Посмотри внимательно на картинку, назови нарисованные предметы и постарайся их запомнить». Затем картинку переворачивают и предлагают ребенку перечислить предметы, которые он запомнил.

**Критерии оценки:**

- ✓ Ребенок запомнил 5—6 предметов — 2 балла.
- ✓ Ребенок запомнил 4 предмета — 1 балл.
- ✓ Ребенок запомнил менее 4-х предметов — 0 баллов.

В **Протоколе** отмечается, сколько предметов запомнил ребенок (предварительно ставятся «+» или «—»).

### «Найди «Семью» (мышление)

**Цели:** выявление уровня развития наглядно-образного мышления, элементов логического мышления, умения группировать предметы по их функциональному назначению.

**Процедура проведения.** Перед ребенком выкладывают в ряд по одной картинке из категорий: посуда, одежда, транспорт, фрукты, мебель, овощи. Остальные картинки выкладываются под ними в случайном порядке. Инструкция: «Посмотри внимательно, какие картинки лежат в верхнем ряду, назови их. Теперь я возьму одну картинку (*ведущий берет картинку, относящуюся к той же группе, что и первая*) и положу ее вот сюда (*кладет под первой картинкой*)». Затем берет любую другую карточку и спрашивает ребенка: «А куда ты положишь вот эту картинку?» И т.п. В результате должно получиться шесть групп по четыре карточки, которые в каждой группе располагаются одна под другой. Ребенок должен объяснить, почему он объединил картинки в одну группу. Если задание вызывает у ребенка затруднение, можно оказать ему помощь, выложив второй ряд картинок по категориям или попросив его назвать одним словом карточки, лежащие в одном ряду, например: «Как можно назвать одним словом апельсин и яблоко?»

**Критерии оценки:**

- ✓ Ребенок принимает и понимает задание, классифицирует картинки с учетом основного признака и может осуществить обобщение в речевом плане — 2 балла.
- ✓ Ребенок понимает задание, раскладывает картинки правильно, но не обобщает вербально, либо не сразу понимает задание, но после помощи психолога переходит к самостоятельному выполнению — 1 балл.
- ✓ Ребенок не понимает условие задания и не использует помощь психолога — 0 баллов.

В **Протоколе** отмечается, верно или неверно названы обобщающие слова («+» или «—»), а в **Примечаниях** — какая помощь психолога была использована.

### «Рыбка» (мышление)

**Цели:** определение уровня развития наглядно-образного мышления, организации деятельности, умения действовать по образцу, анализировать пространство.

**Процедура проведения.** Ребенку показывают изображение рыбки, состоящее из разноцветных геометрических фигур (схему). Психолог спрашивает: «Как ты думаешь, что здесь нарисовано? Правильно, это рыбка». После этого ему предлагают набор геометрических фигур, из которых можно собрать изображение рыбки: «Выложи, пожалуйста, рядом точно такую же рыбку». По ходу выполнения задания можно попросить ребенка показать знакомые геометрические фигуры, назвать их и сказать, какого они цвета.

#### **Критерии оценки:**

- ✓ Ребенок самостоятельно анализирует схему и на основе анализа без затруднений воспроизводит изображение — 2 балла.
- ✓ Ребенок недостаточно полно и точно анализирует схематическое изображение, построение осуществляется путем проб — 1 балл.
- ✓ Ребенок не справляется с заданием — 0 баллов.

В **Протоколе** отмечается, как ребенок складывает картинку по образцу, умеет ли он находить ошибки, сверяясь с образцом. В разделе **«Примечания»** отмечается знание геометрических фигур и цвета.

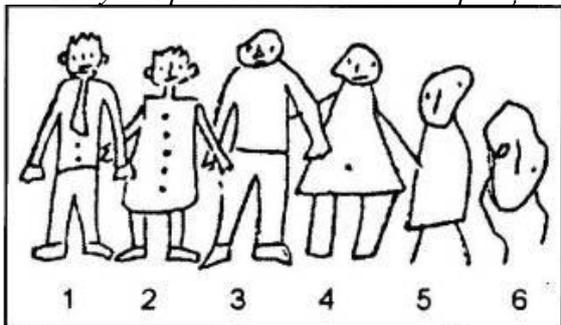
### «Рисунок человека»

**Цели:** выявление сформированности образных и пространственных представлений у ребенка, уровня развития его тонкой моторики; получение общего представления об интеллекте ребенка в целом.

**Процедура проведения:** перед ребенком кладут чистый лист бумаги и говорят ему: «Нарисуй, пожалуйста, человека».

#### **Критерии оценки:**

- ✓ Рисунок ребенка похож на образцы 1 и 2 — 2 балла.
- ✓ Рисунок ребенка похож на образцы 3 и 4 — 1 балл.
- ✓ Рисунок ребенка похож на образцы 5 и 6 — 0 баллов.



В **Протоколе** отмечается, с чего ребенок начинает рисовать (голова, ноги и т.п.), его высказывания в процессе рисования, в разделе **«Примечания»** делаются записи о состоянии мелкой моторики, о том, правильно ли ребенок держит карандаш, с каким нажимом рисует и т.п.

### «Последовательные картинки» (речь, мышление)

**Цель:** выявление способности ребенка понять сюжет в целом, умения устанавливать причинно-следственные связи, лежащие в основе изображенной ситуации, составлять последовательный рассказ.

**Процедура проведения.** Перед ребенком на столе в произвольном порядке выкладывают картинки и предлагают внимательно их рассмотреть. «Все эти картинки перепутаны. Разложи их по порядку таким образом, чтобы по ним можно было составить рассказ».

### **Критерии оценки:**

- ✓ Ребенок самостоятельно правильно и логично определяет последовательность картинок и составляет связный рассказ — 2 балла.
- ✓ Ребенок ошибается в последовательности, но исправляет ошибку (сам или с помощью взрослого), или его рассказ отрывочен и вызывает у ребенка трудности — 1 балл.
- ✓ Ребенок нарушает последовательность, не может понять ошибок, или его рассказ сводится к описанию отдельных деталей картинок — 0 баллов.

В **Протоколе** фиксируется, правильно ли ребенок выкладывает последовательность, исправляет ли ошибки, в **Примечаниях** записываются интересные речевые высказывания (эпитеты, сравнения), оценивается словарный запас ребенка, связность рассказа, грамматическая правильность речи.

### **«Разрезные картинки» (4 - 6 частей) (восприятие)**

**Цель:** выявление уровня развития восприятия, умения воспроизводить целостный образ предмета.

**Процедура проведения.** Ребенку предлагают разрезанные изображения предметов. Карточки раскладываются хаотически. Ребенка просят собрать картинку после того, как он узнает нарисованный предмет.

### **Критерии оценки:**

- ✓ Ребенок узнает по частям изображенный предмет и собирает картинку самостоятельно — 2 балла.
- ✓ Ребенок не может определить, что нарисовано на разрезанных картинках, до начала работы, но впоследствии при помощи проб самостоятельно собирает картинку — 1 балл.
- ✓ Ребенок не справляется с заданием — 0 баллов.

В **Протоколе** отмечается, узнал ли ребенок картинку в разрезанном виде; сколько проб он сделал, чтобы сложить картинку.

### **«На что это похоже?» (воображение)**

**Цель:** выявление уровня развития воображения ребенка, оригинальности и гибкости мышления.

**Процедура проведения.** Ребенку предлагают поочередно три карточки с изображениями: «Посмотри на картинку, скажи, на что она похожа?»

### **Критерии оценки:**

- ✓ Ребенок называет 9 ассоциаций (по 3 на каждый рисунок) — 2 балла.
- ✓ Ребенок называет по 2 ассоциации на каждую картинку — 1 балл.
- ✓ Ребенок не понял задания или дает всего лишь по 1 ассоциации на каждую картинку — 0 баллов.

В **Протокол** записывают ассоциации на каждую картинку, подсчитывается их количество. В разделе **«Примечания»** отмечается оригинальность ассоциаций.

### **Оценка результатов:**

Высокий уровень — 16—20 баллов;

Средний уровень — 10—15 баллов;

Низкий уровень — 0—9 баллов.

## **2.4. Диагностика детей в возрасте 6-7 лет (субтесты)**

### **Психологическая готовность к школе.**

После предварительной беседы и установления контакта с ребенком ему предлагают выполнить следующие задания.

#### **Личностная готовность**

##### **«Лесенка»**

**Цель:** изучение самооценки ребенка.

**Инструкция:** «Посмотри на эту лесенку. На самую верхнюю ступеньку ставят самых хороших ребят, а на самую нижнюю ступеньку — самых плохих ребят. В середину — средних: ни плохих, ни хороших. На какую ступеньку ты сам себя поставишь? А на какую ступеньку тебя поставит мама? папа? воспитатель(и)?»

**Критерии оценки:**

- ✓ *Считается нормой для типичного дошкольника ставить себя на ступеньку «хорошие», «самые хорошие» дети (6—7 ступень).*
- ✓ *Дети, прошедшие кризис 7 лет, обычно ставят себя чуть выше середины (5—6 ступень).*
- ✓ *Если дети ставят себя на самые низкие ступени, это может свидетельствовать о сниженной самооценке.*

В **Протоколе** отмечается номер ступеньки, выбранной ребенком, (как оценивает себя сам, мама, папа, воспитатели). В разделе **«Примечания»** отмечается выбор, который вызвал затруднение (например, поставить на вторую или пятую ступеньку и т.п.) или потребовал большего времени на раздумье, а также отказ ребенка от выполнения задания.

### Мелкая моторика рук

#### «Вырежи круг»

**Цель:** выявление уровня развития тонкой моторики пальцев рук.

**Процедура проведения.** Ребенку предлагают вырезать круг между двумя линиями — внешней и внутренней. Он должен постараться, чтобы круг получился ровный. Психолог может сделать надрез, показав, как нужно будет работать.

**Критерии оценки:**

- ✓ *Ребенок вырезал круг, линия контура которого достаточно плавная и ни разу не вышла за обозначенные пределы — 2 балла.*
- ✓ *Ребенок вырезал круг, линия контура которого ни разу не вышла за обозначенные пределы, но является недостаточно плавной — 1 балл.*
- ✓ *Ребенок не справился с заданием — 0 баллов.*

В **Протоколе** нужно отметить, какой рукой ребенок вырезает, насколько уверенно и аккуратно он работает.

### Интеллектуальная готовность

#### «Домик» (внимание)

**Цели:** выявление умения ребенка ориентироваться на образец, точно копировать его; выявление уровня развития произвольного внимания, пространственного восприятия, сенсомоторной координации и тонкой моторики руки.

**Инструкция:** «Перед тобой лист бумаги и карандаш. Нарисуй точно такую же картинку, какую ты видишь на этом листе (*перед испытуемым кладется листок с «Домиком»*). Не торопись, будь внимателен, постарайся, чтобы твой рисунок был точно такой же, как этот, на образце. Если ты что-то не так нарисуешь, то стирать резинкой или пальцем ничего нельзя (необходимо проследить, чтобы у испытуемого не было ластика), а надо поверх неправильного или рядом нарисовать правильно. Тебе понятно задание? Тогда приступай к работе».

**Критерии оценки:**

- ✓ *Образец скопирован верно, без ошибок — 2 балла.*
- ✓ *Ребенок допускает 3 ошибки из перечисленных ниже 1 балл.*
- ✓ *Ребенок допускает более 3-х ошибок — 0 баллов.*

**Ошибками считаются:**

- а) отсутствие какой-либо детали рисунка;
- б) увеличение отдельных деталей рисунка более чем в два раза при относительно правильном сохранении размера всего рисунка;
- в) неправильно изображенный элемент рисунка;

- г) неправильное расположение деталей в пространстве рисунка;
- д) отклонение прямых линий более чем на 30 градусов от заданного направления;
- е) разрывы между линиями в тех местах, где они должны быть соединены, или «залезание» линий одна за другую.

В **Протоколе** фиксируется наличие ошибок, в разделе «**Примечания**» отмечается, какая рука ведущая, правильно ли держит карандаш, как сидит во время рисования и т.п.

#### «10 слов» (память)

**Цель:** оценка уровня развития слуховой кратковременной памяти.

**Процедура проведения.** Ребенку читают 10 слов: лес, хлеб, окно, стул, брат, вода, конь, гриб, игла, мед. И предлагают воспроизвести их в любом порядке. Затем вновь читают те же слова, и ребенок повторяет все, что запомнил, еще раз. Процедуру повторяют 4 раза, результаты каждый раз фиксируются.

##### **Критерии оценки:**

- ✓ Ребенок с первого раза запомнил не менее 4-х слов, и кривая запоминания носит возрастающий характер, достигая 8—10 слов, — 2 балла.
- ✓ Ребенок воспроизвел первый раз менее 4-х слов и запомнил 5—7 слов после четырехкратного повторения — 1 балл.
- ✓ Ребенок смог запомнить менее 5-ти слов после четырехкратного повторения — 0 баллов.

Во время проведения теста в таблице «10 слов», приведенной в Приложении, отмечаются слова, которые называет ребенок. Если он называет лишние слова, то их записывают в пустой клетке.

В **Протоколе** должно быть записано количество слов, воспроизведенных ребенком после каждого повторения, а в **Примечании** отмечаются признаки утомления ребенка.

#### «Закончи предложение» (словесно-логическое мышление)

**Цель:** оценка умения вычленять причинно-следственные связи в предложении.

**Процедура проведения.** Ребенку зачитывают три незаконченных предложения, предлагают внимательно послушать начало каждого предложения и придумать его завершение.

##### **Критерии оценки:**

- ✓ Ребенок уловил причинно-следственные связи и построил предложения грамматически верно три раза — 2 балла.
- ✓ Ребенок отвечает верно в двух случаях — 1 балл.
- ✓ Ребенок не справляется с заданием или отвечает только в одном случае — 0 баллов.

В **Протоколе** записывают, сколько предложений ребенок завершил правильно, в разделе «**Примечания**» отмечают, насколько грамотно и развернуто составлены предложения.

#### «4-й лишний» (мышление)

**Цель:** определение уровня развития логического мышления, уровня обобщения и анализа у ребенка.

**Процедура проведения.** Ребенку предлагают серию картинок: «Внимательно посмотри на картинки и скажи, какой из четырех предметов лишний. Почему?»

##### **Критерии оценки:**

- ✓ Ребенок правильно выделяет 4-й лишний в 5—6 вариантах и правильно объясняет свой выбор — 2 балла.
- ✓ Ребенок правильно выделяет 4-й лишний, но не может объяснить свой выбор — 1 балл.
- ✓ Ребенок не справляется с заданием — 0 баллов.

В **Протоколе** отмечается, по какому признаку ребенок делает обобщение и исключение; знает ли он обобщающие слова.

### **«Последовательные картинки» (мышление, речь)**

**Цели:** выявление уровня развития логического мышления, способности устанавливать причинно-следственные зависимости в наглядной ситуации, делать обобщения, составлять рассказ по серии последовательных картинок.

**Процедура проведения.** Перед ребенком на столе в произвольном порядке выкладывают пять картинок и предлагают внимательно их рассмотреть: «Все эти картинки перепутаны. Разложи их по порядку таким образом, чтобы по ним можно было составить рассказ».

#### **Критерии оценки:**

- ✓ Ребенок самостоятельно правильно и логично определяет последовательность картинок и составляет связный рассказ — 2 балла.
- ✓ Ребенок ошибается в последовательности, но исправляет ошибку (сам или с помощью взрослого), или рассказ отрывочен и вызывает у ребенка трудности — 1 балл.
- ✓ Ребенок нарушает последовательность, не видит ошибок, или его рассказ сводится к описанию отдельных деталей картинок — 0 баллов.

В **Протоколе** отмечается, правильно ли определена последовательность картинок, фиксируются интересные речевые высказывания (эпитеты, сравнения), в разделе «Примечания» оценивается словарный запас, связность рассказа, грамматическая правильность речи.

### **«Найди недостающий» (логическое мышление)**

**Цель:** диагностика сформированности умения выявлять закономерности и обосновывать свой выбор.

**Процедура проведения.** Ребенку предлагают определить закономерность, по которой располагаются фигуры в строке, и заполнить пустую клетку в табличке. Оценивается работа со второй таблицей, первая — тренировочная.

#### **Критерии оценки:**

- ✓ Ребенок верно находит закономерности по двум признакам и обосновывает свой выбор — 2 балла.
- ✓ Ребенок находит закономерность только по одному признаку — 1 балл.
- ✓ Ребенок не справляется с заданием — 0 баллов. В **Протоколе** отмечается, как ребенок справляется с заданием, сколько признаков он учитывает при сравнении.

### **«Разрезные картинки»(6 частей) (восприятие)**

**Цель:** выявление сформированности наглядно-образных представлений, способности к воссозданию целого на основе зрительного соотнесения частей.

**Процедура проведения.** Перед ребенком хаотически выкладываются разрезанные изображения сначала одного, затем другого предмета. Картинку предлагают собрать после того, как ребенок узнает нарисованный предмет.

#### **Критерии оценки:**

- ✓ Ребенок узнает по частям картинку и собирает их самостоятельно — 2 балла.
- ✓ Ребенок не может определить, что нарисовано на разрезных картинках до начала работы, но впоследствии при помощи проб самостоятельно собирает картинку — 1 балл.
- ✓ Ребенок не справляется с заданием — 0 баллов. В **Протоколе** отмечается, узнал ли ребенок картинку в разрезанном виде; сколько проб он использовал, чтобы сложить ее.

### **«На что это похоже?» (воображение)**

**Цель:** выявление уровня развития воображения ребенка, оригинальности и гибкости мышления.

**Процедура проведения.** Ребенку поочередно предлагают три карточки с изображениями: «Посмотри на картинку и скажи, на что она похожа?» Ответы ребенка записывают в протокол.

**Критерии оценки:**

- ✓ Ребенок называет 9 ассоциаций (по 3 на каждый рисунок) — 2 балла.
- ✓ Ребенок называет по 2 ассоциации на каждую картинку — 1 балл.
- ✓ Ребенок не понял задания или дает всего лишь по 1 ассоциации на каждую картинку — 0 баллов.

В Протокол записывают ассоциации на каждую картинку, отмечая особо оригинальные.

### Развитие произвольности (волевая готовность)

#### «Запрещенные слова»

**Цель:** выявление уровня произвольности, определение сформированности «внутренней позиции школьника».

**Инструкция:** «Сейчас мы будем играть в игру. Я буду задавать тебе вопросы, отвечая на которые нельзя произносить слова “да” и “нет”. Повтори, пожалуйста, какие слова нельзя будет произносить». После того как испытуемый подтвердит, что он понял правило игры, экспериментатор начинает задавать ему вопросы, провоцирующие ответы «да» и «нет».

1. Ты хочешь идти в школу?
2. Ты хочешь еще на год остаться в детском саду?
3. Ты любишь, когда тебе читают книжки?
4. Ты сам просишь, чтобы тебе прочитали книжку?
5. Ты любишь гулять?
6. Ты любишь играть?
7. Ты хочешь учиться?
8. Ты любишь болеть?
9. Пытаешься ли ты бросить работу, которая у тебя не получается?
10. Тебе нравится заниматься в детском саду?
11. Тебе нравятся школьные принадлежности?
12. Если бы тебе разрешили учиться дома с мамой, ты согласился бы на это?

**Критерии оценки:**

- ✓ Ребенок соблюдает правила игры, отвечает быстро и правильно на 9—12 вопросов — 2 балла.
- ✓ Ребенок затрудняется с ответами, больше молчит, с трудом находит правильные ответы на 4—8 вопросов — 1 балл.
- ✓ Ребенок нарушает правила, давая (в основном без раздумий) в большинстве случаев запрещенные ответы или правильно отвечает лишь на 1—3 вопроса — 0 баллов.

В Протоколе ответы ребенка отмечаются знаками «+» или «—». В разделе «Примечания» на основе анализа ответов оценивается сформированность познавательной мотивации и наличие желания идти в школу.

#### «Графический диктант»

**Цели:** оценка умения ребенка точно выполнять задания взрослого, предлагаемые им в устной форме, и способность самостоятельно выполнить требуемое задание по зрительно воспринимаемому образцу.

**Инструкция:** «Сейчас мы с тобой будем учиться рисовать разные узоры. Я буду говорить, в какую сторону и на сколько клеточек надо провести линию. Когда прочертишь линию, жди, пока я не скажу, куда направить следующую. Каждую новую линию начинай там, где кончилась предыдущая, не отрывая карандаш от бумаги. Покажи, где правая

рука? А левая? У тебя на листочке стоят три точки, поставь карандаш на верхнюю. А теперь начинаем рисовать первый узор. Внимание! Одна клетка вверх. Одна клетка вправо. Одна клетка вниз. Одна клетка вправо. Одна клетка вверх. Одна клетка вправо. Одна клетка вниз. Одна клетка вправо. Дальше продолжи узор сам. Теперь поставь карандаш на следующую точку, будем рисовать второй узор. Начинаю диктовать. Одна клетка вверх. Одна клетка вправо. Одна клетка вверх. Одна клетка вправо. Одна клетка вниз. Одна клетка вправо. Одна клетка вниз. Одна клетка вправо. Одна клетка вверх. Одна клетка вправо. Одна клетка вверх. Одна клетка вправо. Одна клетка вниз. Одна клетка направо. Одна клетка вниз. Одна клетка вправо. А теперь продолжи этот узор».

Теперь поставь карандаш на следующую точку. Начинаю диктовать. Внимание! Три клетки вверх. Две клетки вправо. Одна клетка вниз. Одна клетка влево. Две клетки вниз. Две клетки вправо. Три клетки вверх. Две клетки вправо. Одна клетка вниз. Одна клетка влево. Две клетки вниз. Две клетки вправо. Теперь сам продолжай рисовать этот узор».

#### **Критерии оценки:**

- ✓ Ребенок безошибочно воспроизводит диктуемые узоры (в одном из них допускаются отдельные ошибки) — 2 балла.
- ✓ Оба узора частично соответствуют диктуемым, но содержат ошибки, или один узор сделан безошибочно, а второй вовсе не соответствует диктуемому — 1 балл.
- ✓ Ни один из двух узоров вовсе не соответствует диктуемому — 0 баллов.

В **Протоколе** фиксируется, как ребенок воспринимает инструкцию и выполняет задание. В **Примечаниях** отмечается ведущая рука, умение ориентироваться на листе бумаги (лево, право, верх, низ); нажим карандаша, специфика линий, посадка ребенка за столом, умение правильно держать карандаш.

#### **Оценка результатов:**

*Высокий уровень — 20—24 балла;*

*Средний уровень — 12—19 баллов;*

*Низкий уровень — 0—11 баллов.*

## **2.5. Ориентационный тест школьной зрелости Керна-Йерасека**

Ориентационный тест школьной зрелости Керна-Йерасека, являющийся модификацией теста А. Керна, состоит из 3-х заданий.

**Первое задание** – рисование мужской фигуры по памяти, **второе** – срисовывание письменных букв, **третье** – срисовывание группы точек. Результат каждого задания оценивается по пятибалльной системе (*1высший балл; 5низший балл*), а затем вычисляется суммарный итог по 3-м заданиям.

Развитие детей, получивших в сумме по 3-м заданиям:

- *от 3-х до 6-ти баллов, рассматриваются как выше среднего;*
- *от 7-и до 11-ти баллов, как средний уровень;*
- *от 12-ти до 15-ти баллов – ниже нормы.*

Детей, получивших 12 - 15 баллов, необходимо углублённо обследовать, т. к. среди них могут быть умственно отсталые. Все три задания графического теста направлены на определение развития тонкой моторики руки и координации зрения и движений руки. Эти умения необходимы в школе для овладения письмом. Кроме того, тест позволяет определить в общих чертах интеллектуальное развитие ребёнка (*рисунок мужской фигуры по памяти*). Задание «срисовывание письменных букв» и «срисовывание группы точек».

Выявляют умение ребёнка подражать образцу – умение, необходимое в школьном обучении. Эти задания также позволяют определить, может ли ребёнок сосредоточенно, не отвлекаясь, работать некоторое время над не очень привлекательным для него заданием.

Я. Йерасек провёл исследование по установлению связи между успешностью выполнения теста школьной зрелости и успешностью в дальнейшем обучении. Оказалось, что дети, хорошо справляющиеся с тестом, как правило, хорошо учатся в школе, но дети,

плохо справляющиеся с тестом, в школе могут хорошо успевать. Поэтому Йерасек подчёркивает, что результат тестового испытания можно рассматривать как основание для заключения о школьной зрелости и нельзя интерпретировать как школьную незрелость (*например, бывают случаи, когда способные дети схематично рисуют человека, что существенно отражается на полученном ими суммарном балле*). Автор теста отмечает также ограниченность методики в связи с неиспользованием невербальных субтестов, позволяющих сделать заключение о развитии логического мышления (*тест школьной зрелости в основном позволяет судить о развитии сенсомоторики*).

Тест Керна – Йерасека может применяться как в группе, так и индивидуально.

**Инструкция по применению теста:** Ребёнку (*группе детей*) предлагают бланк теста. На первой стороне бланка должны содержаться данные о ребёнке и оставлено свободное место для рисования мужской фигуры, на обороте в верхней левой части помещён образец письменных букв, а в нижней части - образец группы точек. Правая часть этой стороны листа оставлена свободной для воспроизведения образцов ребёнком. В качестве бланка может служить лист машинописной бумаги, ориентированный так, чтобы нижняя часть его оказалась длиннее боковой. Карандаш перед испытуемым кладут так, чтобы он был на одинаковом расстоянии от обеих рук (*в случае, если ребёнок окажется левшой, экспериментатор должен сделать соответствующую запись в протоколе*). Бланк кладётся перед ребёнком чистой стороной.

**Инструкция к заданию №1:** «Здесь (*показывают каждому ребёнку*) нарисуй какого-нибудь мужчину. Так как сможешь». Больше никаких пояснений, помощи или привлечения внимания к ошибкам и недостаткам рисунка не допускается. Если дети всё же начнут расспрашивать, как рисовать, экспериментатор всё равно должен ограничиться одной фразой: «Рисуй так, как сможешь». Если ребёнок не приступает к рисованию, то следует подойти к нему и подбодрить, например, сказать: «Рисуй, у тебя всё получится». Иногда ребята задают вопрос, нельзя ли вместо мужчины нарисовать женщину, в этом случае надо ответить, что все рисуют мужчину и им тоже надо рисовать мужчину. Если ребёнок уже начал рисовать женщину, то следует разрешить дорисовать её, а затем попросить, чтобы он нарисовал рядом ещё и мужчину. Следует иметь в виду, что бывают случаи, когда ребёнок категорически отказывается рисовать мужчину. Опыт показывает, что такой отказ может быть связан с неблагополучием в семье ребёнка, когда отца либо вообще нет в семье, либо он есть, но от него исходит какая-либо угроза. По окончании рисования фигуры человека детям говорят, чтобы они перевернули лист бумаги на другую сторону.

**Инструкция к заданию №2:** «Посмотри, здесь что-то написано. Ты ещё не умеешь писать, но попробуй, может быть, у тебя получится точно так же. Хорошенько посмотри, как это написано, и вот здесь, рядом, на свободном месте напиши так же». Предлагается скопировать фразу:

«**Я ем суп**», написанную письменными буквами. Если какой-нибудь ребёнок неудачно угадает длину фразы и одно слово не поместится в строчке, следует обратить внимание на то, что можно написать это слово выше или ниже. Следует иметь в виду, что встречаются дети, которые уже умеют читать письменный текст, и тогда они, прочитав, предложенную им фразу, пишут её печатными буквами. В этом случае необходимо иметь образец иностранных слов, также написанных письменными буквами.

**Инструкция к заданию №3:** «Посмотри, здесь нарисованы точки

\* \* \*

\* \* \*

\* \* \*

\*

Попробуй вот здесь, рядом, нарисовать точно так же».

При этом нужно показать, где ребёнок должен рисовать, поскольку следует считаться с возможным ослаблением концентрации внимания у некоторых детей. Во

время выполнения ребятами заданий необходимо следить за ними, делая при этом краткие записи об их действиях. В первую очередь обращают внимание на то, какой рукой рисует будущий школьник – правой или левой, перекладывает ли он во время рисования карандаш из одной руки в другую. Отмечают также, вертится ли ребёнок слишком много, роняет ли карандаш и ищет его под столом, начал ли рисовать, несмотря на указания, в другом месте или вообще обводит контур образца, желает ли убедиться в том, что рисует красиво и т. д.

**Оценка результатов теста: Задание №1 – рисование мужской фигуры.**

**1 балл.** Выставляется при выполнении следующих условий: нарисованная фигура должна иметь голову, туловище, конечности. Голова с туловищем соединена с шеей и не должна быть больше туловища. На голове есть волосы (*возможно, они закрыты шапкой или кепкой*) и уши, на лице – глаза, нос, рот, руки заканчиваются пятипалой кистью. Ноги внизу отогнуты. Фигура имеет мужскую одежду и нарисована так называемым синтетическим способом (*контурным*), заключающимся в том, что вся фигура (*голова, шея, туловище, руки, ноги*) рисуется сразу как единое целое, а не составляется из отдельных законченных частей. При таком способе рисования всю фигуру можно обвести одним контуром, не отрывая карандаша от бумаги. На рисунке видно, что руки и ноги как бы «растут» из туловища, а не прикреплены к нему. В отличие от синтетического более примитивный аналитический способ рисования предполагает изображение отдельно каждой из составляющих частей фигуры. Так, например, сначала рисуется туловище, а затем к нему прикрепляются руки и ноги.

**2 балла.** Выполнение всех требований на единицу, кроме синтетического способа рисования. Три отсутствующие детали (*шея, волосы, один палец руки, но не часть лица*) можно не учитывать, если фигура нарисована синтетическим способом.

**3 балла.** Фигура должна иметь голову, туловище, конечности. Руки и ноги нарисованы двумя линиями (*объёмные*). Допускается отсутствие шеи, волос, ушей, одежды, пальцев и ступней.

**4 балла.** Примитивный рисунок головы с туловищем. Конечности (*достаточно одной пары*) нарисованы одной линией каждая.

**5 баллов.** Отсутствует чёткое изображение туловища (*«головоножка» или преобладание «головоножки»*) или обеих пар конечностей. Каракули.

**Задание №2 – копирование слов, написанных письменными буквами.**

**1 балл.** Хорошо и полностью разборчиво скопирован написанный образец. Буквы превышают размер букв образца не более чем в два раза. Первая буква по высоте явно соответствует прописной букве. Буквы чётко связаны в три слова. Скопированная фраза отклоняется от горизонтальной линии не более чем на 30 градусов.

**2 балла.** Всё ещё разборчиво скопирован образец. Размер букв и соблюдение горизонтальной линии не учитываются.

**3 балла.** Явная разбивка надписи минимум на две части. Можно понять хотя бы четыре буквы образца.

**4 балла.** С образцом совпадают хотя бы две буквы. Воспроизведённый образец всё ещё создаёт строку надписи.

**5 баллов.** Каракули.

**Задание №3 – срисовывание группы точек.**

**1 балл.** Почти совершенное копирование образца. Допускается незначительное отклонение одной точки от строки или колонки. Уменьшение образца допустимо, а увеличение не должно быть более чем вдвое. Рисунок должен быть параллелен образцу.

**2 балла.** Число и расположение точек должно соответствовать образцу. Можно не учитывать отклонение не более трёх точек на половину ширины зазора между строкой и колонкой.

**3 балла.** Рисунок в целом соответствует образцу, не превышая его по ширине и высоте более чем вдвое. Число точек может не соответствовать образцу, но их не должно быть больше 20 и меньше 7. Допускается любой поворот, даже на 180 градусов.

**4 балла.** Контур рисунка не соответствует образцу, но всё же состоит из точек. Размеры образца и количество точек не учитываются. Иные формы (*например, линии*) не допускаются.

**5 баллов.** Каракули.

### Работа с вербальным субтестом

Для работы с вербальным субтестом в бланке ответов предназначена четвёртая страница. Экспериментатор должен полностью протоколировать ответ ребёнка на каждый вопрос субтеста.

**Инструкция к вербальному субтесту:** «Сейчас я буду задавать тебе вопросы о самых различных вещах, с которыми ты, конечно, знаком, и поэтому сможешь мне о них рассказать. Слушай вопрос первый. »

Субтест проводится индивидуально. Каждый вопрос зачитывается только один раз. Экспериментатору необходимо следить за своей речью, она должна быть доброжелательной и чёткой, чтобы исключить непонимание ребёнком вопроса. Нельзя допускать наводящих вопросов, исправлять, если ребёнок отвечает неправильно, дополнительно побуждать к более полному ответу. Необходимые исключения из этого требования специально оговорены в ключе к тесту.

### Вербальный субтест

1. Какое животное больше – лошадь или собака?  
- лошадь - 0 баллов;  
- неправильный ответ - 5 баллов.
2. Утром мы завтракаем, а днём...  
- обедаем, мы едим суп, мясо - 0 баллов;  
- ужинаем, спим, другие ошибочные ответы - 3 балла.
3. Днём светло, а ночью...  
- темно - 0 баллов;  
- неправильный ответ - 4 балла.
4. Небо голубое, а трава...  
- зелёная - 0 баллов;  
- неправильный ответ - 4 балла.
5. Черешни, груши, сливы, яблоки это что?  
- фрукты - 1 балл;  
- неправильный ответ - 1 балл.
6. Почему раньше, чем пройдёт поезд, опускается шлагбаум?  
- чтобы поезд не столкнулся с автомобилем. Чтобы никто не попал под поезд (и т. д.) - 0 баллов;  
- неправильный ответ - 1 балл.
7. Что такое Москва, Ростов, Киев?  
- города - 1 балл;  
- станции - 0 баллов;  
- неправильный ответ - 1 балл.
8. Который час показывают часы?  
- правильно показано - 4 балла;  
- показаны только четверть, целый час, четверть и час, правильно - 3 балла;  
- не знает часов - 0 баллов.
9. Маленькая корова – это телёнок, маленькая собака – это, маленькая овечка – это?  
- щенок, ягнёнок - 4 балла;

- только один ответ из двух - 0 баллов;
  - неправильный ответ - 1 балл.
10. Собака больше похожа на курицу или на кошку? Чем похожа, что у них общего?
    - На кошку, потому что у неё тоже 4 ноги, шерсть, когти, хвост (достаточно одного подобия) = 0 баллов.
    - На кошку (без приведения знаков подобия) = -1 балл.
    - На курицу = -3 балла.
  11. Почему во всех автомобилях тормоза?
    - Две причины (тормозить с горы, остановиться на повороте; остановить в случае опасности столкновения, вообще остановиться после окончания езды) = 1 балл.
    - 1 причина = 0 баллов.
    - Неправильный ответ (пример: он не ехал бы без тормозов) = -1 балл.
  12. Чем похожи друг на друга молоток и топор?
    - Два общих признака (они из дерева и железа, у них рукоятки, это инструменты, ими можно забивать гвозди) = 3 балла.
    - 1 подобие = 2 балла.
    - Неправильный ответ = 0 баллов.
  13. Чем похожи друг на друга белка и кошка?
    - Определение, что это животные или приведение двух общих признаков (у них по 4 лапы, хвост, шерсть, умеют лазать по деревьям) = 3 балла.
    - Одно подобие = 2 балла.
    - Неправильный ответ = 0 баллов.
  14. Чем отличаются гвоздь и винт? Как бы ты узнал их, если бы они лежали перед тобой?
    - У них есть разные признаки: у винта – нарезка (резьба, такая закрученная линия, вокруг зарубки и т. д.) = 3 балла.
    - Винт завинчивается, а гвоздь забивается; у винта – гайка = 2 балла.
    - Неправильный ответ = 0 баллов.
  15. Футбол, прыжки в высоту, плавание это?
    - Спорт, физкультура = 3 балла.
    - Игры (упражнения), гимнастика, состязания = 2 балла.
    - Неправильный ответ = 0 баллов.
  16. Какие ты знаешь транспортные средства?
    - Три наземных транспортных средства, самолёт или корабль = 4 балла.
    - Только три наземных транспортных средства или полный перечень с самолётом и кораблём, но только после объяснения, что транспортные средства – это то на чём можно передвигаться = 1 балл.
    - Неправильный ответ = 0 баллов.
  17. Чем отличается старый человек от молодого? Какая между ними разница?
    - Три признака (седые волосы, отсутствие волос, морщины, уже не может так работать, плохо видит, плохо слышит, скорее умрёт, чем молодой) = 4 балла.
    - Одно или два различия = 2 балла.
    - Неправильный ответ (у него палка, он курит) = 0 баллов.
  18. Почему люди занимаются спортом?
    - По двум причинам (чтобы быть здоровыми, закалёнными, сильными, чтобы они были подвижнее, чтобы держались прямо, чтобы не быть толстыми, чтобы добиться рекорда и т. д.) = 4 балла.
    - Одна причина = 2 балла.
    - Неправильный ответ (чтобы что-нибудь уметь) = 0 баллов.
  19. Почему это плохо, когда кто-нибудь уклоняется от работы?

- Остальные должны за него работать (или выражение того, что вследствие этого несёт ущерб кто-нибудь другой). Он ленивый. Мало зарабатывает и не может ничего купить = 2 балла.

- Неправильный ответ = 0 баллов.

20. Почему на конверт нужно наклеивать марку?

- Так платят за пересылку, перевозку письма = 5 баллов.

- Тот, другой должен был уплатить штраф = 2 балла.

- Неправильный ответ = 0 баллов.

После проведения опроса, подсчитываются результаты по количеству баллов, достигнутых по отдельным вопросам. Количественные результаты данного задания распределяются по следующим 5 группам:

1 группа – плюс 24 и более

2 группа – плюс 14 до 23

3 группа - от 0 до 13

4 группа - от -1 до -10

5 группа - менее -11

По классификации **положительными** считаются **первые три группы**. Дети, набравшие количество баллов от плюс 24 до плюс 13, считаются готовыми к школьному обучению.

#### **Общая оценка результатов тестирования.**

Готовыми к школьному обучению считаются дети, получившие по первым трём субтестам **от 3 до 6 баллов.**

**7-9 баллов** – дети представляют средний уровень развития готовности к школьному обучению.

**9-11 баллов** – дети требуют дополнительного исследования для получения более объективных данных.

**12-15 баллов** – следует особо обратить внимание на эту группу детей (*обычно это отдельные ребята*), т. к. это составляет развитие ниже нормы. Такие дети нуждаются в тщательном индивидуальном обследовании интеллекта, развитии личностных, мотивационных качеств.

Таким образом, можно говорить, что методика Керна - Йерасека даёт предварительную ориентировку в уровне развития готовности к школьному обучению

### **2.6. Диагностика тревожности ребенка**

С целью диагностирования тревожности у детей педагогу-психологу необходимо не только правильно подобрать методики, но и провести исследование в соответствии с правилами, что позволит избежать ошибок в процедуре диагностирования и в составлении заключения об уровне тревожности испытуемого. Поэтому необходимо соблюдать следующие основные правила:

✓ Для получения надежного результата и составления более качественного заключения о личностном развитии ребенка использовать не менее двух диагностических методик;

✓ Строго следовать инструкции, приведенной в каждой методике. Не меньшее значение имеет понятное и доступное изложение инструкции испытуемому;

✓ Строго придерживаться возрастной границы использования методики в работе с испытуемым;

✓ Выбирать только тот стимульный материал, который содержится в самой методике. Здесь нужно помнить о порядке предъявления и способе подачи материала, оговоренных авторами методики.

#### **Опросник Г.П. Лаврентьева для выявления тревожного ребенка**

Т.М. Титаренко (1992).

#### **Признаки тревожности:**

1. Он не может долго работать, не уставая.
2. Ему трудно сосредоточиться на чем-то.
3. Любое задание вызывает излишнее беспокойство.
4. Во время выполнения заданий он очень напряжен, скован.
5. Смущается чаще других.
6. Часто говорит о напряженных ситуациях.
7. Как правило, краснеет в незнакомой обстановке.
8. Жалуется, что ему снятся страшные сны.
9. У него обычно холодные и влажные руки.
10. У него нередко бывает расстройство стула.
11. Сильно потеет, когда волнуется.
12. Не обладает хорошим аппетитом.
13. Спит беспокойно, засыпает с трудом.
14. Пуглив, многое вызывает у него страх.
15. Обычно беспокоен, легко расстраивается.
16. Часто не может сдержать слезы.
17. Плохо переносит ожидание.
18. Не любит браться за новое дело.
19. Не уверен в себе, в своих силах.
20. Боится сталкиваться с трудностями.

Чтобы получить общий балл тревожности, следует суммировать количество «плюсов».

**Высокая тревожность** - 15-20 баллов;

**Средняя** - 7-14 баллов;

**Низкая** - 1-6 баллов.

#### **Выбери нужное лицо**

*(Проективный тест Р. Тэмбла, В. Амена, М. Дорки)*

Данная методика позволяет определить тревожность по отношению к ряду типичных для ребенка жизненных ситуаций взаимодействия с другими людьми, где соответствующее качество личности проявляется в наибольшей степени. При этом тревожность рассматривается как черта личности, функция которой состоит в обеспечении безопасности человека на психологическом уровне и которая вместе с тем имеет отрицательные следствия. Последние заключаются, в частности, в торможении активности ребенка, направленной на достижение успехов. Высокая тревожность часто сопровождается высокоразвитой потребностью избегания неудач и тем самым препятствует стремлению к достижению успеха.

Тревожность, испытываемая ребенком в одной ситуации, не обязательно будет так же проявляться в другом случае. Значимость ситуации зависит от отрицательного эмоционального опыта, приобретенного ребенком в этих ситуациях. Отрицательный эмоциональный опыт формирует тревожность как черту личности и соответствующее поведение ребенка. Психодиагностика тревожности выявляет внутреннее отношение данного ребенка к определенным социальным ситуациям, раскрывает характер взаимоотношений ребенка с окружающими людьми, в частности в семье, в детском саду. Тест проводится индивидуально с детьми 3–7 лет.

**Инструкция:** В процессе исследования рисунки предъявляются ребенку в строгой последовательности, один за другим. Показав ребенку рисунок, тестирующий к каждому из них дает инструкцию-разъяснение следующего содержания (см. в обработке к тесту) Тестовый (стимульный) материал.

**Рисунки для девочек.**

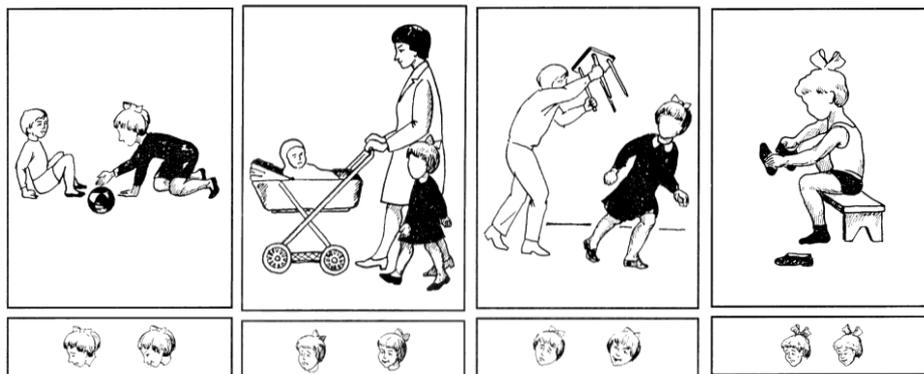


Рисунок 1

Рисунок 2

Рисунок 3

Рисунок 4

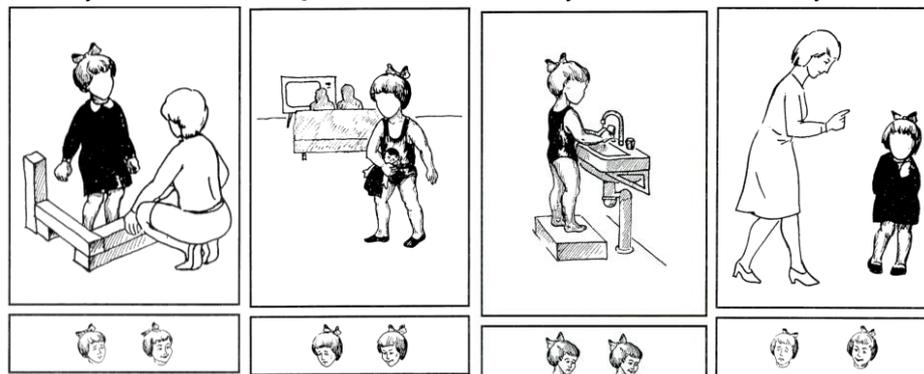


Рисунок 5

Рисунок 6

Рисунок 7

Рисунок 8

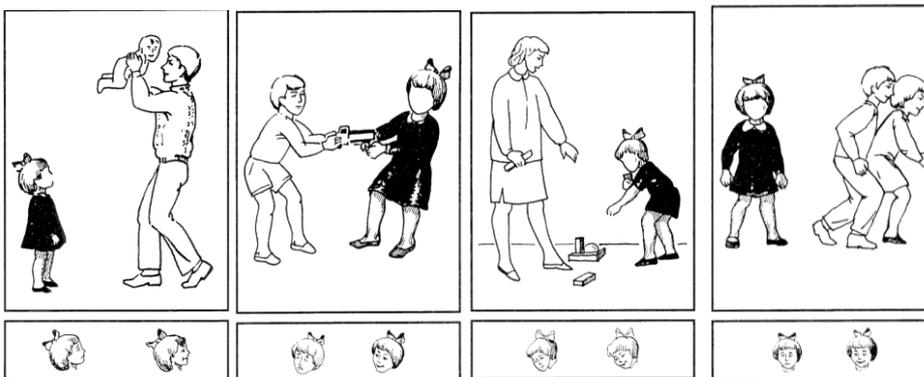


Рисунок 9

Рисунок 10

Рисунок 11

Рисунок 12

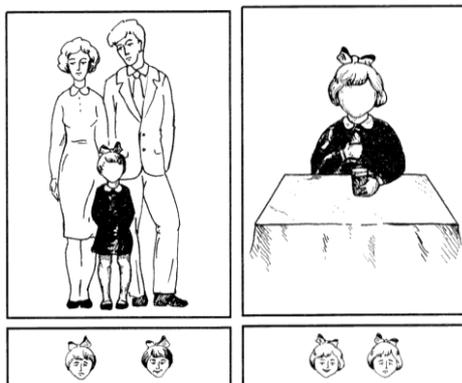


Рисунок 13

Рисунок 14

Рисунки для мальчиков.

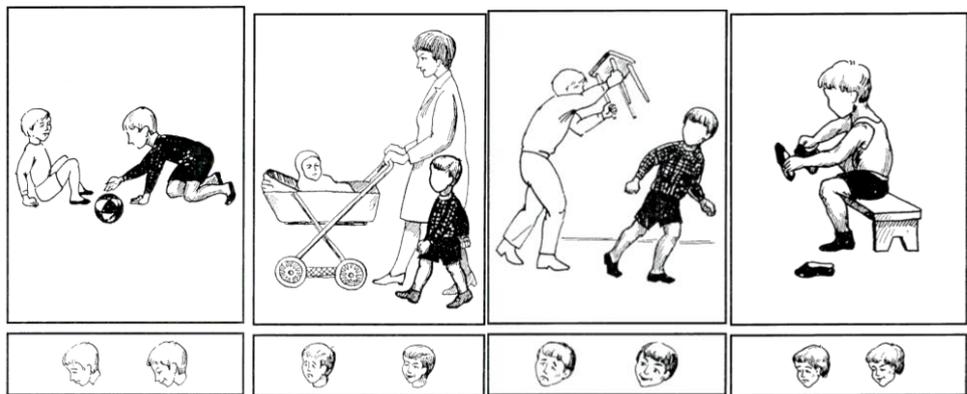


Рисунок 1

Рисунок 2

Рисунок 3

Рисунок 4

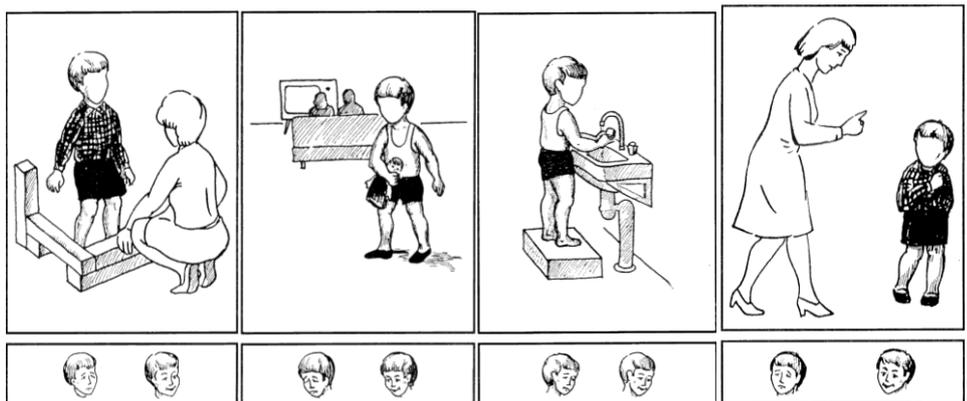


Рисунок 5

Рисунок 6

Рисунок 7

Рисунок 8

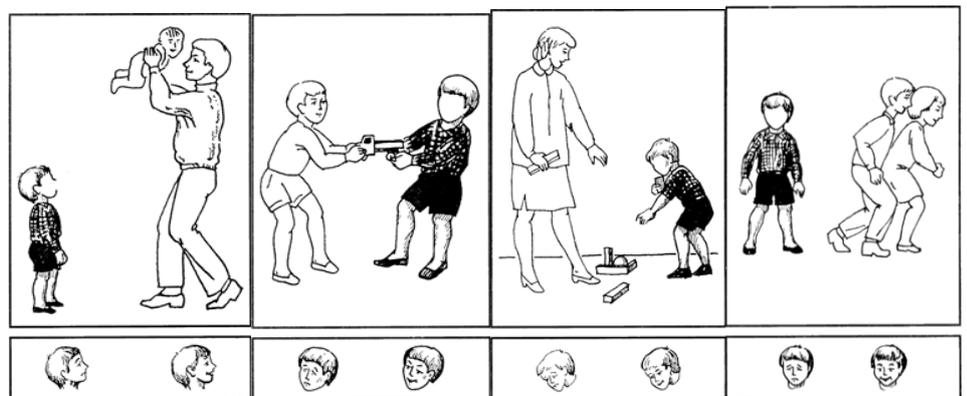


Рисунок 9

Рисунок 10

Рисунок 11

Рисунок 12

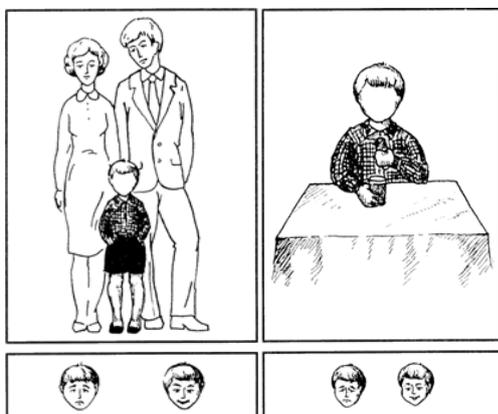


Рисунок 13

Рисунок 14

### **Обработка.**

Рис.1. Игра с младшими детьми: «Как ты думаешь, какое у ребенка будет лицо, веселое или печальное? Он (она) играет с малышами».

Рис.2. Ребенок и мать с младенцем: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое? Он (она) гуляет со своей мамой и малышом».

Рис.3. Объект агрессии: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное?»

Рис.4. Одевание: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) одевается».

Рис.5. Игра со старшими детьми: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) играет со старшими детьми».

Рис.6. Укладывание спать в одиночестве: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) идет спать».

Рис.7. Умывание: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) в ванной».

Рис.8. Выговор: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное?»

Рис.9. Игнорирование: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное?»

Рис.10. Агрессивное нападение: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное?»

Рис.11. Собираание игрушек: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) убирает игрушки».

Рис.12. Изоляция: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное?»

Рис.13. Ребенок с родителями: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) со своими мамой и папой».

Рис.14. Еда в одиночестве: «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) ест».

Выбор ребенком соответствующего лица и его словесные высказывания фиксируются в специальном протоколе.

Рисунок	Высказывание ребенка	Выбор	
		Веселое лицо	Грустное лицо
1. Игра с младшими детьми			
2. Ребенок и мать с младенцем			
3. Объект агрессии			
4. Одевание			
5. Игра со старшими детьми			
6. Укладывание спать в одиночестве			
7. Умывание			
8. Выговор			
9. Игнорирование			
10. Агрессивность			
11. Собираание игрушек			
12. Изоляция			
13. Ребенок с родителями			
14. Еда в одиночестве			

Протоколы, полученные от каждого ребенка, далее подвергаются анализу, который имеет две формы: количественную и качественную.

#### **Ключ, интерпретация.**

##### ***Количественный анализ.***

На основании данных протокола вычисляется индекс тревожности ребенка (ИТ), который равен процентному отношению числа эмоционально негативных выборов (печальное лицо) к общему числу рисунков (14):  $ИТ = \frac{\text{Число эмоциональных негативных выборов}}{14} \times 100\%$

В зависимости от уровня индекса тревожности дети подразделяются на 3 группы:

- а) высокий уровень тревожности (ИТ выше 50%);*
- б) средний уровень тревожности (ИТ от 20 до 50%);*
- в) низкий уровень тревожности (ИТ от 0 до 20%).*

##### ***Качественный анализ***

Ребенок анализируется индивидуально. Делаются выводы относительно возможного характера эмоционального опыта ребенка в данной (и подобной ей) ситуации. Особенно высоким проективным значением обладают рис. 4 («Одевание»), 6 («Укладывание спать в одиночестве»), 14 («Еда в одиночестве»).

Дети, делающие в этих ситуациях отрицательный эмоциональный выбор, вероятнее всего, будут обладать наивысшим ИТ. Дети, делающие отрицательные эмоциональные выборы в ситуациях, изображенных на рис. 2 («Ребенок и мать с младенцем»), 7 («Умывание»), 9 («Игнорирование») и 11 («Собирание игрушек»), с большей вероятностью будут обладать высоким или средним ИТ.

Как правило, наибольший уровень тревожности проявляется в ситуациях, моделирующих отношения ребенок-ребенок («Игра с младшими детьми», «Объект агрессии», «Игра со старшими детьми», «Агрессивное нападение», «Изоляция»). Значительно ниже уровень тревожности в рисунках, моделирующих отношения ребенок – взрослый («Ребенок и мать с младенцем», «Выговор», «Игнорирование», «Ребенок с родителями»), и в ситуациях, моделирующих повседневные действия («Одевание», «Укладывание спать в одиночестве», «Умывание», «Собирание игрушек», «Еда в одиночестве»).

#### ***Игра-диагностика «Клякса»***

Психолог предлагает ребенку взять краски нескольких цветов, сделать кляксу и получить отпечаток на другом листе (можно путем сложения одного листа пополам). Затем, посмотрев на кляксу, ребенку нужно представить, на что или на кого она похожа.

##### **Пояснения:**

- ❖ дети агрессивные или подавленные выбирают краску темных цветов. Они видят в кляксах агрессивные сюжеты: драку, страшное чудовище и др. (через обсуждение «страшного» рисунка агрессия ребенка выходит вовне, тем самым он от нее освобождается);
- ❖ дети спокойные берут для рисунков светлые краски и видят приятные вещи: бабочек, сказочные букеты и др.;
- ❖ дети, предрасположенные к гневу, выбирают черную или красную краску;
- ❖ дети с пониженным настроением выбирают лиловые и сиреневые цвета (цвета грусти);
- ❖ дети напряженные, конфликтные, расторможенные выбирают серые и коричневые цвета. Это говорит о том, что ребенок нуждается в успокоении.

Возможны такие ситуации, когда не прослеживается четкой связи между цветом и психическим состоянием ребенка.

## **2.7. Диагностика агрессивности дошкольников**

Для диагностирования уровня агрессивности у детей психологу важно правильно подобрать методики и провести исследование в соответствии с правилами, не допуская ошибок в процедуре диагностирования.

Следует использовать не менее двух диагностических методик; следовать инструкции, придерживаться возрастной границы; выбирать только тот стимульный материал, который содержится в самой методике; соблюдать способы подачи материала, оговоренные авторами методики.

#### *Экспресс - анкета для выявления агрессивности у детей*

На каждое утверждение-показатель поведения необходимо ответить «да» или «нет»

#### **Признаки агрессивности**

1. «Злой дух» временами вселяется в него
2. Он не может промолчать, когда чем-то недоволен
3. Когда кто-то причиняет ему зло, он старается отплатить ему тем же
4. Бывает, что он с удовольствием ломает игрушки
5. Иногда он так настаивает на чем-либо, что окружающие теряют терпение
6. Он не прочь подразнить животных
7. Очень сердится, если ему кажется, что кто-то подшучивает над ним
8. Кажется, что иногда у него вспыхивает желание сделать плохое, шокирующее окружающих
9. В ответ на обычные распоряжения стремится все сделать наоборот
10. Часто не по возрасту ворчлив
11. Воспринимает себя как самостоятельного и решительного
12. Любит быть первым, командовать, подчинять себе других
13. Неудачи вызывают у него сильное раздражение, поиски виноватых
14. Легко ссорится, вступает в драку
15. Старается общаться с младшими и более слабыми
16. У него нередки периоды мрачной раздражительности
17. Не считается со сверстниками, не уступает, не делится
18. Уверен, что любое задание выполнит лучше других

Ответ «да» на каждое утверждение оценивается в 1 балл

**15-20 баллов – высокая агрессивность**

**7-14 баллов – средняя**

**1-6 баллов – низкая**

#### *Методика «Кактус»*

#### **Графическая методика М.А. Панфиловой**

Тест проводится с детьми с 4-х лет.

Цель – выявление состояния эмоциональной сферы ребенка, выявление наличия агрессии, ее направленности и интенсивности.

**Инструкция.** На листе бумаги (формат А4) нарисуй кактус, такой, каким ты его себе представляешь!

Вопросы и дополнительные объяснения не допускаются. Ребенку дается столько времени, сколько ему необходимо. По завершении рисования с ребенком проводится беседа. Можно задать вопросы, ответы на которые помогут уточнить интерпретацию:

1. Кактус домашний или дикий?
2. Его можно потрогать? Он сильно колется?
3. Кактусу нравится, когда за ним ухаживают: поливают, удобряют?
4. Кактус растет один или с каким-то растением по соседству? Если растет с соседом, то какое это растение?
6. Коегда кактус вырастет, что в нем изменится?

#### **Обработка результатов и интерпретация**

При обработке результатов принимаются во внимание данные, соответствующие всем графическим методам, а именно:

- пространственное положение
- размер рисунка

- характеристики линий
- сила нажима на карандаш

**Агрессия** - наличие иголок, особенно их большое количество. Сильно торчащие, длинные, близко расположенные друг к другу иголки отражают высокую степень агрессивности.

**Импульсивность** - отрывистые линии, сильный нажим.

**Эгоцентризм, стремление к лидерству** - крупный рисунок, в центре листа.

**Зависимость, неуверенность** - маленький рисунок внизу листа.

**Демонстративность, открытость** - наличие выступающих отростков, необычность форм.

**Скрытность, осторожность** - расположение зигзагов по контуру или внутри кактуса.

**Оптимизм** - использование ярких цветов, изображение «радостных» кактусов.

**Тревога** - использование темных цветов, преобладание внутренней штриховки, прерывистые линии.

**Женственность** - наличие украшения, цветов, мягких линий, форм.

**Экстрровертированность** - наличие других кактусов, цветов.

**Интровертированность** - изображен только один кактус.

**Стремление к домашней защите, чувство семейной общности** - наличие цветочного горшка, изображение домашнего кактуса.

**Стремление к одиночеству** - изображен дикорастущий кактус, пустынный кактус.

### 3. Практическая работа с гиперактивными детьми

Большинство детей дошкольного возраста отличаются подвижностью, импульсивностью, непосредственностью и эмоциональностью, но при этом они могут выслушать взрослого и выполнить его указания.

**Гиперактивный ребенок** физически не может длительное время внимательно слушать воспитателя, спокойно сидеть и сдерживать свои импульсы.

Появление *гиперактивного ребенка* в группе детского сада с первых же минут осложняет жизнь всего коллектива. Он мешает вести занятие в детском саду, вскакивает с места, отвечает невпопад, перебивает взрослого. Безусловно, даже очень терпеливого педагога такое поведение может вывести из себя. Удастся ли установить контакт с таким ребенком, во многом зависит от стратегии и тактики взрослого.

#### **Гиперактивный ребенок:**

- находится в постоянном движении и просто не может себя контролировать, то есть даже если он устал, он продолжает двигаться, а выбившись из сил окончательно, плачет и истерит.

- быстро и много говорит, глотает слова, перебивает, не дослушивает. Задает миллион вопросов, но редко выслушивает ответы на них.

- его невозможно уложить спать, а если спит, то урывками, беспокойно. У него часто кишечные расстройства. Для гиперактивных деток всевозможные аллергии не редкость.

- ребенок - неуправляемый, при этом он абсолютно не реагирует на запреты и ограничения. И в любых условиях (дом, магазин, детсад, детская площадка) ведет себя одинаково активно.

- часто провоцирует конфликты. Не контролирует свою агрессию - дерется, кусается, толкается, причем пускает в ход подручные средства: палки, камни...

Гиперактивному ребенку очень тяжело заставить себя делать то, что требуют взрослые, ему приходится особенно трудно. Поскольку гиперактивный ребенок очень импульсивен, его неожиданное действие, которое иногда носит даже провокационный характер, может вызвать слишком эмоциональную реакцию взрослого.

Гиперактивному ребенку требуется постоянная психологическая поддержка. Как и другие дети, он хочет быть успешным в делах, за которые берется, однако чаще всего ему это не удается. А ведь гиперактивные дети гораздо более чувствительны к похвале, чем другие.

Гиперактивное поведение начинает проявляться в большинстве случаев после четырех лет и продолжается до подросткового возраста.

Гиперактивные дети всегда страдают дефицитом внимания. В таких случаях специалисты ставят диагноз «синдром дефицита внимания с гиперактивностью» (СДВГ)

Какую помощь могут оказать психологи при выявлении у детей нарушений внимания, сочетающихся с гиперактивностью.

Во-первых, необходимо посоветовать родителям, отвести ребенка на консультацию к психоневрологу для постановления точного диагноза и разграничения СДВГ с рядом состояний и заболеваний, при которых наблюдается сходные внешние проявления.

Во-вторых, следует объяснить педагогам, что гиперактивный ребенок не «вредный» и не «плохой», просто ему труднее, чем другим детям сдерживать свою двигательную активность, он в этом не виноват.

При коррекционных занятиях с гиперактивными детьми психолог использует игры, *направленные* на развитие произвольных процессов и внимания. Не менее важный фактор – коллективность игр, их соревновательный характер, что создает у детей дополнительную мотивацию на овладение своим поведением.

Поводом для зачисления в коррекционную группу служат: диагноз врача, заключение психолога, наблюдения и отзывы воспитателей, пожелание родителей.

В состав коррекционной группы кроме гиперактивных могут входить неуверенные, импульсивные и невнимательные дети, а также один уравновешенный ребенок.

Желательно сначала провести индивидуальную работу с гиперактивными детьми, направленную на развитие внимания или контроля за импульсивностью.

Основные задачи коррекционных занятий:

- Развитие внимание и наблюдательности
- Развитие произвольного поведения и самоконтроля
- Развитие и совершенствование коммуникативных навыков
- Снятие психоэмоционального напряжения
- Удовлетворение потребности в признании
- Снизить импульсивность и двигательную расторможенность

Групповые занятия можно проводить как в первой, так и во второй половине дня.

Психокоррекционная работа требует длительного времени и, конечно, большего количества занятий.

*Ожидаемый результат:* гиперактивные дети начинают благоприятно взаимодействовать с другими детьми, удерживают внимание в определенной деятельности более длительный срок, начинают адекватно оценивать себя, чувствуют свой успех и значимость среди других детей.

На занятиях используется билингвальный компонент, развивая у детей познавательные процессы, любовь к родине и государственному языку.

Приветствие и прощание обычно проводятся по одному и тому же сценарию, предложенному психологом.

*Занятия психолога включают в себя:*

- приветствие,
- основные упражнения,
- игры, этюды
- рефлексия,
- прощание.

*(Образец коррекционного занятия с гиперактивными детьми).*

#### **ЗАНЯТИЕ №**

**Цель:** развитие внимания и самоконтроля; памяти и воображения; снятие психоэмоционального напряжения, развитие эмоционально-выразительных движений, развитие и совершенствование коммуникативных навыков.

**Билингвальный компонент:** улыбаться – күлімдеу, правая рука – оң қол, левая рука – сол қол, щека – бет, лоб – маңдай, нос – мұрын, веки – қас.

**Необходимый материал:** мяч.

#### Ход занятия

##### 1. Приветствие

##### 2. Упражнения «Потягушки»

Дети собираются в круг, садятся на корточки и закрывают глаза

Психолог говорит: «Вот мы и проснулись, сладко потянулись»

Дети открывают глаза, медленно встают, вытягивают руки вперед, затем поднимают их вверх, отводят за голову и поднимаются на носочки.

Психолог: «Сладко потянулись, друг другу улыбнулись»

Дети встают на ступни, опускают руки вниз. Упражнение повторяется несколько раз.

##### 3. Упражнение «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.

Упражнение повторяется левой рукой.

##### 4. Упражнение «Будь внимателен»

Дети встают в круг. Психолог берет мяч и входит в центр круга. Он называет имена детей и бросает мяч. Ребенок, услышав свое имя, должен поймать мяч. И кинуть его обратно.

##### 5. Упражнение «Снежинка»

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 нос – сморщите нос;

легла на лоб – пошевелите бровями;

легла на веки – поморгайте глазами и откройте их. Снегопад закончился».

##### 6. Рефлексия

Дети рассказывают, что им больше всего понравилось на занятии.

##### 7. Прощание

Дети становятся в круг, улыбаются друг другу, держатся за руки, и произносят «До новых встреч!»

#### 4. Практическая работа с застенчивыми детьми

**Застенчивость** — это внутренняя позиция человека, которая предполагает слишком большое внимание к тому, что о нем думают окружающие. Другими словами, человек становится чрезмерно чувствительным к неприятию его окружающими людьми.

**Застенчивость** - сложное состояние, и оно может оказывать самые разнообразные воздействия на ребенка – от ощущения легкого дискомфорта до необъяснимого страха перед людьми и тяжелых неврозов. Это состояние характеризуется замкнутостью, нерешительностью, робостью, сложностью при общении со сверстниками и взрослыми.

Застенчивость свойственна многим детям. Впоследствии ребенок отказывается от встреч с новыми людьми, боится их, особенно если от них, по мнению ребенка, исходит какая-то эмоциональная угроза, ребенок боится выразить свое мнение и отстаивать свои права.

Помочь малышу преодолеть застенчивость вполне возможно, если начать заниматься с ребенком своевременно.

Нельзя фиксировать внимание ребенка на особенностях его характера и поведения, это вызывает еще большую скованность, усиливает неуверенность и страх перед общением. Ведь с течением времени у застенчивого ребенка уже складывается определенный тип поведения, он замечает имеющийся в себе «недостаток».

Общение с застенчивыми детьми требует осторожности и деликатности, так как он остро реагирует на все обращенные к нему слова и действия.

Застенчивых детей следует привлекать к выполнению различных поручений, связанных с сообщением, подкреплять в ребенке уверенность в себе и в своих силах, предоставить ребенку определенную меру свободы и открытых действий. Создать для ребенка благоприятную среду, приблизить условия детского сада к домашним.

Как распознать застенчивость ребенка дошкольного возраста? Только посредством наблюдения за поведением ребенка. Поговорив с его воспитателями и родителями. Очень часто родители даже не подозревают, что их ребенок становится застенчивым и робким, как только выходит из дома. Чем скорее вы это выясните, тем скорее вы сможете начать борьбу с застенчивостью. Родители в целом, в отличие от воспитателей, оценивают застенчивость своих детей как менее выраженную. Возможно, это свидетельствует о том, что в детском саду застенчивость проявляется сильнее, нежели дома в силу большего разнообразия ситуаций и обилия детей. Или же воспитатели просто проявляют большую внимательность и наблюдательность, поскольку им чаще приходится видеть разных детей в одинаковых ситуациях. Важно помнить, что иногда дети ведут себя застенчиво либо только дома, либо только в детском саду. Как следствие, для родителей или для воспитателей иногда бывает полной неожиданностью известие о застенчивости ребенка.

Коррекционная работа с застенчивыми детьми проводится с целью формирования умений преодолевать застенчивость, с использованием игр и упражнений, способствующих развитию коммуникативных способностей.

Основные *задачи* занятий:

- преодолеть застенчивость, замкнутость, скованность и нерешительность;
- двигательнo раскрепоститься;
- научиться распознавать эмоции других людей и адекватно выражать свои эмоции;
- развить навыки совместной деятельности

*Ожидаемый результат:* дети начинают адекватно оценивать себя и не испытывают робости в общении с взрослыми и детьми.

Желательно проводить занятие в первой половине дня, по 4 - 6 участников.

На занятиях используется билингвальный компонент.

Приветствие и прощание обычно проводятся по одному и тому же сценарию, предложенному психологом.

*Занятия психолога включают в себя:*

- приветствие,
- основные упражнения,
- игры, этюды
- рефлексия,
- прощание.

*(Образец коррекционного занятия с застенчивыми детьми)*

### **ЗАНЯТИЕ №**

**Цель:** преодолеть застенчивость, замкнутость, нерешительность; развить эмоционально-выразительные движения; развить коммуникативные способности; снизить психоэмоциональное напряжения.

**Билингвальный компонент:** мяч – доп, квадрат – шаршы, треугольник – үшбұрыш, ухо – құлак, нос – мұрын, солнце - күн

**Необходимый материал:** мяч («волшебная палочка», сердечко, сшитое из ткани), канат.

### **Ход занятия:**

#### **1. Приветствие**

**Упражнение «Назову тебя ласково»**

Дети встают в круг и, передавая мяч, приветствуют соседа справа, называя его ласковым именем, например: - Здравствуй, Сереженька, доброе утро, Танюша и т.д.

## **2. «Разминка»**

*Психолог:* Предлагаю немного размяться!

«Раз — подняться, потянуться,

Два — согнуться, разогнуться,

Три — в ладоши три хлопка,

Головою три кивка.

На четыре — руки шире,

Пять — руками помахать

И на место тихо встать».

## **3. Игра «Веселый канат»**

*Психолог:* Посмотрите, что я сегодня нашла в нашем физкультурном зале. Это канат! Но его мы сегодня не будем перетягивать друг на дружку, а поиграем в интересную игру. Возьмитесь все двумя руками за канат. По моей команде вам нужно будет образовать геометрическую фигуру.

*Психолог:* Образуйте круг!

Нарисуйте овал!

А как выглядит треугольник?

Сейчас изобразите квадрат!

Прямоугольник!

Молодцы!

(при этом психолог обращает внимание детей на то, что стороны квадрата равны, а прямоугольник похож на вытянутый квадрат — у него равны только противоположные стороны).

## **4. Упражнение «Ухо-нос»**

*Психолог:* - Поиграем в следующую игру. По команде «Ухо» вы должны схватиться за ухо (можно усложнить, говоря «Правое ухо»), по команде «Нос» — за нос и т.д.

Психолог выполняет задание вместе с детьми. Через некоторое время начинает намеренно ошибаться и сбивать детей.

*Психолог:* - А кто помнит сказку «Буратино»? Я предлагаю Вам разделить на пары, в которых один становится «Папой Карло», а другой — «Буратино».

От ребёнка, изображающего деревянную куклу, требуется воспроизвести определённые движения, подходящие ситуации. Замереть в угловатой позе, повернуть руки и ноги, склонить корпус и т.д., а от «Папы Карло» — изобразить «свои» действия, «принести чемоданчик с инструментами», «смазать маслом винтики», «проверить», что «работает» у Буратино: подвигать руки и ноги, повернуть корпус и т.д. Затем партнёры меняются ролями и снова проигрывают упражнение.

## **5. Игра «Пирамида»**

*Психолог:* - Сейчас мы перенесёмся в Египет и превратимся в строителей пирамид. Только пирамиды наши будут необычными, мы их будем строить из наших рук и добрых слов.

(Выбирается ребёнок, для которого строится пирамида: дети говорят добрые слова в его адрес и протягивают руку ладошкой вниз, следующий кладёт сверху свою руку и тоже говорит комплимент).

## **6. Игра «Загадай желание»**

*Психолог:* Давайте сядем по кругу. Представьте, что у вас в руках вдруг оказалась волшебная палочка. Каждый пусть сейчас подумает и скажет, что бы он хотел подарить своему соседу.

(Каждый ребёнок взмахивает «волшебной палочкой» и произносит желание).

## **7. Рефлексия**

Дети рассказывают о своих впечатлениях

## 8. Прощание

Дети встают в круг, берутся за руки.

*Психолог:* Ой, солнышко выглянуло! Нет...не солнышко! Это ваши милые улыбки так осветили группу! Спасибо за участие! До новых встреч!

Дети отвечают: «До новых встреч!»

## 5. Практическая работа с агрессивными детьми

**Детская агрессивность** – признак внутреннего эмоционального неблагополучия, сгусток негативных переживаний, один из неадекватных способов психологической защиты. Злой, агрессивный ребенок - угроза благополучию детского коллектива и несчастное существо, которое никто не понимает, не хочет приласкать и пожалеть.

Такие дети используют любую возможность, чтобы толкать, бить, ломать, щипать других. Их поведение часто носит провокационный характер. Чтобы вызвать ответное агрессивное поведение, они всегда готовы разозлить маму, воспитателя, сверстников. Они не успокаиваются до тех пор, пока взрослые не взорвутся, а дети не вступят в драку. Например, такой ребенок будет сознательно одеваться медленнее, отказываться мыть руки, убирать игрушки, пока не выведет маму из себя и не услышит ее крик или не получит шлепок. После этого он готов заплакать и, только получив утешения и ласку от мамы, успокоится. Не правда ли, очень странный способ получения внимания? Но это для данного ребенка единственный механизм «выхода» психоэмоционального напряжения, скопившейся внутренней тревожности.

Причины агрессивности почти всегда внешние: семейное неблагополучие, лишение чего-то желаемого, разница между желаемым и возможным.

*Факторы, провоцирующие агрессивность у детей:*

- наследственно-конституциональная предрасположенность к агрессивному поведению
- минимальная мозговая дисфункция; травмы головного мозга.
- неблагоприятные условия воспитания в семье
- ответная реакция на агрессию
- введение ограничений, отрицательная оценка успешности ребенка
- новизна
- нарастание утомления или пресыщения

*Виды агрессивности у детей:*

- *агрессивность физическая* с использованием предметов, направленная на другого (сверстников, взрослого, животного)
- *агрессивность словесная (вербальная)* без или в сочетании с физической, направленная на другого
- *агрессивность в виде угроз*, физического, морального насилия
- *агрессия физическая или вербальная, скрытая или открытая*, направленная или выражающаяся через (на) предмет, взрослого, на себя, на животных
- *сочетание агрессивности в сочетании с другими расстройствами поведения*

Повышенная агрессивность детей является одной из самых больших проблем в детском коллективе. В ходе наблюдения за воспитанниками детского сада можно сделать вывод, что у определенной категории детей агрессия не только сохраняется, но и развивается, трансформируется в устойчивые черты личности. В результате снижается продуктивный потенциал ребенка, деформируется его личностное развитие.

Отбор детей для коррекционной работы осуществляется на основе *психодиагностики*, которая осуществляется путем наблюдения; интерпретации серии проективных методик «*Кактус*», «*Дом-Дерево-Человек*». А также психологом может быть использована *экспресс – анкета «Признаки агрессивности»*.

Для **коррекции агрессивного поведения детей** педагог-психолог разрабатывает программу занятий, целью которой является формирование навыков саморегуляции,

внутренних аффективных процессов и эмоциональной адекватности в контактах детей с окружающим миром.

Для отслеживания эффективности занятий с помощью повторной диагностики используются те же методики, что и для первичной диагностики, определяется уровень агрессивности и тревожности.

А также об изменении уровня агрессивности у детей можно узнать у воспитателей и родителей дошкольников.

Основные *задачи* занятий:

- Снизить уровень детской агрессивности.
- Гармонизировать уровень базальной эмоциональной регуляции путем обучения способам регуляции эмоциональных состояний;
- Развить умение анализировать свое внутреннее состояние и состояние других детей;
- Снизить уровень личностной тревожности.
- Научить детей конструктивным формам общения, поведенческих реакций, снятию деструктивных элементов в поведении.
- Обучить приемлемым формам выражения гнева агрессивных детей, техникам контроля над негативными эмоциональными состояниями.
- Развить адекватный уровень самооценки и самоконтроля.
- Сформировать нравственные представления, альтруистические формы поведения.

Содержание: психолог проводит занятия с детьми в игровой форме, с использованием развивающих игр и упражнений, этюдов, без негативного оценивания.

Ожидаемые результаты: повышение самооценки ребенка, *снижение уровня агрессивного поведения*.

Желательно проводить занятие в первой половине дня, с группой детей с высоким уровнем агрессивности, по 5 - 7 участников.

На занятиях используется билингвальный компонент.

Приветствие и прощание обычно проводятся по одному и тому же сценарию, предложенному психологом.

*Занятия психолога включают в себя:*

- приветствие,
- основные упражнения,
- игры, этюды
- рефлексия,
- прощание.

*(Образец коррекционного занятия с агрессивными детьми)*

### **Занятие №**

**Цель:** обеспечить чувство комфорта, уменьшить тревогу, развить положительные эмоции; научить навыкам ауторелаксации; установить телесный контакт; формировать способности к эмпатии, доверия, сопереживания, сочувствия, установление доверительных отношений.

**Билингвальный компонент:** Паутина – тор, волшебный – сиқырлы, сказка – ертегі, ветер – жел, прощаться - қоштасу.

**Необходимый материал:** клубок ярких ниток, пластиковый шарик, карточки с эмоциями.

### **Ход занятия**

#### **1. Приветствие**

Дети стоят в кругу, хлопая по правой ладошке, ребенок говорит приветствие соседу в произвольной форме

#### **2. Упражнение «Паутинка»**

Дети стоят в кругу и передают клубок ярких ниток тому, кому захотят, говоря при этом добрые пожелания. Во время игры образуется паутинка, которая соединяет детей.

#### **3. Игра «Волшебные шарики»**

Дети сидят в кругу. Психолог просит их закрыть глаза и сделать из ладошек «Челнок». Затем он вкладывает каждому ребенку в ладошки пластиковый шарик и дает инструкцию: «Возьмите шарик в ладошки, согрейте его, сложите ладошки вместе, покачайте, подышите на него, согрейте его своим дыханием, отдайте ему часть своего тепла и ласки. Откройте глаза. Посмотрите на шарик и по очереди расскажите о чувствах, возникших у вас во время выполнения упражнения».

#### **4. Игра «Эмоции героев»**

Взрослый напоминает детям сказку «Красная шапочка». Детям заранее выдаются маленькие карточки с изображениями различных эмоциональных состояний. Ребенок откладывает несколько карточек, которые, по его мнению, отражают эмоциональное состояние героя в различных ситуациях. Каждый ребенок объясняет, в какой ситуации и почему ему кажется, что герой был веселый, грустный, подавленный ...

В эту игру лучше играть или индивидуально, или в малой группе.

Вопросы к детям. Что бы ты ответил герою сказки, если бы он тебя спросил? Что бы ты сделал на месте героя? Что бы ты чувствовал, если бы герой сказки появился здесь? Ролевое проигрывание сцен сказки.

#### **5. Игра «Серебряное копытце»**

Ведущий: Представь себе, что ты - красивый, стройный, сильный, спокойный, мудрый олень с гордо поднятой головой. На твоей левой ножке серебряное копытце.

Как только ты трижды стукнешь копытцем по земле, появляются серебряные монеты. Они волшебные, невидимые. С каждой новой монетой ты становишься добрее и ласковее. И хотя люди не видят этих монет, они чувствуют доброту, тепло и ласку, что идут от тебя. Они тянутся к тебе, любят тебя, ты им все больше и больше нравишься.

#### **6. Ауторелаксация: «Я ветер»**

Я - ветер. Я легкий, нежный, теплый. Я играю с цветами, я нежно касаюсь их лепестков. Я прячусь в кронах деревьев и шевелю листочками. Я вдыхаю в себя чистый воздух полей и становлюсь сильнее и добрее ... Мои крылья легкие и большие. Я лечу над морем, поднимаюсь высоко в горы и пою во весь голос; «Я - ветер. Я быстрый, сильный, добрый ветер».

#### **7.Рефлексия**

- Что сегодня было интересно?
- Что вызвало трудности?
- Что понравилось больше всего?

#### **8.Прощание**

Дети, стоя в кругу, прикасаясь друг к другу ладошками, по очереди говорят : Спасибо, Саша, Спасибо, Маша и так все дети. Берутся все вместе за руки: Спасибо всем нам (аплодируют себе и всем, кто присутствовал на занятии).

### **6. Практическая работа с тревожными детьми**

**Тревожность** - это довольно устойчивая индивидуальная психологическая особенность, которая состоит в повышенной склонности человека испытывать беспокойство по самым разным поводам (или вовсе без них). Тревожность нужно отличать от *тревоги и страха*.

Каждому ребенку присущи определенные страхи. Тревожные дети часто не могут объяснить, чего именно они опасаются. Если же они знают, чего боятся, то тогда мы говорим *о страхе* (у страха всегда есть объект - человек, животное, предмет или ситуация). У тревожных детей могут быть страхи - отдельные или очень много. Однако если их очень много, то можно говорить о проявлении тревожности в характере ребенка.

Если ребенок иногда испытывает беспокойство в каких-то ситуациях, например, перед публичным выступлением или проверочной работой, а иногда в тех же обстоятельствах остается достаточно спокойным, то мы можем говорить *о тревоге*, но не о тревожности.

Наблюдая за тревожным ребенком можно заметить беспокойство в глазах, скованность в движениях (мышечное напряжение), робость. Тревожного ребенка часто сопровождает раздражительность и плаксивость. Его не обходят и различные соматические болезни (головные боли, спазмы в желудке, затрудненное дыхание и т.п.).

*Тревожные дети, как правило, обладают большинством из следующих характеристик:*

- любое задание или новое событие вызывает у него беспокойство;
- во время выполнения заданий или при попытках овладеть своим волнением часто напряжен, скован (ощущается мышечное напряжение даже в области лица и шеи);
- беспокойно спит, жалуется на страшные сны;
- у него не нарушено внимание, но ему трудно сконцентрироваться на чем-либо, когда он волнуется;
- плохо переносит ситуации неопределенности или ожидания;
- не уверен в себе, своих силах, ожидает неудач в деятельности;
- старается скрывать свои проблемы и тревогу.

*Факторы, приводящие к тревожности:*

- ослабленное здоровье
- низкая самооценка
- неблагоприятный семейный климат
- повышенные требования к ребенку со стороны взрослых
- неверие родителей в успех своего чада
- отсутствие доверительных отношений в системе “родитель-ребенок”

**Как выявить тревожного ребенка?** Опытный педагог-психолог, конечно, в первые же дни знакомства с детьми поймет, кто из них обладает повышенной тревожностью. Но прежде чем делать выводы, необходимо понаблюдать за ребенком, вызывающим опасения, в разные дни недели, во время обучения и в свободной деятельности, в общении с другими детьми.

Чтобы понять ребенка, узнать, чего он боится, можно попросить родителей, педагогов заполнить бланк опросника. Ответы взрослых прояснят ситуацию, помогут проследить семейную историю. А наблюдения за поведением ребенка подтвердят или опровергнут предположение психолога.

С целью выявления тревожного ребенка используется опросник «*Признаки тревожности*» Г.П. Лаврентьева, Т.М. Титаренко (1992), методики диагностики «*Выбери нужное лицо*», «*Рисунок человека*», «*Клякса*».

В детском саду дети часто испытывают страх разлуки с родителями. Необходимо помнить, что в возрасте двух-трех лет наличие этой черты допустимо и объяснимо. Но если ребенок и в подготовительной группе постоянно плачет при расставании, не сводит глаз с окна, ожидая каждую секунду появления родителей, на это следует обратить особое внимание.

Разрабатывая **коррекционно-развивающие занятия** на снижение уровня тревожности дошкольников для разных возрастных групп, следует преследовать цель: повышение самооценки, обучение ребенка умению управлять собой в конкретных, наиболее волнующих его ситуациях, снятие мышечного напряжения, снижение, а постепенно и устранение уровня постоянного беспокойства, тревоги, раздражительности, нарушения сна. Создание у каждого ребенка чувства принадлежности к группе и закрепление положительных эмоций от работы на занятии.

Можно использовать повторы. Поскольку дети любят играть в одни и те же игры, читать одни и те же сказки по многу раз, занятия с повторами становятся близкими и понятными для них. Приветствие и прощание обычно проводятся по одному и тому же сценарию, предложенному психологом.

Основные задачи занятий:

- снизить уровень тревожности у дошкольника;
- снять излишнее напряжение;

- расслабить мышцы тела;
- создать дружескую атмосферу взаимопомощи, доверия, открытого общения;
- повысить самооценку;
- научить доверять окружающим;
- снять нервное напряжение.

Содержание: занятия психолога с детьми проводятся исключительно в игровой форме, с использованием развивающих игр и упражнений, без негативного оценивания.

Во время занятий психолог использует билингвальный компонент.

Ожидаемые результаты: повышение самооценки ребенка, *снижение уровня тревожности*, проявления уверенности в себе.

Занятие желателно проводить в первой половине дня, с группой детей с высоким уровнем тревожности, по 5 - 7 участников.

Занятия психолога включают в себя:

- приветствие,
- основные упражнения,
- игры,
- рефлекссию,
- прощание.

*(Образец коррекционного занятия с тревожными детьми)*

### **ЗАНЯТИЕ №**

**Цель занятия:** Развивать умение правильно оценивать себя, повышать самооценку, уверенность, смелость, развивать творческие способности.

Расслабить мышцы рук.

Оборудование: Бумага или старые обои, фломастеры, магнитофон, веселая музыка.

**Билингвальный компонент:** Мое имя – менің атым, улыбаемся – күлімдейміз, сосулька – мұз, рисовать – сурет салу.

**Необходимый материал:** большие листы оберточной бумаги (или старые обои), разноцветные мелки.

#### **Ход занятия:**

##### **1. Приветствие «Дарим улыбку»**

Дети стоят в кругу и по очереди поворачиваясь к соседу справа, дарят ему искреннюю улыбку. И так пока не закончится круг

##### **2. Упражнение «Сосулька»**

Психолог. Дети, я хочу загадать вам загадку:

У нас под крышей  
Белый гвоздь висит,  
Солнце взойдет,  
Гвоздь упадет.

Правильно, это сосулька. Давайте представим, что мы с вами артисты и ставим спектакль для малышей. Я буду читать вам эту загадку, а вы будете изображать сосульки. Когда я прочитаю первые две строки, вы сделаете вдох и поднимите руки над головой, а на третью, четвертую - уроните расслабленные руки вниз. Итак, репетируем ... А теперь выступаем. Замечательно получилось!

##### **3. Игра «Мое красивое имя»**

Дети называют свое полное имя, затем - как их называют родители, друзья в саду, чем нравится им это имя, если нет, то каким именем они хотели бы называться.

##### **4. Упражнение «Танцующие руки»**

Если дети чем-то обеспокоены или расстроены, эта игра даст детям (особенно расстроенным, беспокойным) возможность проявить свои чувства и внутренне расслабиться. Разложите большие листы оберточной бумаги на полу. Возьмите каждый по 2 мелка. Выберите для каждой руки мел понравившегося вам цвета. Теперь ложитесь животом на разложенную бумагу так, чтобы руки от кисти до локтя находились над

бумагой. (Другими словами, так, чтобы у детей было пространство для рисования.) Закройте глаза, и, когда начнется музыка, вы можете обеими руками рисовать по бумаге. Двигайте руками в такт музыке. Затем вы можете посмотреть, что получилось. (2-3 минуты).

Игра проводится под музыку.

### **5. Рефлексия**

Дети рассказывают о своих впечатлениях от занятия.

### **6. Прощальное упражнение «Лучики солнца»**

Дети кладут по одной своей руке на руку психолога, затем по другой, сверху рука психолога. Все вместе громко говорим «Мы вместе!»

Психолог проводит не только групповые занятия, но и индивидуальные, по запросу родителей или педагогов. На индивидуальных занятиях с детьми можно использовать изо-терапию. Это один из наиболее эффективных направлений в работе с детьми. Рисование способствует гармонизации внутреннего состояния ребенка. Можно предложить ребенку *«Нарисовать свой страх»*. После завершения рисунка попросить рассказать о том, что ему удалось изобразить. Психолог должен обратить внимание как на рисунок в целом, так и на его детали, названные или пропущенные. Процесс рисования помогает ребенку переосмыслить пугающий опыт, и во время рассказа о рисунке эта работа продолжается. Психолог должен спросить у ребенка, что бы он хотел сделать с рисунком, что изменить или дополнить, а может просто уничтожить этот рисунок. Еще можно предложить ребенку посадить изображение в рамку, тем самым посадить свой страх в «клетку». Психолог дает волю ребенку удовлетворить желание уничтожить рисунок: смять, порвать его на мелкие кусочки или спустить в унитаз.

Индивидуальные занятия с детьми часто бывают очень эффективными и помогают получить быстрый положительный результат. Психолог, используя в своей работе методы арт-терапии, приемы психосоматического массажа и телесно-ориентированную терапию значительно повысит качества своих занятий и положительные результаты своей работы.

## **7. Психологическая готовность детей к обучению в школе**

Психологическая готовность ребенка к школьному обучению – это один из важнейших итогов психологического развития в период дошкольного детства. Под психологической готовностью к школьному обучению понимается достаточный и необходимый уровень психологического развития детей для усвоения школьной программы.

На сегодняшний день предъявляются высокие требования жизни к организации воспитания и обучения. Они заставляют искать новые, более эффективные психолого-педагогические подходы, нацеленные на приведение методов обучения в соответствие с требованиями жизни. В этом смысле проблема готовности дошкольников к обучению в школе приобретает особое значение.

Готовность к школе – это сложный комплекс определенных психофизических состояний, умений, навыков и здоровья. От того, как подготовлен ребенок к школе, во многом зависит, насколько успешно будет проходить его обучение в образовательном учреждении.

Подготовка к школе – комплексное понятие, включающее в себя *физиологическую, педагогическую и психологическую готовность*. На практике это означает что для успешного обучения в школе ребенку необходимо физическое здоровье и достаточный уровень созревания физиологических систем, набор знаний, умений и навыков. В старшем дошкольном возрасте происходит бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: и нервной, и сердечно-сосудистой, и эндокринной, и опорно-двигательной. Старший дошкольник быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции его тела. Также происходят существенные изменения

высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Его физиологическое состояние в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, к более интенсивным умственным и физическим нагрузкам. Так **формируется физиологическая готовность ребенка** к обучению в школе. Кроме физической готовности к школе, необходима общая психологическая готовность к ней, к новым условиям жизнедеятельности. Составными компонентами этого являются *интеллектуальная, эмоциональная-волевая, личностная и социально-психологическая готовность*.

**Интеллектуальная готовность ребенка** к школе заключается в определенном кругозоре, запасе конкретных знаний, в понимании основных закономерностей. Для успешного участия в школьном процессе ребенку нужно иметь желание узнавать новое, достаточно высокий уровень сенсорного развития. У детей должны быть развиты любознательность, а также образные представления, память, речь, мышление, воображение, то есть все психические процессы. К 6–7 годам ребенок должен знать свой адрес, название города, где он живет; знать имена и отчества своих родных и близких, кем и где они работают; хорошо разбираться во временах года, в их последовательности и основных признаках; знать месяцы, дни недели; различать основные виды деревьев, цветов, животных. Он должен ориентироваться во времени, пространстве и ближайшем социальном окружении. Под интеллектуальной готовностью понимается дифференцированное восприятие, включающее фигуры из фона, концентрацию внимания, аналитическое мышление, возможность запоминания, умение воспроизводить образцы, а также развитие таких движений руки сенсомоторную координацию.

**Эмоциональная готовность ребенка** к школе предполагает:

- ◆ радостное ожидание начала обучения в школе;
- ◆ достаточно развитые высшие чувства: нравственные, интеллектуальные, эстетические;
- ◆ сформированные эмоциональные свойства личности (умение сочувствовать, сопереживать и др.).

Под эмоциональной зрелостью понимается уменьшение импульсивных реакций и возможность длительное время выполнять не очень привлекательные задания.

Путь в мир прекрасного начинается очень рано, формирование эстетического вкуса обеспечивает семья. Красота во всем, что окружает ребенка дома, поддерживает у него радость, чувство уверенности, укрепляет уважение к родителям и привязанность к ним, заставляет гордиться ими, способствует созданию благоприятных отношений в семье.

**Волевая готовность** заключается в способности ребенка напряженно трудиться, делая то, что от него требует учитель, режим школьной жизни. Ребенок должен уметь управлять своим поведением, умственной деятельностью. Наличие волевых качеств у ребенка помогает ему на протяжении длительного времени выполнять задания на уроке, не отвлекаясь на посторонние дела, доводить дело до конца. К 6 годам происходит оформление основных компонентов волевого действия. Но эти компоненты еще недостаточно развиты. Выделяемые цели не всегда осознаны и устойчивы. Удержание внимания на цели зависит от трудности задания и длительности его выполнения. Достижение цели определяется мотивацией.

**Личностная и социально-психологическая готовность** ребенка к школе заключается в формировании у него готовности к принятию новой социальной позиции — положения школьника. Позиция школьника обязывает ребенка занять иное, по сравнению с дошкольником, положение в обществе, с новыми для него правилами. Эта личностная готовность выражается в определенном отношении ребенка к школе, к учителю и учебной деятельности, к сверстникам, родным и близким, к самому себе, в самооценке. Потребность в общении со сверстниками и умение подчинить свое поведение законам детских групп.

Не всегда высокий уровень интеллектуального развития совпадает с личностной готовностью ребенка к школе. Если ребенок не готов к социальной позиции школьника, то даже при наличии у него необходимого запаса знаний, навыков, умений, уровня интеллектуального развития ему будет трудно в школе. Создание эмоционального - положительного опыта, последовательное углубление эмоционального отношения к учению в процессе деятельности ребенка — необходимые условия формирования его положительного отношения к школе.

От того, как ребенок подготовлен к школе в течение всех периодов развития, предшествующих дошкольному возрасту, будет зависеть успешность его адаптации, вхождения в режим школьной жизни, учебные успехи, психологическое самочувствие.

**Неготовность детей к школьному обучению выражается:**

- ◆ в неспособности понимать особую роль учителя, школьника;
- ◆ в непонимании учебной задачи;
- ◆ в неумении сотрудничать с взрослыми и сверстниками;
- ◆ в неадекватном отношении к себе.

Особые затруднения ребенок испытывает в сфере общения с взрослыми, сверстниками и с самим собой.

Для изучения сформированности у детей психологической готовности к обучению в школе психолог проводит диагностику с детьми подготовительных групп. Диагностика проводится в начале и в конце учебного года.

Психолог исследует детей по всем составным компонентам психологической готовности дошкольников к обучению в школе: *интеллектуальная, эмоционально-волевая, личностная и социально-психологическая готовность.*

По итогам первичной диагностики психолог проводит коррекционно-развивающие занятия в течение года с детьми с низким и пограничным между низким и средним уровнем готовности к школьному обучению.

Коррекционно-развивающие занятия разрабатываются с целью формирования психологической готовности детей к обучению в школе.

Основные задачи коррекционных занятий:

1. Развитие познавательных и психических процессов - восприятия, памяти, внимания, мышления и воображения.
2. Развитие мелкой моторики, графические навыки.
3. Формирование адекватной самооценки, повышение уверенности в себе.
4. Формирование коммуникативных умений
5. Формирование эмоциональной регуляции с функцией контроля за выражением эмоций и поведением.
6. Формирование положительного отношения к школе.

В процессе работы психолог, используя совместную деятельность, большое количество разнообразных игр и общения, организывает активную деятельность ребенка. Таким образом, коррекционная работа строится не как простая тренировка навыков и умений, а как целостная система формирования психологической готовности детей дошкольного возраста.

Во время занятий важно создавать благоприятный эмоциональный фон, стимулировать положительные эмоции. Коррекционное – развивающее занятие обязательно должно завершаться на позитивном эмоциональном фоне.

*Содержание:* занятия принимает форму игры, что очень привлекает и заинтересовывает детей старшего дошкольного возраста.

Во время занятий психолог использует билингвальный компонент.

*Ожидаемые результаты:* развитие и совершенствование познавательных процессов, которые способствуют готовности к дальнейшему обучению в школе.

Занятия проводятся один раз в неделю, по 5 - 7 участников.

*Занятия психолога включают в себя:*

- ритуал приветствия, разминка
- основные упражнения на развитие познавательных процессов
- словесные, подвижные игры,
- рефлекссию,
- ритуал прощания.

С целью получения информации о результатах проведенной работы, по завершении всех занятий проводится вторичная диагностика детей.

*(Образец коррекционно-развивающего занятия, направленного на формирование психологической готовности детей к обучению в школе)*

## **ЗАНЯТИЕ №**

### **Задачи:**

1. Знакомство с детьми, развитие положительного эмоционального отношения участников друг к другу и формирование групповой сплоченности;
2. Развитие внимания и слуховой памяти;
3. Развитие произвольного поведения;
4. Развитие мелкой моторики, умения действовать по образцу, развитие слухового и зрительного анализаторов;

**Билингвальный компонент:** Знакомиться – танысу, пчелы – аралар, красный – кызыл, рисовать – сурет салу, узоры - өрнек

**Необходимый материал:** мяч, тетради в клеточку и ручки.

### **Ход занятия:**

#### **1. Упражнение «Знакомство»**

Психолог представляется, говорит о том, что теперь его встречи с ребятами будут регулярными. Что теперь мы будем готовиться к школе, но для этого им предстоит пройти дружно и всем вместе интересные испытания и упражнения.

Психолог предлагает начать со знакомства. Для этого детям необходимо встать в круг. Один из учащихся называет имя и коротко рассказывает о себе, затем бросает мяч любому другому. Тот в свою очередь называет свое имя и рассказывает о себе, бросает мяч третьему и т.д. Когда все высказались, психолог предлагает выполнить то же самое, но рассказывая не про себя, а о том человеке, который передал тебе мяч, т.е. назвать его имя и то, что он говорил о себе.

#### **2. Игра «Трутень и пчелы»**

Психолог говорит: Сейчас мы поиграем в одну игру, а заодно посмотрим, умеете ли вы считать до трех. Вы, наверное, знаете, что когда пчелы летают и собирают мед, они жужжат, а если появится трутень, они начинают жужжать сильнее, чтобы его прогнать. Когда пчелы видят медведя, они замолкают, чтобы медведь не смог найти мед. Представьте, что вы – пчелки. Будьте внимательны:

если я хлопну в ладоши один раз, вы должны жужжать не очень громко,

если хлопну два раза – значит летит трутень, и вы зажужжите громче,

а если хлопну три раза - это появился медведь, вы перестаете жужжать и будете сидеть тихо- тихо.

Приготовились, начинаем!

#### **3. Упражнение «Какой фигуры не стало»**

Выставляются карточки с изображением геометрических фигур разного цвета. Например: квадрат - красный, круг - зеленый, треугольник - желтый, ромб - оранжевый, овал - голубой, прямоугольник - синий, трапеция – фиолетовая.

Дети запоминают порядок их расставления. Затем фигура убирается, а дети определяют, какой фигуры не стало и какого она цвета.

#### **4. Упражнение «10 слов»**

Детям зачитываются слова с установкой на запоминание: одеяло, мед, круг, белка, глаз, слеза, замок, муха, журнал, ранец.

### **5. Физкультминутка**

Буратино потянулся,  
Раз нагнулся, два нагнулся,  
Руки в стороны развел:  
Ключик, видно, не нашел.  
Чтобы ключик нам достать,  
Надо на носочки встать.

### **6. Рисование графического узора под диктовку**

Психолог говорит:

- С сегодняшнего дня мы начинаем рисовать в тетради узоры под диктовку. Надо постараться, чтобы они получились красивыми и аккуратными. Для этого нужно внимательно слушать меня – я буду говорить, на сколько клеточек и в какую сторону провести прямую линию. Проводите только те линии, которые я вам буду диктовать. Когда проведете линию, ждите, пока я не скажу, как проводить следующую. Каждую новую линию начинайте там, где кончилась предыдущая, не отрывая ручки от тетради. Теперь поставьте карандаш на точку. Приготовились, внимание! Одна клеточка вверх, две клеточки вправо, одна клеточка вниз, две клеточки вправо. Дальше продолжите узор самостоятельно.

### **7. Рефлексия**

- Что сегодня было интересно?
- Что вызвало трудности?
- Что понравилось больше всего?

### **8. Прощание**

Дети стоят в кругу и вместе произносят: «Желаю всем вам и себе счастья всегда и везде».

## **8. Практическая работа с детьми с использованием сухого бассейна**

*Сухой бассейн* – это игровое оборудование, которое органично включается в предметно-развивающую среду кабинета педагога-психолога. Они используются для проведения подвижных игр и игровых упражнений с детьми, на их основе организуются дидактические игры. Погружаясь в сухой бассейн, дети принимают позу, которая соответствует состоянию их мышечного тонуса. При этом постоянный контакт поверхности тела с шариками позволяет лучше почувствовать его, создает мягкий массажный эффект, обеспечивая глубокую мышечную релаксацию. В ходе движений, «плавания» и других процедур, проводимых в сухом бассейне, у ребенка происходит формирование психомоторных способностей. Поэтому занятия с использованием сухого бассейна – это активный психолого-педагогический процесс, направленный на развитие психомоторных задатков и двигательной деятельности детей. Занятия в сухом бассейне помогают удовлетворить естественную потребность ребенка в движении, стимулируют его поисковую и творческую активность, позволяют чередовать упражнения с отдыхом, а также добиваться качественной релаксации. Помимо оздоравливающего и профилактического воздействия на организм ребенка в целом, игры в сухом бассейне улучшают его психоэмоциональное состояние. Дети испытывают необыкновенное удовлетворение и радость, погружаясь в безопасные «волны» и двигаясь среди множества разноцветных шариков. Педагог-психолог в работе с детьми может использовать сухой бассейн для упражнений на релаксацию и расслабление. Упражнение на расслабление мышц выполняются неторопливо, упражнения сопровождаются музыкой или психологом произносится релаксационный тест спокойным и равномерным голосом.

### ***Упражнение релаксация***

Ребенок лежит в бассейне на спине. Звучит спокойная музыка. Психолог предлагает ему расслабиться, произнося релаксационный текст: «мои руки расслаблены, они словно тряпочки. Мои ноги расслаблены, они мягкие и теплые. Мое тело расслаблено, оно легкое, неподвижное. Мне легко и приятно. Мне дышится легко и спокойно. Я отдыхаю и набираюсь сил. Свежесть и бодрость входит в меня. Я легкий как шарик. Я хорошо отдохнул. У меня хорошее настроение». В процессе упражнения мышцы расслабляются, регулируется дыхание, снижается психоэмоциональное напряжение.

### ***Упражнение «Путешествие на облаке»***

Ребенок лежит в бассейне на спине. Звучит спокойная приятная музыка. Психолог: «Лягте удобнее и закройте глаза. Два-три раза глубоко вдохните и выдохните... Я хочу пригласить вас путешествие на облаке. Прыгните на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из пушистых подушек. Почувствуйте, как ваши ноги, спина удобно расположились на этой большой облачной подушке. Теперь начинается путешествие. Ваше облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуете, как ветер овеивает ваше лицо. Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть ваше облако перенесет вас сейчас в такое место, где вы будете счастливы. Постарайтесь медленно увидеть это место как можно более точно. Здесь вы чувствуете себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь может произойти что-нибудь чудесное и волшебное... (пауза 30 секунд). Теперь вы снова на своем белом облаке, и оно везет вас назад».

### ***Упражнение «Плывем в облаках»***

Звучит спокойная, расслабляющая музыка. Психолог: «Лягте на спину и займите удобное положение. Закройте глаза. Дышите легко и медленно. Вообразите, что вы находитесь на природе в прекрасном месте. Теплый, тихий день, вам приятно, и вы чувствуете себя хорошо. Вы абсолютно спокойны. Вы лежите и смотрите вверх на облака – большие, белые, пушистые облака в прекрасном синем небе. Дышите свободно. Во время вдоха вы начинаете мягко подниматься над землей. С каждым вдохом вы медленно и плавно поднимаетесь навстречу большому пушистому облаку. Вы поднимаетесь еще выше, на самую верхушку облака, и мягко утопаете в нем. Теперь вы плывете на вершине большого пушистого облака. Ваши руки и ноги свободно раскинуты в стороны, вам лень шевелиться. Вы отдыхаете. Облако медленно вместе с вами начинает опускаться все ниже и ниже, пока не достигнет земли. Наконец вы благополучно растянулись на земле, а ваше облако вернулось к себе домой на небо. Оно улыбается вам, вы улыбаетесь ему. У вас прекрасное настроение. Сохраните его на весь день».

### ***Упражнение на «Расслабление»***

Ребенок лежит в бассейне на спине. Психолог говорит ему: «Выпрями пальцы рук, потяни так, чтобы напряглись все мышцы тела, руки и ноги стали тяжелыми, как будто каменными (10-15 секунд). А теперь расслабься, отдохни – твое тело стало легким как перышко ». В процессе упражнения напряжение чередуется с расслаблением, регулируется дыхание, снижается психоэмоциональное напряжение.

### ***Упражнение «Напряжение и расслабление»***

Дети сидят в бассейне, сгибают ноги в коленях, подбородок прижимается к коленям, руки обнимают колени – напряжение. Расслабление – свободная поза. После проделанных упражнений дети обсуждают, что они чувствовали, каковы их ощущения.

### ***Упражнение на развитие диафрагмального дыхания***

Ребенок располагается лежа в бассейне, на его грудь и живот набрасываются шарики. Психолог: «Представь, что у тебя в животе поселился маленький воздушный

шарик. Ему очень нравится, когда его надувают и сдувают. Попробуй надуть его. Чтобы надуть его большим воздухом надо вдыхать через нос». При вдохе надувается только живот, грудная клетка остается неподвижной. Ребенок наблюдает, как поднимаются и опускаются шарики при вдохе и выдохе, то есть контролирует правильность дыхания.

#### ***Упражнение «Апельсин»***

Дети лежат на спине в бассейне, руки и ноги слегка расставлены в стороны. Дети берут в правую руку шарик, представляют, что у них в руке апельсин и начинают выжимать из него сок (рука должна сжимать шарик очень сильно в течение 8-10 секунд). «Разожмите кулачок, откатите апельсин, рука теплая, мягкая, отдыхает...». Затем апельсин подкатился к левой руке и та же процедура выполняется левой рукой.

#### ***Упражнение «Сдвинь камень»***

Дети лежат на спине в бассейне так, чтобы их ступни ног касались бортиков. Попросите их представить, что возле правой ноги лежит огромный тяжелый камень. Нужно хорошо упереться правой ногой (ступней) в этот камень и постараться сдвинуть его с места. Для этого следует слегка приподнять ногу и сильно напрячь ее (8-12 секунд). Затем нога возвращается в исходное положение: «нога теплая, мягкая отдыхает...». Затем то же самое проделывается с левой ногой.

В младшем школьном возрасте еще распространены такие эмоциональные нарушения, как страхи и тревожность. У нормально развивающихся детей страх является важным звеном регуляции поведения и в целом имеет адаптационный смысл, однако ребенок не всегда может самостоятельно справиться с беспокоящей его ситуацией. В сухом бассейне для профилактики возникновения и преодоления страхов проводятся занятия, направленные на проявление активности и преодоление препятствий, осознание и выражение своих чувств, на формирование у них умения ориентироваться в незнакомой обстановке, преодолевать трудности.

Тревожные, недостаточно уверенные дети часто бывают скованными, зажатыми. Шарик создает массажный эффект, помогают снять зажимы. Можно использовать следующие упражнения для работы с тревожными детьми.

#### ***Упражнение «Погружение»***

Постепенное погружение тела в шарики. Лежа на спине, погружаются поочередно правая рука, левая рука, ноги, полное погружение, «плескание в воде», «закопаться в шарики».

#### ***Упражнение «Найди качество»***

Необходимо написать на листочках различные качества и приклеить к некоторым шарикам. Ребенок погружается в бассейн, находит шарики с качествами, если качество ему подходит, берет его себе.

#### ***Упражнение «Найди предмет»***

В бассейне прячется несколько предметов, которые, «роясь» в шариках, ребенок находит.

В работе с тревожными детьми и детьми со страхами можно прятать предметы, вызывающие у них ассоциации с тревожными для них ситуациями для дальнейшей работы с проблемой (визуализации страхов через рисунок, проработка эмоций и чувств). На современном этапе в практику работы педагогов-психологов активно внедряются инновационные технологии коррекционно-развивающей работы с детьми с особыми образовательными потребностями. Занятия по формированию общефункциональных механизмов речевой деятельности, коррекция нарушений сенсорно - рецептивного развития детей становятся более эффективными при использовании оборудования, позволяющего обучать детей релаксации и вызывать эффект опосредованного массажа. Такое воздействие оказывают сухие бассейны, способствуя растормаживанию речевых

зон и стимулируя сенсорные представления детей. Развитию тонкой моторики рук способствуют упражнения на прокатывание шариков. Собираение шариков по цвету и количеству, переключивание шариков из одной руки в другую, сжимание шариков в руках, поглаживание шариков ладонями в сухом бассейне, доставание шариков со дна бассейна, вращательные движения руками, «рисование» в шариках.

Игры с шариками эффективно развивают математические представления детей (о количестве, о множестве, служат для составления и решения простейших арифметических задач).

### **9. Пальчиковая гимнастика**

- Выпрямить кисть, плотно сомкнуть пальцы и медленно сжимать их в кулак. Поочередно выполнять каждой рукой.
- Прижать руку к столу ладонью вниз и поочередно сгибать пальцы: средний, указательный, большой, мизинец, безымянный. Выполнять поочередно каждой рукой.
- Выпрямить кисть и поочередно присоединять безымянный палец к мизинцу, средний – к указательному.
- Сжать пальцы в кулак и вращать кисть в разных направлениях. Сначала поочередно каждой рукой, затем двумя руками одновременно.
- Сгибание и разгибание пальцев. Пальцы разомкнуть как можно шире, затем сомкнуть и так продолжать дальше. Сначала поочередно каждой рукой, затем двумя руками одновременно.
- Положить руки ладонями вверх. Поднимать по одному пальцу сначала на одной руке, потом на другой. Повторять это упражнение в обратном порядке.
- Ладони лежат на столе. Задача ребенка – по очереди поднимать пальцы сразу обеих рук, начиная с мизинца.
- Вытянуть руку вперед, растопырить пальцы, напрячь как можно сильнее. Затем расслабить, опустить руки, слегка потрясти.
- Сжать пальцы в кулак и положить на стол ладонями вниз, дети резко выпрямляют пальцы и кладут на стол, потом резко сжимают кулачки и опять кладут их на стол.
- Сжать правую руку в кулак, вытянуть указательный палец, сгибать его и разгибать, затем повторить то же самое с левой рукой.  
Можно проделать упражнение с большим и средним пальцем.
- Сжать левую руку в кулак, правой рукой обхватить левую руку и сильно сжимать. Затем поменять руки. Опустить руки и слегка потрясти. Повторить упражнение.
- Сплести пальцы, вытянуть их ладонями вперед, затем поднять их вверх, тянуться как можно выше.
- Положить правую руку на стол ладонью вверх, сгибать и разгибать мизинец, повторить упражнение с левой рукой.  
Проделать то же самое с безымянным пальцем.
- Сплести пальцы, соединить ладони и стиснуть их как можно сильнее, затем опустить руки и слегка потрясти. Повторить упражнение.
- Сплести пальцы обеих рук (кроме большого) не сгибая, сильно прижать их друг к другу, зажимая каждый палец между двумя другими

### **10. Мимическая гимнастика**

*(для развития мышц мимической мускулатуры)*

**«Сморщивание всего лица и растягивание его в длину с раскрытием рта»**

**Краткое описание:** Поднимание и опускание бровей. При поднимании бровей глаза широко раскрываются, на лбу появляются горизонтальные морщины; при опускании – глаза почти закрываются и над переносицей образуются вертикальные и горизонтальные морщинки.

### **«Одновременное закрытие и открывание обоих глаз»**

**Краткое описание:** Попеременное закрывание правого и левого глаза. Одновременное, затем попеременное прищуривание глаз. Попеременное поднятие углов рта. При спокойном состоянии левой половины рта поднимается правый угол рта и наоборот.

### **«Оскал»**

**Краткое описание:** Губы при сжатых челюстях сильно растягиваются в стороны, вверх, вниз, обнажая оба ряда зубов, плотно прижимаясь к деснам, а затем вновь спокойно смыкаются. Поднятие верхней губы; обнажаются только верхние зубы. Оттягивание вниз нижней губы; обнажаются только нижние зубы. Набирание воздуха под верхнюю губу, под нижнюю губу. Вибрация губ (фыркание лошади).

### **«Одновременное поднятие обоих углов рта»**

**Краткое описание:** Челюсти сжаты. Попеременное поднятие углов рта:

а) с закрыванием соответствующего глаза (поднимается вся щека);

б) без закрывания глаз, с минимальным поднятием щеки.

Зубы и губы сжаты. Одновременное опускание углов рта. Дыхание через нос. Зубы и губы сомкнуты. Поочередное опускание левого и правого углов рта. Дыхание через нос. Расслабить мышцы лица, закрыть глаза, нижнюю челюсть слегка опустить.

### **«Надувание обеих щек одновременно»**

**Краткое описание:**Надувание правой и левой щек попеременно (перегонка воздуха из одной щеки в другую). Втягивание щек в ротовую полость между зубами, губы вытянуты вперед.

### **«Попеременное надувание и втягивание щек»**

**Краткое описание:**Сосательные движения: сомкнутые губы вытягиваются вперед хоботком, а затем возвращаются в нормальное положение. Челюсти сжаты.

### **«Маски- 1» Игры без слов**

**Игровой материал:** Маски, изображающие разные эмоциональные состояния (грусть, радость, удивление, страдание, страх и др.)

**Ход игры:** Дети располагаются по кругу. Воспитатель показывает какую-либо маску и спрашивает: «Какое настроение передает эта маска?» (Ответы детей.)

Затем надевает маску и предлагает детям мимикой изобразить данное состояние. Объясняет: «Если на мне грустная маска, то и вы сделайте свои лица грустными и т.д. Затем воспитатель убирает маски и продолжает игру:

- Вспомните злого Карабаса Барабаса!
- Какое у него выражение лица?
- А у Колобка, который весело катится по дорожке?
- Вы превратились в Царевну Несмеяну (хитрого кота Базилио, в Буратино и т.д.).

### **«Маски – 2»**

**Краткое описание:**Дети делятся на две группы. Участники первой договариваются, какого героя они будут показывать. Участники второй отгадывают. Воспитатель по очереди присоединяется к каждой группе. Затем группы меняются ролями.

Вопросы для беседы с детьми после игры.

Какая маска вам понравилась?

Какого героя вы хотите “сыграть” еще раз?

Какое выражение лица вам приятно видеть у своего друга, мамы, воспитателя? Покажите. Как вы думаете, какое выражение вашего лица приятно для других людей? Покажите.

### **«Свет мой, зеркальце, скажи»**

**Краткое описание:** Дети распределяются на пары и становятся друг против друга. Воспитатель произносит предложение, которое они должны сопровождать определенной мимикой. Таким образом, ребенок сам с помощью мимики изображает эмоциональное состояние и видит то же состояние на лице партнера.

### **«Разговор без слов»**

Говорить нельзя, свои чувства можно выражать только мимикой.

Ход игры: Перед вами «зеркало» — лицо вашего друга.

К вам пришел Карлсон. Обрадуйтесь: какая приятная встреча!

Карлсон вынужден уйти. Огорчитесь: как плохо, что мы расстаемся.

Вы обидели Карлсона! Попросите у него прощения.

Ваш друг внезапно исчез! Удивитесь: не может быть!

Вдруг вы услышали резкий звук. Испугайтесь!

Теперь успокойтесь: все будет хорошо!

Затем взрослый предлагает: «А теперь покажите: «рот до ушей», «брови у переносицы», «губы трубочкой».

Вопросы для беседы после игры:

Когда вы радуетесь? Огорчаетесь? Удивляетесь?

Пугаетесь? Когда вы делаете «рот до ушей?»

Когда сдвигаете «брови у переносицы?»

## **11. Дыхательные упражнения**

Отработку дыхательных упражнений лучше всего начинать со стадии выдоха, после чего, выждав естественную паузу и дождавшись момента, когда появится желание вдохнуть, сделать приятный, глубокий, без напряжения вдох ртом или носом. Нужно внимательно следить за тем, чтобы двигалась диафрагма, и оставались спокойными плечи. При выполнении упражнения в положении сидя или стоя не нагибаться вперед. Все упражнения выполняются по 3-5 раз.

**1.** Сделать полный выдох, набрать воздух медленно через нос, следя за тем, чтобы передняя брюшная стенка все больше выдавалась вперед (набирать воздух свободно, не напрягаясь). При этом диафрагма уплощается, увеличивая объем легких, грудная клетка расширяется. На 2-5 секунд задержать воздух, затем начать выдох ртом с подтягиванием брюшной стенки; в конце выдоха опускается грудь. Вдыхать и выдыхать плавно, избегая толчков.

**2.** Правую руку положить на область движения диафрагмы. Сделать выдох и, когда появится желание вдохнуть, с закрытым ртом сделать глубокий, без напряжения вдох носом. Затем пауза (задержать грудную клетку в расширенном состоянии). Сделать полный выдох, медленно и плавно выпуская воздух через нос. Пауза.

**3.** После выдоха начать дыхание через нос, следя, правильно ли работают диафрагма, нижние ребра и мышцы живота, спокойны ли плечи. Выдержав паузу, начать постепенный, плавный выдох через узкое отверстие, образованное губами. При этом должно возникнуть ощущение, будто струя воздуха является продолжением воздушного потока, идущего от диафрагмы. Необходимо следить за тем, чтобы не было напряжения в верхней части грудной клетки и шее. При ощущении напряжения следует, расслабившись, медленно покачать головой вправо-влево, вперед-назад, по кругу.

**4. «Шарик»** Повышение эффективности выполнения дыхательных упражнений достигается благодаря использованию образного представления, подключения воображения, так хорошо развитого у детей. Например,

возможен образ желтого или оранжевого теплого шарика, расположенного в животе (соответственно надувающегося и сдувающегося в ритме дыхания). Ребенку также предлагается вокализовать на выдохе, пропевая отдельные звуки (а, о, у, ш, х) и их сочетания («з» переходит в «с», «о» - в «у», «ш» — в «щ», «хи» и т.п.).

**5.** **«Ветер»** На медленном выдохе пальцем или всей ладонью прерывать воздушную струю так, чтобы получился звук ветра, клич индейца, свист птицы.

**6.** Сесть или встать прямо. Сделать медленный вдох через нос и медленный выдох через узкое отверстие, образованное губами, на свечу (перышко, воздушный шарик), которая стоит перед ребенком. Голову вперед не тянуть. Пламя должно плавно отклониться по ходу воздушной струи. Затем немного отодвинуть свечу и повторить упражнение; еще больше увеличить расстояние и т.д. Обратите внимание ребенка на то, что при удалении свечи мышцы живота будут все более напряженными.

После усвоения ребенком этих навыков можно переходить к упражнениям, в которых дыхание согласуется с движением. Они выполняются на фазе вдоха и выдоха, во время пауз удерживается поза.

Для следующих упражнений необходимо промаркировать левую руку (например, цветной резинкой, нарисованным рисунком, браслетом, часами и т.п.). Таким образом, у ребенка формируется понятие: «Слева - это там, где...», это первый ориентир, от которого потом строится система пространственных координат «право-лево».

**7.** Исходное положение - лежа на спине. По инструкции ребенок медленно поднимает одну руку (правую или левую); ногу (правую или левую); затем две конечности одновременно (руки или ноги), одноименные руку и ногу, затем разноименную руку и ногу; на вдохе и удерживает в поднятом положении во время паузы; медленно опускает на выдохе; расслабляется во время паузы. После этого упражнение выполняется лежа на животе.

**8.** Исходное положение - сесть на пол, скрестив ноги, спина прямая (!). Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз, на пол перед собой, с выдохом, немного сгибаясь при этом. Это упражнение хорошо тем, что оно автоматически заставляет ребенка дышать правильно, у него просто нет другой возможности.

**9.** **«Дворники».** Исходное положение - то же либо встать на колени и сесть на пятки, ноги вместе. Прямые руки расставлены в стороны параллельно полу. Кисти сжаты в кулаки, кроме больших пальцев, вытянутых вовне. С вдохом поворачивать руки большими пальцами вверх; с выдохом - вниз. Вариант: руки вытянуты вперед, и большие пальцы поворачиваются в такт дыханию налево и направо.

**10.** Исходное положение - то же. Прямые руки вытянуты вперед или в стороны на уровне плеч, ладони смотрят вниз. С вдохом поднять левую кисть вверх, одновременно опуская правую вниз (движение только в лучезапястном суставе). С выдохом левая кисть идет вниз, правая - вверх.

**11.** Исходное положение - то же. Дыхание: только через левую, а потом только через правую ноздрю. При этом правую ноздрю закрывают большим пальцем правой руки, а левую - мизинцем правой руки. Дыхание медленное, глубокое. Как утверждают специалисты в области восточных оздоровительных практик, в первом случае активизируется работа правого полушария головного мозга, что способствует успокоению и релаксации. Дыхание же через правую ноздрю активизирует работу левого полушария головного мозга, повышая рациональный (познавательный) потенциал.

**12.** Исходное положение - встать, 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. Такой тип дыхания оказывает мощное мобилизующее действие, быстро снимает психоэмоциональное напряжение.

**13.** *«Небо»*. Исходное положение - то же. На медленном вдохе руки плавно разводятся в стороны и поднимаются вверх (или в стороны и к груди) - «притягивающее движение». На выдохе - «отталкивающее движение» - опускаются вдоль тела ладонями вниз. Это упражнение гармонично сочетается с представлением о втягивании в себя солнечного света и тепла, распространении его сверху вниз по всему телу.

**14.** *«День - ночь»*. Исходное положение - встать, ноги вместе, руки опущены. На вдохе медленно поднять расслабленные руки вверх, постепенно «растягивая» все тело (не отрывать пятки от пола); задержать дыхание. На выдохе, постепенно расслабляя тело, опустить руки и согнуться в пояснице; задержать дыхание. Вернуться в исходное положение.

**15.** *«Потягушки»*. Исходное положение - встать, ноги на ширине плеч, руки сжаты в кулаки, большие пальцы внутри ладоней, кулаки прижаты к низу живота. На медленном вдохе, поднять кулаки над плечами, сохраняя локти слегка согнутыми, и прогнуться в спине, разводя плечи и запрокидывая голову; вытянуться вверх, распрямляя руки и поднимаясь на носки (представьте, что вы только что проснулись и сладко потягиваетесь). Зафиксировать эту позу, задержать дыхание. На выдохе руки вниз, пытаюсь «достать» пальчиками до пола.

**16.** Ребенок кладет одну руку на грудь или живот и акцентирует внимание на том, как на вдохе рука поднимается, а на выдохе - опускается. Затем в такт с дыханием другой рукой он показывает, как дышит (на вдохе рука поднимается до уровня груди, а на выдохе - опускается). Далее ребенок должен плавно и медленно поднимать и опускать руку или обе руки одновременно в такт дыханию, но уже на определенный счет (на 4-6).

## **12. Стимулирующие упражнения и приемы самомассажа.**

**1.** Ребенок располагает свои ладони перпендикулярно друг другу и производит резкие хлопки (5-10 хлопков с интервалом около 1 с); местами соприкосновения становятся углубления между запястьем и нижней частью ладони. Затем упражнение повторяется, но местами соприкосновения становятся внешние стороны запястья.

**2.** Руки вытянуты вперед, кисти сжаты в кулаки; резкие удары выполняются сначала кулаками, обращенными вверх, а затем - вниз; во время удара должно происходить полное совмещение боковых поверхностей сжатых кулаков.

После этих стимулирующих упражнений можно переходить к самомассажу различных частей тела.

**3.** *«Мытье головы»*. А. Пальцы слегка расставить и немного согнуть в суставах. Кончиками пальцев массировать голову в направлении: 1) ото лба к макушке, 2) ото лба до затылка и 3) от ушей к шее. Б. Пальцы слегка согнуты, поверхность ногтей и первые фаланги плотно соприкасаются с поверхностью головы за ушами; массаж производится ребенком обеими руками навстречу друг другу от ушей к макушке.

**4.** *«Обезьяна расчесывается»*. Правая рука массирует пальцами голову от левого виска к правой части затылка и обратно. Затем левая рука - от правого виска к левой части затылка. В более сложном варианте руки перекрещиваются у линии роста волос (большие пальцы - по средней линии!); в такой позе ребенок интенсивно массирует голову ото лба к шее и обратно.

**5. «Ушки».** Уши растираются ладонями, как будто они замерзли; разминаются три раза сверху вниз (по вертикали); возвратно-поступательным движением растираются в другом направлении (по горизонтали) (пальцы, исключая большие, соединены и направлены к затылку, локти вперед). Затем уши закрыть ладонями, а пальцы приложить к затылку, сблизив их. Указательными пальцами слегка постукивать по затылку до трех раз. Это упражнение тонизирует кору головного мозга, уменьшает ощущение шума в ушах, головную боль, головокружение.

**6.«Умные ушки».** Уши потягиваются в трех направлениях (вверх, вниз, к затылку) последовательно по 3-5 раз, затем вращение ушей по - часовой линии, против часовой линии.

**7.«Глазки отдыхают».** Закрыть глаза. Межфаланговыми суставами больших пальцев сделать 3-5 массирующих движений по векам от внутренних к наружным уголкам глаз; повторить то же движение под глазами. После этого помассировать брови от переносицы к вискам.

**8. «Веселые носики».** Потереть область носа пальцами, затем ладонями до появления чувства тепла. Повращать кончик носа вправо и влево 3-5 раз. После этого проделать 3-5 поглаживающих вращательных движений указательными пальцами обеих рук вдоль носа, сверху вниз с обеих сторон. Это упражнение предохраняет от насморка, улучшает кровообращение верхних дыхательных путей.

**9. Покусывание и «почесывание»** губ зубами; то же – языка зубами от самого кончика до середины языка. Интенсивное «хлопанье» губами и растирание губами друг друга в различных направлениях.

**10. «Рыбки».** Рот немного приоткрыт. Взять пальцами правой руки верхнюю губу, а левой - нижнюю. Выполнять одновременные и разнонаправленные движения рук, растягивая губы вверх, вниз, вправо, влево. Закрыть рот, взять руками обе губы и вытягивать их, массируя, вперед.

**11.«Расслабленное лицо».** Руками проводить по лицу сверху вниз, слегка нажимая как при умывании (3-5 раз). Затем тыльной стороной ладони и пальцев рук мягкими движениями провести от подбородка к вискам; «разгладить» лоб от центра к вискам. Можно совместить с приговоркой «Водичка, водичка, умой моё личико».

**12. «Гибкая шея, свободные плечи».** Аккуратно массировать шею сзади:

а) правой рукой массировать левое плечо в направлении от шеи к плечевому суставу, затем левой рукой – правое плечо;

б) правой рукой взяться за левое плечо и сделать 5-10 вращательных движений по часовой стрелке и против нее; то же - левой рукой, затем обеими руками одновременно.

**13. «Сова».** Поднять вверх правое плечо и повернуть голову вправо, одновременно делая глубокий вдох; левой рукой захватить правую надкостную мышцу и на выдохе опустить плечо. Разминайте захваченную мышцу, выполняя глубокое дыхание и глядя как можно дальше за спину. То же - с левым плечом правой рукой.

**14. «Теплые ручки».** Поднять правую руку вверх, двигая ее в разных направлениях. Левая рука при этом придерживает плечо (предплечье) правой руки, оказывая сопротивление её движению и одновременно массируя её. Затем руки меняются. Растирание и разминка пальцев рук и всей кисти от кончиков пальцев к основанию и обратно; особое внимание следует уделить большим пальцам. Имитация «силового» мытья, растирания и пожатия рук.

**14. «Домик».** Сложить пальцы «домиком» перед грудью и надавливать ими друг на друга сначала одновременно, затем отдельно каждой парой пальцев.

**15.«Качалка»** на спине и животе и «Бревнышко» являются прекрасным массажем для позвоночника, спинных и брюшных мышц, внутренних органов.

**16. «Теплые ножки».** Сидя, энергично растереть (разминать, пощипывать) правой рукой подошву, пальцы и тыльную сторону стопы у межпальцевых промежутков левой ноги, то

же – левой рукой со стопой правой ноги. После этого потереть (побарабанить) стопы друг об друга, а также о пол.

Полезно также поглаживание стоп и пальцев ног тыльной стороной кисти и пальцев; растирание, разминание их и давление на них кончиками пальцев и большим пальцем, косточками пальцев сжатой в кулак кисти, краем ладони и т.д.

Эти упражнения оказывают активизирующее и заземляющее действие на организм, а также укрепляют мышцы и связки свода стопы, снимают усталость, предотвращают плоскостопие.

### **17. Разнообразная ходьба.**

*Виды ходьбы:*

- Ходьба на носочках;
- Ходьба на пяточках;
- Ходьба «как медведи»;
- Ходьба «как уточки»;
- Ходьба с изменением положения рук;
- Ходьба вперед спиной с заданием;
- Ходьба со сменой темпа;
- Ходьба с заданием;
- Ходьба с закрытыми глазами;
- «Паровозик»;
- Ходьба с отклепыванием ритма «шаг-шаг-шаг-хлопок»;
- «Носочки - пяточки»;
- Упражнение «Подружились-поссорились»;
- Пространственный диктант;
- «Цыганочка».
- По массажным дорожкам
- 

### **13. Психологические игры**

**Игры** – это школа социальных отношений, в которой моделируются формы поведения. В игре у ребенка удовлетворяются потребности в признании, осуществляется самопознание. Исполнения, какой-либо роли в игре дает возможность ребенку согласовывать свои действия с действиями других детей, развивает способность к сопереживанию и формирует коллективные качества.

#### **13.1. Игры для занятий с агрессивными детьми**

##### ***Игра «Драка»***

**Цель:** расслабить мышцы нижней части лица и кистей рук.

Вы с другом поспорились. Вот-вот начнется драка. Глубоко вдохните, крепко-накрепко сожмите челюсти. Пальцы рук зафиксируйте в кулаках, до боли вдавите пальцы в ладони. Затаите дыхание на несколько секунд. Задумайтесь: а может, не стоит драться? Выдохните и расслабьтесь. Ура! Неприятности позади!

##### ***Игра «Воздушный шарик»***

**Цель:** снять напряжение, успокоить детей.

Все играющие стоят или сидят в кругу. Ведущий дает инструкцию: Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу. Упражнение можно повторить 3 раза.

### ***Игра «Сосулька»***

**Цель:** расслабить мышцы рук.

Ребята, я хочу загадать вам загадку:

У нас под крышей

Белый гвоздь висит,

Солнце взойдет,

Гвоздь упадет. (В. Селиверстов)

Правильно, это сосулька. Давайте представим, что мы с вами артисты и ставим спектакль для малышей. Диктор (это я) читает им эту загадку, а вы будете изображать сосульки. Когда я прочитаю первые две строчки, вы сделаете вдох и поднимете руки над головой, а на третью, четвертую — уроните расслабленные руки вниз. Итак, репетируем... А теперь выступаем. Здорово получилось!

### ***Игра «Шалтай-Болтай»***

**Цель:** расслабить мышцы рук, спины и груди.

Давайте поставим еще один маленький спектакль. Он называется “Шалтай-Болтай”.

Шалтай-Болтай

Сидел на стене.

Шалтай-Болтай

Свалился во сне. (С. Маршак)

Сначала будем поворачивать туловище вправо-влево, руки при этом свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова “свалился во сне” — резко наклоняем корпус тела вниз.

### ***Игра «Слепой танец»***

**Цель:** развитие доверия друг к другу, снятие излишнего мышечного напряжения.

Разбейтесь на пары. Один из вас получает повязку на глаза, он будет “слепой”. Другой останется “зрячим” и сможет водить “слепого”. Теперь возьмитесь за руки и потанцуйте друг с другом под легкую музыку (1—2 минуты). Теперь поменяйтесь ролями. Помогите партнеру завязать повязку. В качестве подготовительного этапа можно посадить детей попарно и попросить их взяться за руки. Тот, кто видит, двигает руками под музыку, а ребенок с завязанными глазами пытается повторить эти движения, не отпуская рук, 1-2 минуты. Потом дети меняются ролями. Если тревожный ребенок отказывается закрыть глаза, успокойте его и не настаивайте. Пусть танцует с открытыми глазами.

По мере избавления ребенка от тревожных состояний можно начинать проводить игру не сидя, а двигаясь по помещению.

### ***Игра «Гусеница»***

**Цель:** игра учит доверию. Почти всегда партнеров не видно, хотя и слышно. Успех продвижения всех зависит от умения каждого скоординировать свои усилия с действиями остальных участников. “Ребята, сейчас мы с вами будем одной большой гусеницей и будем все вместе передвигаться по этой комнате. Постройтесь цепочкой, руки положите на плечи впереди стоящего. Между животом одного играющего и спиной другого зажмите воздушный шар или мяч. Дотрагиваться руками до воздушного шара (мяча) строго воспрещается! Первый в цепочке участник держит свой шар на вытянутых руках.

Таким образом, в единой цепи, но без помощи рук, вы должны пройти по определенному маршруту”. Для наблюдающих: обратите внимание, где располагаются лидеры, кто регулирует движение “живой гусеницы”.

### ***Игра «Волшебный стул»***

**Цель:** способствовать повышению самооценки ребенка, улучшению взаимоотношений между детьми.

В эту игру можно играть с группой детей на протяжении длительного времени. Предварительно взрослый должен узнать “историю” имени каждого ребенка — его

происхождение, что оно означает. Кроме этого надо изготовить корону и “Волшебный стул” — он должен быть обязательно высоким. Взрослый проводит небольшую вступительную беседу о происхождении имен, а затем говорит, что будет рассказывать об именах всех детей группы (группа не должна быть более 5—6 человек), причем имена тревожных детей лучше называть в середине игры. Тот, про чье имя рассказывают, становится королем. На протяжении всего рассказа об его имени он сидит на троне в короне. В конце игры можно предложить детям придумать разные варианты его имени (нежные, ласкательные). Можно также по очереди рассказать что-то хорошее о короле.

### ***Игра «Обзывалки»***

**Цель:** снять вербальную агрессию, помочь детям выплеснуть гнев в приемлемой форме.

Скажите детям следующее: “Ребята, передавая мяч по кругу, давайте называть друг друга разными необидными словами (заранее обговаривается условие, какими обзывалками можно пользоваться. Это могут быть названия овощей, фруктов, грибов или мебели). Каждое обращение должно начинаться со слов: “А ты, ..., морковка!” Помните, что это игра, поэтому обижаться друг на друга не будем. В заключительном круге обязательно следует сказать своему соседу что-нибудь приятное, например: А ты, ... солнышко!”

Игра полезна не только для агрессивных, но и для обидчивых детей. Следует проводить ее в быстром темпе, предупредив детей, что это только игра и обижаться друг на друга не стоит.

### ***Игра «Тух-тиби-дух»***

**Цель:** снятие негативных настроений и восстановление сил.

Я сообщу вам по секрету особое слово. Это волшебное заклинание против плохого настроения, против обид и разочарований. Чтобы оно подействовало по-настоящему, необходимо сделать следующее. Сейчас вы начнете ходить по комнате, ни с кем не разговаривая. Как только вам захочется поговорить, остановитесь напротив одного из участников, посмотрите ему в глаза и трижды, сердито-пресердито произнесите волшебное слово: “Тух-тиби-дух”. Затем продолжайте ходить по комнате. Время от времени останавливайтесь перед кем-либо и снова сердито-пресердито произносите это волшебное слово

Чтобы волшебное слово подействовало, необходимо говорить его не в пустоту, а глядя в глаза человека, стоящего перед вами.

В этой игре заложен комичный парадокс. Хотя дети должны произносить слово “Тух-тиби-дух” сердито, через некоторое время они не могут не смеяться.

### ***Игра «Попроси игрушку»***

**Цель:** обучить детей эффективным способам общения.

Группа делится на пары, один из участников пары (участник 1) берёт в руки какой-либо предмет, например, игрушку, тетрадь, карандаш и т. д. Другой участник (участник 2) должен попросить этот предмет. Инструкция участнику: 1 Ты держишь в руках игрушку (тетрадь, карандаш), которая очень нужна тебе, но она нужна и твоему приятелю. Он будет у тебя ее просить. Постарайся оставить игрушку у себя и отдать ее только в том случае, если тебе действительно захочется это сделать”. Инструкция участнику 2: “Подбирая нужные слова, постарайся попросить игрушку так, чтобы тебе ее отдали”. Затем участники 1 и 2 меняются ролями.

### ***Игра «Глаза в глаза»***

**Цель:** развивать в детях чувство эмпатии, настроить на спокойный лад. «Ребята, возьмитесь за руки со своим соседом по парте. Смотрите друг другу только в глаза и, чувствуя руки, попробуйте молча передавать разные состояния: «Я грущу», «Мне весело, давай играть», «Я рассержен», «Не хочу ни с кем разговаривать» и т.д.

После игры обсудите с детьми, какие состояния передавались, какие из них было легко отгадывать, а какие трудно.

### ***Игра «Упрямая подушка»***

**Цель:** снятие общей агрессии, негативизма, упрямства. Взрослые подготавливают «волшебную, упрямую подушку» (подушка с темной наволочкой) и вводят ребенка в игру-сказку: «Волшебница-фея (или другой любимый сказочный персонаж) подарила нам подушку. Эта подушка не простая, а волшебная. Внутри нее живут детские упрямки. Это они заставляют вас капризничать и упрямиться. Давайте, прогоним упрямки».

Ребенок бьет кулаками в подушку изо всех сил, а взрослый приговаривает: «Сильнее, сильнее, сильнее!» (снимается стереотип и эмоциональный зажим). Когда движения ребенка становятся медленнее, игра постепенно останавливается (время определяется индивидуально – от нескольких секунд до 2-3 минут).

Взрослый предлагает послушать «упрямки» в подушке: «Все ли упрямки вылезли и что они делают?» Ребенок прикладывает ухо к подушке и слушает. Некоторые дети говорят, что «упрямки шепчутся», другие ничего не слышат. «Упрямки испугались и молчат в подушке», - отвечает взрослый (этот прием успокаивает ребенка после возбуждения).

### ***Игра «Черепашка»***

**Цель:** убрать зажимы, упражнение делается лежа, лучше на боку или животе. Попросите ребенка представить, что он маленькая черепашка, которая лежит на желтом песочке (или мягкой травке) возле прозрачного ручейка (реки, озера или моря — по желанию ребенка). Греет солнышко, черепашке тепло и хорошо. Ручки и ножки расслаблены, шейка мягкая... Вдруг появилась холодная туча и закрыла солнышко. Черепашке стало холодно и неудобно, и она спрятала ножки, ручки и шейку в панцирь (ребенок сильно напрягает спину, слегка выгибая ее и изображая тем самым панцирь; и так же напрягает шею, руки и ноги, как бы втягивая их под панцирь; 5-10 секунд). Но вот туча улетела, опять выглянуло солнышко, вновь стало тепло и хорошо. Черепашка согрелась, и ее шея, ручки и ножки стали теплыми и мягкими и опять появились из-под панциря (спина расслабляется 5-10 секунд).

### ***Игра «Психологическая лепка»***

**Цель:** улучшить взаимоотношение между детьми, снятие излишнего мышечного напряжения.

Оборудование. Картинки с изображением морской звезды.

Психолог говорит: «Ребята, сейчас мы будем «лепить» одну большую общую фигуру: морскую звезду - вот такую. (Показывает картинку с изображением морской звезды.) Ложитесь на ковер. «Лепите» морскую звезду, «оживляйте» ее - медленно и плавно двигайтесь все вместе».

Можно предложить детям «лепить» и «оживлять» машину, бабочку, осьминога и т.п.

### ***Игра «Огонь и лед»***

**Цель:** снятие напряжения, расслабление тела. Дети образуют большой круг.

По команде психолога «Огонь!» - они начинают выполнять интенсивные движения всем телом. Плавность и степень интенсивности движений каждый ребенок выбирает произвольно. По команде «Лед!» - дети застывают в позе, в которой их настигла команда, напрягая до предела все тело.

После напряжения наступает фаза естественного расслабления. Психолог несколько раз чередует обе команды, произвольно меняя время выполнения той и другой.

### ***Игра «Слушаем тишину»***

**Цель:** снять мышечное напряжение, упражнять в концентрации внимания; учить управлять своим эмоциональным состоянием.

Содержание игры: по сигналу ведущего дети начинают прыгать и бегать по комнате, топтать и хлопать. По второму сигналу дети должны быстро сесть на корточки или на стулья и прислушаться к тому, что происходит вокруг. Затем можно обсудить, какие звуки детям удалось услышать.

### **13.2. Игры для занятий с тревожными детьми**

#### ***Упражнение «Волшебный клубочек»***

**Цель:** Преодолеть негативные эмоции, повысить самооценку.

Дети стоят в кругу. Тот, у кого клубок, автоматически становится ведущим. Ребенок называет свое имя и рассказывает что-то о себе по желанию. Оставляет себе нить и передает клубок другому. Желательно, чтобы упражнение начиналось с взрослого, чтобы ребенок наглядно увидел, что и как делать.

#### ***Игра «Воздушный шар»***

**Цель:** Снять излишнее напряжение, расслабиться

Все игроки стоят или сидят в кругу. Ведущий дает инструкцию: «Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как медленно увеличиваются узоры на нем. Представили? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу». Упражнение можно повторить 3 раза.

#### ***Упражнение «Корабль и ветер»***

**Цель:** Уменьшить тревожность, преодолеть негативные переживания

По желанию пол застелить синим покрывалом, которое будет напоминать детям море и положить маленькие подушки для каждого ребенка. Упражнение проводится под звук моря.

Психолог. Представьте себе, что наш парусник плывет по волнам, но вдруг он остановился. Давайте поможем ему и пригласим на помощь ветер. Вдохните в себя воздух, сильно втяните щеки ... А теперь шумно выдохните через рот воздух, и пусть вырвавшийся на волю ветер подгоняет кораблик. Давайте попробуем еще раз. Я хочу услышать, как шумит ветер!

Упражнение можно повторить 3 раза.

#### ***Упражнение «Тренируем эмоции»***

**Цель:** Обучить расслаблять мышцы

Предложить детям:

- Нахмуриться, как осенняя туча, разъяренный человек;
- Разозлиться, как злая колдунья, два барана на мосту, голодный волк;
- Испугаться, как зайчик, который увидел лисичку; птичка, которая упала из гнезда;
- Улыбнуться, как кот на солнышке, само солнышко, хитрая лиса, как мама ребенку.

#### ***Упражнение «Штанги»***

**Цель:** Снять излишнее напряжение, расслабление мышц.

Вариант 1. Сейчас мы с вами будем спортсменами-тяжеловесами. Представьте, что на полу лежит тяжелая штанга. Сделайте вдох, оторвите штангу от пола на вытянутых руках, поднимите ее. Очень трудно. Выдохните, положите штангу на пол, отдохните. Попробуем еще раз.

Вариант 2. А теперь возьмем штангу легче и будем поднимать ее над головой. Сделали вдох, подняли штангу, зафиксировали это положение, чтобы судьи засчитали вам

победу. Трудно так стоять, бросьте штангу, выдохните. Расслабьтесь. Ура! Вы все чемпионы. Можете поклониться зрителям. Вам все аплодируют, поклонитесь еще раз, как чемпионы.

Упражнение можно выполнить несколько раз.

### ***Упражнение «Привет»***

**Цель:** Расслабить мышцы рук и спины, дать возможность ребенку почувствовать себя успешным, сформировать доверие к социуму.

Дети по сигналу ведущего начинают хаотично двигаться, здороваться следует определенным образом:

- Один хлопок в ладони - здороваемся за руки;
- Дважды хлопнули - здороваемся плечами;
- Трижды хлопнули - здороваемся спинками.

### ***Игра «Конкурс Боюсек и Бояк»***

**Цель:** выявить реальные страхи детей, развить умение поговорить о своих негативных переживаниях в кругу ровесников

Психолог. Дети, а вы знаете, что такое страх? А у кого из вас есть страх? (Если ребенок не называет свои страхи можно привести пример на себе. Но, если и после этого ребенок не может вспомнить свой страх, он запрыгивает на пенек, и все равно громко проговаривает «Я не боюсь»).

Детям рассказывают, что есть такая звезда, которая помогает ребенку лишаться своих страхов. И предлагают детям поймать каждому из них по звездочке для себя. «Для того, чтобы поймать звезду, ему нужно рассказать, чего он боится».

После того, как ребенок рассказал о своем страхе, психолог говорит «Звездочка падает, лови ее!» Ребенок запрыгивает на стул и громко говорит «Поймал! Теперь я не боюсь!»

### ***Игра «Пещера дружбы»***

**Цель:** Развивать уверенность в себе, сплочение детского коллектива.

В центре комнаты стелется непрозрачная ткань. Под музыку дети бегают вокруг нее. Как только музыка затихает, дети залезают под ткань. Игра повторяется несколько раз.

### ***Упражнение «Нарисуй свой страх»***

**Цель:** Обучить преодолевать страх, тревогу, снятие напряжения, повышение хорошего настроения.

Дети рисуют на листах бумаги свои страхи. Затем по сигналу педагога проговаривают стих и разрывают рисунки:

Мы - уже не дети, страх прогоним навеки! Страх прогнали, страх порвали и храбрее стали. (Уничтожение рисунков.)

### ***Этюд «Смелые дети»***

**Цель:** преодоление страхов и негативных переживаний.

Дети выбирают ведущего - он страшный дракон. Ребенок становится на кресло и говорит низким голосом: «Бойтесь меня, бойтесь», дети отвечают: «Не боимся мы тебя» (повторяется 2-3 раза). От слов детей дракон уменьшается (соскакивает со стула), превращается в маленького воробья, начинает чирикать, летать по комнате.

### ***Упражнение «Соломинка»***

**Цель:** преодоление страхов, воспитывать уверенность в себе, повышение самооценки

Один ребенок становится спиной к другим, расслабляется и падает. Дети становятся в круг, вытягивают вперед руки и не дают упасть «соломинке», ловят ее. Так, все по очереди дети должны побывать в роли соломинки.

### **Упражнение «После уроков»**

**Цель:** снижение эмоционального напряжения, уменьшить тревожность.

Психолог показывает движения и просит изобразить настроение: «Покапаем, как мелкий и частый дождик, а теперь – как тяжелый, большие капли. Полетаем, как воробей, а теперь – как орел. Походим, как старая бабушка, попрыгаем, как веселый клоун. Пощупаем кочки на болоте. Побежим навстречу маме, прыгаем ей на шею и обнимаем ее»

### **Упражнение «Перелет»**

**Цель:** Снятие мышечных зажимов. Психолог предлагает детям встать друг за другом. Дети перекрещивают руки на уровне запястий и машут ими, как крыльями. Упражнение длится до усталости. Психолог подбадривает детей, ссылаясь на то, что птичкам тоже бывает тяжело лететь в далекие страны. Затем дети опускают кисти рук и расслабляют плечи. Психолог просит детей определить, в каком месте ощущается усталость, тяжесть. Выслушав ответы детей, говорит: «Теперь руки отдыхают и освобождаются от усталости. Им становится легко и приятно».

### **Игра «Раздувайся, пузырь»**

**Цель:** снижение эмоционального напряжения, повышение настроения. Психолог подходит к одному из детей и приглашает его поиграть: «Вика, пойдём играть!»

Берет ребенка за руку, подходит вместе с ним к следующему участнику. Ребенок называет его по имени, приглашает поиграть, берет за руку и т.д. Когда все участники будут приглашены, все встают в круг.

Психолог говорит: «Посмотрите, как нас много! Какой большой круг получился, как огромный пузырь! А теперь давайте сделаем маленький кружок». Все вместе становятся тесным кружком, а затем начинают «раздувать пузырь», делая шаги назад. При этом произносят следующие слова: «Раздувайся, пузырь, раздувайся большой, оставайся такой да не лопайся!».

Когда получится большой круг, психолог входит в него и говорит: «Хлоп! Лопнул пузырь!»

Все выполняют хлопок в ладоши, произносят слово «хлоп» и сбегаются к центру круга («пузырь сдулся»), или разбегаются по комнате («пузырьки разлетелись»).

## **13.3. Игры с застенчивыми детьми**

### **«Ролевая гимнастика»**

**Цели:** Учить раскованному поведению, развивать актёрские способности, помогать почувствовать состояние другого существа.

Содержание игры: подобрать короткие и хорошо известные детям стихотворения.

Предложить рассказать стихотворение:

1. Очень быстро, «с пулемётной скоростью».
2. Как иностранец.
3. Шепотом.
4. Очень медленно, «со скоростью черепахи».

Пройти, как трусливый зайчик, голодный лев, младенец, старичок, ...

Попрыгать, как кузнечик, лягушка, козлик, обезьянка.

Сесть в позе птички на ветке, пчелы на цветке, наездника на лошади, ученика на уроке,

Нахмуриться, как рассерженная мама, осенняя туча, разъярённый лев, ...

Рассмеяться, как добрая волшебница, злая волшебница, маленький ребёнок, старичок, великан, мышка, ...

### **«Секрет»**

**Цели:** формировать желание общаться со сверстниками; преодолевать застенчивость; находить различные способы для достижения своей цели.

Содержание игры: всем участникам ведущий раздаёт небольшие предметы: пуговичку, брошку, маленькую игрушку. Это секрет. Участники объединяются в пары. Они должны уговорить друг друга показать свой «секрет».

Дети должны придумать как можно больше способов уговаривания (угадывать; говорить комплименты; обещать угощение; не верить, что в кулачке что-то есть, ...)

#### **«Мои хорошие качества»**

**Цели:** учить преодолению застенчивости; помогать осознавать свои положительные качества; повышать самооценку.

Содержание игры: каждый ребёнок в течение нескольких минут должен вспомнить свои лучшие качества. Затем все садятся в круг и по очереди рассказывают о себе. ( Дать возможность высказаться всем желающим и не заставлять, если кто-то отказывается.)

#### **«Я лучше всех умею ...»**

**Цели:** учить преодолевать застенчивость, формировать чувство уверенности, повышать самооценку.

Содержание игры: дети садятся в круг, ведущий даёт задание вспомнить, что у каждого из участников лучше всего получается (например, петь, танцевать, вышивать, выполнять гимнастические упражнения, ...). Затем дети по очереди показывают это действие жестами.

### **13.4.Игры для занятий с гиперактивными детьми**

#### **«Найди отличие»**

**Цель:** развитие умения концентрировать внимание на деталях. Ребенок рисует любую несложную картинку (котик, домик и др) и передает ее взрослому, а сам отворачивается. Взрослый дорисовывает несколько деталей и возвращает картинку. Ребенок должен заметить, что изменилось в рисунке. Затем взрослый и ребенок могут поменяться ролями.

Игру можно проводить и с группой детей. В этом случае дети по очереди рисуют на доске какой-либо рисунок и отворачиваются (при этом возможность движения не ограничивается). Взрослый дорисовывает несколько деталей. Дети, взглянув на рисунок, должны сказать, какие изменения произошли.

#### **«Кричалки—шепталки—молчалки»**

**Цель:** развитие наблюдательности, умения действовать по правилу, волевой регуляции.

Из разноцветного картона надо сделать 3 силуэта ладони: красный, желтый, синий. Это — сигналы. Когда взрослый поднимает красную ладонь — «кричалку» можно бегать, кричать, сильно шуметь; желтая ладонь — «шепталка» — можно тихо передвигаться и шептаться, на сигнал «молчалка» — синяя ладонь — дети должны замереть на месте или лечь на пол и не шевелиться. Заканчивать игру следует «молчанками».

#### **«Говори!»**

**Цель:** развитие умения контролировать импульсивные действия. Скажите детям следующее. «Ребята, я буду задавать вам простые и сложные вопросы. Но отвечать на них можно будет только тогда, когда я дам команду: “Говори!» Давайте потренируемся: «Какое сейчас время года?» (Педагог делает паузу) «Говори!»; «Какого цвета у нас в группе (в классе) потолок?» «Говори!»; «Какой сегодня день недели?» ... «Говори!»; «Сколько будет два плюс три?» и т. д. Игра может проводиться как индивидуально, так и с группой детей.

#### **«Броуновское движение»**

**Цель:** развитие умения распределять внимание. Все дети встают в круг. Ведущий один за другим вкатывает в центр круга теннисные мячики. Детям сообщаются правила игры: мячи не должны останавливаться и выкатываться за пределы круга, их можно толкать ногой или рукой. Если участники успешно выполняют правила игры, ведущий вкатывает дополнительное количество мячей. Смысл игры — установить командный рекорд по количеству мячей в круге.

#### **«Передай мяч»**

**Цель:** снять излишнюю двигательную активность. Сидя на стульях или стоя в кругу, играющие стараются как можно быстрее передать мяч, не уронив его, соседу. Можно в максимально быстром темпе бросать мяч друг другу или передавать его, повернувшись спиной в круг и убрав руки за спину. Усложнить упражнение можно, попросив детей играть с закрытыми глазами или используя в игре одновременно несколько мячей.

#### **«Колпак мой треугольный» (Старинная игра)**

**Цель:** научить концентрировать внимание, способствовать осознанию ребенком своего тела, научить управлять движениями и контролировать свое поведение. Играющие сидят в кругу. Все по очереди, начиная с ведущего, произносят по одному слову из фразы: ^Колпак мой треугольный, мой треугольный колпак. А если не треугольный, то это не мой колпак. После этого фраза повторяется снова, но дети, которым выпадет говорить слово “колпак” заменяют его жестом (например, 2 легких хлопка ладонью по своей голове). В следующий раз уже заменяются 2 слова: слово “колпак” и слово “мой” (показать рукой на себя). В каждом последующем кругу играющие произносят на одно слово меньше, а “показывают” на одно больше. В завершающем повторе дети изображают только жестами всю фразу.

#### **«Ласковые лапки»**

**Цель:** снять напряжение, мышечные зажимы, снизить агрессивность, развить чувственное восприятие, гармонизировать отношения между ребенком и взрослым. Взрослый подбирает 6-7 мелких предметов различной фактуры: кусочек меха, кисточку, стеклянный флакон, бусы, вату и т. д. Все это выкладывается на стол. Ребенку предлагается оголить руку по локоть; воспитатель объясняет, что по руке будет ходить "зверек" и касаться ласковыми лапками. Надо с закрытыми глазами угадать, какой "зверек" прикасается к руке - отгадать предмет. Прикосновения должны быть поглаживающими, приятными. Вариант игры: "зверек" будет прикасаться к щеке, колену, ладони. Можно поменяться с ребенком местами.

#### **«Запрещенное движение»**

**Цель:** игра с четкими правилами организует, дисциплинирует детей, сплачивает играющих, развивает быстроту реакции и вызывает здоровый эмоциональный подъем. Дети стоят лицом к ведущему. Под музыку с началом каждого такта они повторяют движения, которые показывает ведущий. Затем выбирается одно движение, которое нельзя будет выполнить. Тот, кто повторит запрещенное движение, выходит из игры. Вместо показа движения можно называть вслух цифры. Участники игры повторяют хорошо все цифры, кроме одной, запрещенной, например, цифры "пять". Когда дети ее услышат, они должны будут хлопнуть в ладоши (или покружиться на месте).

#### **«Коршун»**

**Цель:** развить внимание, быстроту реакции, умение следовать инструкции взрослого, обучить навыкам взаимодействия с детьми. Воспитатель надевает шапочку курочки и говорит, что все дети - "цыплята" - живут вместе с мамой-курочкой в курятнике. Курятник можно обозначить мягкими блоками или

стульчиками. Затем "курочка" с "цыплятами" гуляют (ходят по комнате). Как только воспитатель говорит: "Коршун" (предварительно с детьми проводится беседа, во время которой им объясняется, кто такой коршун и почему цыплятам следует его избегать), все дети бегут обратно в "курятник". После этого воспитатель выбирает другую "курочку" из числа играющих детей. Игра повторяется.

В заключение воспитатель предлагает всем детям выйти из "курятника" и погулять, тихонько помахивая руками, как крыльями, потанцевать вместе, попрыгать. Можно предложить детям поискать "цыпленка", который потерялся. Дети вместе с воспитателем ищут заранее спрятанную игрушку - пушистого цыпленка. Малыши вместе с воспитателем рассматривают игрушку, гладят ее, жалеют и относят на место.

С целью развития двигательных навыков можно усложнить игру следующим образом. Для того чтобы попасть в домик-курятник, дети должны не просто вбежать в него, а подползти под речку, которая лежит на высоте 60-70 сантиметров.

### **13.5. Игры для развития внимания**

#### ***Игра «Какой игрушки не хватает?»***

**Цель:** развитие зрительной памяти, объема внимания. **Возраст:** с 3 лет.

Поставьте перед ребенком на 1 минуту 4-5 игрушек, затем попросите ребенка отвернуться и уберите одну из игрушек. Вопрос к ребенку, «какой игрушки не хватает?». Игру можно усложнить: ничего не убирать, а только менять игрушки местами; увеличить количество игрушек. Играть можно 2-3 раза в неделю.

#### ***Игра «Что слышно?»***

**Цель:** развитие произвольного внимания, устойчивости. **Возраст:** с 3 лет.

1 вариант: ведущий предлагает детям слушать и запоминать, что происходит за дверью. Затем он просит рассказать, что они слышали.

2 вариант: по сигналу ведущего внимание детей обращается с двери на окно, с окна на дверь. Затем каждый ребенок должен рассказать, что за ними происходило.

#### ***Игра «Найди такой же»***

**Цель:** развитие произвольного внимания. **Возраст:** с 3 лет.

Предложите малышу выбрать из кубиков или шариков точно такой же (по цвету, величине, рисунку) как тот, который у вас в руках. Чтобы ребенку было интереснее играть, можно загадывать с ним предметы по очереди и, конечно же, делать ошибки, которые ребенок должен заметить. Можно усложнить игру, увеличивая количество предметов, различия которых не так заметны.

#### ***Игра «Что изменилось?»***

**Цель:** развитие внимания, быстроты реакции. **Возраст:** с 3 лет.

Для начала поставьте на стол 3-4 игрушки, дайте ребенку рассмотреть их 1-2 минуты. Затем попросите его отвернуться и уберите одну из игрушек. Когда малыш повернется спросите его, что изменилось. Игру можно усложнить, увеличив количество игрушек до 5-7. Можно превратить эту игру в соревнование, задавая друг другу задачи по очереди.

#### ***Игра «Цифры»***

**Цель:** развитие слуховой памяти, объема внимания. **Возраст:** с 4 лет.

Сейчас я покажу тебе ряд цифр. Их надо запомнить в таком же порядке: 2, 3, 5, 7, 3, 5, 7. Повтори цифры. Расскажи, как запоминал. Посмотри, каким образом эти цифры можно сгруппировать.

#### ***Игра «Тут что-то не так»***

**Цель:** развитие произвольного внимания, критичности мышления. **Возраст:** с 4 лет. Детям читается текст, их задача найти в нем «нелепицы». Иду я вчера по дороге,

солнышко светит, темно, листочки синие под ногами шуршат. И вдруг из-за угла как выскочит собака, как зарычит на меня: «Ку-ка-ре-ку» и рога уже наставила. Я испугался и убежал.

Иду я по лесу. Кругом машины ездят, светофоры мигают. Вдруг вижу гриб! На веточке растет. Среди листочков зеленых спрятался. Я подпрыгнул и сорвал его. Пришел я на речку. Смотрю, сидит на берегу рыба, ногу на ногу закинула и сосиску жует. Я подошел, а она прыг в воду и уплыла.

### ***Игра «Гимнастика внимания»***

**Цель:** развитие произвольного внимания. **Возраст:** 4- 6 лет.

Раз, два, три, четыре, пять

Начинаем мы играть.

Вы, ребята, не зевайте

Слушайте, что вам скажу

И при этом покажу.

Называя, части своего тела, показывать их на себе (кладет на них руку). Дети повторяют движения. Затем начинают путать детей, называя одну часть тела, показывать другую.

### ***Игра «Самый внимательный»***

**Цель:** развитие объема внимания, умения сосредотачиваться. **Возраст:** с 4 лет.

Дети встают полукругом. Затем определяют ведущего. Ведущий должен запомнить порядок расположения участников игры. Затем ведущий отворачивается. В это время игроки меняются местами. Ведущий должен сказать, как стояли его товарищи. На месте ведущего должны побывать все игроки. Все, кто не ошибется, считаются победителями.

### ***Игра «Кто позвал?»***

**Цель:** развитие внимания, слухового восприятия. **Возраст:** с 4 лет.

Дети сидят или стоят в полукруге. Выбирается водящий, который встает спиной к детям. Педагог указывает молча детям на того ребенка, который хочет назвать ведущего по имени. Водящий отгадывает того, кто произнес слово.

### ***Игра «Летает – не летает»***

**Цель:** развитие произвольного внимания. **Возраст:** с 4 лет.

Ведущий стоя в полукруге детей, по очереди бросает мяч каждому ребенку, называя любой предмет. Ребенок определяет, может ли этот предмет летать. Если «может», мяч кидается обратно, если нет, тем же способом со словом «летает», если не летает, мяч возвращают ударом об пол со словом «не летает».

### ***Игра «Испорченный телефон»***

**Цель:** развитие внимания, слухового восприятия. **Возраст:** с 4 лет.

1 вариант. Дети садятся в ряд или в круг. Ведущий тихо, на ушко, называет соседу какое-нибудь слово или фразу, тот передает это дальше. Последний из детей называет то, что услышал, после этого слово передает новый ведущий.

2 вариант. Часть детей выходит из кабинета. Ведущий читает небольшой рассказ оставшимся детям. В кабинет входит первый из игроков, находящихся за дверью, и кто-то из присутствующих рассказывает ему услышанное. Затем входит второй ребенок, а предыдущий рассказывает ему все, что запомнил из рассказа. Так продолжается вся игра.

### ***Игра «Зеваки»***

**Цель:** развитие активного внимания. **Возраст:** с 4 лет

Дети, держась за руки, идут по кругу. По сигналу ведущего останавливаются и делают 4 хлопка, затем поворачиваются кругом и продолжают движение. Направление меняется после каждого сигнала. Неправильно выполнивший задание, выходит из игры.

#### ***Игра «Что нового?»***

**Цель:** развитие произвольного внимания. **Возраст:** с 4 лет

Взрослый рисует мелом на доске любую геометрическую фигуру. К доске по очереди подходят дети и пририсовывают какие-либо детали, создавая картину. В это время, когда один ребенок находится у доски, остальные закрывают глаза и, открывая их по команде взрослого, говорят, что изменилось. Чем дольше длится игра, тем сложнее искать новые детали.

#### ***Игра «Ищи безостановочно»***

**Цель:** развитие активного внимания. **Возраст:** с 4 лет.

В течение 10-15 секунд увидеть вокруг себя возможно больше предметов одного и того же цвета, по сигналу один начинает перечислять, а другие дополнять.

#### ***Игра «Гляди, сколько нужно»***

**Цель:** развитие активного внимания. **Возраст:** с 4 лет

Участующих в игре ввести в комнату и дать возможность осмотреться. Когда все покинут комнату, спросить, какие 20 различных предметов они в ней видели, какую посуду, одежду и пр.

#### ***Упражнение «Счастливые хрюши»***

**Цель:** развитие концентрации внимания, наблюдательности. **Возраст:** с 4 лет

Задание 1: посмотри на рисунки. Назови как можно быстрее, что отличает одного хрюшу от другого.

Необходимо фиксировать время выполнения задания, количество названных отличий, количество ошибок (повторы, неправильно названные и пропущенные отличия.)

#### ***Игра «Ухо – нос»***

**Цель:** развитие внимания, быстроты реакции, умения подчиняться правилам. **Возраст:** с 4 лет.

По команде «ухо» детям предлагается схватиться за ухо, по команде «нос» - за нос.

#### ***Игра «Разные животные»***

**Цель:** развитие активного внимания, быстроты реакции. **Возраст:** с 4 лет.

Ведущий объясняет, что когда он будет хлопать в ладоши, ребенок должен будет принять соответствующую позу:

Один хлопок – поза аиста (стоя на одной ноге, поджав другую)

Два хлопка – поза лягушки (присядь, пятки вместе, носки врозь, колени разведены, руки между ногами на полу)

Три хлопка – поза коровы (встань на четвереньки и произнеси «му-му»).

#### ***Игра «Карлики и великаны»***

**Цель:** развитие внимания, быстроты реакции. **Возраст:** с 4 лет.

Детям предлагается по команде «карлики» присесть, по команде «великаны» - встать.

#### ***Игра «Тропинка»***

**Цель:** развитие внимания, умения подчиняться правилам. **Возраст:** с 4 лет

Дети идут по воображаемой тропинке. Каждый внимательно смотрит куда ступил предыдущий и старается точно следовать по пятам этого ребенка. Двигаться надо медленно и тихо. Это упражнение хорошо использовать в конце занятий или при выходе на прогулку.

### ***Игра «Игра с флажками»***

**Цель:** развитие внимания, быстроты реакции. **Возраст:** с 4 лет.

Когда ведущий поднимает красный флажок, дети должны прыгнуть, зеленый флажок – хлопнуть в ладоши, синий – шагать на месте.

### ***Игра «Четыре стихии»***

**Цель:** развитие внимания, связанного с координацией слухового и зрительного анализатора. **Возраст:** с 4 лет.

Дети сидят по кругу. Если ведущий говорит слово «земля» - все должны опустить руки вниз, если слово «вода» - вытянуть руки вперед, слово «воздух» поднять руки вверх, слово «огонь» - произвести вращение руками в лучезапястных и локтевых суставах. Кто ошибся, считается проигравшим.

### ***Игра «Добавь слово»***

**Цель:** развитие внимания и памяти. **Возраст:** 4- 6 лет.

Первый называет какую-нибудь игрушку. Второй повторяет это слово и добавляет свое. Третий ребенок повторяет первые два по порядку и называет свое и т.д.

Если эту игру проводить неоднократно, то от раза к разу увеличивается количество запоминаемых слов, т.е. объем памяти. А установка, которую дает взрослый на запоминание как можно большего числа слов, развивает произвольное внимание.

### ***Игра «Рыба, птица, зверь»***

**Цель:** развитие произвольного внимания, быстроты реакции. **Возраст:** с 4 лет.

Лучше если в этой игре участвуют несколько человек. Ведущий указывает по очереди на каждого игрока и произносит: «Рыба, птица, зверь». Тот, на ком остановится считалка, должен быстро назвать, в данном случае зверя. При чем названия не должны повторяться.

Если ответ правильный, ведущий продолжает игру. Если ответ неверный или названия повторяются (задержка ответа), то ребенок выбывает из пары. Игра продолжается до тех пор, пока не останется один игрок.

### ***Игра «Запрещенные движения»***

**Цель:** развитие внимания, преодоление двигательного автоматизма. **Возраст:** с 4 лет.

Участники игры располагаются в кругу. Ведущий сообщает, что они должны повторять все движения, кроме одного. Как только руки ведущего опускаются вниз – все должны поднять руки вверх, т.е. сделать наоборот. Тот, кто ошибается, становится ведущим.

### ***Игра «Стаканчик»***

**Цель:** развитие устойчивости внимания. **Возраст:** с 4 лет.

Ребята сидят в кругу. Педагог передает тарелку, в которой лежит стакан. Тарелку со стаканом нужно передать по кругу так, чтобы никто не услышал ни стука, ни звона стакана. В конце упражнения подводятся итоги, кто тише всех передал. Возможны разные варианты перестановок.

### ***Игра «Будь внимателен к словам»***

**Цель:** развитие устойчивости внимания. **Возраст:** с 5 лет.

Ставятся стулья в два ряда с небольшим расстоянием. На один ряд садятся дети, они получают картинки с изображениями дома, машины, собаки, цветка. Воспитатель читает или рассказывает историю. Если в тексте встречается слово, обозначающее картинку, ребенок должен встать и быстро пересечь на стул напротив. Выигрывают дети, которые ни разу не пропустили свое слово.

### ***Игра «Будь внимателен к словам»***

**Цель:** развитие устойчивости внимания. **Возраст:** с 5 лет.

Ставятся стулья в два ряда с небольшим расстоянием. На один ряд садятся дети, они получают картинки с изображениями дома, машины, собаки, цветка. Воспитатель читает или рассказывает историю. Если в тексте встречается слово, обозначающее картинку, ребенок должен встать и быстро пересесть на стул напротив. Выигрывают дети, которые ни разу не пропустили свое слово.

#### *Упражнения*

**Цель:** развитие произвольного внимания, наблюдательности. **Возраст:** с 5 лет.

1. Закрой глаза и опиши, во что одеты ребята, с которыми ты играешь
2. Закрой глаза и скажи, какого цвета глаза и волосы у остальных ребят.
3. Не поворачиваясь, назови все предметы, которые находятся у тебя за спиной, опиши их форму, размеры, цвет.
4. Сидя с закрытыми глазами в течение 2-х минут, перечисляй все звуки, которые ты будешь слышать.

#### *Игра «Слово заблудилось»*

**Цель:** развитие произвольного внимания, слухового восприятия. **Возраст:** с 5 лет  
взрослый произносит рифмованные и нерифмованные фразы. Дети слушают и подсказывают нужное слово.

На полу из ложки молоко пьет **ложка**.

На поляне у дубочка собрала **кусочки дочка**.

Вкусная сварилась **Маша**. Где большая **крошка** наша.

На дворе большой мороз, отморозить можно **хвост**.

Испеки мне **утюжок!** – просит бабушку **крючок**.

#### *Игра «Художник»*

**Цель:** развитие наблюдательности, объема запоминания. **Возраст:** с 5 лет.

Ребенок играет роль художника. Он внимательно рассматривает того, кого он будет рисовать, потом отворачивается и дает словесный портрет.

#### *Игра «Делай наоборот»*

**Цель:** развитие внимания. **Возраст:** с 5 лет.

Ребята сидят в кругу. Ведущий показывает какие-либо движения, а ребята должны делать наоборот. Если ведущий сложит ладони в кулак - дети должны разжать ладони. Кто ошибается, становится ведущим.

#### *Игра «Воробушки и великаны»*

**Цель:** развитие внимания, преодоление двигательного автоматизма. **Возраст:** с 5 лет.

Выбираются дети, которые будут изображать «автомобили», другие «воробушков». Ведущий подает сигнал «автомобили» - гудок, «воробушки» - летите. По своему сигналу воробушки и автомобили выходят из домиков и бегают. Ведущий следит, чтобы «воробушки» - вовремя прятались от «автомобилей» в домики, чтобы им не отдавили лапки.

#### *Игра «Детектив»*

**Цель:** развитие внимания, наблюдательности. **Возраст:** с 5 лет.

Дети разбиваются по парам, встают лицом друг к другу и в течение 10 секунд внимательно изучают внешность друг друга. После этого поворачиваются спиной друг другу и по очереди громко описывают внешность друг друга.

#### *Игра «Найди ошибки»*

**Цель:** развитие устойчивого внимания, критичности познавательной деятельности. **Возраст:** с 5 лет.

Заранее нарисуйте картинку, на которой допущено 5- 6 ошибок. Например, на картинке, изображающей детей, играющих во дворе зимой, можно нарисовать дерево с листьями и т.п., содержание картинки и допущенные ошибки должны быть понятны малышу, чтобы усложнить игру, сделайте ошибки более заметные.

#### *Игра «Найди игрушку»*

**Цель:** развитие внимания, умение узнавать предмет по описанию. **Возраст:** с 5 лет.

Взрослый описывает ребенку какую-нибудь игрушку, находящуюся в комнате. Ребенок может задавать вопросы. Затем ребенка просят найти предмет, о котором шла речь.

#### *Игра - упражнение «Сравни предметы»*

**Цель:** развитие концентрации внимания. **Возраст:** с 5 лет

Перед ребенком ставятся 2 игрушки. Он должен сначала сказать, чем они похожи, а затем чем отличаются друг от друга. Например: мишка и зайчик. Можно называть признаки по очереди с ребенком. Так же рекомендуем сравнивать любые пары игрушек. А если вы хотите усложнить игру, поставьте перед ребенком более похожие игрушки.

#### *Игра «Платочек»*

**Цель:** развитие внимание, быстроты реакции. **Возраст:** с 5 лет.

Дети встают в круг. Водящий ходит сзади круга с платочком в руке и незаметно кладет платочек у кого-то за спиной. Затем он делает еще один круг. Если за это время новый владелец платочка не объявится, считается, что он проиграл. Если он заметит платочек, то должен догнать водящего и осадить. Если это удается, водящий остается прежний. Если нет – водит другой.

#### *Игра «Да» и «нет» не говорить, черное и белое не носить»*

**Цель:** развитие произвольного внимания и самоконтроля. **Возраст:** с 5 лет.

Взрослый предлагает ребенку поиграть в вопросы и ответы. Ребенок может по-разному отвечать на вопросы, но должен выполнять одно правило: нельзя произносить запретные слова «да - нет», «черное - белое». Взрослый задает такие вопросы, которые предполагают использование запретного слова. Например: «Какого цвета у доктора халат?». В случае ошибки играющие меняются местами.

#### *Игра «Броуновское движение»*

**Цель:** развитие внимания и самоконтроля. **Возраст:** с 5 лет.

Все дети встают в круг. Ведущий один за другим вкатывает в центр круга теннисные мячики. Детям сообщаются правила: мячи не должны останавливаться и выкатываться за пределы круга, их можно толкать рукой и ногой.

#### *Игра «Менялки»*

**Цель:** развитие активного внимания

**Возраст:** с 5 лет.

Игра проводится в кругу, участники выбирают водящего, который встает и выносит свой стул, таким образом получается, что стульев на один меньше, чем играющих. Далее ведущий говорит: «Меняются те, у кого (светлые волосы, темные глаза). После этого дети, имеющие названный признак, должны быстро встать и поменяться местами, в то же время водящий должен занять место (свободное). Кто остался без стула, становится ведущим.

#### *Вариант «Менялки игрушек».*

Водящий стоит спиной и считает до 10. В это время некоторые играющие меняются предметами молча. Меняться дважды одной игрушкой не разрешается. Задача водящего угадать, кто с кем поменялся игрушками.

### *Игра «Колпак мой треугольный»*

**Цель:** развитие активного внимания

**Возраст:** с 5 лет

Играющие сидят в кругу. Все по очереди, начиная с ведущего, произносят по одному слову из фразы.

«Колпак мой треугольный,  
Треугольный мой колпак,  
А если колпак не треугольный,  
То это не мой колпак.

По кругу фраза повторяется снова, но дети, которым выпадает говорить слово «колпак», заменяют его жестами (например: 2 хлопка ладошкой по своей голове)

В следующий раз, уже заменяются 2 слова: слово «колпак» и слово «мой» (показать рукой на себя). В каждом последующем кругу играющие произносят на одно слово меньше, а показывают на одно больше. В завершающем круге дети изображают фразу только жестами.

### *Упражнение на развитие объема внимания и наблюдательности*

**Возраст:** 6-7 лет.

Вариант 1. Задание 1. Постарайтесь, как можно быстрее назвать, сколько автомобилей изображено. Сколько колес на этом рисунке.

Вариант 2. Задание 2. Посмотрите на этот рисунок и постарайтесь определить, что на нем изображено. Картинка показывается на короткое время (не более 30 секунд)  
задание 2. Сколько летающих тарелок на рисунке.

### *Игра «Пишущая машинка»*

**Цель:** развитие внимания. **Возраст:** с 6 лет.

Каждому играющему приписывается название буквы алфавита. Затем придумывается слово или фраза из двух-трех слов. По сигналу дети начинают печатать на машинке. Первая буква хлопает в ладоши, затем вторая. Когда слово напечатано, все дети хлопают в ладоши.

## **13.6. Игры для развития коммуникативных навыков дошкольников**

### *«Шире круг»*

Двое берутся за руки и в образовавшийся круг ловят третьего. Круг расширяют. Трое берутся за руки и ловят следующего игрока т.д. Обозначить заранее границы, в которых возможно передвижение участников.

### *«Спина к спине»*

По парам. Игроки становятся спина к спине. Задача – медленно, не отрывая своей спины от спины партнера сесть на пол, потом так же встать. Игра повторяется несколько раз. Игроки меняются партнерами.

Обсудить: с кем вставать и садиться было легче всего?

### *«Волшебники»*

Один ребенок превращается в волшебника. Ему завязывают глаза и предлагают догадаться, кто будет к нему подходить; он ощупывает кисти рук.

### **«Шкатулка ласковых имен»**

Дети придумывают ласковые имена своим товарищам, придумывают ласковое имя для себя. Побеждает тот, кто больше придумает ласковых имен.

### **«Угадай-ка»**

Дети сидят в кругу. Ведущий дает задание: "Угадайте, что нравится в вашем соседе слева его маме". Дети вслух высказывают свои предположения. Затем выбирают самые лучшие качества, которые были названы.

При повторении игры можно предложить угадать, что нравится в соседе его друзьям.

### **«Узнай, кто тебя позвал»**

Водящий (ребенок) закрывает глаза. Двое детей по очереди называют его имя. Водящий должен догадаться, кто его позвал.

Упражнение можно усложнить - предложить детям, называющим имя ребенка, изменить голос.

### **«Настроение»**

Сначала дети рисуют на общем листе красками свое настроение (в виде облака, цветка и т.д.) - получается «цветопись» настроения группы.

Затем из корзинки с разноцветными бумажными лепестками каждый ребенок выбирает лепесток, соответствующий его настроению, и все вместе составляют один цветок (в виде ромашки).

Заканчивается упражнение спонтанным «танцем настроения»: каждый ребенок «сочиняет» свои движения.

### **«Паровозик»**

Дети встают друг за другом, кладут руки на пояс впереди стоящего и начинают двигаться «паровозиком». На пути им встречаются различные препятствия, которые нужно преодолеть: перешагнуть через «кочку», пройти по «мостику», обогнуть большие «валуны», пройти в «ворота» (обруч), стараясь не расцепить «вагоны».

### **«Что изменилось?»**

Водящий (поочередно им становится каждый ребенок) выходит из комнаты. В это время производятся два-три изменения в одежде, причёске, местоположении детей. Водящий должен правильно подметить, что изменилось.

### **«Встаньте все те, кто...»**

Ведущий дает задание: "Встаньте все те, кто 1) любит бегать, 2) любит сладкое, 3) у кого есть сестра" и т. д.

После завершения упражнения подводятся итоги. Ведущий поочередно задает вопросы каждому ребенку. (*Если он не может ответить, ему помогают все дети.*) Например:

- Кто в группе любит сладкое?
- У кого есть младшая сестра? И т. д.

При повторении упражнения вопросы усложняются - включаются два компонента.

При желании роль ведущего могут выполнять дети.

### **«Сердечко»**

Ребята стоят в кругу, закрыв глаза. Ведущий предлагает подумать о том, что они любят больше всего на свете. Одному из детей взрослый дает сердечко и просит рассказать о том, что он любит больше всего на свете. Сердечко передается всем детям по очереди и каждый рассказывает.

### 13.7. Игры для сплочения коллектива с детьми старшего дошкольного возраста

#### *Игра «Броуновское движение»*

**Цели:** способствовать сплочённости коллектива, учить работать в группе, общаться со сверстниками, принимать совместно решения.

Содержание игры: участники свободно двигаются по помещению. По сигналу ведущего им необходимо объединиться в группы. Количество человек в группе зависит от того, сколько раз ведущий хлопнет в ладоши (можно показать карточку с цифрой). Если число участников в группе не совпадает с объявленным, группа должна сама решить, как выполнить условие игры.

#### *Игра «Котёл»*

**Цели:** способствовать сплочению коллектива; снятию состояния агрессии; учить контролировать своё эмоциональное состояние; развивать координацию движений, ловкость.

Содержание игры: «Котёл» - это ограниченное пространство в группе (например, ковёр). Участники на время игры становятся «капельками воды» и хаотично двигаются по ковру, не задевая друг друга. Ведущий произносит слова: «вода нагревается!», «вода становится теплее!», «вода горячая!», «вода кипит!». Дети в зависимости от температуры воды меняют скорость движения. Запрещается сталкиваться и выходить за пределы ковра. Те, кто нарушает правила, выходят из игры. Победителями становятся самые внимательные и ловкие.

#### *Игра «Вторжение»*

**Цели:** способствовать сплочению коллектива, снятию чувства страха и агрессии, воспитывать взаимовыручку, развивать ловкость и быстроту.

Содержание игры: на пол выкладывается покрывало. Дети «сажаются в космические корабли и прибывают на любую планету». Затем они свободно гуляют по планете. По сигналу ведущего «Вторжение!», дети должны быстро укрыться от инопланетян все вместе под одним покрывалом. Те, кто не поместились, выбывают из игры.

#### *Игра «Передай по кругу»*

**Цели:** способствовать формированию дружного коллектива, учить действовать согласованно, развивать координацию движений и воображение.

Содержание игры: дети садятся в круг. Педагог передаёт по кругу воображаемый предмет: горячую картошку, льдинку, лягушку, песчинку и т. д. С более старшими детьми можно играть, не называя предмета. Предмет должен пройти весь круг и вернуться к водящему, не изменившись (картофелина не должна остыть, льдинка – растаять, песчинка – потеряться, лягушка – ускакать).

#### *Игра «Акулы и матросы»*

**Цели:** способствовать сплочению коллектива; снятию состояния агрессии; учить контролировать своё эмоциональное состояние; развивать координацию движений, ловкость.

Содержание игры: дети делятся на две команды: матросы и акулы. На полу чертится большой круг – это корабль. В океане около корабля плавает много акул. Эти акулы пытаются затаскать матросов в море, а матросы стараются затаскать акул на корабль. Когда акулу полностью затаскивают на корабль, она тут же превращается в матроса, а если матрос попадает в море, то он превращается в акулу. Перетягивать друг друга можно только за руки. Важное правило: одна акула – один матрос. Никто больше не вмешивается.

#### *Игра «Коровы, собаки, кошки»*

**Цели:** развитие способности к невербальному общению, концентрации слухового внимания; воспитание бережного отношения друг к другу; развитие умения слышать других.

Содержание игры. Ведущий говорит: «Пожалуйста, встаньте широким кругом. Я подойду к каждому и шёпотом скажу на ушко название животного. Запомните его хорошенько, так как потом вам нужно будет стать этим животным. Никому не проговоритесь о том, что я вам прошептала». Ведущий по очереди шепчет каждому ребёнку: «Ты будешь коровой», «Ты будешь собакой», «Ты будешь кошкой». «Теперь закройте глаза и забудьте человеческий язык. Вы должны говорить только так, как «говорит» ваше животное. Вы можете, не открывая глаз, ходить по комнате. Как только услышите «своё животное», двигайтесь ему навстречу. Затем, взявшись за руки, вы идёте уже вдвоём, чтобы найти других детей, «говорящих на вашем языке». Важное правило: не кричать и двигаться очень осторожно». Первый раз игру можно провести с открытыми глазами.

### ***Игра «Разведчики»***

**Цели:** развитие зрительного внимания, формирование сплочённого коллектива: умение работать в группе.

Содержание игры: в комнате расставлены «препятствия» в произвольном порядке. «Разведчик» медленно идёт через комнату выбранным маршрутом. Другой ребёнок, «командир», запомнив дорогу, должен провести отряд тем же путём. Если командир затрудняется в выборе пути, он может попросить помощи у отряда. Но если он идёт сам, отряд молчит. В конце пути «разведчик может указать на ошибки в маршруте.

## **13.8.Телесно-ориентированные игры**

### ***«Перекрестное марширование»***

Любим мы маршировать, руки, ноги поднимать. Нужно шагать, высоко поднимая колени попеременно касаясь правой и левой рукой по противоположной ноге. Сделать 6 пар движений. Затем шагать, касаясь рукой одноименного колена. Сделать 6 пар движений. Закончить касаниями по противоположной ноге.

«Мельница» рука и противоположная нога вращаются круговыми движениями сначала вперед, затем назад, одновременно с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз. Время выполнения 1-2 минуты. Дыхание произвольное.

### ***«Паровозик»***

Правую руку положить под левую ключицу, одновременно делая 10 кругов согнутой в локтевом суставе левой рукой и плечом вперед, затем столько же назад. Поменять положение рук и повторить упражнение.

«Робот» встать лицом к стене, ноги на ширине плеч, ладони лежат на стене на уровне глаз. Передвигаться вдоль стены вправо, а затем влево приставными шагами, руки и ноги должны двигаться параллельно, а затем передвигаться, используя противоположные руки и ноги.

«Маршировка» выполнять лучше под ритмичную музыку. Шагать на месте. При этом шаг левой ногой сопровождается взмахом левой руки. Шаг правой ногой сопровождается взмахом правой руки.

### ***«Яйцо»***

Спрячемся от всех забот, только мама нас найдет. Сесть на пол, подтянуть колени к животу, обхватить их руками, голову спрятать в колени. Раскачиваться из стороны в сторону, стараясь расслабиться.

### ***«Дерево»***

Мы растем, растем, растем и до неба достаем. Сидя на корточках, стряпать голову в колени, колени обхватить руками. Это — семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно подняться на ноги, затем распрямить туловище, вытянуть руки вверх. Подул ветер — раскачивать тело, имитируя дерево. (10 раз)

### **«Домик»**

Мы построим крепкий дом, жить все вместе будем в нем. Соединить концевые фаланги выпрямленных пальцев рук. Пальцами правой руки с усилием нажать на пальцы левой руки. Отработать эти движения для каждой пары пальцев. (10 раз)

### **«Ладонка»**

С силой на ладонку давим, Сильной стать ее заставим. Пальцами правой руки с усилием нажать на ладонь левой руки, которая должна сопротивляться. То же для другой руки. (10 раз)

### **«Лезгинка»**

Любим ручками играть и лезгинку танцевать. Левая рука сложена в кулак, большой палец отставлен в сторону, кулак развернут пальцами к себе. Правая рука прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно происходит смена правой и левой рук в течение 6-8 раз.

### **«Ухо-нос»**

Левой рукой взяться за кончик носа, правой - за противоположное ухо, затем одновременно опустить руки и поменять их положение.

### **«Симметричные рисунки»**

Рисовать в воздухе обеими руками зеркально симметричные рисунки (начинать лучше с круглого предмета: яблоко, арбуз и т. д. Главное, чтобы ребенок смотрел во время «Рисования» на свою руку).

### **«Горизонтальная восьмерка»**

Нарисовать в воздухе в горизонтальной плоскости цифру восемь три раза – сначала одной рукой, потом другой, затем обеими руками.

### **«Ожерелье»**

Ожерелье мы составим, маме мы его подарим. Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д. Упражнение выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном порядке (от мизинца к указательному пальцу). Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

### **«Взгляд влево вверх»**

Правой рукой зафиксировать голову за подбородок. Взять в левую руку карандаш или ручку и вытянуть ее в сторону вверх под углом в 45 градусов так, чтобы, закрыв левый глаз, правым нельзя было видеть предмет в левой руке. После этого начинают делать упражнение в течение 7 секунд. Смотрят на карандаш в левой руке, затем меняют взгляд на “прямо перед собой”. (7 сек.) . Упражнение выполняют 3 раза. Затем карандаш берут в правую руку и упражнение повторяется.

### **«Горизонтальная восьмерка»**

Вытянуть перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сжать в кулак, оставив средний и указательный пальцы вытянутыми. Нарисовать в воздухе горизонтальную восьмерку как можно большего размера. Рисовать начинать с центра и следить глазами за кончиками пальцев, не поворачивая головы. Затем подключить язык, т. е. одновременно с глазами следить за движением пальцев хорошо выдвинутым изо рта языком.

### **«Глаз – путешественник»**

Развесить в разных углах и по стенам класса различные рисунки игрушек, животных и т. д. Исходное положение – стоя. Не поворачивая головы, найти глазами тот или иной предмет, названный учителем.

#### **«Скала»**

1. Встань прямо, поставив ступни ног параллельно на расстояние 10 сантиметров друг от друга.

2. Шея, голова, плечи выпрямлены, но не напряжены.

3. Покачайся с носка на пятку, плавно прижимая пятки к полу.

4. Покачайся на пятках, пока не почувствуешь легкое растяжение в икрах.

5. Постоить несколько секунд, напрягая мышцы ног, живота и груди. Ощути себя плотным и неподвижным, как скала.

6. Пусть партнер мягко толкнет тебя в плечо. Напрягись, сопротивляясь толчку.

1. Оставайся в этой позе сколько захочешь, можешь использовать «скалу» в лифте, автобусе или очереди.

2. Расслабься и пройди. Обрати внимание на изменения в своих ощущениях. Ты чувствуешь.

#### **«Глазки бегают по кругу»**

Широко раскрыть глаза и максимально перевести взгляд влево -вправо, вверх - вниз, по диагонали. Затем сильно зажмурить глаза. После чего раскрыть их как можно шире (большим и указательным пальцами, оттягивая верхнее веко вверх, а нижнее вниз) и снова вращать глазами.

Глазки бегают по кругу: влево, вправо, вверх и вниз, а затем еще по кругу пробежались друг за другом.

Не догнали - спрятались (зажмурить глаза).

Посидели, посидели, распахнулись, осмелели,

Стали круглыми, большими (максимально раскрыть глаза, снова бегают по кругу, друг за другом, друг за другом).

#### **«Гляделки»**

Сидя напротив друг друга, смотреть в глаза друг другу, стараясь запомнить цвет глаз, угадать настроение (грустные они или веселые и т. д.).

#### **«Недовольный»**

Наморщить лоб, поднять брови вверх, затем опустить вниз. Сдвинуть брови, максимально напрягая их. Затем расслабить мышцы. Я сегодня недоволен, я сегодня недоспал.

#### **«Пчела на носу»**

Сморщить нос, стараясь двигать им в разные стороны.

Села на нос мне пчела, не легка, не тяжела.

Я руками не машу, носом я ее толкну.

Я наморщил сильно нос, а когда его расслабил, то пчелы и след растаял.

#### **«Надуваем и втягиваем щеки»**

Набрать воздух, сильно надувая щеки. Задержать дыхание, медленно выдохнуть воздух, как бы «задувая» свечу. Расслабить щеки. Затем сомкнуть губы трубочкой, вдохнуть воздух, втягивая его. Щеки при этом втягиваются. Затем расслабить щеки и губы.

#### **«Хоботок»**

Вытянуть губы «хоботком», напрячь их и произнести звук «у». Затем слегка приоткрыть рот, расслабить губы.

Подражаю я слону,

Губы хоботком тяну (вытянуть губы, произнести «у»),

Славный слоник получился –

Я немножко удивился (приоткрыть рот).

#### **«Конфета»**

Представить, что во рту вкусная конфета. С большим удовольствием, не спеша «сосать» ее.

#### **«Лягушки»**

Растянуть губы, как при произнесении звука «и». Затем расслабить мышцы. Тяну губы прямо к ушкам!

Вот понравится лягушкам (растянуть губы! Как устану-перестану (расслабить мышцы!)

#### **«Орешек»**

Представить, что нужно разгрызть твердый орешек. Крепко сжать зубы. (Челюсти напряжены, стали как каменные. Это неприятно.) Затем разжать челюсти.

#### **«Молчаливая злюка»**

Встать на четвереньки. Слегка открыв рот, расслабить мышцы челюсти. Выдвинуть челюсть вперед, напрячь мышцы. Затем расслабить мышцы.

#### **«Злюка успокоилась»**

Напрячь челюсть, растягивая губы и обнажая зубы. Рычать, что есть сил. Затем сделать несколько глубоких вдохов, потянуться, улыбнуться и, широко открыв рот, зевнуть.

А когда я сильно злюсь,

Напрягаюсь, но держусь.

Челюсть сильно я сжимаю

И рычаньем всех пугаю (рычать).

Чтобы злоба улетела,

И расслабилось все тело,

Надо глубоко вздохнуть,

Потянуться, улыбнуться,

Может даже и зевнуть (широко открыв рот, зевнуть).

#### **«Попробуй отними»**

Используется резиновое (аптечное) кольцо. Один конец кольца ребенок захватывает коренными зубами, а другой держит взрослый. Ребенок кусает кольцо и пытается вырвать его из рук взрослого.

Примечание. Вместо кольца можно использовать чистое полотенце.

#### **«Горошина»**

Прижать кончик языка к правой щеке и надавливать на нее. Пауза. Затем прижать кончик языка к левой щеке и надавливать на нее. Расслабить мышцы.

#### **«Горка»**

Удерживая кончик языка за нижними зубами, выгнуть его горкой. Затем расслабить мышцы.

#### **«Сердитый язык»**

Упереть переднюю часть языка в верхние зубы. Затем расслабить мышцы. С языком случилось что-то: Он толкает зубы! Будто хочет их за что-то вытолкнуть за губы.

### *«Любопытная Варвара»*

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, голова прямо. Повернуть голову максимально влево, затем вправо. Вдох-выдох. Движение повторяется по 2 раза в каждую сторону. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы.

Любопытная Варвара

Смотрит влево,

Смотрит вправо.

А потом опять вперед,

Тут немного отдохнет.

Поднять голову вверх, смотреть на потолок как можно дальше. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы.

А Варвара смотрит вверх

Дольше всех и дальше всех!

Возвращается обратно,

Расслабление приятно!

Медленно опустить голову вниз, прижать подбородок к груди. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы.

А теперь посмотрим вниз,

Мышцы шеи напряглись!

Возвращается обратно,

Расслабление приятно!

### *«Ленивая кошечка»*

Поднять руки вверх, затем вытянуть вперед, потянуться, как кошечка. Почувствовать, как тянется тело. Затем резко опустить руки вниз, произнеся звук «а».

### *«Лимон»*

Опустить руки вниз и представить себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок. Медленно сжимать как можно сильнее правую руку в кулак. Почувствовать, как напряжена правая рука. Затем «бросить» лимон и расслабить руку.

Выполнить то же упражнение левой рукой.

Я возьму в ладонь лимон.

Чувствую, что круглый он.

Я его слегка сжимаю,

Сок лимонный выжимаю.

И всю руку напрягаю,

Сок до капли выжимаю.

Все в порядке, сок готов.

Я лимон бросаю,

А руку расслабляю.

### *«Полное дыхание»*

Встать прямо или лечь на пол. Положить руки на верхнюю часть живота. Представить, что под ладонями - воздушный шарик. Вдох - шарик надувается, живот округляется. Продолжается вдох - воздух перемещается в грудь, и шарик надувается там, а в это время шарик на животе сдувается, так как живот втягивается. Задержать дыхание на несколько секунд. Затем медленно выдыхать, «выпуская воздух» сначала из верхнего «шарика», потом - из нижнего «шарика».

### **«Палуба»**

Представить себя на корабле. Качает. Чтобы не упасть, нужно расставить ноги шире и прижать их к полу, руки сцепить за спиной. Качнуло палубу - перенести массу тела на правую ногу, прижать ее к полу (правая нога напряжена, левая расслаблена, немного согнута в колене, носком касается пола, выпрямиться! Расслабить ногу. Качнуло в другую сторону - прижать левую ногу к полу. Выпрямиться! Вдох - выдох! Стало палубу качать!

Ногу к палубе прижать! Крепче ногу прижимаем.

### **13.9. Игры и упражнения для индивидуальных занятий**

В индивидуальных занятиях очень нуждаются дети чрезмерно застенчивые, заторможенные, расторможенные и дети с плохой координацией движения. С такими детьми желательно провести несколько индивидуальных тренировочных занятий, прежде чем начать коллективные коррекционные занятия.

Во время индивидуальных занятий можно использовать следующие игры и упражнения.

#### **Игры для развития произвольности**

##### ***Игра «Да» и «Нет» не говори***

Дети сидят на стульчиках. Психолог начинает задавать разные вопросы. Ребенок, отвечая на вопросы, не должен употреблять слова «Да» и «Нет». Если ребенок ошибается, психолог повторяет свой вопрос.

##### ***Игра «Летает не летает»***

Психолог называет разные предметы. Ребенок должен поднять руки только тогда, когда психолог произносит название предмета, который летает.

##### ***Игра «Съедобное – несъедобное»***

Психолог берет мяч и встает напротив ребенка (расстояние между ними 5 шагов). Психолог, называя какой-либо предмет, бросает мяч ребенку. Если прозвучало название съедобного предмета, ребенок ловит мяч, если несъедобного - отталкивает.

##### ***Игра «Запретное движение»***

Психолог показывает ребенку разные движения, которые он должен повторить, кроме одного. Психолог показывает «запретное» движение (например, подпрыгивание), которое ребенок не должен повторять.

##### ***Игра «Запретное слово»***

Ребенок повторяет за психологом все слова, кроме одного, которое «назначили запретным». Вместо этого он может хлопнуть в ладоши.

##### ***Игра «Раз-два-три - говори»***

На листе бумаги психолог рисует морской берег, волны, чайки, пароходик. Показывает рисунок ребенку. Затем ребенок отворачивается, и в этот момент психолог вносит в свой рисунок дополнение. Рисунок демонстрируется ребенку, чтобы он определил, какая новая деталь появилась на картине, назвать ее, но после того, как прозвучит команда: «Раз-два-три - говори». Игра продолжается.

##### ***Игра «Море волнуется»***

Ребенок передвигается по комнате, изображая руками движения волн. Психолог говорит: «Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три, морская фигура – замри!». Ребенок должен остановиться и удержать позу, в которой он находился,

до того, как прозвучала команда «замри». Психолог рассматривает фигуру, хвалит ее за красоту и необычность, за неподвижность.

### **Для развития внимания и памяти**

#### ***Игра «Что исчезло?»***

Психолог ставит на стол 10 игрушек, ребенок рассматривает их и закрывает глаза. Психолог убирает одну игрушку. Ребенок открывает глаза и определяет, «что исчезло».

#### ***Игра «Что изменилось?»***

Игра похожа на предыдущую, только игрушки не убирают, а меняют местами.

#### ***Игра «Внимание - рисуй»***

Психолог показывает ребенку в течение двух секунд несложный рисунок. Затем рисунок убирают, и ребенок рисует по памяти.

#### ***Игра «Слушай хлопки»***

Психолог договаривается с ребенком, что если звучит один хлопок, нужно маршировать на месте, два хлопка – стоять на одной ноге (как аист), три хлопка прыгать как лягушка.

#### ***Игра «Запомни и повтори движение»***

Психолог показывает три разных движения, ребенок смотрит, запоминает и повторяет за ним. Затем демонстрируется четыре движения.

### **Для активации подкорковых структур мозга:**

*(дыхательные упражнения)*

*(упражнения на нормализацию мышечного тонуса)*

*(упражнения на пространственную ориентацию)*

- Ребенок берет в руки мяч и по команде психолога поднимает его вверх, опускает вниз, кладет перед собой, справа и слева от себя, кладет под стол, на стол, за стол и т.п.
- Ребенок прыгает на двух ногах вперед, назад, влево, вправо.
- «Найди клад»: в комнате спрятана игрушка. Ребенок должен найти ее, ориентируясь на команды: два шага вперед, один направо и т.д. Для развития моторики и координации движений.

#### ***Игра «Бирюльки»***

На столе горкой лежат мелкие игрушки или спички. Их нужно двумя пальцами брать так, чтобы не задеть остальные.

#### ***Игра «Я кубик нес и не уроню»***

Психолог кладет кубик на ладони ребенка, ребенок должен маршируя как робот, донести кубик до определенного места. Если ребенок легко справляется с заданием, психолог усложняет игру. Ребенок несет кубик на тыльной стороне ладони или на голове.

#### ***Игра «Хожение по линии»***

Ребенок должен пройти по прямой линии, ставя пятку одной ноги перед носком другой и держа руки в стороны.

#### ***Игра «Перекрестные хлопки»***

Психолог и ребенок встают друг напротив друга. Сначала делается обычный хлопок руками психолога о руки ребенка, опять обычный хлопок, потом правая ладонь психолога делает хлопок о правую ладонь психолога, опять обычный хлопок, затем хлопок левой ладонью психолога о левую ладонь ребенка.

#### 14. Физкультминутки

##### ***Физкультминутка- Я твой друг!***

Встаньте, дети, встаньте в круг.  
Я твой друг, и ты мой друг!  
Влево, вправо повернитесь  
И друг другу улыбнитесь.  
Руки к солнцу протянули,  
Лучики поймали и к своей груди прижали.  
С этим лучиком в груди  
Ты на мир ясней гляди!

##### ***Физкультминутка- «Кроватка»***

**Вот Кирюшкина кроватка,** – (развести руки в стороны)  
**Чтобы спал Кирюшка сладко,** ( приседают, кладут сложенные ладони под щеку)  
**Чтоб во сне он подрос,** (медленно поднимаются)  
**Чтоб большим скорее стал-** (встают на носочки, тянутся руками вверх)

##### ***Физкультминутка – «Семья»***

**Раз, два, три, четыре.** (хлопки в ладоши)  
**Кто живет у нас на квартире?** (повороты в стороны с подниманием плеч)  
**Раз, два, три, четыре, пять** (хлопки в ладоши)  
**Всех могу пересчитать**(указательным пальцем пересчитывают)  
**Папа, мама, брат, сестренка,**  
**Кошка Мурка, два котенка,**  
**Мой щегол, сверчок и я!**  
**Вот и вся наша семья!** (загибают поочередно пальцы на руке)

##### ***Физкультминутка – «Семейная зарядка»***

Осенью, весной,  
Летом и зимой  
Мы во двор выходим  
Дружную семьей.  
Встанем в круг, и по порядку  
Каждый делает зарядку.  
Мама руки поднимает.  
Папа бодро приседает.  
Повороты вправо-влево  
Делает мой братик Сева.  
А я сам бегу трусцой  
И качаю головой.

### **III. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ПРОСВЕЩЕНИЕ И КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ**

Под психологическим просвещением понимается повышение психологической культуры педагогов, формирование запроса на психологические услуги и обеспечение информацией по психологическим вопросам.

Психологическое просвещение в условиях дошкольного образования носит профилактический и образовательный характер. В первом случае речь идет о предупреждении отклонений в развитии и поведении детей посредством информирования

родителей и воспитателей.

Предметом информирования являются причины возникновения отклонений, признаки, свидетельствующие об их наличии, а также возможные последствия для дальнейшего развития ребенка. Во втором случае имеется в виду ознакомление родителей и воспитателей с различными областями психологических знаний, способствующих самопознанию, познанию окружающих людей и сферы человеческих взаимоотношений.

*Просветительская работа* охватывается в основном групповыми формами воздействий.

Это лекции и беседы, проводящиеся на совещаниях и родительских собраниях, семинары, «круглые столы», групповые и индивидуальные консультации, психологические погружения и некоторые виды тренингов.

Для родителей это темы, связанные с адаптацией к дошкольному учреждению, готовностью к школе, половой идентификацией, техническими информационными и игровыми средствами.

Для воспитателей - развивающие программы для детей, симптоматика нарушений и отклонений в развитии детей, общие и специальные способности (детская одаренность).

*Психологическое консультирование* в условиях детского дошкольного образования обозначается как система коммуникативного взаимодействия психолога с лицами, нуждающимися в психологической помощи рекомендательного характера. Основным методом психологического консультирования является беседа, а формой проведения - индивидуальная консультация.

## **1. Работа с педагогами**

### **Психодиагностика**

Необходимо хорошо знать профессиональные и личностные качества каждого педагога, чтобы грамотно определить его место в образовательном процессе, включить в круг организационно-педагогических отношений и оптимально использовать все его таланты, знания, профессиональные умения и личностные качества в достижении общей цели дошкольного образовательного учреждения.

Диагностика проводится по направлению оценивания личностных качеств педагога, диагностика эмоционального выгорания, анализ психологического климата в коллективе.

Изучение *личностных особенностей* педагога и специфики организационной культуры педагогического коллектива помогают выявить причины *психологического выгорания*. Их объективирование приобретает особую актуальность, так как грамотная диагностика, коррекция и профилактика развития "выгорания" могут помочь в приостановке начавшегося процесса "выгорания" или предупредить его возникновение, сохранив педагога как здоровую личность и эффективного профессионала.

*Психологический климат* является одной из важнейших характеристик трудового коллектива. Он складывается в процессе взаимодействия группы и определяет ее дальнейшее функционирование.

Так, благоприятный психологический климат повышает эффективность работы группы, способствует ее сплочению.

В свою очередь, неблагоприятный психологический климат снижает качество труда и понижает работоспособность группы в целом.

### **Тренинги**

#### **Тренинг «Я педагог»**

*Цель и задачи:*

- развивать умение работать в коллективе, аргументированно отстаивать свою точку зрения;

- содействие раскрытию творческого потенциала, самопознанию воспитателей детского сада;
- формировать деловые качества современного педагога в ДО;
- создание благоприятного микроклимата в педагогическом коллективе.

#### Ход тренинга

#### **№1 Упражнение-приветствие «Давайте поздороваемся»**

Педагоги по сигналу психолога начинают хаотично двигаться по комнате и здороваются со всеми, кто встречается на пути. Здороваться надо определенным образом:

1. Под музыку марша – здороваемся за руку;
2. Под музыку польки – здороваемся плечами;
3. Под музыку вальса – здороваемся спинами.

#### **№2 Упражнение «На что похоже моё настроение»**

Педагоги сидят в кругу. Передавая мяч по кругу, каждый рассказывает о своем настроении, сравнивая его с каким-либо состоянием, событием или предметом, фруктом, природным явлением и т.п.

#### **№3 Упражнение «Комплименты»**

Обмен комплиментами проходит в форме диалога. Педагоги становятся в круг и берутся за руки. Нужно не только получить комплимент, но и согласиться с ним, сказать еще один комплимент себе и обязательно «вернуть» коллеге.

Например: Катя, ты такой отзывчивый человек!

Да, это правда! А еще я добрая. А ты, Оля, чрезвычайно общительная.

Вопросы для обсуждения:

- Что вам понравилось больше, говорить комплименты или принимать их?
- Насколько сложно / легко было подобрать комплименты себе, коллеге?
- Какой комплимент вам понравился больше всего?

Основные типы самореализации педагогов

**Педагог-коммуникатор** реализует в профессии потребность в общении. Ему интересны люди, он всегда в курсе проблем их личной жизни. Доброжелательный, участливый, обаятельный, высоко моральный. Его влияние на детей – прежде всего, эмоциональное, он ищет пути к сотрудничеству с учеником, стремится к личному контакту. Ему легко понять личность другого, он дружит с детьми.

**Педагог-организатор** реализует свою потребность в лидерстве, доминировании, раскрытии волевых качеств. Это сильный, требовательный, энергичный человек. Ему легко удается организовать внеклассные мероприятия, он умеет пробудить в учащемся дух коллективной заинтересованности, делового сотрудничества, ответственности.

**Педагог-профессионал** реализует свои интеллектуальные способности, глубокие знания своего предмета. Это профессионально компетентный и творческий человек, преданный своей профессии. Уважает интеллект. Для него воспитывать – это учить, заинтересовывать своим предметом.

**Педагог-интеллигент** реализует в профессии потребность в духовности, нравственности и воспитывает такие черты у своих учеников. Это человек с высокой общей культурой, высоким уровнем интеллекта, моральными ценностями, постоянным духовным поиском. Его миссия – просветительская. Он воспитывает собой, собственным примером.

Не существует чистого типа, есть определенные позиции, которые мы выбираем в работе.

Постарайтесь оценить и определить тип самореализации друг друга. Подарите коллеге фигуру с соответствующим типом. Возможно, кто-то из вас сочетает в себе все 4 типа. Посмотрим, сколько фигурок будет у каждого из вас.

#### **№4 Упражнение. Игра «Перевертыши»**

Психолог. Дети не всегда умеют выразить свои мысли, поэтому в любом случае мы должны научиться их понимать.

Педагогам нужно отгадать по «Перевертышу» название известного фильма или пословицу.

1. Василий Иванович остаётся на работе (Иван Васильевич меняет профессию)
2. Грустные взрослые (Веселые ребята)
3. Громче стоишь - ближе не будешь (Тише едешь дальше будешь)
4. Крик баранов (Молчание ягнят)
5. Мужик на телеге – мерину тяжелее (Баба с возу, кобыле легче)
6. С ленью не засунешь и птицу в море (Без труда не выловишь и рыбку из пруда)
7. Холодные ноги (Горячие головы)
8. Не бойся велосипеда (Берегись автомобиля)
9. В симфоническом оркестре не только мальчики (В джазе только девочки)
10. Ручной кактус (Дикая орхидея)

#### **№5 Упражнение «Без маски»**

Это упражнение помогает наладить партнерские отношения в коллективе, улучшить психологический климат коллектива.

Психолог. Говорят: «Жизнь – театр, а все мы в нем актеры». Актеры всегда носят маски. Все зависит от обстоятельств, какую маску и в какое время одеть, но иногда так хочется сбросить ее и открыть свою душу. Я предлагаю это сделать, на миг снять привычные маски и откровенно закончить фразы, которые написаны на листочках.

- Я хочу научиться лучше...
- Мне особенно приятно, когда меня...
- По-настоящему мне хочется...
- Единственное, что я хотел бы изменить в себе, это...
- Что мне больше всего нравится в себе, то это...
- Мне очень трудно забыть..., но я...
- Больше всего я люблю (умею)...
- Мне хорошо, когда...
- Я выхожу из себя, когда...
- Я могу быть ветерком, потому что...
- Я словно птичка, потому что...
- Я никогда не забуду день, когда...
- Мне нравится, когда окружающие...
- Мне бывает стыдно, когда я...
- Я чувствую себя неловко, когда...
- Особенно меня раздражает, что я...
- Я не очень хорошо умею...
- Мне лучше помолчать, когда нахожусь...
- В незнакомом обществе я, как правило, чувствую себя...
- Однажды меня очень напугало то...
- В обществе мужчин я обычно чувствую себя...
- Я превращаюсь в тигра, когда...
- Я словно муравей, когда...

Упражнение выполняется по кругу. Участники делятся эмоциями, которые возникали во время выполнения упражнения.

Психолог. Действительно, нам очень трудно откровенно говорить о себе. Но мы педагоги и для нашего профессионального роста мы должны учиться понимать себя, не

стесняться, делиться тем, что имеем, принимать помощь, в которой нуждаемся, то есть быть откровенными в отношениях с друг другом.

Путь к профессиональному росту, самосовершенствованию педагога лежит через познание себя.

### **№6 Упражнение. Создание коллективной мандалы**

Коллективное творчество несёт в себе неограниченный потенциал. Это отдых для ума, опыт взаимодействия с другими людьми, сплочение коллектива. Во время создания коллективной мандалы, от педагогов требуется толерантного отношения друг к другу, что уменьшает чувство собственной важности. Педагоги все вместе создают на ковре мандалу из предоставленных материалов. Садятся вокруг готовой мандалы и закрывают глаза.

**Выводы:** Коллектив – одна семья, единое целое. И, работая в коллективе, необходимо стараться понимать друг друга, уметь находить компромисс в любой ситуации, не ставить свои интересы над интересами других. Человека следует воспринимать таким, какой он есть, со всеми его достоинствами и недостатками. Критика нужна, но конструктивная и с учетом особенностей восприятия ее каждым лицом.

### **Тренинг «Профилактика эмоционального выгорания»**

**Цель:** Эмоциональное благополучие педагогов в образовательной среде.

#### **Задачи:**

- Снятие эмоционального напряжения;
- Создание благоприятного эмоционального настроения, способствующего сплочению педагогического коллектива;
- Освоение способов снятия эмоционального напряжения и возможностей его предотвращения;
- Побуждать участников к анализу своей личной и профессиональной деятельности;
- Активизация процесса самопознания и взаимопознания у педагогов
- Создание условий для групповой сплоченности;
- Укрепить позитивное отношение к своей работе.

**Оборудование:** мяч, цветные карандаши, листочки, стулья на количество участников, надписи с вариантами ответа (1, 2, 3, 4), камни, горох, песок, вода.

**Информационная часть.** Профессия педагога, воспитателя, работника дошкольного учреждения (по-другому - работа сердца и нервов) требует ежедневного, ежечасного расходования душевных сил и энергии. Исследованиями выяснено, что представители данных профессий подвержены симптомам постепенного эмоционального утомления и опустошения - **синдрому эмоционального выгорания**.

Наиболее выраженными симптомами эмоционального выгорания у педагогов детских садов являются *неадекватное избирательное эмоциональное реагирование и редуциция профессиональных обязанностей*. На стадии становления находятся такие симптомы как переживание психотравмирующих обстоятельств, эмоционально-нравственная дезориентация, расширение сферы экономии эмоций, психосоматические нарушения.

Умение владеть собой, держать себя в руках - один из главных показателей деятельности педагога, от этого зависят и его профессиональные успехи и психологическое здоровье.

Исследования психологов подтверждают, что самочувствие и состояние педагога имеют предел психического здоровья, и чтобы поддерживать его в норме, они должны уметь мудро тратить свою психическую энергию и знать, как ее можно восполнить и восстановить.

Человек, знающий себя, свои потребности и способы их удовлетворения может более осознанно и эффективно распределить свои силы в течение каждого дня, недели, месяца, целого года, а значит, продлить срок своей успешной жизни.

В настоящее время, в процессе профессиональной деятельности в ДО мы довольно часто сталкиваемся со случаями эмоционального выгорания педагогов.

И для этого мы проводим наш сегодняшний тренинг.

Как вы думаете, какие факторы способствуют возникновению синдрома «выгорания»?

Основной фактор – это **хронический стресс** на рабочем месте, к которому приводят:

- предъявление завышенных требований и высокая рабочая нагрузка;
- отсутствие или недостаток поддержки со стороны коллег и начальства;
- недостаток вознаграждения за работу, как моральное, так и материальное;
- невозможность влиять на принятие важных решений;
- необходимость внешне проявлять эмоции, не соответствующие реальным (необходимость быть эмпатичным, вежливым улыбочивым);
- работа с тяжелыми людьми (агрессивными, с психоподобным поведением);
- отсутствие каких – либо интересов вне работы;
- переживание несправедливости;
- неудовлетворенность работой.

1) Первый признак выгорания – **эмоциональное истощение, соматизация**. Появляется чувство перенапряжения, эмоциональные и физические ресурсы исчерпаны, появляется чувство усталости, не проходящее после ночного сна, выходных и нередко даже после отпуска.

2) Вторым признаком является – **личностная отстранённость**. Человек перестает интересоваться профессиональной деятельностью, у него почти ничего не вызывает эмоционального отклика ни положительного, ни отрицательного.

3) Третьим признаком является ощущение утраты собственной эффективности и **падение самооценки**. Человек не видит перспектив в своей профессиональной деятельности, снижается удовлетворение работой. Низкая самооценка, вина, депрессия указывают на низкую эмоциональную грамотность.

В начале тренинга обговариваются «Правила групповой работы»

*Правила групповой работы:*

1. Обращаться друг к другу по имени.
2. Принимать себя и других такими, какие они есть.
3. Быть искренними.
4. Избегать оценок друг друга.
5. Активное участие в происходящем.
6. Уважение к говорящему.
7. Каждому члену группы – как минимум одно хорошее и доброе слово.
8. Конфиденциальность всего происходящего в группе.

### ***Упражнение - приветствие № 1***

#### ***«Давайте поздороваемся»***

Педагоги по сигналу психолога начинают хаотично двигаться по комнате и здороваются со всеми, кто встречается на пути. Здороваться надо определенным образом:

1. Под музыку марша - здороваемся за руку;
2. Под музыку польки - здороваемся плечами;
3. Под музыку вальса - здороваемся спинами.

Для полноты тактильных ощущений желательно ввести запрет на разговоры во время игры.

### ***Упражнение – разминка № 2 «Самоанализ».***

Инструкция: В левой половине листа нарисуйте на выбор одну из трех геометрических фигур (круг, квадрат, треугольник) и раскрасьте фигуру в тот цвет, который отражает ваше состояние, настроение сейчас.

Психолог: - Перед тем, как нам перейти к способам профилактики эмоционального выгорания, мы посмотрим на вашу реакцию на мелкую неудачу и больше узнаем о себе любимых.

### ***Упражнение № 3 «Выбор».***

- Представьте, что вы заходите в булочную и покупаете пончик с повидлом. Но когда Вы приходите домой и надкусываете его, то обнаруживаете, что отсутствует один существенный ингредиент – повидло внутри. Ваша реакция на эту мелкую неудачу?

1. Относите бракованный пончик назад в булочную и требуете взамен новый.

2. Говорите себе: «Бывает» — и съедаете пустой пончик.

3. Съедаете что-то другое.

4. Намазываете маслом или вареньем, чтобы был вкуснее.

- Кто определился с ответом на вопрос, попрошу занять свои места рядом с соответствующими надписями.

**Интерпретация:** - Если вы выбрали первый вариант, то вы – человек, не поддающийся панике, знающий, что к вашим советам чаще прислушиваются. Вы оцениваете себя как рассудительную, организованную личность. Как правило, люди, выбирающие первый вариант ответа, не рвутся в лидеры, но, если их выбирают на командную должность, стараются оправдать доверие. Иногда вы относитесь к коллегам с некоторым чувством превосходства – уж вы-то не позволите застать себя врасплох.

- Если вы выбрали второй вариант, то вы – мягкий, терпимый и гибкий человек. С вами легко ладить, и коллеги всегда могут найти у вас утешение и поддержку. Вы не любите шума и суеты, готовы уступить главную роль и оказать поддержку лидеру. Вы всегда оказываетесь в нужное время в нужном месте. Иногда вы кажетесь нерешительным, но вы способны отстаивать убеждения, в которых твердо уверены.

- Если вы выбрали третий вариант, то вы умеете быстро принимать решения и быстро (хотя и не всегда правильно) действовать. Вы авторитарный человек, готовы принять на себя главную роль в любом деле. В подготовке и проведении серьезных мероприятий возможны конфликты, так как в отношениях с коллегами вы можете быть настойчивыми и резкими, требуете четкости и ответственности.

- Если вы выбрали четвертый вариант, то вы человек, способный к нестандартному мышлению, новаторским идеям, некоторой эксцентричности. К коллегам вы относитесь как к партнерам по игре и можете обидеться, если они играют не по вашим правилам. Вы всегда готовы предложить несколько оригинальных идей для решения той или иной проблемы.

Психолог: - Спасибо, уважаемые коллеги. А теперь я прошу вас занять свои места.

### ***Упражнение № 4 «На что похоже мое настроение сейчас?»***

Во время проведения психологического тренинга для педагогов все сидят в кругу. Мяч передается по кругу. Каждый рассказывает о своем настроении, сравнивая его с каким-либо состоянием, событием или предметом, фруктом, природным явлением и т. п.

### ***Упражнение № 5 «Пожелай другому»***

Педагоги садятся в круг. У педагога-психолога в руках мяч. Педагог-психолог: - Начнем нашу работу с высказывания друг другу пожелания на сегодняшний день. Оно должно быть коротким, желательно в одно слово. Вы бросаете мяч кому хотите и одновременно говорите это пожелание. Тот, кому бросили мяч, в свою очередь бросает его следующему, высказывая ему пожелание на сегодняшний день. Будем внимательно следить за тем, чтобы мяч побывал у всех, и постараемся никого не пропустить.

### **Упражнение № 6 «Пчелы и змеи»**

Педагог-психолог: - Я хочу предложить вам сыграть в игру под названием "Пчелы и змеи". Для этого нужно разбиться на две примерно равные группы. Те, кто хочет стать пчелами, отойдите к окнам, кто хочет играть в команде змей, подойдите к стене напротив... Каждая группа должна выбрать своего короля. А теперь я расскажу вам правила игры. Оба короля выходят из зала и ждут, пока их не позовут. Я спрячу два предмета, которые короли должны разыскать в зале. Король пчел должен найти "мед" - вот эту губку. А змеиный король должен отыскать "ящерицу" - вот этот карандаш. Пчелы и змеи должны помогать своим королям. Каждая группа может делать это, издавая определенный звук. Все пчелы должны жужжать. Чем ближе их король подходит к "меду", тем громче должно быть жужжание. А змеи должны помогать своему королю шипением. Чем ближе змеиный король приближается к "ящерице", тем громче должно быть шипение. Теперь пусть короли выйдут, чтобы я смогла спрятать "мед" и "ящерицу". Пчелы и змеи могут занять свои позиции. Внимательно следите за тем, на каком расстоянии от цели находится ваш король. Тогда вы легко сможете ему помочь: громко жужжать или шипеть при его приближении к цели и тихо - при его удалении. Пожалуйста, помните: во время игры вы не имеете права говорить.

### **Упражнение № 7 «Настроение».**

Цель: развить навыки снятия эмоционального напряжения, улучшить настроение.

Инструкция: Вспомните какую-либо неприятную ситуацию, которая произошла с вами. Возьмите цветные карандаши или мелки и чистый лист бумаги. Расслабленно, левой рукой нарисуйте абстрактный сюжет – линии, цветовые пятна, фигуры. Важно при этом полностью погрузиться в свои переживания, выбрать цвет и провести линии так, как вам больше хочется, в полном соответствии с вашим настроением. Попробуйте представить, что вы переносите свое грустное настроение на бумагу, как бы материализуете его.

Закончили рисунок. Переверните бумагу и на другой стороне напишите пять-семь слов, отражающих ваше настроение. Долго не думайте, запишите то, что первое пришло в голову.

После этого еще раз посмотрите на свой рисунок, как бы заново переживая свое состояние, перечитайте слова и с удовольствием, эмоционально разорвите листок, выбросите в урну.

### **Упражнение № 8 «Уровень счастья».**

Инструкция. Составьте список того, за что вы благодарны судьбе в настоящий момент. Проследите, чтобы в него было включено все, что стоит благодарности: солнечный день, свое здоровье, здоровье родных, жилье, пища, красота, любовь, мир. После того, как все выполнят задание, ведущий выясняет, кто из педагогов нашел 10 обстоятельств, за которые можно быть благодарным судьбе; кто пять; кто ни одного.

Психолог: «Хотелось бы напомнить историю о двух людях, которым показали стакан воды. Один сказал: «Он наполовину полон, и я благодарен за это». Другой сказал: «он наполовину пуст, и я чувствую себя обманутым». Разница между этими людьми не в том, что они имеют, а в их отношении к тому, что они имеют. И люди, владеющие искусством благодарности, физически и эмоционально более благополучны, чем «обманутые» люди, чьи стаканы всегда наполовину пусты».

Психолог: - Следующий способ – это самовнушение и самоощереение:

- Находите возможность хвалить себя в течение рабочего дня не менее 3–5 раз.

- В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря:

«МОЛОДЕЦ!», «УМНИЦА!», «ЗДОРОВО ПОЛУЧИЛОСЬ!», «Я ОТЛИЧНО СПРАВИЛАСЬ!», «КАК Я ЛЮБЛЮ СЕБЯ!».

- Дарите себе подарочки и милые безделушки.

### ***Упражнение № 9 «Я хвалю себя за то, что...» (мяч)***

Психолог: - Уважаемые педагоги. Сейчас мы будем хвалить себя. Необходимо продолжить фразу «Я хвалю себя за то, что ...», но перед тем, как начать, мы немного разогреемся.

### ***Упражнение № 10 «Поменяйтесь местами те, кто...»***

Инструкция: Предлагаю всем встать в круг. Я буду предлагать поменяться местами (пересесть) всем тем, кто обладает каким-то признаком. Например, когда я скажу: «Поменяйтесь все те, кто полон сил и энергии», все те, кто относит себя к данной категории, должны поменяться местами.

- Часто чувствует усталость.

- У кого настроение жизнерадостное, полное оптимизма.

- Кто чувствует себя счастливым,

- Кто хочет в отпуск.

### ***Упражнение № 11 «Самоанализ»***

Психолог: - Возьмите, пожалуйста, листочки, где вы рисовали геометрические фигуры. В правой половине листа нарисуйте на выбор одну из трех геометрических фигур (круг, квадрат, треугольник) и раскрасьте фигуру в тот цвет, который отражает ваше состояние, настроение сейчас. Если вы выбрали другую геометрическую фигуру по сравнению с началом упражнения и другой цвет, то это говорит о том, что данный тренинг повлиял на вас положительно в том случае, если синий, черный, коричневый цвет поменялись на красный, зеленый, желтый.

Если вы изобразили круг, значит, вы испытываете подъем в коммуникативной сфере и легко можете общаться с окружающими.

Если квадрат - вы испытываете подъем в интеллектуальной сфере и можете эффективно заниматься самообразованием.

Если треугольник вы испытываете подъем в сфере преподавания и воспитания.

Психолог: - Сейчас я возьму стеклянную банку и наполню её камнями. Скажите, пожалуйста, полна ли банка? (Ответили: да, полна) Сейчас я возьму банку гороха и высыплю её содержимое в большую банку, немного потрясу её. Горох занял свободное место между камнями. А теперь полна банка? (Ответили: да, полна.) Когда я взяла коробку, наполненную песком, и насыпала его в банку. Естественно, песок занял полностью существующее свободное место и всё закрыл. Полна ли банка? (Ответили: да, и на этот раз однозначно, она полна.) Тогда из-под стола я достала кружку с водой и вылила её в банку до последней капли, размачивая песок. Психолог: - А сейчас я хочу, чтобы вы поняли, что банка — это ваша жизнь. Камни — это важнейшие вещи вашей жизни: семья, здоровье, друзья, свои дети — всё то, что необходимо, чтобы ваша жизнь всё-таки оставалась полной даже в случае, если всё остальное потеряется.

Горох — это вещи, которые лично для вас стали важными: работа, дом, автомобиль.

Песок — это всё остальное, мелочи.

Если сначала наполнить банку песком, не останется места, где могли бы разместиться горох и камни. И так же в вашей жизни, если тратить всё время и всю энергию на мелочи, не остаётся места для важнейших вещей.

Занимайтесь тем, что вам приносит счастье: играйте с вашими детьми, уделяйте время супругам, встречайтесь с друзьями. Всегда будет ещё время, чтобы поработать, заняться уборкой дома, починить и помыть автомобиль. Занимайтесь, прежде всего,

камнями, то есть самыми важными вещами в жизни; определите ваши приоритеты: остальное — это только песок.

Вы спросите, какое значение имеет вода? Я это сделала просто, чтобы доказать вам, что, как бы ни была ваша жизнь занята, всегда есть немного места для праздного безделья.

Психолог: - И в заключение я бы хотела вам сказать: «Берегите себя для себя! Спасибо за внимание!»

### **Работа педагога-психолога с родителями**

#### **Соглашение**

ГККП Ясли- сад № \_\_\_\_\_

#### **Согласие родителей (опекунов) на психологическое сопровождение ребенка в образовательном учреждении**

Я, \_\_\_\_\_ согласен/на  
(Ф.И.О. родителя (законного представителя))

**Психолого-педагогическое сопровождение моего ребенка**

---

(Ф.И.О. ребенка, группа)

#### **Психологическое сопровождение ребенка включает в себя:**

- Психологическую диагностику;
- участие ребенка в развивающих занятиях;
- консультирование родителей (по желанию);
- при необходимости - посещение ребенком коррекционно-развивающей группы.

#### **Психолог обязуется**

- предоставлять информацию о результатах психологического обследования ребенка при обращении родителей (опекунов);
- не разглашать личную информацию, полученную в процессе индивидуальной беседы с ребенком и его родителем (опекунами)

#### **Конфиденциальность может быть нарушена в следующих ситуациях:**

1. Если ребенок сообщит о намерении нанести серьезный вред себе или другим лицам.
2. Если ребенок сообщит о жестоком обращении с ним или другими
3. Если материалы индивидуальной работы будут затребованы правоохранительными органами.

**О таких ситуациях Вы будете информированы.**

#### **Родители (опекуны) имеют право:**

- Обратиться к психологу детского сада по интересующему вопросу;
- Отказаться от психологического сопровождения ребенка (или отдельных его компонентов указанных выше), предоставив психологу заявление об отказе на имя заведующей.

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Роспись: \_\_\_\_\_

#### **Анкеты**

#### **Анкета – тест для родителей «Прогноз адаптации»**

Фамилия, имя ребёнка \_\_\_\_\_

1. Какое настроение преобладает у ребёнка?

Бодрое, уравновешенное - 3 балла

Раздражительное, неустойчивое – 2 балла

- Подавленное – 1 балл
2. Как Ваш ребёнок засыпает?  
Быстро (до 10 минут) - 3 балла  
Медленно – 2 балла  
Спокойно – 3 балла  
Неспокойно - 2 балла
3. Что Вы делаете, чтобы ребёнок заснул?  
Дополнительное воздействие - 1 балл  
Без воздействия – 3 балла
4. Какова продолжительность дневного сна ребёнка?  
2 часа – 3 балла  
Менее 1 часа – 1 балл
5. Какой аппетит у Вашего ребёнка?  
Хороший - 4 балл  
Избирательный – 3 балл  
Неустойчивый - 2 балл  
Плохой - 1 балл
6. Как относится к высаживанию на горшок?  
Положительно – 3 балла  
Отрицательно – 1 балл  
Просится на горшок – 3 балла  
Не просится, но бывает сухой – 2 балла  
Не просится и ходит мокрый – 1 балл
7. Есть ли у Вашего ребёнка вредные привычки?  
Да, сосёт пустышку (палец), раскачивается (указать другие) – 1 балл  
Нет – 1 балл
8. Интересуется ли игрушками, предметами быта дома и в новой обстановке?  
Да – 3 балла  
Нет – 1 балл  
Иногда – 2 балла
9. Взаимоотношения с детьми.  
Легко идёт на контакт - 3 балла  
Избирательно – 2 балла  
Трудно – 1 балла.
10. Проявляет ли интерес к действиям взрослых?  
Да – 3 балла  
Нет – 1 балл  
Иногда - 2 балла
11. Умеет ли играть самостоятельно?  
Да – 3 балла  
Не всегда – 2 балл  
Нет – 1 балл
12. Взаимоотношения со взрослыми?  
Легко идёт на контакт – 3 балла  
Избирательно – 2 балла  
Трудно – 1 балл
13. Отношение к занятиям: внимателен, усидчив, активен.  
Да – 3 балла  
Нет – 1 балл  
Не всегда – 2 балла
14. Есть ли у ребёнка уверенность в себе?  
Есть - 3 балла

Не всегда- 2 балла

Нет-1 балл

15. Есть ли опыт разлуки с близкими?

Переносит разлуку легко – 3 балла.

Тяжело- 1 балл.

16. Есть аффективная привязанность к кому-либо из взрослых?

Есть-1 балл.

Нет -3 балла

### Прогноз адаптации

55-40 баллов-готов к поступлению в детский сад.

39-24 баллов-условно готов.

23-16 баллов – не готов.

### Критерии гиперактивности (схема наблюдений за ребёнком)

Фамилия Имя ребёнка \_\_\_\_\_

Группа \_\_\_\_\_ возраст \_\_\_\_\_

Семейное положение \_\_\_\_\_

Вопросы	Да	нет
<b>Дефицит активного внимания:</b>		
1. Непоследователен, ему трудно долго удерживать внимание.		
2. Не слушает, когда к нему обращаются.		
3. С большим энтузиазмом берётся за задание, но так и не заканчивает его.		
4. Испытывает трудности в организации.		
5. Часто теряет вещи.		
6. Избегает скучных и требующих умственных усилий заданий.		
7. Часто бывает забывчив.		
<b>Двигательная расторможенность:</b>		
1. Постоянно ёрзает.		
2. Проявляет признаки беспокойства(барабанит пальцами, двигается в кресле, бегает, забирается куда- либо).		
3. Спит немного меньше, чем другие дети, даже в младенчестве.		
4. Очень говорлив.		
<b>Импульсивность:</b>		
1. Начинает отвечать, не дослушав вопроса.		
2. Не способен дождаться своей очереди, часто вмешивается, прерывает.		
3. Плохо сосредотачивает внимание.		
4. Не может дождаться вознаграждения (если между действием и вознаграждением есть пауза).		
5. Не может контролировать и регулировать свои действия. Поведение слабо управляемо правилами.		
6. При выполнении занятий ведёт себя по-разному и показывает разные результаты. ( На некоторых занятиях ребёнок спокоен, на других – нет, на одних занятиях успешен, на других – нет.).		

## Анкета для родителей (воспитателей) « Импульсивный ребёнок»

Фамилия Имя ребёнка \_\_\_\_\_  
 Группа \_\_\_\_\_ возраст \_\_\_\_\_  
 Семейное положение \_\_\_\_\_

Вопрос	Да	нет
Всегда быстро находит ответ, когда его о чём-то спрашивают(возможно, и неверный).		
У него часто меняется настроение.		
Многие вещи его раздражают, выводят из себя.		
Ему нравится работа, которую можно делать быстро.		
Обидчив, но не злопамятен.		
Часто чувствуется, что ему всё надоело.		
Быстро, не колеблясь, принимает решение.		
Может резко отказаться от еды, которую не любит.		
Нередко отвлекается на занятиях.		
Когда кто-то из ребят не него кричит, он кричит в ответ.		
Обычно уверен, что справится с любым заданием.		
Может нагрубить родителям, воспитателю.		
Временами кажется, что он переполнен энергией.		
Это человек действия, рассуждать не умеет и не любит.		
Требуя к себе внимания, не хочет ждать.		
В играх не подчиняется общим правилам.		
Горячится во время разговора, часто повышает голос.		
Легко забывает поручения старших, увлекается игрой.		
Любит организовать и предводительствовать.		
Похвала и порицание действуют на него сильнее, чем на других.		

### Рекомендации.

#### **Рекомендация как родители могут помочь себе и ребенку успешнее пройти адаптацию к детскому саду**

Начните подготовку заранее, за несколько месяцев.

Готовьте ребенка к детскому саду информационно. Рассказывайте ему о том, что он будет делать в детском саду, о режимных моментах. Читайте рассказы, стихи, сочиняйте сказки о том, как он будет проводить там интересно время. Учите общаться со сверстниками. Гуляйте около площадок детского сада, когда там гуляют дети – пусть ваш малыш видит, как они играют, чем занимаются.

Объясните ребенку необходимость его пребывания в детском саду. Если ребенок думает, что его отдали в сад, потому что родился братик (или сестренка) и мама теперь будет с маленьким, или же потому, что маме хочется ходить с подругами в кафе, ему трудно будет положительно воспринимать свое «отвержение» и «изгнание» из семьи, даже на непродолжительное время. Ведите себя так, чтобы ребенок чувствовал гордость родителей за него – ведь он уже такой большой, что может ходить в детский сад.

Не высказывайте сомнений в целесообразности этого события. Чем меньше у мамы сомнений в целесообразности посещения сада, тем больше уверенности, что ребенок рано или поздно обязательно справится. И малыш, реагируя именно на эту уверенную позицию мамы, адаптируется гораздо быстрее.

Относитесь к поступлению ребенка в сад спокойно. Не делайте это событие предметом ежедневных и многочисленных обсуждений, тем более при ребенке. Особенно если у вас есть сомнения и беспокойство.

Важно максимально приблизить режим дня к режиму, принятому в саду. Хотя бы за 1-1,5 месяца. Попробуйте также приблизить питание ребенка к образу питания, принятому в саду.

Уделите больше внимания формированию гигиенических навыков своего ребенка.

Организовывайте моменты, когда ребенок будет вынужден находиться без мамы. Тогда у ребенка сформируется понимание и принятие того, что мама, хоть и уходит на время, но обязательно возвращается к нему.

Увеличьте круг общения вашего малыша. Замечено, что хуже адаптируются к саду дети, которые живут в обедненной социальной среде, например, на дачах. А вот дети из семей, где много родственников и друзей, легче привыкают к новому окружению.

Создайте дома бережную обстановку, щадящую нервную систему малыша, которая и так работает на полную мощность. Будьте терпимее к капризам. Они возникают из-за перегрузки нервной системы. Обнимите кроху, помогите ему успокоиться и переключите на другую деятельность (игру). Чаще обнимайте малыша, гладьте по головке, говорите ласковые слова.

Отмечайте его успехи, улучшение в поведении. Больше хвалите, чем ругайте. Ему так сейчас нужна ваша поддержка! Не отучайте ребенка от «дурных» привычек (например, от соски) в период адаптации, чтобы не перегружать нервную систему малыша. У него в жизни сейчас слишком много изменений и лишнее напряжение ни к чему.

В присутствии ребенка всегда отзывайтесь положительно о воспитателях и саде. Даже в том случае, если вам что-то не понравилось. Ходить в место, которое не нравится родителям, очень страшно. Если ребенку придется ходить в этот сад и эту группу, ему будет легче это делать, уважая воспитателей. Разговаривайте о всем хорошем, что происходит в саду, не только с крохой. Расскажите кому-нибудь в его присутствии, в какой хороший сад теперь ходит малыш, и какие замечательные воспитатели там работают.

Организуйте положительные эмоции с утра. Главное правило таково: спокойна мама – спокоен малыш. Больше всего родитель и ребенок расстраиваются при расставании. При этом ребенок «считывает» неуверенность и эмоции родителя и еще больше расстраивается. И дома, и в саду говорите с малышом спокойно, уверенно. Проявляйте доброжелательную настойчивость при пробуждении, одевании, а в саду – раздевании. Разговаривайте с ребенком не слишком громким, но уверенным голосом, озвучивая все, что вы делаете.

Придумайте ритуал прощания. Ребенок быстрее вас отпустит, если у него есть возможность чмокнуть вас в щечку, обнять вас на прощанье, сказать «пока», помахать ручкой из окна. При этом Вы должны быть абсолютно спокойны. Чем больше переживаете вы, чем дольше вы не решаетесь расстаться с ним, тем сильнее переживает малыш.

Не бойтесь слез ребенка. Парадоксально, но факт: хорошо, что малыш плачет! Поверьте, у него настоящее горе, ведь он расстается с самым дорогим человеком – с вами, и он имеет право на такую реакцию! Он пока не знает, что вы обязательно придете, еще не установлен режим. Но вы-то знаете, что происходит, и уверены, что заберете малыша из сада. Хуже, когда ребенок настолько зажат тисками стресса, что не может плакать. Плач – это помощник нервной системы, он не дает ей перегружаться. Поэтому не сердитесь на ребенка за «нытье». И ни в коем случае не наказывайте малыша за то, что он плачет при расставании или дома при упоминании о необходимости идти в сад! Конечно, детские слезы заставляют вас переживать, но вы тоже обязательно справитесь.

Облегчайте момент расставания. Конечно, лучше, если ребенка отводит в сад мама. Но, если у малыша возникают при расставании с мамой продолжительные отрицательные эмоции, пусть его отводит тот родитель или родственник, с которым ему легче расстаться. Воспитатели давно заметили, что с одним из родителей ребенок расстается относительно спокойно, а другого никак не может отпустить от себя, продолжая переживать после его

ухода. Дайте в сад небольшую игрушку (лучше мягкую). Малыши этого возраста могут нуждаться в игрушке – заместителе мамы. Прижимая к себе что-то мягкое, которое является частичкой дома, ребенку будет гораздо спокойнее. Оденьте малыша в привычную для него одежду, дайте с собой его любимую пижаму для сна.

Обязательно скажите, что вы придете. Не говорите ребенку, что вы придете очень скоро, если малышу, например, предстоит оставаться в садике полдня, или даже полный день. Пусть лучше он знает, что мама придет не скоро, чем будет ждать ее целый день и может потерять доверие к самому близкому человеку. Не обещайте «забрать его первым». Кто-то может прийти раньше вас, а у ребенка уже не будет сил спокойно вас дожидаться. Обозначьте, когда (после прогулки, или после обеда, или после того, как он поспит и покушает). Малышу легче знать, что мама придет после какого-то события, чем ждать ее каждую минуту. Не задерживайтесь, приходите вовремя, выполняйте свои обещания!

Призовите на помощь сказку или игру. Вы можете придумать свою сказку о том, как маленький мишка впервые пошел в садик, и как ему сначала было неуютно и немного страшно, и как потом он подружился с детьми и воспитателями. Эту сказку вы можете «проиграть» с игрушками. И в сказке, и в игре ключевым моментом является возвращение мамы за ребенком, поэтому ни в коем случае не прерывайте повествования, пока не настанет этот момент. Собственно все это и затевается, чтобы малыш понял: мама обязательно за ним вернется.

Обязательно найдите время побыть с вашим малышом наедине после детского сада. Читайте, играйте, смотрите вместе мультики. Сейчас ему больше, чем ранее, важно, чтобы его продолжали брать на руки, обнимали, укладывали спать. Ребенку необходимо чувствовать, что вы его любите по-прежнему, что он важен для вас.

В выходные дни не меняйте режим дня ребенка. Можно позволить поспать ему чуть дольше, но не нужно позволять «отсыпаться» слишком долго, что существенно может сдвинуть распорядок дня. Если ребенку требуется «отсыпаться», значит, режим сна у вас организован неверно, и, возможно, малыш слишком поздно ложится вечером.

Гордитесь своим ребенком. Проявляйте как можно больше интереса к его занятиям в детском саду, внимательно выслушивайте его рассказы, сохраняйте рисунки и аппликации, которые он приносит из детского сада. Подчеркивайте, каким большим и умелым стал ваш малыш, как пошел в детский сад, каким он стал сильным, смелым и умным, как многому он учится каждый день в детском саду.

Конечно, много разных вопросов возникают у родителей в этот период – правильно ли проходит процесс адаптации, правильно ли они себя ведут, достаточно ли поддерживают малыша. Возможно, процесс адаптации идет не так, как родители себе представляли, а может очень сильно затянулся. По всем волнующим вопросам можно проконсультироваться и у воспитателей, и у работников детского сада, и у психолога.

Главное помните, что ваша любовь, спокойствие и уверенность – залог успешного вхождения ребенка в новую, но очень интересную жизнь!

### **Рекомендации по повышению уровня готовности к школе**

*(Из книги: Е. А. Бугрименко, А. Л. Венгер, К. Н. Политова, Е. Ю. Сушкова. Готовность детей к школе. Диагностика психического развития и коррекции его неблагоприятных вариантов. — М., 1992).*

При недостаточном запасе знаний очень важно стимулировать внимание на том, что ребенок видит во время прогулок, экскурсий. Надо приучать его рассказывать о своих впечатлениях; такие рассказы необходимо заинтересованно выслушивать, даже если они односложны и сбивчивы. Полезно задавать дополнительные вопросы, стараясь получить более подробный и развернутый рассказ. Родителям следует чаще читать ребенку детские книги, водить в кино, обсуждать с ним прочитанное и увиденное.

Необходимо уделять ребенку как можно больше внимания, если у него не сформировано положительное отношение к школе. Общение с ним нужно строить не в

школьных, а в дошкольных формах. Оно должно быть непосредственным, эмоционально насыщенным. От такого ученика нельзя строго требовать соблюдения правил школьной жизни, нельзя ругать и наказывать его за их нарушение. Это может привести к появлению стойкого отрицательного отношения к школе, учению и учителю. Необходимо дождаться, пока малыш сам, наблюдая за другими детьми, придет к правильному осознанию своего нового положения (роли школьника) и вытекающих из него требований к поведению.

Для повышения уровня развития мышления и речи очень большое значение имеет участие ребенка в коллективных играх во внеурочное время. Нужно чаще поручать ему выполнение ролей, требующих принятия каких-либо решений, активного речевого общения с другими детьми (например, игровая роль врача, капитана корабля, продавца в магазине и т. п.).

Не надо стараться «натренировать» ребенка на понимание и выполнение заданий типа тех, которые приведены в рекомендациях для проверки развития мышления и речи. Это даст лишь видимость успеха, а при столкновении с любой новой для себя задачей он окажется таким же беспомощным, как и раньше. Рекомендации по повышению уровня готовности к школе 165

При низком уровне развития мышления и речи необходимы с самого начала обучения дополнительные индивидуальные занятия, направленные на более полное усвоение учебной программы. В дальнейшем ликвидировать образовавшиеся пробелы будет труднее. Полезно увеличить объем пропедевтических знаний (особенно по математике). При этом не нужно торопиться с выработкой навыков: работать надо над пониманием материала, а не над скоростью, точностью и безошибочностью ответов на вопросы или выполнения каких-либо действий.

Недостаточный уровень развития образных представлений — одна из частых причин трудностей в учебе не только в шестилетнем возрасте, но и значительно позже (вплоть до старших классов). Вместе с тем период их наиболее интенсивного формирования приходится на дошкольный и начало младшего школьного возраста. Поэтому если у ребенка, поступающего в школу, имеются недостатки в этой области, то их надо постараться как можно скорее устранить.

Для развития образных представлений чрезвычайно большое значение имеют изобразительная и конструктивная деятельность. Нужно во внеурочное время стимулировать занятия рисованием, лепкой, аппликацией, конструированием из строительного материала и с помощью различных конструкторов. Полезно давать аналогичные домашние задания: нарисовать картинку, собрать простую модель из конструктора и т. п. В подборе заданий можно опираться на программу воспитания в детском саду.

Очень важно прививать ребенку веру в свои силы, не допустить возникновения заниженной самооценки. Для этого надо чаще его хвалить, ни в коем случае не ругать за допущенные ошибки, а только показывать, как их исправить, чтобы улучшить результат.

При недостаточном уровне развития мелких движений полезны те же виды деятельности (изобразительная, конструктивная), что и для развития образных представлений: можно нанизывать бусы, застегивать и расстегивать пуговицы, кнопки, крючки (эти действия охотно совершаются детьми в игре с куклой: ее раздевают перед «укладыванием спать», одевают для «прогулки» и т. п.).

Для развития крупных движений важно добиваться повышения двигательной активности. Не нужно привлекать малыша к участию в спортивных соревнованиях: неудачи могут окончательно отпугнуть его от физкультуры. Гораздо полезнее занятия, не содержащие соревновательных элементов: физическая закалка, шуточные игры типа «Каравай», «Баба сеяла горох» и т. п. Родителям следует чаще играть с ребенком в мяч, вместе кататься на лыжах и т. п. Очень полезны занятия плаванием. Приложение 6  
Определение готовности

## **Рекомендация для родителей в воспитании гиперактивного ребенка**

Некоторые симптомы, присущие гиперактивному ребенку, возникают и усиливаются именно из-за неправильного воспитания. Например, чувство противоречия и непослушание вполне возможно устранить.

Успехи в учебе, достижения в повседневной жизни способствуют росту самооценки ребенка. Родители могут помочь приобрести эти навыки.

Специфика психологии детей с СДВГ позволяет обобщить некоторые рекомендации, которые наверняка помогут родителям в воспитании.

Хвалить как можно чаще.

Психологические особенности гиперактивных детей таковы, что они невосприимчивы к выговорам и наказанию, но быстро реагируют на малейшую похвалу. Чтобы не спровоцировать перевозбуждение, не следует хвалить чересчур эмоционально.

Корректно сформулированные запреты.

Гиперактивность у детей выражается в неприятии запретов. При общении с ребенком следует строить предложения таким образом, чтобы там не было отрицания или слова «нет». Например, вместо запрета «Не бегай по лужам!» предложить «Давай пройдем по сухому асфальту». Если запрета не избежать, обязательно нужно объяснить ребенку причину и предложить альтернативы. В чем разница между понятиями "ругать" и "критиковать"? Необходимо давать положительную оценку личности ребенка и отрицательную - его поступкам. Как это выглядит на практике? "Ты хороший мальчик, но сейчас ты поступаешь неправильно (конкретно надо сказать, что кроха делает плохо), надо вести себя так..." Ни в коем случае нельзя проводить отрицательное сравнение своего ребенка с другими детьми: "Вася хороший, а ты плохой".

Контроль временных рамок.

Гиперактивность детей проявляется и в недостаточном чувстве времени, поэтому нужно самому следить за сроками выполнения заданий, поставленных перед ребенком, режима дня (четко регулировать время приема пищи, выполнение домашних заданий, сон), предоставлять ребенку возможность расходовать избыточную энергию в физических упражнениях, длительных прогулках, беге.

Важна последовательность.

Основная характеристика ребенка с расстройством поведения - это невнимательность. Ему не рекомендуется давать несколько поручений одновременно («убери игрушки, помой руки, садись обедать»). Непоседе сложно воспринять всю эту информацию, он наверняка отвлечется и не выполнит ни одно из заданий. Поэтому поручения следует давать в четкой логической последовательности.

Конкретно поставленные задачи.

Гиперактивность у детей негативно сказывается на их логическом и абстрактном мышлении, поэтому задачи необходимо обозначать как можно точнее. Общаясь, следует использовать максимально короткие предложения, без лишней смысловой нагрузки. Длинных формулировок лучше избегать.

Сократить время просмотра телепередач и компьютерных игр.

Необходимо помнить, что завышенные требования и чрезмерные учебные нагрузки ведут к стойкой утомляемости ребенка и появлению отвращения к учебе.

Учимся успокаивать непоседу.

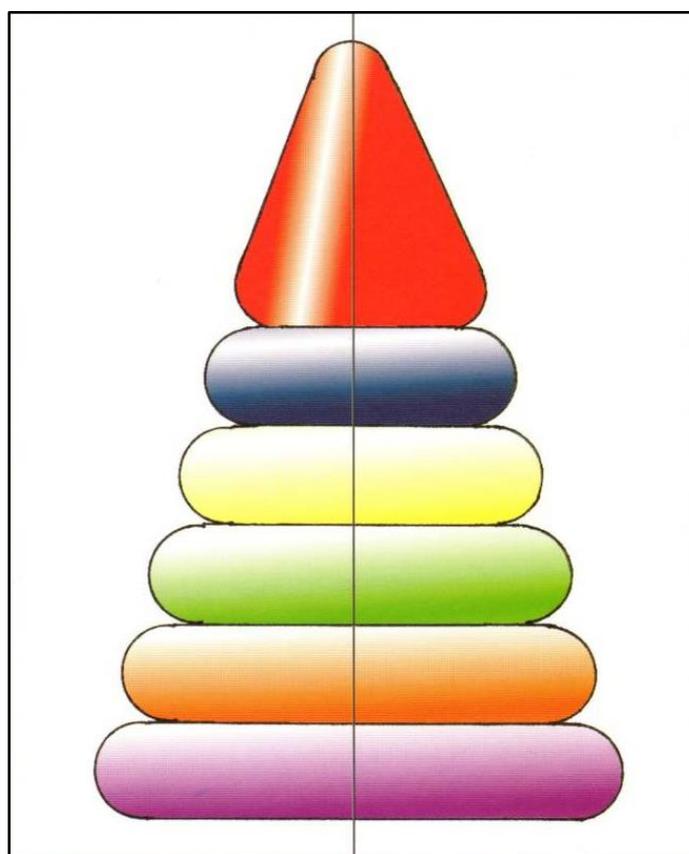
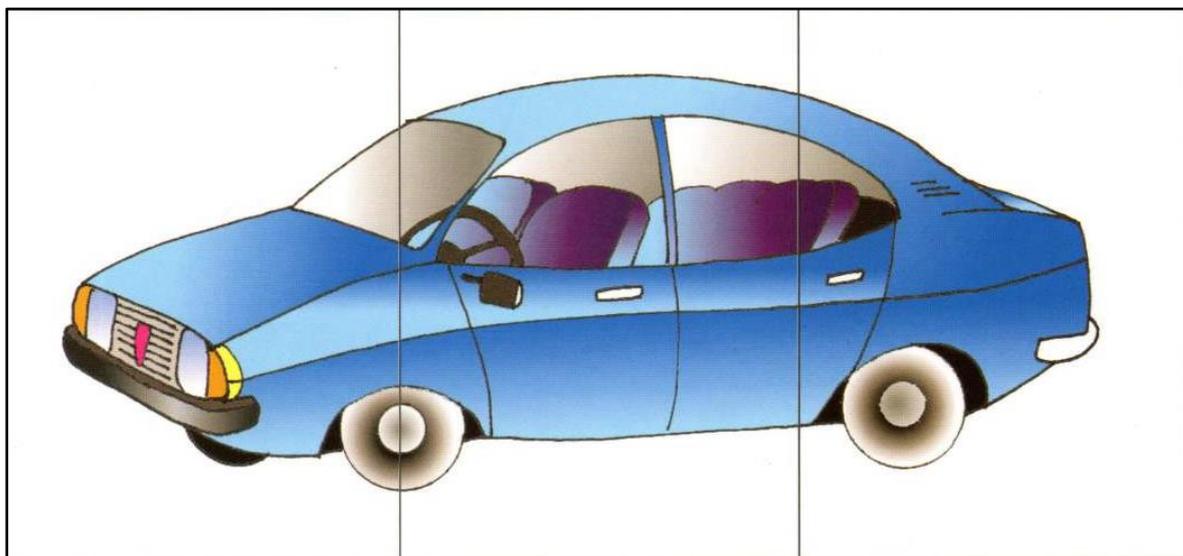
Как успокоить гиперактивного ребенка? Если он перевозбужден, следует сменить на более спокойную окружающую обстановку, например, увести его в другую комнату, предложить воды. Когда ребенок расстроен, достаточно обнять его и погладить по голове – гиперактивные дети очень отзывчивы на физический контакт. Перед сном успокоиться поможет ванна с экстрактом шишек хвойных деревьев и хмеля. Легкая музыка и массаж помогут ребенку быстрее заснуть.

## ЛИТЕРАТУРА

1. «Основные направления деятельности психологической службы в организациях». (Методические рекомендации) Алматы, 2018г.
2. Мухина В.С. «Детская психология». М., 1985 г.
3. Марцинковская Т.Д. Изотова Е.И., Счастливая Т.Н., Калягина Е.А., Смирнова Е.О. «Детская практическая психология». Москва. Издательство Гардарики, 2000 г.
4. Арцишевская И.Л. «Работа психолога с гиперактивными детьми в детском саду». Серия Психологическая служба, Москва, Издательство Кинолюб 2005г.
5. «Сухой бассейн. Методика проведения игр, занятий и упражнений», Санкт-Петербург, Издательство РГПУ им. А.И. Герцена, 2008г.
6. Постоева Л.Д., Лукина Г.А. «Интегрированные коррекционно-развивающие занятия для детей 4-6 лет». Серия «Психологическая служба», Москва, Издательство Кинолюб 2006 г.
7. Романов А.А. «Направленная игровая терапия агрессивности у детей». Серия Игровая терапия для детей и взрослых. Издательство Плэйт, 2004 г.
8. Волков Б.С., Волкова Н.В. «Готовим ребенка к школе», серия Детскому психологу 4-ое издание переработанное и дополненное, издательство Питер 2008 г.
9. Венгер Л.А., Агаев Е.А., Бардина Р.И., Бروفман В.В., Булычева А.И., Бурлакова И.А., Венгер Н.Б., Холмовская В.В., Цеханская Л.И. «Психолог в детском саду». Москва, издательство Интер 1998 г.
10. Катаева Л.И. «Работа психолога с застенчивыми детьми», Серия Психологическая служба. Москва. Издательство Кинолюб 2004 г.
11. Филипп Зимбардо Ширли Рэдл перев. с англ. Е. Долинской, «Застенчивый ребенок. Как преодолеть детскую застенчивость и предупредить ее развитие». Москва, издательство АСТ Астрель 2005 г.
12. Ганичева И.В. «Телесно-ориентированные подходы к психокоррекционной и развивающей работе с детьми». Москва. Издательство Кинолюб, 2004 г.
13. Горячова Т.Г., Султанова А.С. «Сенсомоторная коррекция нарушений психического развития в детском возрасте». Москва. 1999 г.
14. Чистякова М.И. «Психогимнастика». Москва, 1995 г.
15. Белякова Л.И. Гончарова Н.Н., Шишкова Т.Г. «Методика развития речевого дыхания у дошкольников с нарушениями речи». Москва. Издательство Кинолюб, 2004 г.
16. Некоторые игры и упражнения взяты из открытых источников.

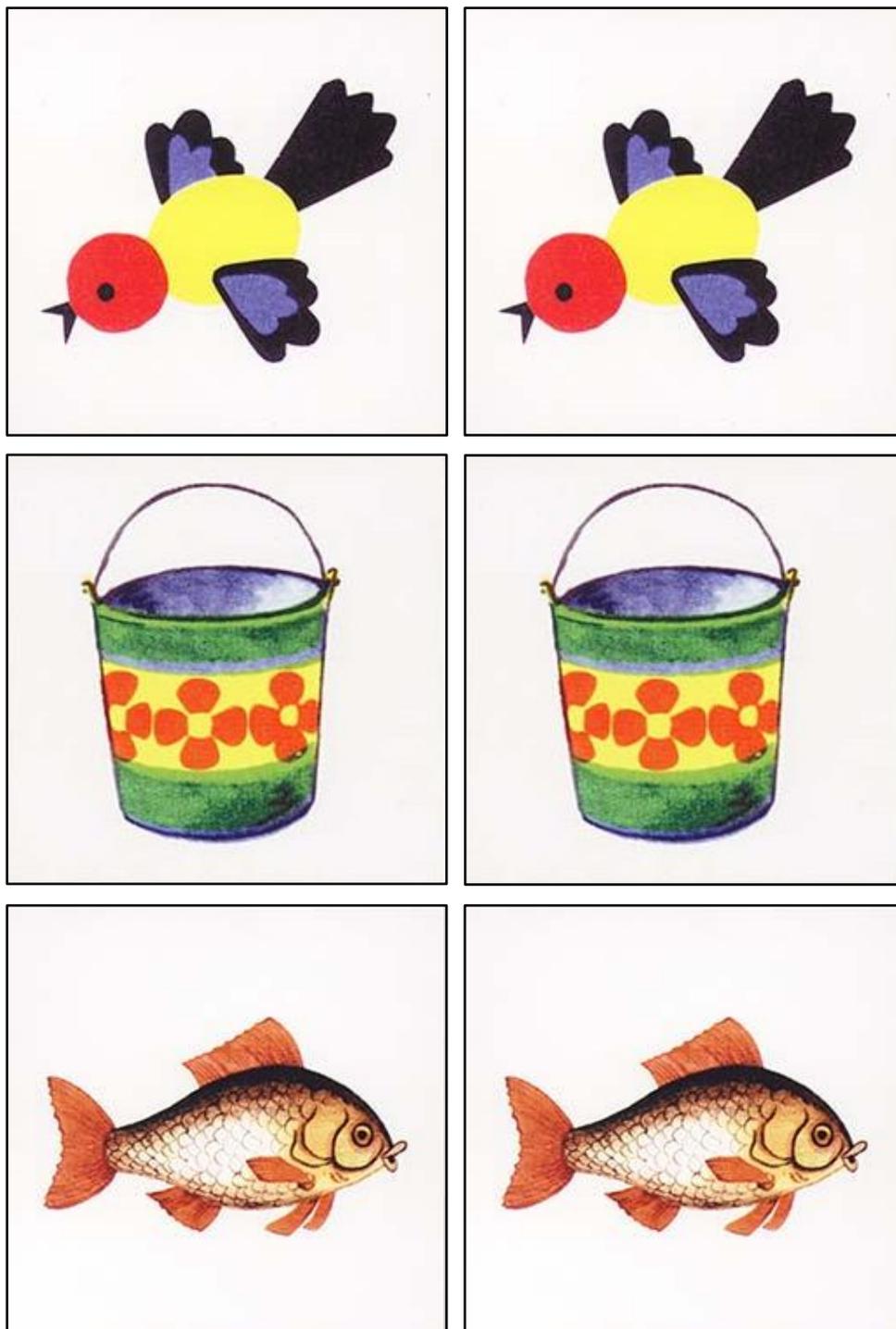
Диагностика детей в возрасте 3-4 года

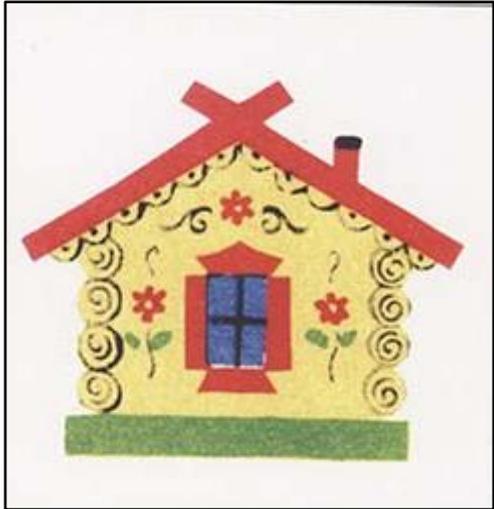
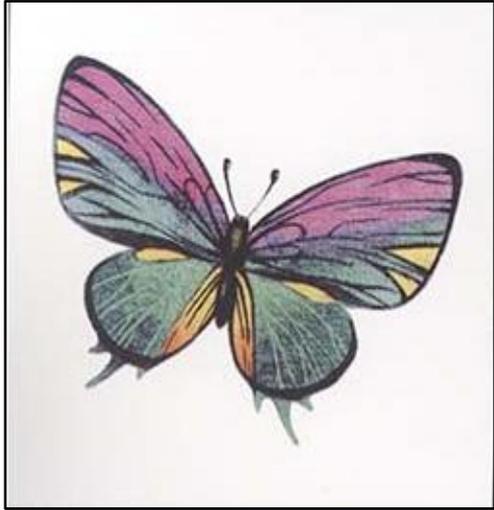
«Разрезные картинки 2—3-составные» (мышление, восприятие)



Диагностика детей в возрасте 3-4 года

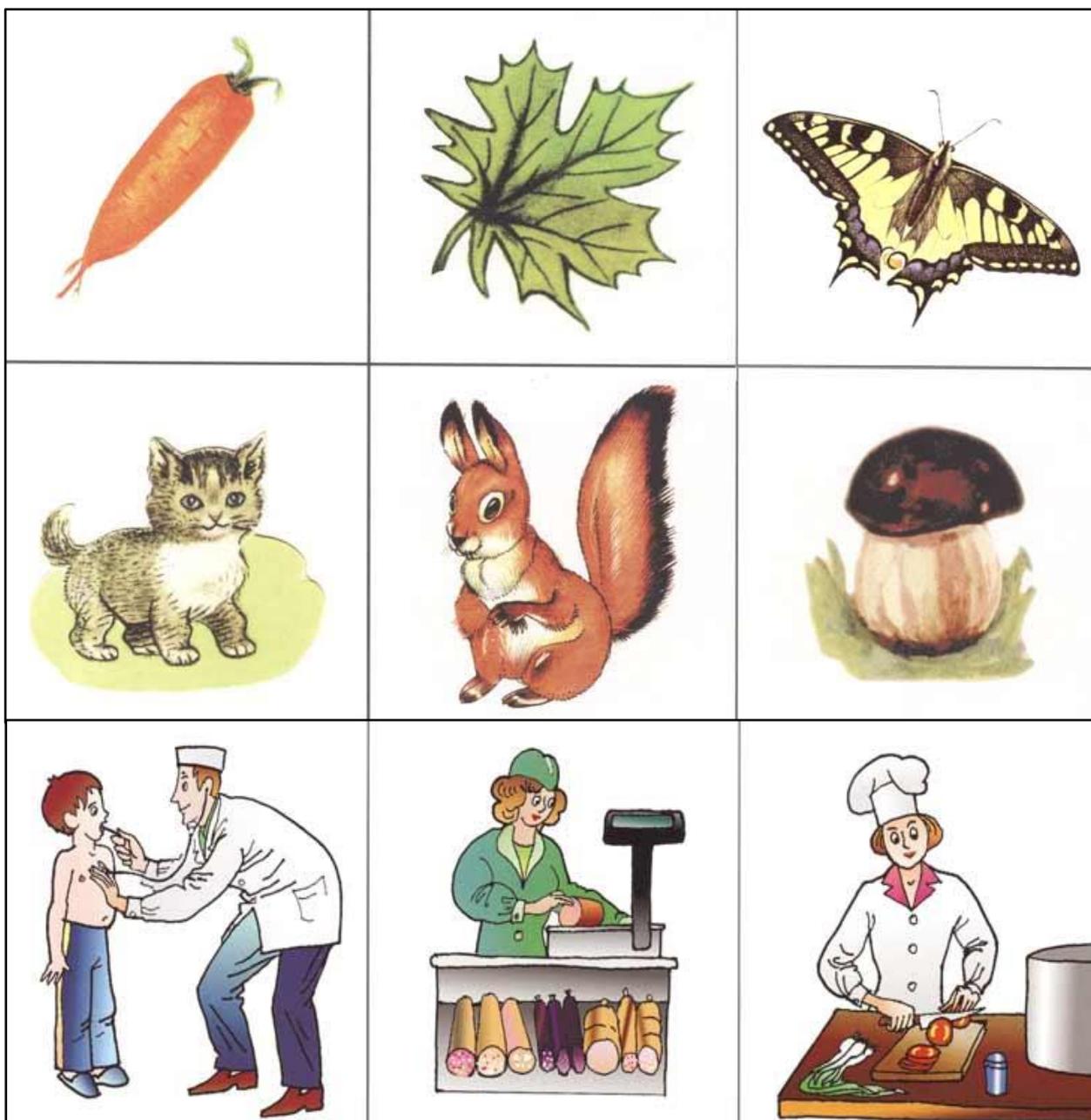
«Парные картинки» (внимание, общая осведомленность)





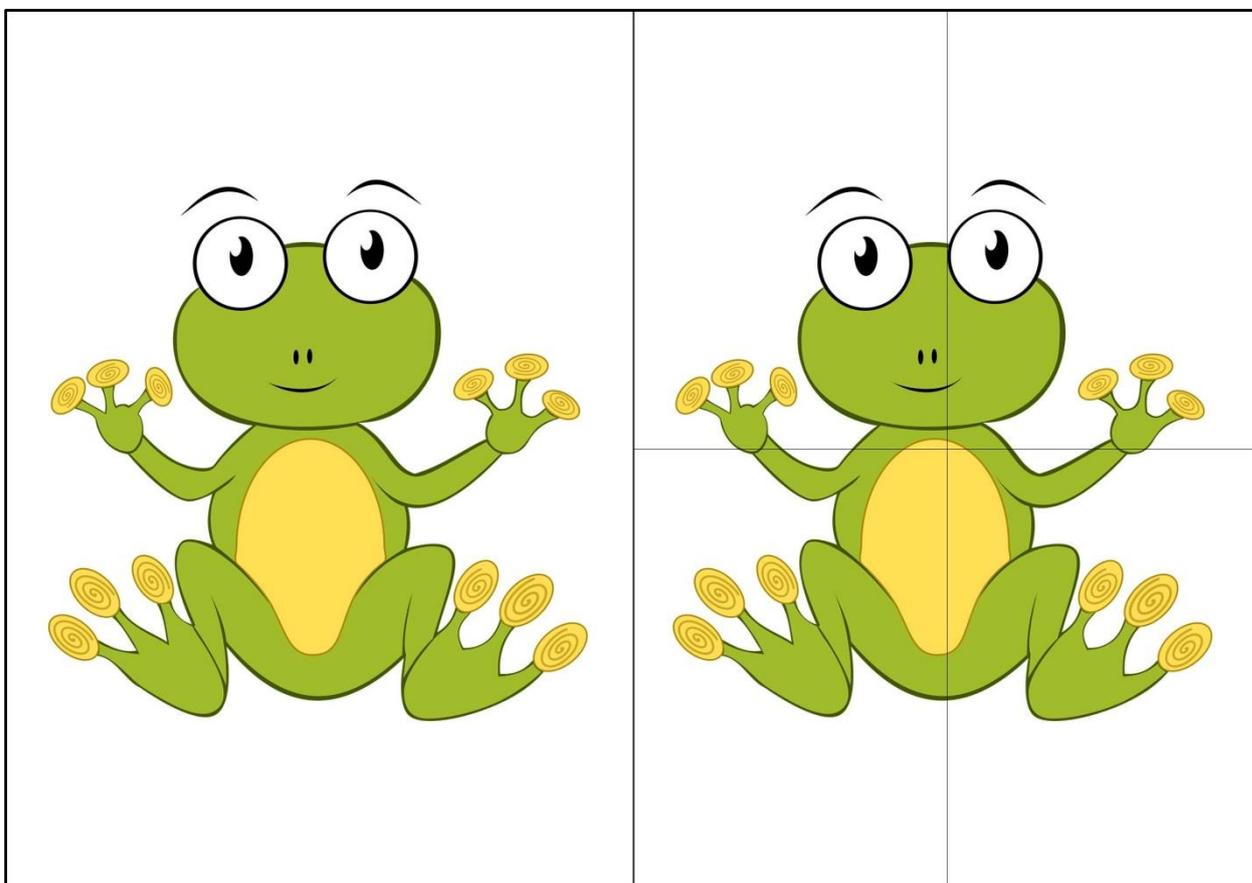
Диагностика детей в возрасте 4-5 лет

«Покажи и назови» (общая осведомленность)



Диагностика детей в возрасте 4-5 лет

«Разрезные картинки 4-составные» (восприятие)



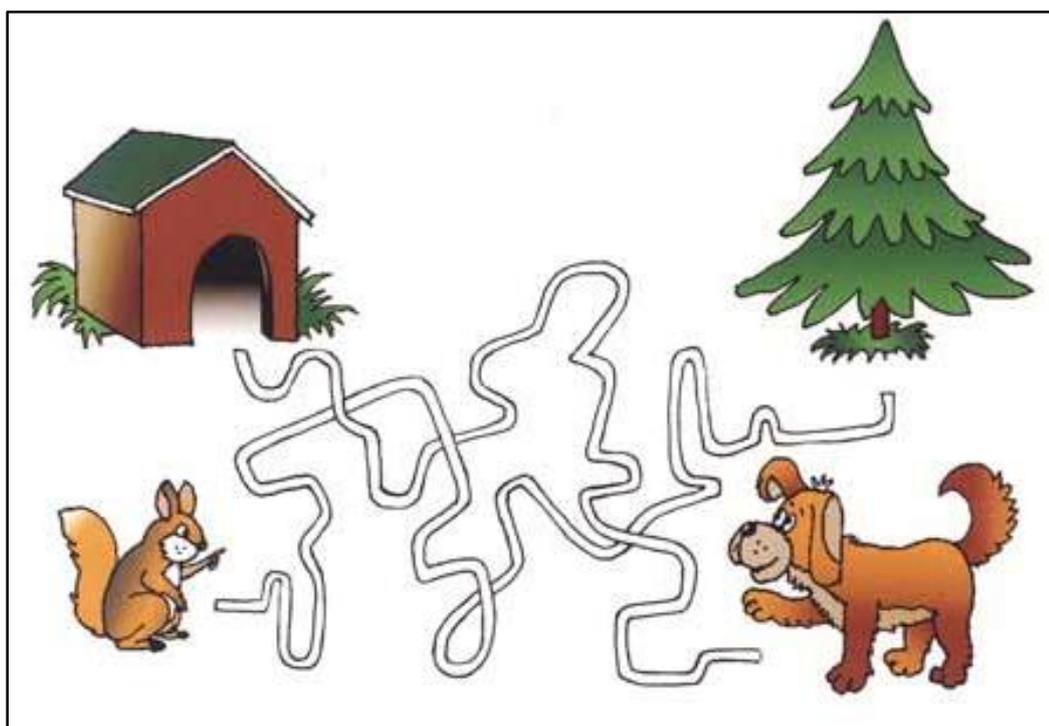
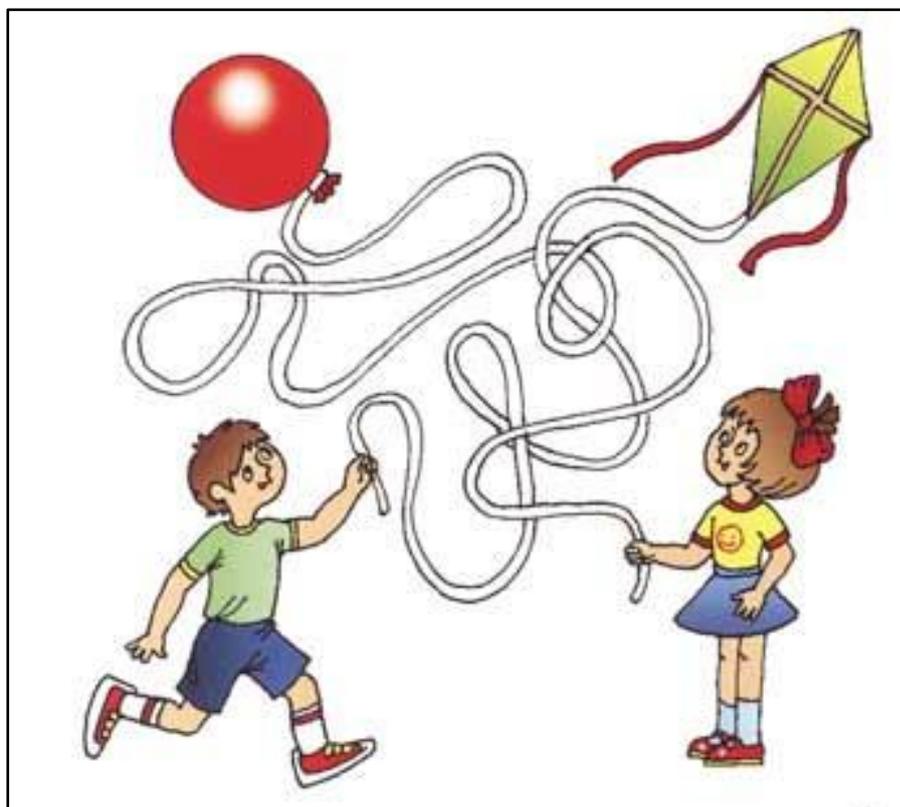
Диагностика детей в возрасте 4-5 лет

«8 предметов» (память)

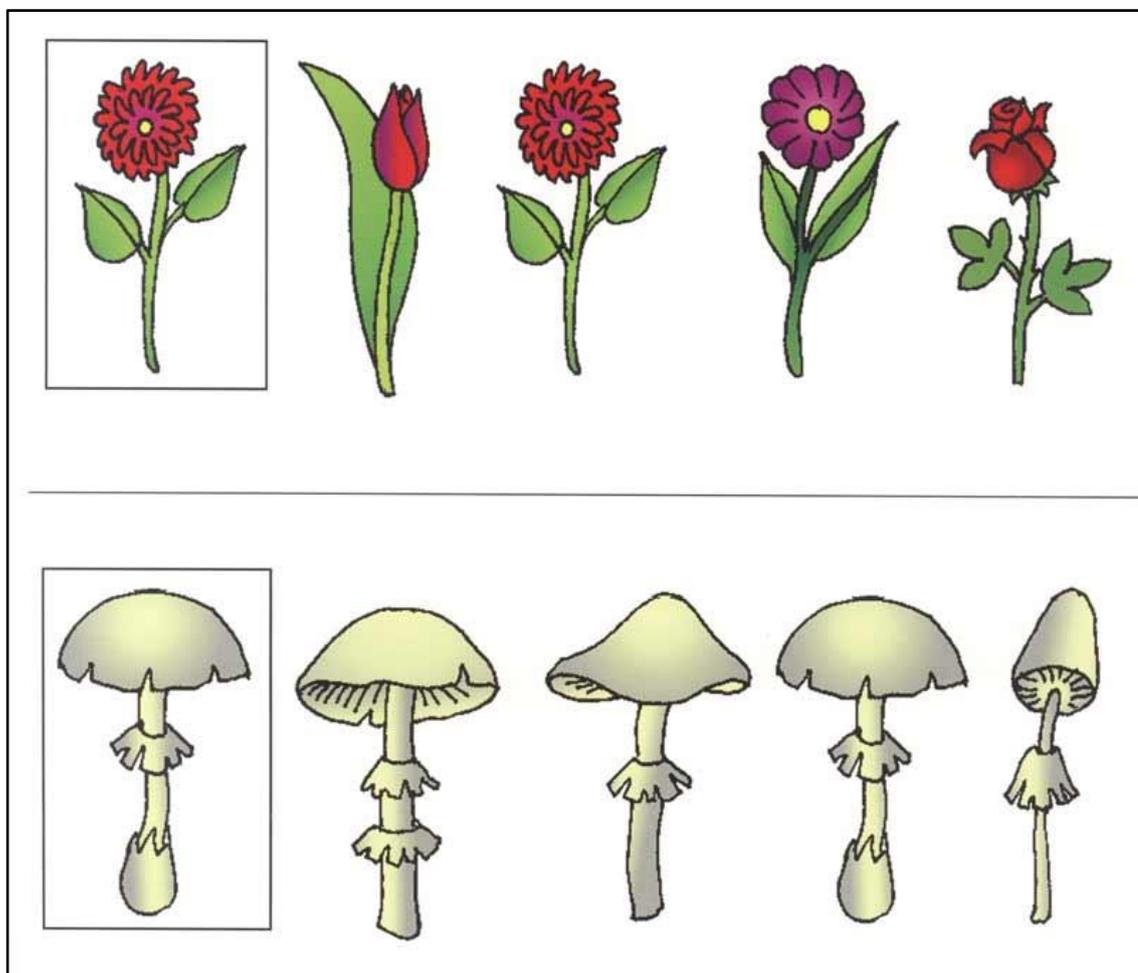


Диагностика детей в возрасте 4-5 лет

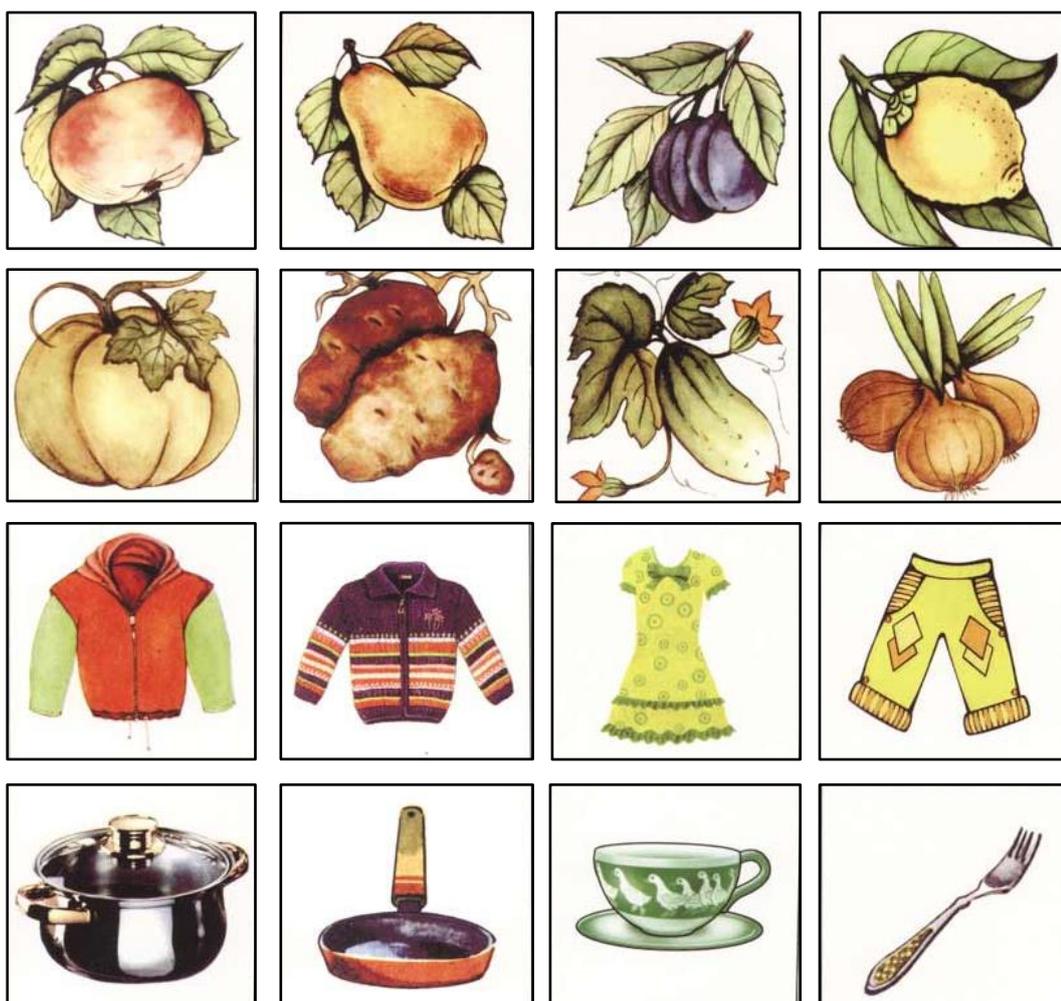
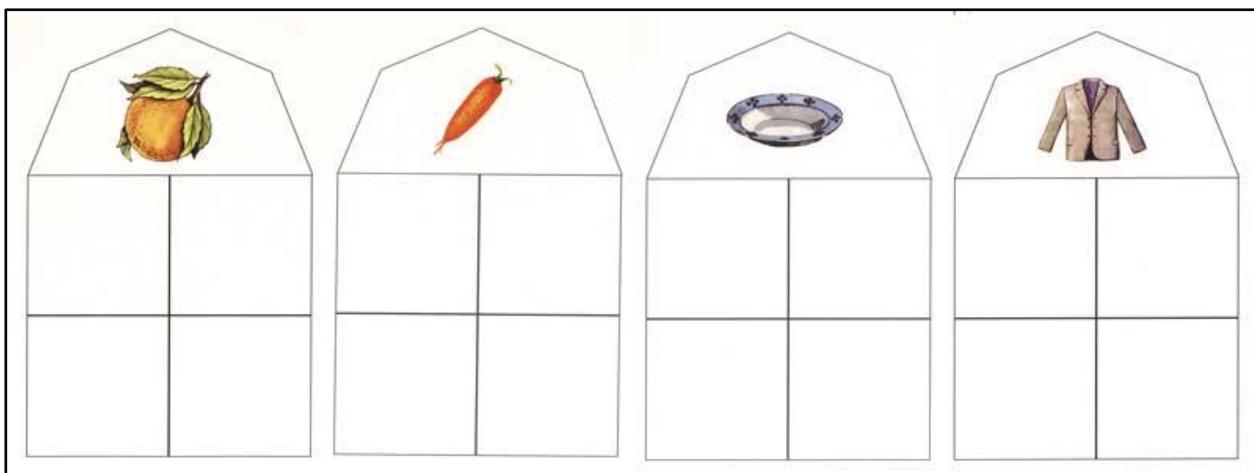
«Лабиринты» (внимание)



Диагностика детей в возрасте 4-5 лет  
«Найди такую же картинку» (внимание)

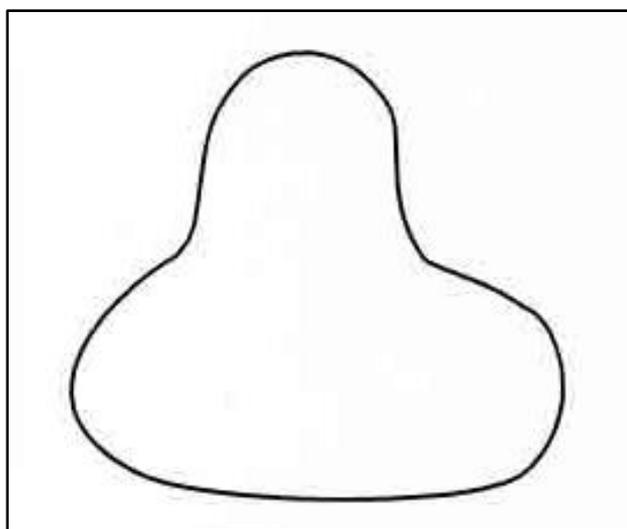
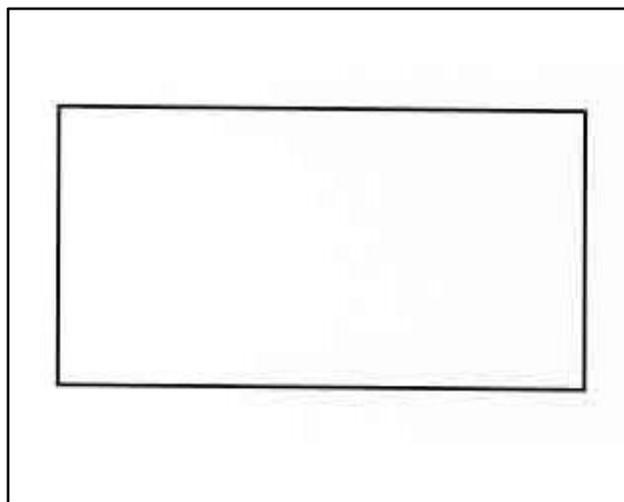
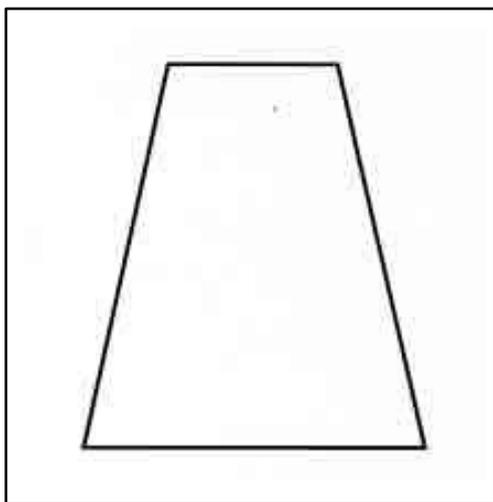


Диагностика детей в возрасте 4-5 лет  
«Найди домик для картинки» (мышление)



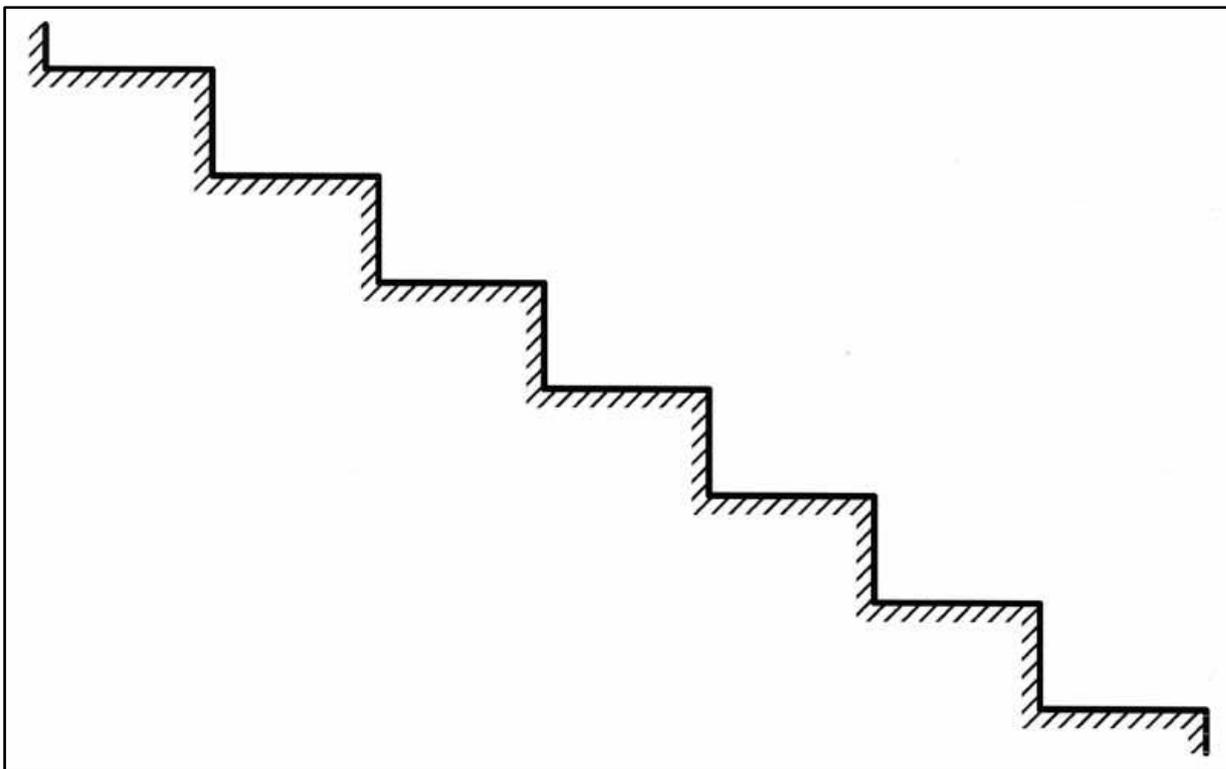
Диагностика детей в возрасте 4-5 лет

«На что это похоже?» (воображение)



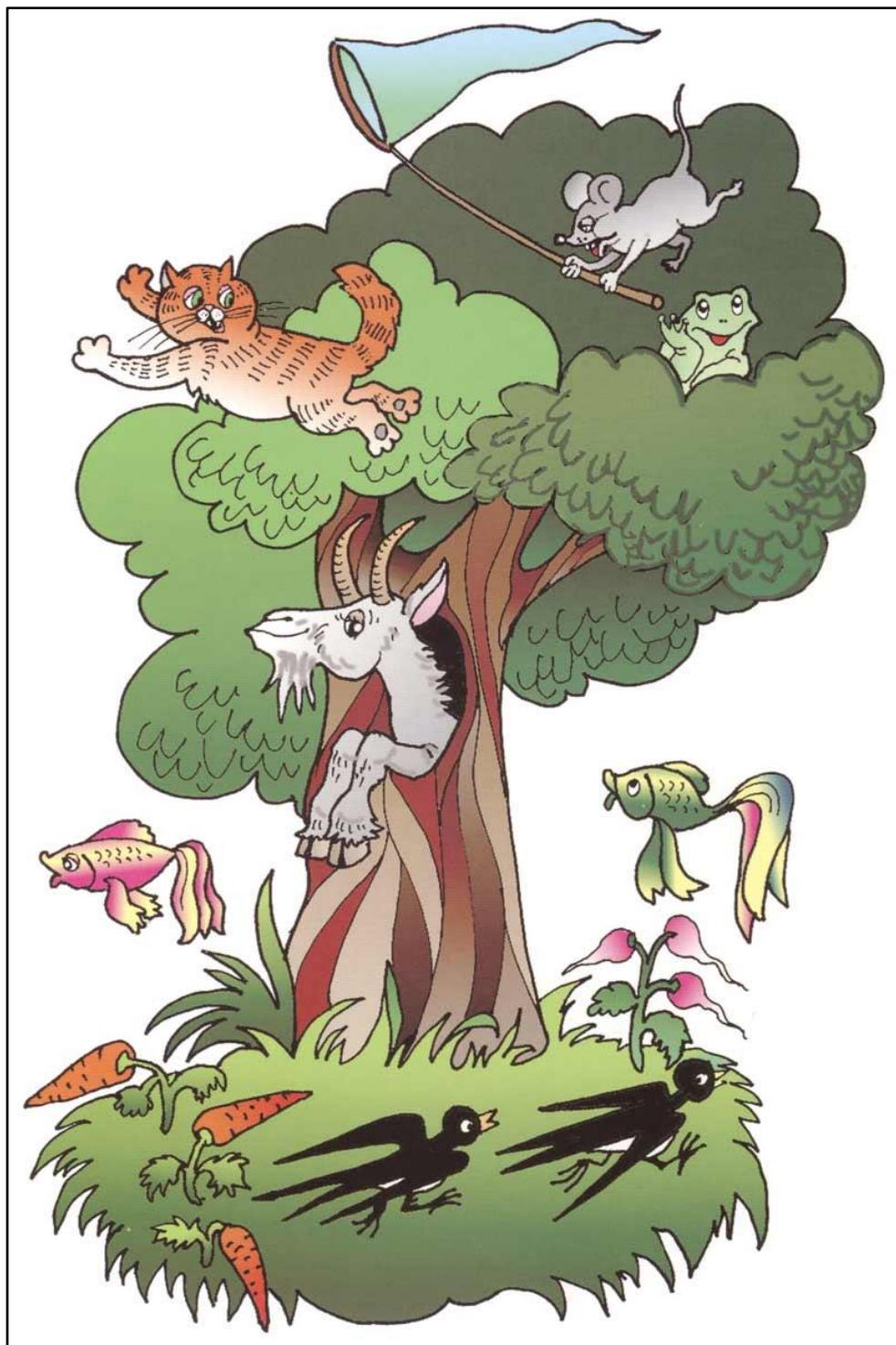
Диагностика детей в возрасте 5-6 лет

«Лесенка» (самооценка)



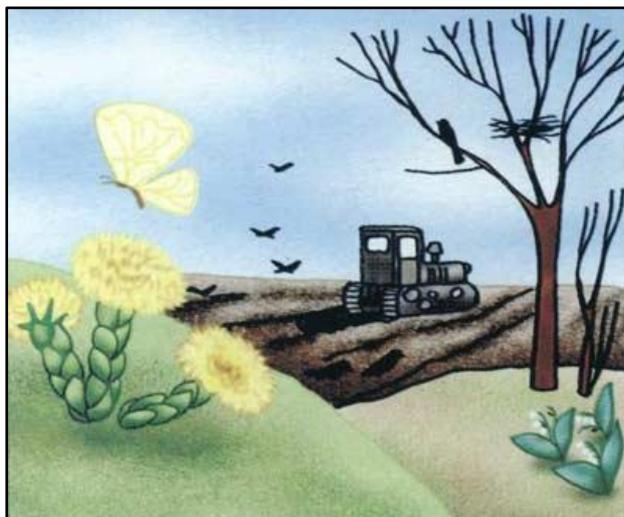
Диагностика детей в возрасте 5-6 лет

«Нелпицы»

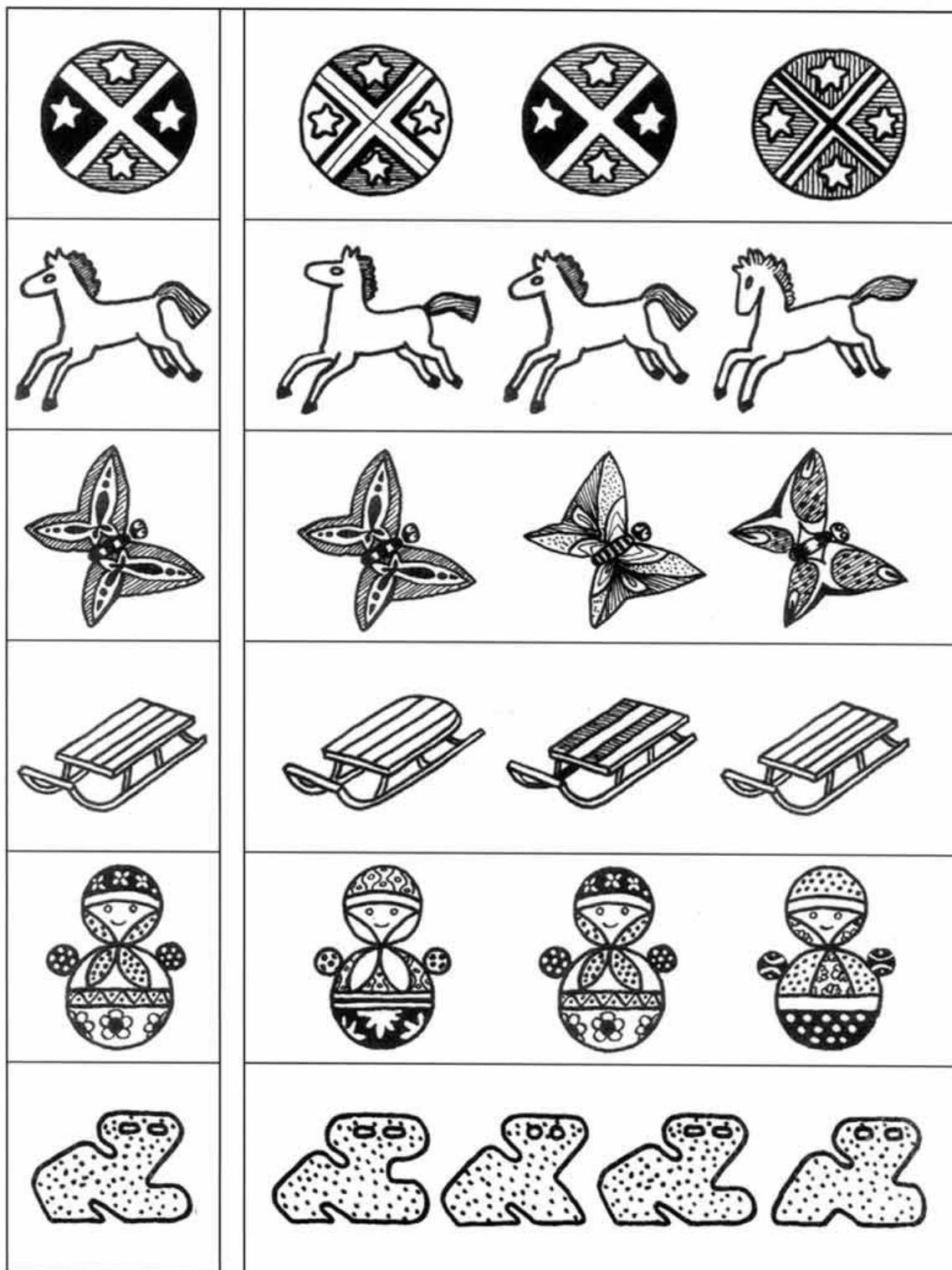


Диагностика детей в возрасте 5-6 лет

«Времена года»

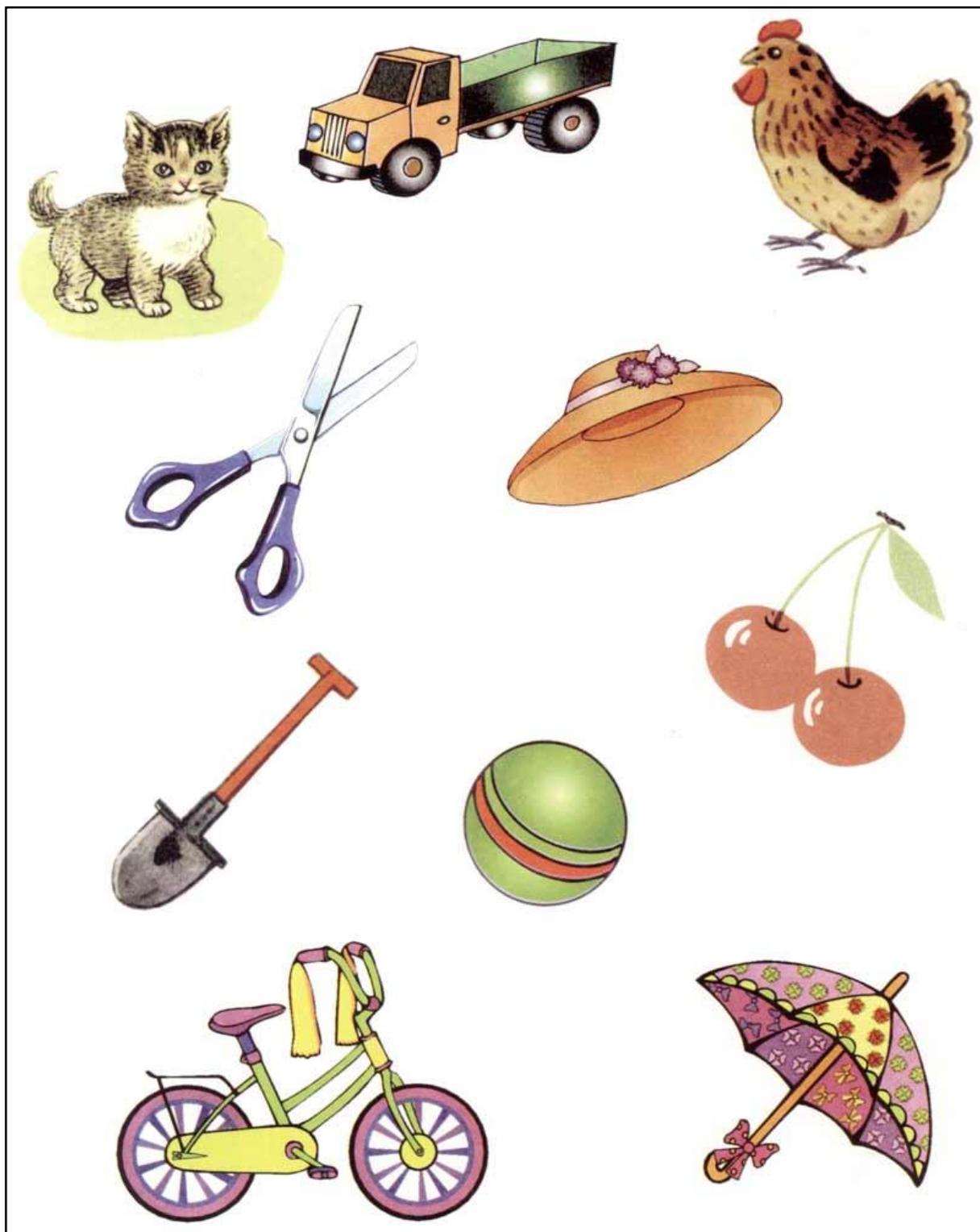


Диагностика детей в возрасте 5-6 лет  
 «Найди такую же картинку» (внимание)



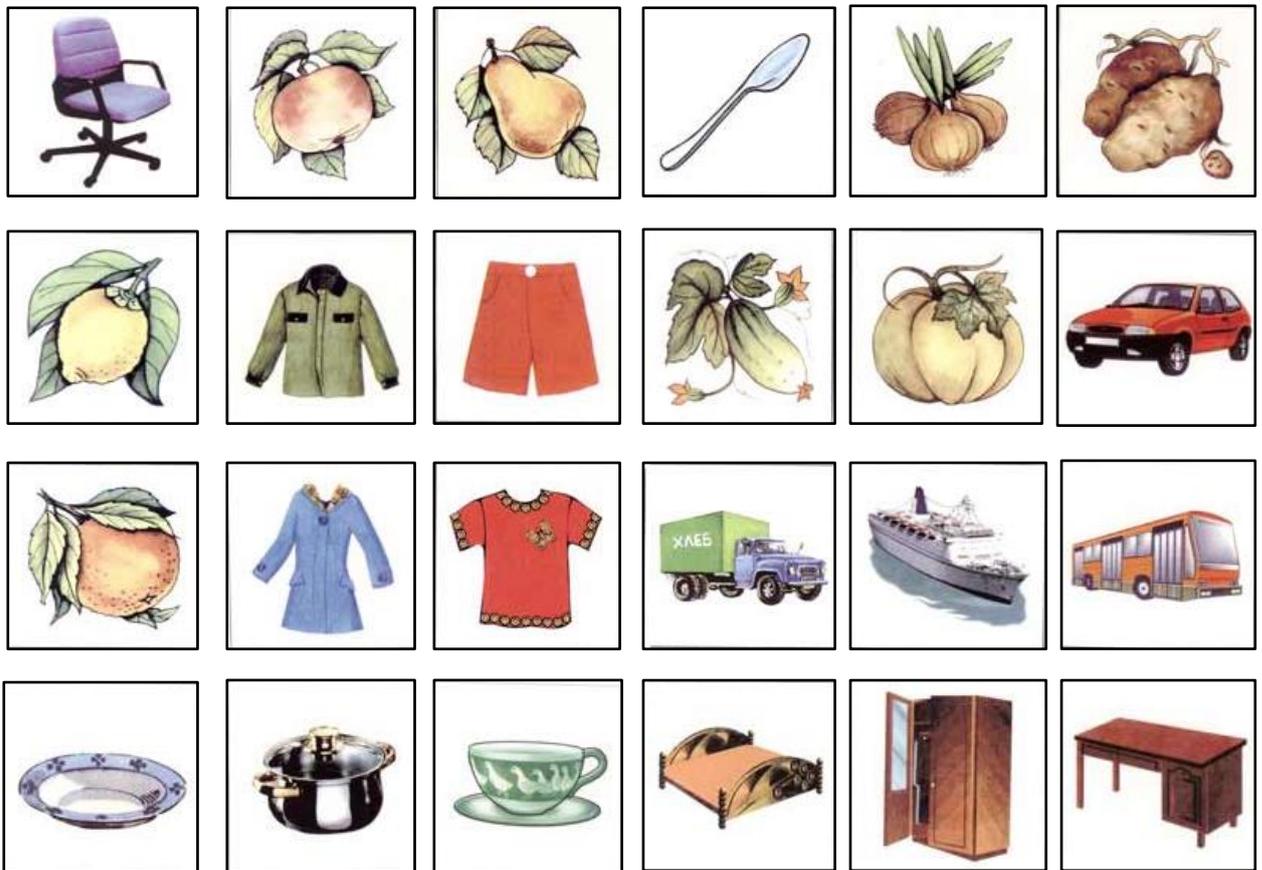
Диагностика детей в возрасте 5-6 лет

«10 предметов» (память)



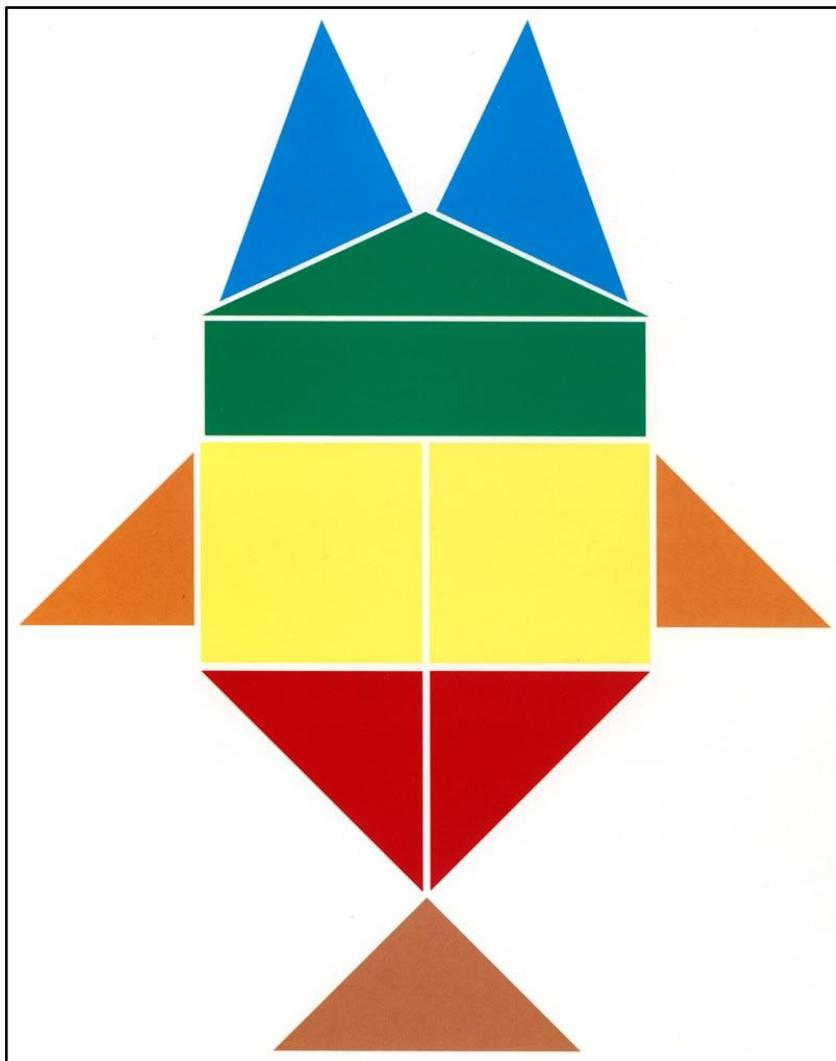
Диагностика детей в возрасте 5-6 лет

«Найди "семью"» (мышление)



Диагностика детей в возрасте 5-6 лет

«Рыбка» (мышление)



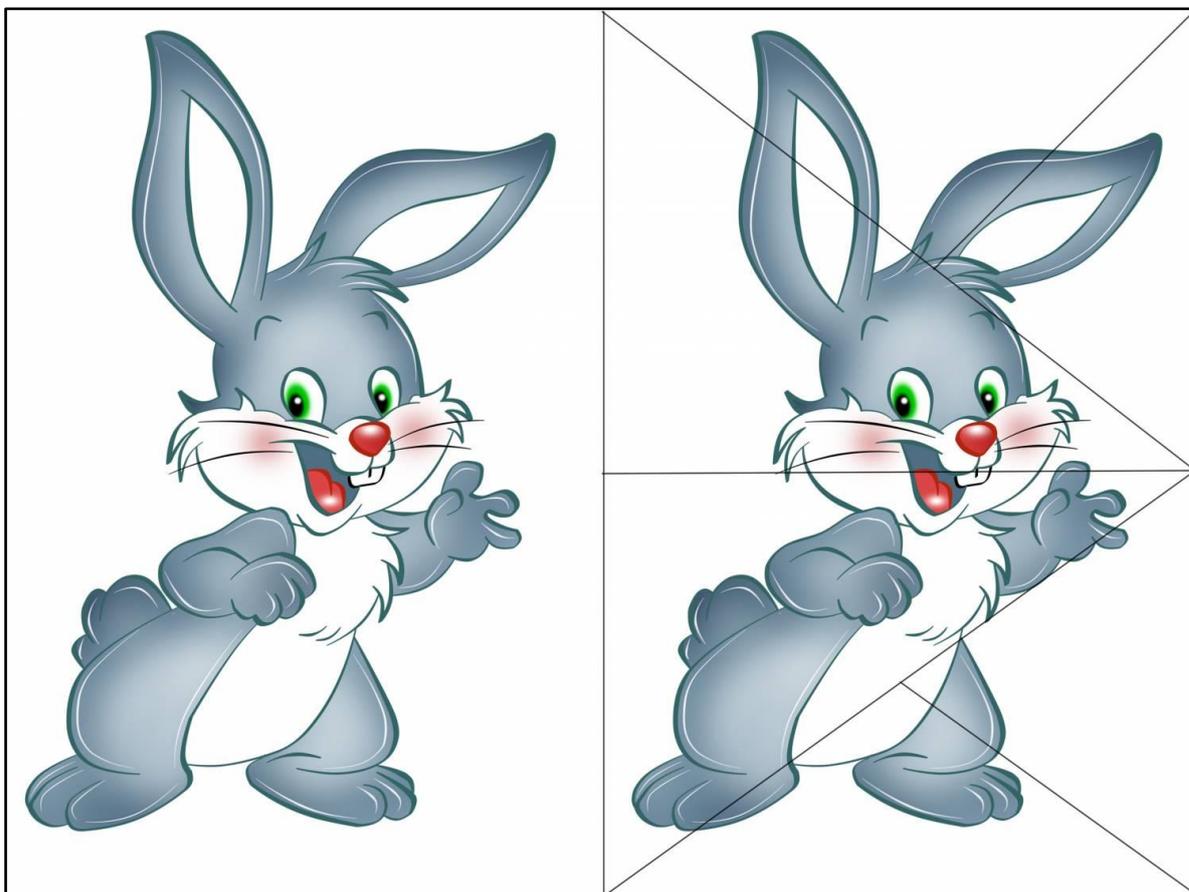
Диагностика детей в возрасте 5-6 лет

«Последовательные картинки» (речь, мышление)



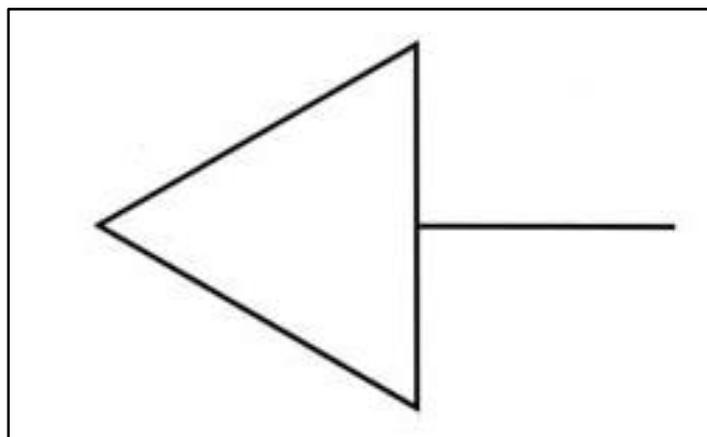
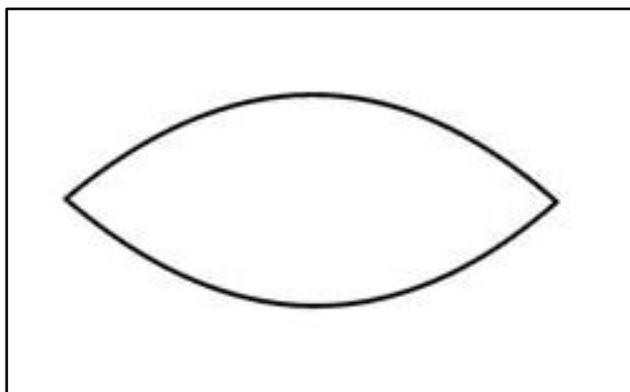
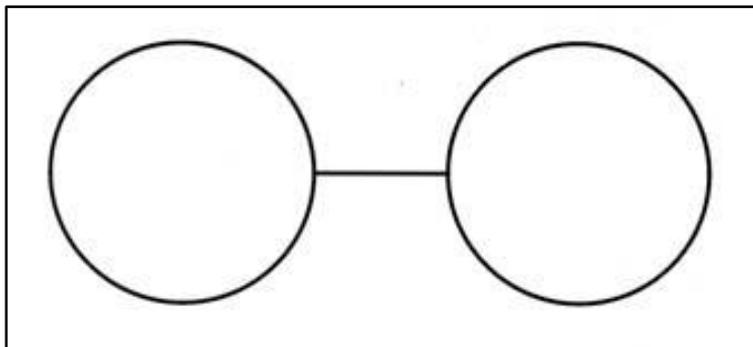
Диагностика детей в возрасте 5-6 лет

«Разрезные картинки» (4 - 6 части) (восприятие)



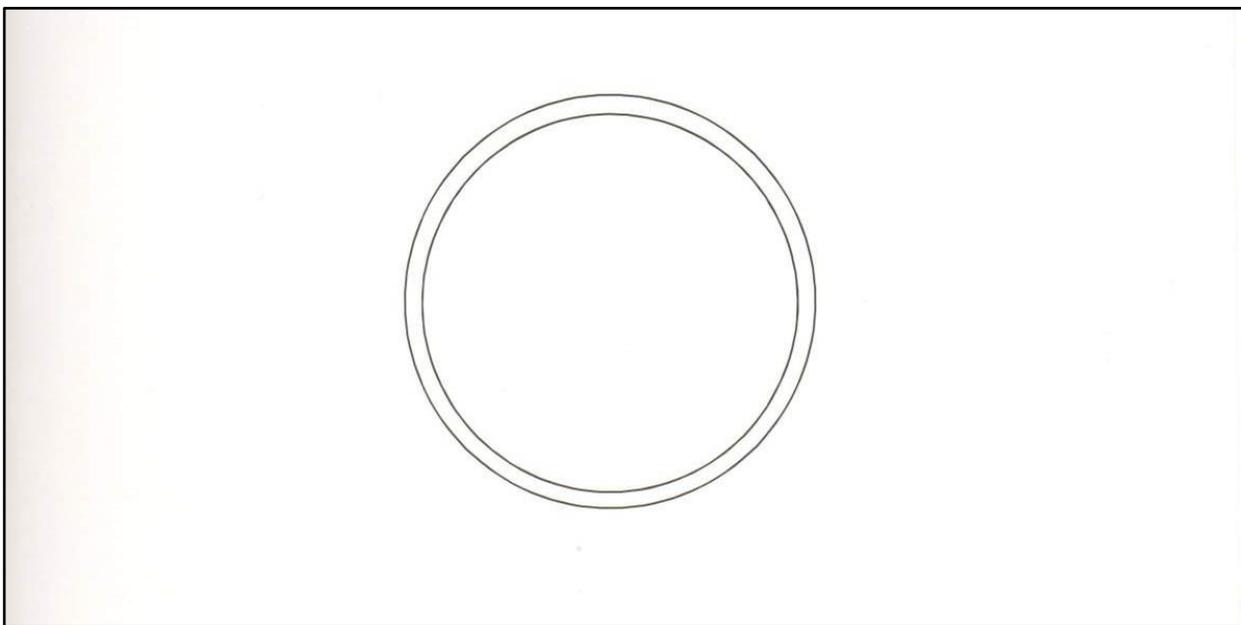
Диагностика детей в возрасте 5-6 лет

«На что это похоже?» (воображение)



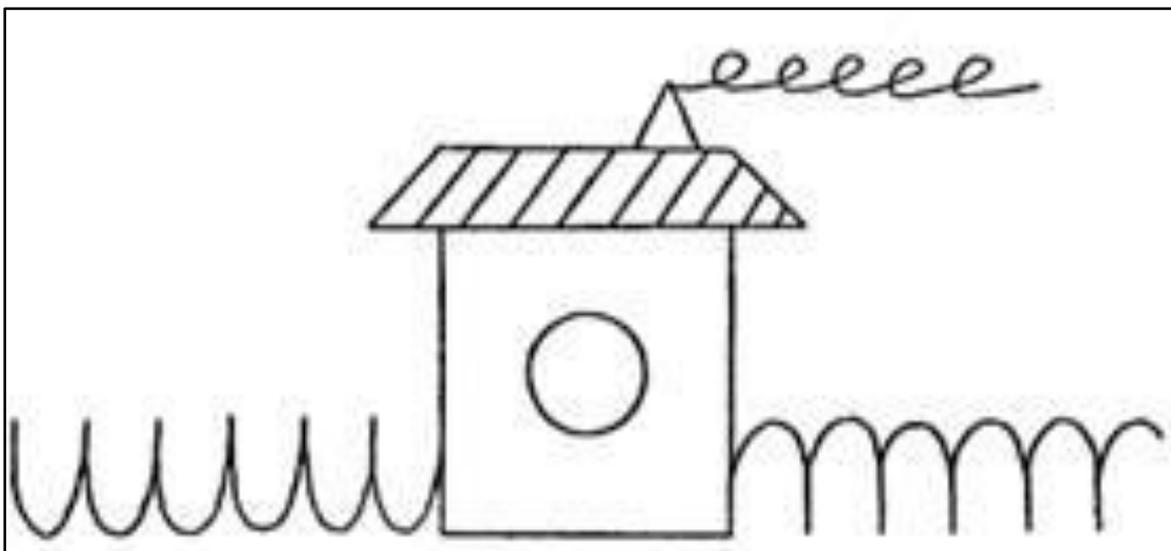
Диагностика детей в возрасте 6-7 лет

«Вырежи круг»



Диагностика детей в возрасте 6-7 лет

«Домик» (внимание)



Диагностика детей в возрасте 6-7 лет

«Закончи предложение» (словесно-логическое мышление)

1. Листья на деревьях желтели, потому что \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. Солнце ярко светило, и потому \_\_\_\_\_

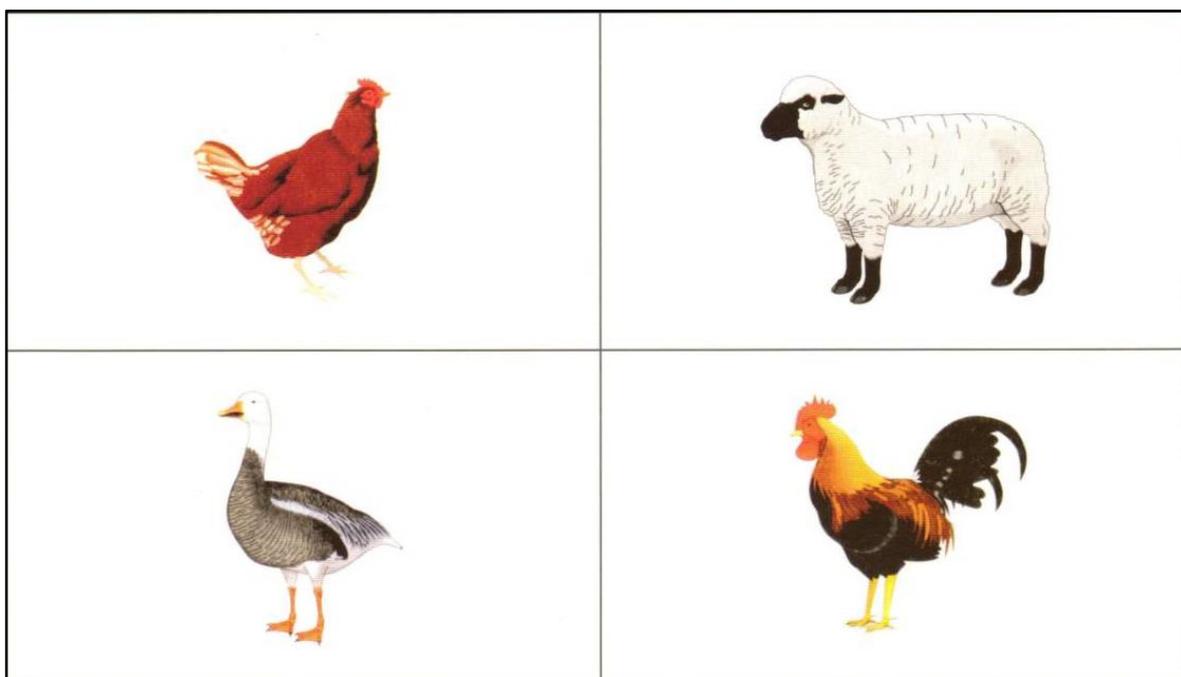
\_\_\_\_\_

3. Цветов на поляне было много, и я \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Диагностика детей в возрасте 6-7 лет

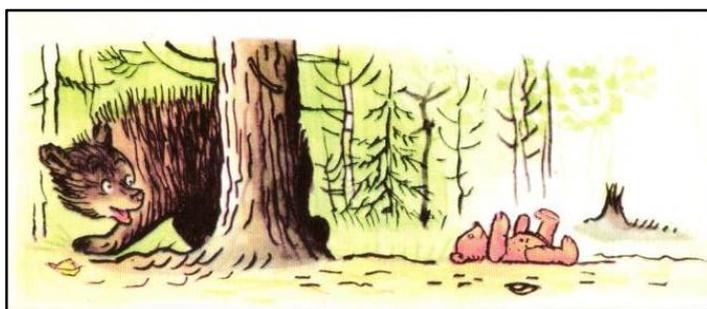
«4-й лишний» (мышление)



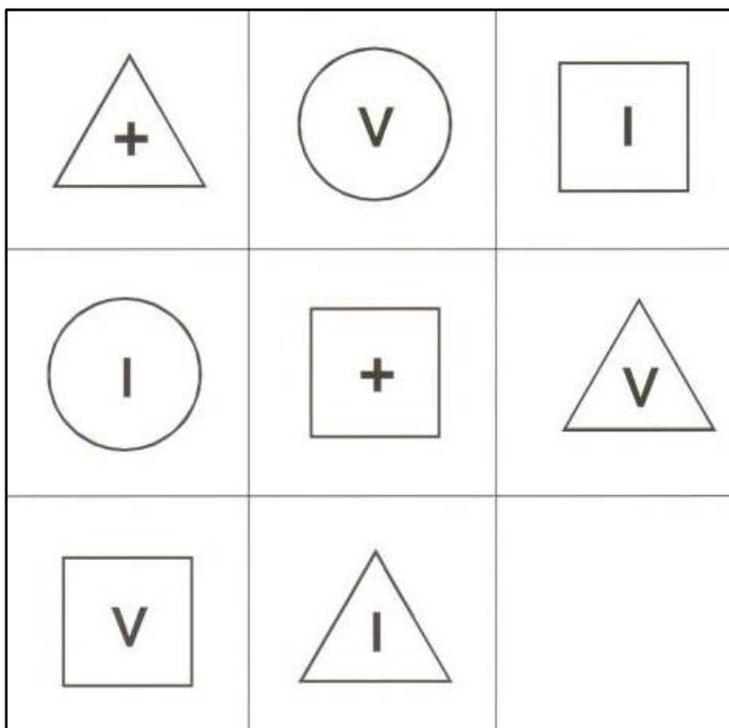
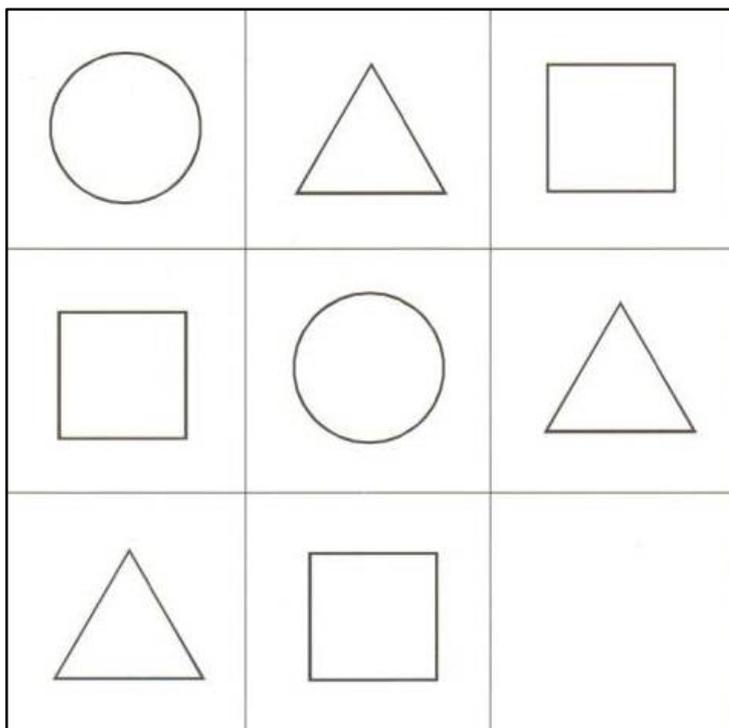




Диагностика детей в возрасте 6-7 лет  
«Последовательные картинки» (мышление, речь)

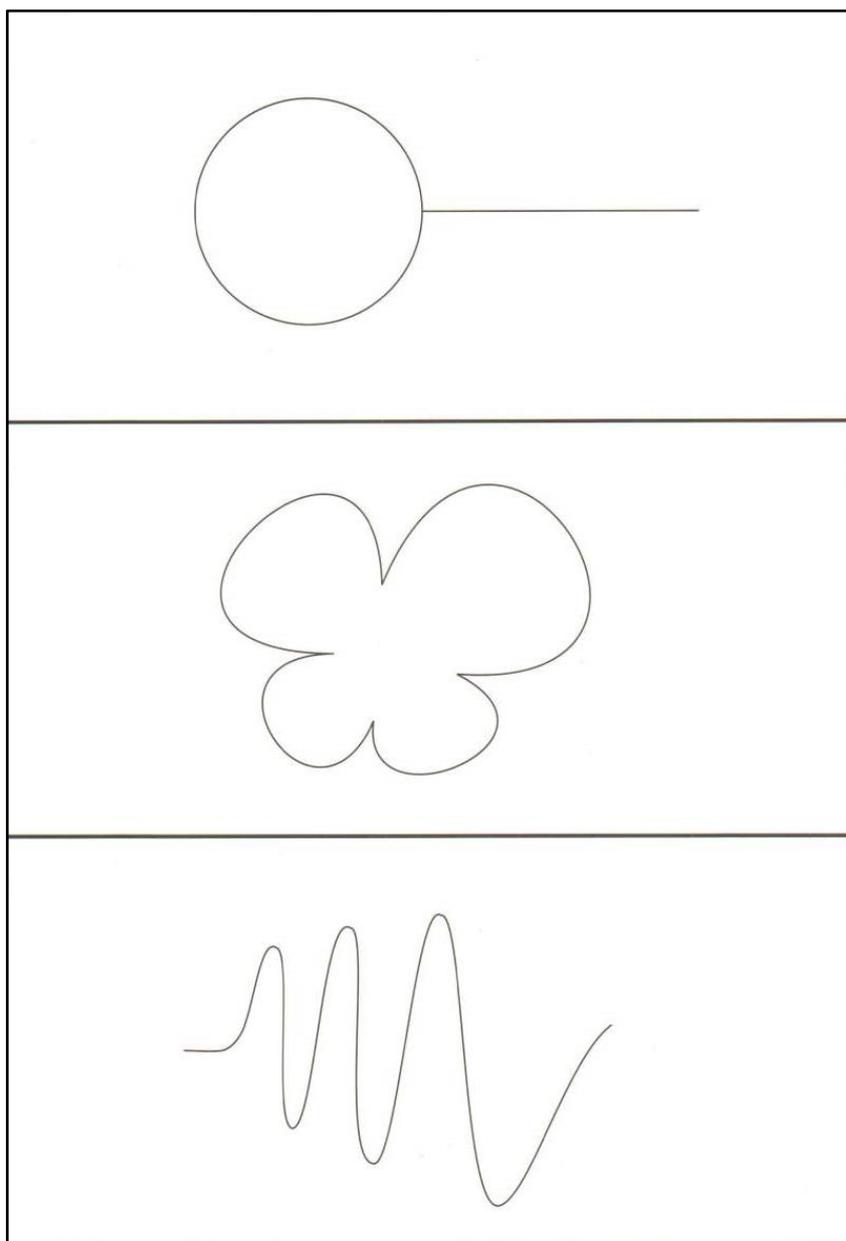


Диагностика детей в возрасте 6-7 лет  
«Найди недостающий» (логическое мышление)



**Диагностика детей в возрасте 6-7 лет**

**«На что это похоже?» (воображение)**



Диагностика детей в возрасте 6-7 лет

«Графический диктант»

