Программа: ***« Социально-психологическая адаптация ребенка в обществе»***

 *Коррекционно-развивающие занятия*

***Социально – психологическая адаптация ребенка в обществе.***

Наш мир – это вечная борьба противоположностей. Избежать воздействия отрицательных эмоций невозможно. Любое активное участие в жизни, наряду с успехами и достижениями, предполагает наличие неудач, ошибок, срывов. Таков суровый закон жизни: только преодолевая препятствия и барьеры, поднимаясь после «падений», учась на ошибках, человек познает себя и свои связи с миром. Важно научить детей не отступать перед трудностями, не падать духом, спокойно и мужественно принимать неудачи или ошибки.

 Человеку приходится защищаться от неприятной ему действительности, от чувства вины,от страданий, вызванных неудачами и осознанием своей слабости, от несправедливости окружающих, от тяжелых переживаний и разрушительной самокритики.

Для снятия напряжения, выхода из конфликтной ситуации ребенок, так же как и взрослый, вынужден применять различные способы психологической защиты. При этом основная функция психологической защиты – сохранение позитивного образа «Я», ограждение сферы сознания от негативных, травмирующих личность переживаний, снижение тревоги и повышение самооценки.

Психологическая защита стоит на страже личностного «Я». Человек, как известно, постоянно стремится к самоутверждению – поступками, словами, интеллектом, характером, эмоциями, потребностями, творчеством. Всеми доступными средствами каждый из нас неустанно доказывает себе и другим: я есть, я существую и могу проявлять себя; у меня есть свои желания; я наделен незаурядными способностями и намерен реализовать их; я хочу, чтобы меня принимали, уважали, ценили окружающие и чтобы мне помогали. Главная задача самозащиты – принять собственное «Я» и добиться, чтобы твое «Я» приняли другие. Детская незащищенность требует организации психологической защиты, помощи в ее укреплении со стороны взрослых.

 Для снятия напряжения, выхода из конфликтной ситуации ребенок, так же как и взрослый, вынужден применять различные способы психологической защиты. Важным моментом является то, что именно в раннем детстве дети подвергаются особенно интенсивно ограничениям со стороны взрослых. Ребенок вынужден приспосабливаться к воздействиям, препятствующим его естественному развитию, прибегая к психологическим механизмам защиты.

Перед школьником встают новые проблемы, решение которых зависит от душевного равновесия, умения справляться с внутренними и межличностными конфликтами.

Дети живут в 3-х мирах, им сложнее:

1 – в мире воображаемом,

2 – в мире детского коллектива,

3 – в мире взрослых (в котором дети чувствуют себя как лилипуты в стране великанов)

Разобраться ребенку непросто… На помощь должны прийти механизмы психологической защиты, чтобы снизить напряженность и вернуть человека в комфортное состояние.

Главная задача самозащиты – принять собственное «Я» и добиться, чтобы твое «Я» приняли другие. «Я именно такой, каким кажусь себе». Иногда человек создает свой образ и оберегает его от посягательств критики и от самокритики, защищает иногда то, чего нет – миф о собственном «Я». Психологическая защита – атрибут полноценного человека. Детская незащищенность требует организации психологической защиты, помощи в ее укреплении со стороны взрослых.

Предлагаемая серия занятий для детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста нацелена на формирование у детей осознания защитных реакций.

***Цели и содержание*** занятий определены с учетом характеристики способов нейтрализации защитных механизмов, описанных в исследовании Р.М.Грановской и И.М. Никольской:

* снижение значимости травмирующего фактора;
* повышение самооценки;
* снижение значимости неудачных поступков и действий.

 ***Структура занятий***

1. создание и обсуждение проблемной ситуации.
2. Доверительная беседа с детьми на волнующие темы.
3. Рисование своих проблем (снятие напряжения, диагностика детских тревог).
4. Обучение навыкам самопомощи в напряженных ситуациях, формирование волевой регуляции поведения: подвижные игры, релаксационные упражнения, активные действия.

Содержание занятий носит вариативный характер и может быть изменено в зависимости от конкретных проблем детей и их возраста.

Длительность занятий: 45 минут.

 ***Тематический план занятий***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № |  Тема занятий | Кол-во занятий |
| 1 | Наши чувства и действия | 2 |
| 2 | Зачем человеку чувство стыда? | 1 |
| 3 | Учимся честно говорить о проступке | 2 |
| 4 | Почему трудно признать свою вину? | 2 |
| 5 | Детские жалобы (всегда ли нас правильно понимают?) | 1 |
| 6 | Учимся справляться с чувством протеста | 2 |
| 7 | Учимся справляться с чувством обиды | 2 |
| 8 | Мама – надежный защитник | 1 |
| 9 | Когда опасен гнев? | 2 |
| 10 | Всегда ли мы поступаем правильно? | 2 |
| 11 | Можно ли справиться со злом? | 2 |

***Тема занятия: « Всегда ли нас понимают?»***

***Цель:***

* способствовать осознанию ребенком сути проблемы;
* формировать стремление к самостоятельному решению затруднительных ситуаций;
* учить детей открыто сообщать о своих затруднениях и переживаниях; использовать для решения социально приемлемые способы поведения;
* учить детей работать со смыслом слова.

***Ход занятия:***

1. ***Проблемная ситуация***. Театрализация сказки «Колобок – Ледяной бок»

***Совместное обсуждение проблемной ситуации:***

(*на доске: Колобок-Заяц-Медведь – Волк – Лиса – Таня)*

 *Проблема*

 *Понимание - Непонимание*

1.Понравился вам Колобок? А чем именно?

2.Что случилось со зверями после встречи с Колобком?

3.Что говорил Колобок при встрече? О чем предупреждал?

4.Почему заболели звери?

5.Смысл слова «Ледяной»: что приходит на ум с этим словом: снежный, холодный, мороз, сковывает речку («сковывает горло»), сосулька, зима – если не беречься, то можно заболеть. Что видели звери? Колобок

 Заяц Медведь Волк Лиса

 Капуста коврижка я – самый сильный я – самая хитрая

6.Какие чувства испытывают звери к Колобку? (Колобок говорит: «Заяц меня боится, медведь опасается, волк угрожает, лиса злится») Обижаются.

7.Как чувствует себя Колобок? (ему грустно и одиноко)

8.Кого стал винить Колобок? (себя?)

9.Изменилось ли настроение Колобка после встречи с девочкой?

10.Как пытался Колобок остеречь зверей?

 ***2.Доверительная беседа на тему «Когда мне бывает плохо…»***

* Когда человеку на душе бывает плохо, что он чувствует? (*волнение, гнев, досаду, обиду и т.п.)*
* Вспомните случаи. Когда у вас на душе было плохо, расскажите о них. Что вы чувствовали в этой ситуации? Что вам хотелось сделать?
* Когда вам бывает плохо, что вы делаете, чтобы почувствовать себя лучше? (выяснение защитных реакций у детей в сложных для них ситуациях

Обобщение ответов детей и отмечаем, что все люди используют разные способы, чтобы улучшить свое состояние, но все должны помнить, что при этом они не должны вредить другим.

***3.Рисование на тему «Колобок в кругу друзей»***

Какой у вас Колобок? Что он чувствует?

***4.Когда человеку на душе плохо, то он сам себе может помочь.***

Друзья прислали Незнайке несколько советов, с одним из них он делится с ребятами:

**Совет.**  Чтобы самому успокоится, нужно сесть поудобнее, закрыть глаза и медленно, спокойно и глубоко подышать: во время вдоха считать до пяти, во время выдоха – до семи. Представь, что ты в лесу или на берегу моря, где воздух свежий и где тебе свободно и приятно дышится, и ты сразу успокоишься.

Сценарий

 ***Колобок –Ледяной бок***

Действующие лица:Рассказчик, Колобок-Ледяной бок, Заяц, Медведь, Волк, Лиса, Маша.

**Пролог.**

Рассказчик: Жил да был Колобок. Да только был наш Колобок не простой.

Все: А какой?

Заяц: С морковкой сладкой!

Медведь: С малинкой сладкой!

Волк: Может, мясной?

Лиса: Или с рыбкой какой?

Рассказчик: Говорю же вам: не простой.

Лиса: неужто золотой?

Волк: Золотым было яйцо.

Медведь: Его курица снесла на крыльцо.

Заяц: Про курицу мы знаем.

Рассказчик: Да не в эту сказку мы играем!

 У нас будет сказка другая.

Все: Какая?

Рассказчик: «Колобок – Ледяной бок».

Все: А-а-а, мы так и знали…

Рассказчик: Вы что, в эту сказку играли?

Заяц : Про Колобка, который слепился?

Медведь: Который потом покатился?

Волк: Сначала к двери, за порог…

Лиса: Потом аж до самых ворот…

Рассказчик: Это же неинтересно:

 Сказка уже вам известна!

Все: Какая?

Рассказчик: «Колобок – Ледяной бок».

Все: Эту сказку мы не знаем!

Рассказчик: Значит, мы ее сыграем?

Все: Значит, мы ее сыграем!

 **Картина 1. Колобок**

У леса на опушке На завтрак съем сосульку, Никого, никого не боюсь я,

Живу в своей избушке, А на обед – снежок, Захочу, захочу – покачусь я,

Я мал и невысок, Я бело-белоснежный, Да с горы. Да с горы ледяной,

Я – Снежный колобок. Расчудесный Колобок. Никому не угнаться за мной.

 **Картина 2. Заяц**

Заяц: Ты кто такой?

Колобок: Я? Колобок – Ледяной бок.

Заяц: Ледяно-ой?

 А разве бывает такой?

 Разыграть решил Зайчишку?

 Ты – капуста с кочерыжкой.

Колобок: Хоть и белый я, но все же…

Заяц: На капусту ты похожий!

 Обмануть себя не дам .

 Откушу кусочек, ам!..

 Ай-ай-ай! Ой-ой-ой! (*отбегает от Колобка*)

Колобок: Заяц, заяц, что с тобой?

Заяц: Ты капуста не простая,

 Ты капуста…ледяная,

 Хоть и вкусная на вид-

 Ой, как горлышко болит…(*хриплым голосом)*

Колобок: Колобок я, ледяной,

 Весь из снега…

Заяц: (*испуганно)* Ой-ой-ой,

 Не могу я говорить,

 Горло все сильней болит…(*убегает)*

Колобок: Заяц глупенький такой,

 Говорю: я – ле-дя-ной!

Рассказчик: Не хотел тебя он слушать,

 А хотел лишь очень кушать!

 **Картина 3. Медведь**

Медведь: Ты кто такой?

Колобок: Я? Колобок – Ледяной бок.

Медведь: Ледяной?

 А разве бывает такой?

 Обмануть решился Мишку?

 Ты – медовая коврижка.

 Пообедаю тобой…

Колобок: Говорю ж, я ле-дя-ной!

Медведь: Мягонький да сдобный…

Колобок: (*вырываясь*) Нет, я – несъедобный*!*

 Горло ты свое застудишь,

 И болеть потом ты будешь…

Медведь: Ам! Невкусный-то какой!

 Ты и вправду (*хрипло)* ледяной…

 Что случилось? Я охрип…

 Где мой голос? Я осип…(*уходит)*

Колобок: Вот и Мишка, он хрипит.

 У него неважный вид…

 Заболел он. Ясно.

Рассказчик: Винишь себя? Напрасно.

 Мишка наш поправится,

 Глупец лишь не исправится.

 **Картина 4. Волк**

Волк: Ты кто такой?

Колобок: Я – Колобок – Ледяной бок. Понимаешь? Ле –дя –ной!

Волк: (*обнюхивая Колобка)* А разве бывает такой?

Колобок: Бывает, бывает…

 Кто съест меня – болеть начинает.

Волк: Колобки я ел, ем, буду есть! (*хочет схватить)*

Колобок: Съев меня – схватишь простуду! (*вырывается)*

Волк: Колобок, да ты наглеешь!

 Съем тебя!

Колобок: Ты пожалеешь!

Волк: Ам! Кусок лишь откусил,

 В горле жжет, что нету сил…

 Мое горло льдом сковало…(*хрипло)*

Колобок: Волк. Послушай…

Волк: Уходи,

 И ко мне не подходи…(*уходит)*

Колобок: Вот. Опять беда случилась…

 Как все это получилось?

Рассказчик: Кто не умеет слушать,

 Кто хочет лишь покушать,

 Пусть на себя пеняет,

 Других не обвиняет.

 **Картина 5. Лиса**

Лиса: Ты кто такой?

Колобок: (*устало)* Колобок я, ледяной.

Лиса: Какой – какой?

Колобок: Ле –дя –ной.

Лиса: разве бывает такой?

Колобок: (*многозначительно)* Еще как бывает.

Лиса: (*вкрадчиво)* Слушай, милый Колобок,

 Сядь-ка мне на язычок

Колобок: (*с укором)* На язычок

Лиса: (*невинно)* на язычок.

Колобок: Ай-ай-ай! Такая умная, мудрая. Хитрая Лиса и не знает,

 Что же бывает,

 Когда Колобок-Ледяной бок на язычок попадает?

Лиса: А что, что тогда бывает?

Колобок: Лиса, знаешь ли, и простывает.

 Голова ее болит-

 Начинается бронхит (*кашляет)*

 А потом идет ангина.

 Коклюш, свинка, скарлатина,

 Тонзиллит, и дифтерит,

 И хронический гастрит, и ветрянка, и волчанка,

 И краснуха, и понос,

 Преждевременный склероз (*лиса в испуге бежит)*

 И конечно же отит, (*вдогонку)*

 Да еще и птичий грипп! (*садится, ему грустно и одиноко)*

 **Картина 6. Маша**

Маша: Здравствуй, Колобок-Ледяной бок

Колобок: Как? Ты меня знаешь?

Маша: Конечно, знаю

Колобок: И ты меня не съешь?

Маша: Конечно, не съем.

 Ты же Колобок Белоснежный,

 Снаружи – ледяной,

 Внутри – снежный.

Колобок: Верно. А откуда ты это знаешь?

Маша: Я сама тебя слепила

 Да на горку положила,

 Ты лежал, да вдруг скатился.

 На опушку покатился

Колобок: Да, у леса на опушке

 В ледяной живу избушке

Маша: Ну а что ты тут сидишь?

 И, мне кажется, грустишь?

Колобок: В лесу такое творится:

 Заяц меня боится.

 Медведь меня опасается,

 Волк угрожать пытается,

 А лисица, а лисица

 На меня ужасно злится

Маша: Колобок, Колобок.

 Ты, я вижу, одинок.

 Ни к чему тебе грустить.

 Давай лучше-ка дружить

Колобок: Как? Дружить?

Маша: Ну да. Будем на горках кататься

Колобок: В сугробах высоких валяться!

Маша: Станем снежки лепить

Вместе: Вместе весело жить!

(*все вместе)* У леса на опушке На завтрак ест сосульку,

 Живет в своей избушке А на обед – снежок,

 Не мал и невысок- Он бело-белоснежный,

 Чудесный Колобок. Расчудесный Колобок.