**Использование элементов психологических тренингов при проведении занятий с детьми младшего школьного возраста.**

Коренным изменением социальной ситуации развития ребенка становится для него начало обучения в школе. Учебная деятельность становится ведущей, происходят изменения в социальных отношениях, в психическом развитии ребенка.

Л. С. Выготский писал, что специфика младшего школьного возраста состоит в том, что цели деятельности задаются детям взрослыми. Учителя и родители определяют, что можно и что нельзя делать ребенку, какие задания выполнять и др. Выполнение ребенком какого – либо поручения - одна из типичных ситуаций такого рода. Даже среди тех школьников, которые охотно берутся выполнять поручения взрослых, довольно частыми являются случаи, когда дети не справляются с заданиями, по тем или иным причинам. Например: не усвоили сути задания, быстро утратили первоначальный интерес к заданию или просто забыли выполнить его в срок. Этих трудностей можно избежать, если давать детям какое- либо поручение, соблюдать определенные правила.[2]

По Коломинскому Я.Л., если у ребенка к 9-10летнему возрасту устанавливаются дружеские ос кем-либо из одноклассников, это значит, что ребенок умеет наладить тесный социальный контакт с ровесником, поддерживать отношения продолжительное время, что общение с ним тоже кому-то важно и интересно. Между 8и 11годами дети считают друзьями тех, кто помогает им, отзывается на их просьбы и разделяет их интересы. Для возникновения взаимной симпатии и дружбы становятся важными такие качества, как доброта и внимательность, самостоятельность, уверенность в себе, честность.

Постепенно по мере освоения ребенком школьной действительности, у него складывается система личных отношений в классе, группе. Её основу составляют непосредственные эмоциональные отношения, которые превалируют над всеми остальными [1,3,4].

Поэтому при проведении занятий как образовательного , так и воспитательного характера следует учитывать возрастные особенности детей. При планировании и проведении занятий с детьми младшего школьного необходимо учитывать принципы организации коррекционно- развивающего процесса:

* Усложнение предъявляемых заданий , сначала - выполнение в группе, затем- самостоятельная работа.
* Проведение занятий с использованием материала , близкого к учебному. Так как для детей игровой мотив является ведущим, то использовать игровые методы и приемы работы с использованием соревновательного элемента, так как для многих детей он является ведущим.
* Использование системы штрафов и поощрений так как, этот прием обладает хорошим воспитательным потенциалом и позволяет решать задачи по скоординированности работы в группе, ответственности за результат.
* Чередование подвижных и малоподвижных заданий и упражнений.

Все эти принципы находят отражение в разработках психологических тренинговых занятий, которые разработаны практическими психологами на основе практического и эмпирического материала и имеют научно обоснованное назначение. Поэтому использование специально разработанных упражнений позволяет педагогу более удачно решать поставленную задачу при проведении занятия.

Для того чтобы ребенок заинтересовался занятием можно предложить упражнение «Замри». Цель этого упражнения перевести внимание ребенка на занятие, снять отвлекающие факторы, заинтересовать детей. В этом упражнении педагог может регулировать время «замирания» с учетом возрастных и психомоторных особенностей детей.

**Упражнение 1. «Замри».**

**В течение 5 минут сидеть в кресле без всякого движения, абсолютно расслабившись. Разрешены только движения век (моргание). В течение шести дней добавлять по 30 секунд, доведя время расслабления до 8 минут, и затем оставшиеся три дня «замирать» по 8 минут.**

Каждый ребенок очень хочет, чтобы его все любили. Помогите ему понять, что любят не просто за то, что ты есть, а за то, какой ты есть. Для этого есть упражнение «Портрет в лучах солнца», которое может стать как самостоятельной темой для занятия, а может быть заключительным.

***Упражнение «Портрет в лучах солнца»***

**М а т е р и а л ы: лист бумаги каждому учащемуся, фломастеры или карандаши.**

**Х о д у п р а ж н е н и я.**

**Учитель просит ребят ответить на вопрос «За что меня можно похвалить?» следующим образом: надо нарисовать солнце, в центре которого изобразить свой портрет или написать свое имя. Затем вдоль лучей написать свои достоинства, все хорошее, что самому о себе известно. Сколько лучей получилось?**

**Желающие зачитывают свои достоинства, показывают нарисованное ими солнце. Тот, кто читает, может спросить у любого его мнение о написанном.**

**Обсуждение может проводиться по следующим вопросам:**

**– Что вы скажете об этом задании? Трудно ли было его выполнять?**

**– Понадобилось много лучей или мало?**

**– Много ли потребовалось времени для выполнения задания?**

**– Какие выводы сделали для себя?**

**И т. п.**

Ещё одно упражнение , позволяющее ребенку сосредоточиться на своем внутреннем я – это упражнение «Кто я глазами других»

***Упражнение «Кто я глазами других?»***

**Ведущий заранее заготавливает серию карточек. Их должно быть втрое-вчетверо больше участников. На карточках написаны имена сказочных героев (настоящих и вымышленных), определения, названия различных характерных предметов. Каждый получает несколько карточек. В течение какого-то времени учащиеся читают то, что написано на карточках, определяют, кому из присутствующих они подходят больше всего, и отдают этим ребятам.**

**Когда все карточки будут розданы, можно прочитать, кому что дали.**

**Примерные надписи на карточках:**

**Кот Леопольд, Дом Советов, звездочка, ёжик, ласка, солнышко, ветер, ураган, игрок, продуманный, лиса, Зорро, сова, молчун, красавчик, принцесса, шум, малыш, Краса – длинная коса, судья, спорщик, спичка, Шушундра, Илья Муромец, ракушка, горластик, шустрик, мямлик, роза, Золушка, сказочник, Самоделкин, инопланетянин, ключик, мышка, конфетка, жук, стрекоза, лев, пантера, скорая помощь, сюрприз, качели, книга, зонтик, Самже, кукла, Дюймовочка, чемоданчик, Твикс, Собиралкин, Знайка, Незнайка, сорвиголова, вентилятор, драчун, громыхало, улыбка, сорилка, Помогалкин, вождь племени, силач, тихоня, шило, говорунчик, взрослый, принц, президент, тишина, сорока, орёл, хрустальная ваза, Бэтмен, Гарри Потер, шмель, пчела, холод, зима, сказка, звонок, магнит, загадка, конфетка, тайна, огонёк, Скрудж Магдак, клоун, мыслитель, писатель.**

Если во время проведения занятия дети начинают уставать или отвлекаться , то можно для создания рабочего настроения проводить с ними упражнения на длительную концентрацию внимания , на развитие памяти, на развитие способности перестраиваться на различные виды деятельности. Это могут упражнения : «Игрушка», «Мой любимы фрукт», «Моё имя» и другие. ***Упражнение «Игрушка»***

**Каждый член группы думает о том, какой игрушкой хотел бы стать. Группа старается отгадать эту «игрушку», идет обмен впечатлениями, своими ощущениями.**

***Упражнение «Мой любимый фрукт»***

**Участники группы представляются по кругу. Назвав себя по имени, каждый участник называет свой любимый фрукт; второй – имя предыдущего и его любимый фрукт, свое имя и свой любимый фрукт; третий – имена двух предыдущих и названия их любимых фруктов, а затем свое имя и свой любимый фрукт и т.д. Последний, таким образом, должен назвать имена и названия любимых фруктов всех членов группы.**

Дети часто нарушают правила, а мы, педагоги, постоянно напоминаем им о них. Может быть, взять себе в помощники самих детей и использовать в своей работе ещё одно упражнение?

***Упражнение «Осмысление правил»***

**М а т е р и а л ы:по количеству групп заготавливаются конверты, в каждом из которых лежат записанные на полосках бумаги правила и карточки со следующими утверждениями:**

**Совершенно согласны.**

**Согласны.**

**Сомневаемся.**

**Не согласны.**

**Совершенно не согласны.**

**Х о д у п р а ж н е н и я.**

**Предложите детям разложить правила, присоединив их к соответствующим карточкам с написанными утверждениями. Далее дайте слово каждой группе. Может быть, кто-то захочет поспорить? Прекрасный повод для диалога. Не забудьте помочь разрешить все сомнения.**

**Возможно, вы захотите обсудить именно эти правила:**

**На уроке нужно сидеть тихо, не шелохнувшись.**

**На уроке у тебя должна быть постоянно поднятая рука.**

**Если так хочется откусить булочку, которая лежит у тебя в портфеле, то откуси немного.**

**Простой карандаш должен быть всегда подточен.**

**Можно доделывать упражнение и на перемене.**

**Если ты сделал задание, данное учителем, то об этом должны знать все.**

**В туалет можно выйти, не спрашивая разрешения.**

**На уроке можно просто так тихо посидеть и ничего не делать.**

**Во время перемены на доске можно порисовать. И т. п.**

**Использованная литература.**

**1.Асеев В.Г. Возрастная психология; ДРОФА 1999**

**2. Гуревич К.М. Индивидуально психологические особенности школьника; М Высшая школа 1998г.**

**3. Овчарова Р.В. Практическая психология в начальной школе. М ТЦ Сфера 2000г.**

**4. Рогов Е.Н. Настольная книга практического психолога в 2 книгах.**

**М ВЛАДОС 2001г.**