

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
ЛЕНИНСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ЩЁЛКИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1  
ЛЕНИНСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ  
МБОУ ЩЁЛКИНСКАЯ СОШ №1

ОДОБРЕНО / ПРИНЯТО  
Педагогическим советом  
МБОУ  
Щёлкинская СОШ №1  
от «29» марта 2024г  
Протокол № 2

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ  
Щёлкинская СОШ №1



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА  
«Психология общения»**

**Направленность:** социально-гуманитарная  
**Срок реализации программы:** 1 год  
**Вид программы:** модифицированная  
**Уровень программы:** стартовый  
**Возраст обучающихся:** 11-15 лет  
**Составитель:** Шулатова Анастасия Сергеевна  
**Должность:** педагог дополнительного образования

Щёлкино

2024г

## Пояснительная записка

Школа и семья, образующие социальную среду ребенка, как правило, не занимаются выстраиванием индивидуальной стратегии взаимодействия личности с собой и с миром. Семья формирует внешние социально приемлемые формы поведения ребенка, а школа занимается преимущественно интеллектуальным развитием. Между тем, именно эти два социальных института демонстрируют дефицит конструктивного и партнерского диалога с подрастающей личностью.

В этой связи возникла идея создания данной модифицированной программы, образовательная деятельность, которой направлена на создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития обучающихся, через процесс самопознания; социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе.

Содержание программы имеет «Стартовый уровень» сложности, так как используемые в ней материалы, предполагают минимальный уровень затрат для освоения содержания программы.

Программа «Психология общения» разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

– Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции);

– Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в действующей редакции);

– Указ Президента Российской Федерации от 24.12.2014 г. № 808 «Об утверждении Основ государственной культурной политики» (в действующей редакции);

– Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р;

– Стратегия научно-технологического развития Российской Федерации, утверждённая Указом Президента Российской Федерации от 01.12.2016 г. № 642 (в действующей редакции);

– Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. № 3;

– Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» (в действующей редакции);

– Национальный проект «Образование» - ПАСПОРТ утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по

стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 г. № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

– Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей» (в действующей редакции);

– Приказ Минобрнауки России и Минпросвещения России от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (в действующей редакции);

– Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года»;

– Федеральный закон Российской Федерации от 13.07.2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (в действующей редакции);

– Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (в действующей редакции);

– Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

– Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года» (в действующей редакции);

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления

образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;

– Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 06.07.2015 г. № 131-ЗРК/2015 (в действующей редакции);

– Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 03.09.2021 г. № 1394 «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей Республики Крым»;

– Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 г. № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;

– Распоряжение Совета министров Республики Крым от 11.08.2022 г. № 1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым»;

– Постановление Совета министров Республики Крым от 20.07.2023 г. № 510 «Об организации оказания государственных услуг в социальной сфере при формировании государственного социального заказа на оказание государственных услуг в социальной сфере на территории Республики Крым»;

– Постановление Совета министров Республики Крым от 17.08.2023 г. № 593 «Об утверждении Порядка формирования государственных социальных заказов на оказание государственных услуг в социальной сфере, отнесенных к полномочиям исполнительных органов Республики Крым, и Формы отчета об исполнении государственного социального заказа на оказание государственных услуг в социальной сфере, отнесенных к полномочиям исполнительных органов Республики Крым»;

– Постановление Совета министров Республики Крым от 31.08.2023 г. № 639 «О вопросах оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ» в соответствии с социальными сертификатами»;

– Письмо Минпросвещения России от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;

– Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 31.07.2023 г. № 04-423 «О направлении методических рекомендаций для педагогических работников образовательных организаций общего образования, образовательных организаций среднего профессионального образования, образовательных организаций дополнительного образования по использованию российского программного обеспечения при

взаимодействии с обучающимися и их родителями (законными представителями)»;

– Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 29.09.2023 г. № АБ-3935/06 «Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны»;

- Устава МБОУ Щёлкинской СОШ № 1 в редакции постановления администрации Ленинского района Республики Крым от 08.10.2015 г. №565.

- Локальный нормативно-правовой акт МБОУ Щёлкинская СОШ № 1. Положение об организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным (общеразвивающим) программам от 26.07. 2021г №147

**Направленность: социально-гуманитарная.**

Психология, как наука интегрирует знания о системе целенаправленно организованной поддержки жизненных сил человека, разумного построения его отношений с окружающим миром и людьми, самим собой на основе инициативной активности и нравственной самоорганизации жизни в конкретном социуме.

Вступая во взаимодействие с существующими общественными ценностями, ребенок сравнивает свое поведение с теми образцами, которые предлагаются ближайшим окружением: родителями, учителями, воспитателями и другими значимыми для него взрослыми и сверстниками. При возникновении несоответствия между реальным поведением и предлагаемыми образцами в самосознании ребенка формируются негативные отношения, как к предлагаемым ценностям, так и к самому себе. Младший школьник начинает испытывать трудности во взаимоотношениях с окружающими людьми, которые приводят к тем или иным формам социальной дезадаптации. В связи с этим, главной психолого - педагогической идеей данной программы является, преодоление процесса дезадаптации обучающихся через процесс самопознания и как следствие личностного развития обучающихся.

## **Актуальность**

Актуальность данной общеобразовательной программы определяется необходимостью большинству обучающихся овладеть психолого-педагогическим комплексом знаний на уровне самопознания и понимания других людей.

## **Новизна**

Занятия по программе «Психология общения» способствуют развитию интереса к себе, стремлению разобраться в своих способностях поступках, формированию навыков самоанализа; формированию интереса к другому человеку как личности; развитие форм и навыков личностного общения в группе сверстников, способов взаимопонимания.

## **Отличительная особенность**

Даная программа предусматривает непрерывное развитие личности ребенка в условиях образовательного пространства. Проблема формирования психологически здоровой личности в условиях обучения в общеобразовательной школе в настоящее время является очень актуальной, т.к. учебные нагрузки, несоответствие между внешними требованиями и психофизиологическими возможностями учащихся, слабая функциональная готовность к школе, отсутствие учебной мотивации приводят к тому, что школа для многих детей становится источником стресса. В особой ситуации находятся младшие школьники, поскольку именно им необходимо быстро адаптироваться к непростым условиям школьной жизни при физиологической незрелости организма.

Отличительной особенностью программы является то, что занятия проходят не в лекционной форме, не в форме традиционного урока, а в форме игры и тренинга, что создает наиболее благоприятную атмосферу для лучшего усвоения и восприятия материала. У детей имеется возможность в игровой форме отработать полученные навыки, в безопасной обстановке апробировать определенные роли.

Программа предполагает дискуссии, сюжетно – ролевые игры, в ходе которых учащиеся будут иметь возможность проверить эффективность различных моделей поведения, отработать навыки принятия решения. В занятия включён блок упражнений и игр, способствующих развитию внимания, памяти, мышления, воображения; упражнений и игр, требующих взаимодействия и сотрудничества детей, совместного поиска решений или их вариантов, соревновательные ситуации и т.д.

## **Педагогическая целесообразность**

Программа ориентирована на младших школьников и младших подростков. Проведение занятий по программе «Познай себя» является своеобразной подготовительной площадкой для подросткового возраста.

### **Адресат программы**

Возраст детей: 11 - 15 лет.

### **Объём и срок усвоения программы**

Срок реализации - 1 год, 36 часов в год, 1 час в неделю (1 занятие по одному академическому часу 45 мин.)

**Уровень – стартовый.**

### **Форма обучения: очная**

Данная программа ориентирована на групповую форму работы. Возраст детей: 11 - 15 лет. Программа рассчитана на годичный курс обучения. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 45 минут каждое.

### **Особенности организации образовательного процесса.**

Проектный (на конкретных упражнениях школьники узнают, как использовать знания и умения для выдвижения идей, планирования и выполнения задания);  
Личностно-ориентированный (ориентация на личность каждого ученика, учет его знаний и умений, помощь в решении поставленной задачи);  
Витагенное обучение (ориентация на творческое воображение учащихся)

### **Режим занятий**

1 раз в неделю по 1 академическому часу (45 минут)

### **Цели и задачи программы**

**Цель программы:** создание условий для самопознания личности, расширение и углубление знаний обучающихся о психической деятельности человека.

### **Задачи программы:**

#### Предметные:

-формирование базовых понятий из области психологии общения, эмоций, психологии познавательных процессов

#### Метапредметные:

#### *Коммуникативные:*

-развитие навыков эффективного общения;

-развитие умения адекватно выразить свои чувства и понимать выражение чувств других людей;

-развитие навыков конструктивного поведения в конфликтных ситуациях,

#### *Познавательные*

-развитие познавательных процессов (внимания, памяти, мышления, воображения, речи)

#### *Регулятивные*

-учить ставить учебные задачи,

-планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей,

-осуществлять контроль по результату

#### Личностные

-формирование и развитие творческих способностей обучающихся;

-формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;

-обеспечение духовно – нравственного, гражданско – патриотического воспитания;

-профессиональная ориентация учащихся;

-социализация и адаптация учащихся к жизни в обществе

#### **Воспитательный потенциал**

Воспитывать умение применять полученные навыки общения в играх и жизненных ситуациях;

воспитывать в себе потребность в общении со сверстниками;

- развитие понимания базовых чувств своих и другого человека;

представление о том, что такое «иметь друзей», а также осознание своей роли в классе.

умение справляться с эмоциональными состояниями, ознакомление с приемами саморегуляции.

#### **Календарно-тематическое планирование.**

	<b>Тема</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	<b>Форма контроля</b>
1	Как здорово, что все мы здесь сегодня собрались!	1	1		Беседа
2	Познакомимся поближе.	1		1	Игра
3	Потребности и	1	1		Видеопрезентация

	мотивация.				
4	Сотрудничество.	1	1		Беседа
5	Сотрудничество.	1		1	Игра
6	Сплоченность.	1	1		Беседа
7	Сплоченность.	1		1	Игра
8	Самооценка.	1		1	Тесты
9	Конфликт	1		1	создание проблемной ситуации
10	Конфликт – неэффективное общение.	1	1		Видеопрезентация
11	Мой мир.	1		1	Игра
12	Я и мой внутренний мир. Самопознание. Самоосмысление. Самопринятие.	1	1		Релаксация
13	Умение слушать	1		1	Игра
14	Работа с «Я- образом».	1		1	Проекты
15	Наши особенности».	1	1		Лекция
16	Я — это я, и это замечательно!.	1		1	Игра
17	Я — это я, и это замечательно!.	1		1	Игра
18	Я–концепция.	1	1		Беседа
19	Я–концепция.	1		1	Игра
20	Почувствуй себя любимым.	1	1		Лекция
21	Почувствуй себя любимым.	1		1	Тесты
22	Доверие в жизни человека.	1	1		Беседа
23	Я тебе доверяю	1		1	Игра
24	Я тебе доверяю	1		1	Просмотр фильма
25	Путь доверия.	1	1		Проекты
26	Как завязать дружбу?	1	1		Лекция
27	Как завязать дружбу?	1	1		Беседа

28	Как поддерживать дружеские отношения?».	1		1	Игра
29	Агрессия и гнев	1	1		Доклад
30	Эмоции. Как справиться с гневом?	1		1	Игра
31	Преодолеваем страхи.	1		1	Релаксация
32	Уверенность и неуверенность в себе	1		1	Игра
33	Сделай себя счастливой	2	2		Видеопрезентация
34	Наши ресурсы	2	2		Доклад
	Итого:	<b>36</b>			

### Содержание программы:

#### З А Н Я Т И Е 1. «Как здорово, что все мы здесь сегодня собрались!»

Цель: диагностика групповой сплочённости, развитие навыков совместной работы.

Ход занятия.

1. Объяснение цели тренинга и правил работы во время него.
2. Упражнение “Степень включённости в коллектив”.

Встаньте, не разговаривая друг с другом, в одну линию по ощущению включённости в коллектив. Кто чувствует себя полностью включённым - встаньте к двери, кто слабо включённым или совсем не включённым – к противоположной стене. Все остальные должны распределиться на линии, соединяющей двух крайних участников – в соответствии с ощущаемой в данный момент степенью включённости.

Оказался ли результат неожиданным? Что мешает чувствовать себя более включённым? Что для этого делали? Что ещё можно сделать? Как могут помочь одноклассники?

3. Упражнение “Я тебе доверяю”.

Закройте глаза и представьте, на сколько баллов от 1 до 10 вы можете доверять друг другу. 1 – совсем не доверяете, 10 – можете доверить всё. Не

открывая глаз, поднимите соответствующее число пальцев. Держите пальцы до моей команды. Я скажу открыть глаза, когда покажут все. Откройте глаза и посмотрите, сколько пальцев показывает каждый.

Почему поставили именно этот балл? Что объединяет тех, кто поставил одинаковое количество? Чья оценка оказалась неожиданной? Что может изменить класс, чтобы каждый его член чувствовал себя более комфортно?

## ЗАНЯТИЕ 2. «Познакомимся поближе»

Ход занятия.

1. “Приветствие.

1. Упражнение “Люблю-не люблю.”

Цель: сближение участников группы.

Дети садятся в круг, каждый по очереди представляет себя и говорит, что он любит и не любит, следующий участник сначала повторяет все о предыдущем, а после представляет себя и т. д.

2. Упражнение “Таблички с именами”

Цель: знакомство, получение первичной информации друг о друге.

Каждый подросток пишет на табличке свое имя и рисует свой символ, эмблему.

По окончании работы каждый называет свое имя и расшифровывает свою эмблему.

3. Упражнение “Молекулы”

Цель: повышение позитивного настроения и сплоченности группы, эмоциональное и мышечное расслабление.

Инструкция: “Представим себе, что все мы – атомы. Атомы выглядят так – согнуть руки в локтях и прижать кисти к плечам. Атомы постоянно двигаются и время от времени объединяются в молекулы. Число атомов в молекулах может быть разнообразное, оно будет определяться тем числом, которое я назову. Сейчас все начинают быстро двигаться по комнате, а когда я назову какое-либо число, например, три, атомы должны объединиться в молекулы – по три атома в каждой. Молекулы выглядят так: лицом друг к другу, касаясь друг друга предплечьями.

4. Упражнение “Три товарища”

Цель: знакомство, получение первичной информации друг о друге, формирование коммуникативных навыков.

Группа делится на подгруппы по три человека в каждой. На каждую группу раздается анкета.

Анкета “Три товарища”

Вот три вещи, которые мы все любим:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Вот три вещи, которые мы все не любим:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

В этом мы отличаемся друг от друга:

Имя: \_\_\_\_\_ Я отличаюсь от других тем, что я \_\_\_\_\_

Имя: \_\_\_\_\_ Я отличаюсь от других тем, что я \_\_\_\_\_

Имя: \_\_\_\_\_ Я отличаюсь от других тем, что я \_\_\_\_\_

5. Упражнение “Гордиев узел”

Цель: снятие напряженности.

Инструкция: “Встаньте, закройте глаза, руки вытяните вперед на уровне груди, идите вперед и попытайтесь взять в каждую руку руки других участников”.

6. Упражнение “Колокол”

Цель: сплочение группы, создание атмосферы единства.

Дети встают в круг, поочередно поднимают правую и левую руки вверх, соединяя руки в центре круга в виде “колокола”, произносят “Бом!” и синхронно, с силой бросают руки вниз. Повторить несколько раз.

7. “Рефлексия”

Участники по кругу характеризуют настроение, обмениваются мнениями и чувствами о проведенном занятии.

### **З А Н Я Т И Е 3. «Потребности и мотивация».**

Цель: развитие мотивации к позитивным изменениям в группе, умения выражать свои потребности и принимать потребности окружающих.

Ход занятия.

1. “Приветствие.

2. Упражнение “Золотой стул”.

Все ученики по очереди садятся на “золотой стул”. Про того, кто сидит, все говорят только хорошее.

Что чувствовали, когда сидели на стуле? Приятнее слушать или говорить? Что нужно сделать, чтобы человек не забывал, какой он хороший?

3. Упражнение “Предложение и запрос”.

Выясним, чего вы ожидаете друг от друга. Каждый выходит и продолжает 2 предложения:

Я хочу предложить вам...

Я хочу получить от вас...

Повторяются ли предложения и запросы? Какие предложения примите? Какие запросы осуществите? Кто будет организовывать, кто контролировать?

4. Упражнение. “Царь”.

Представьте себя в роли Царя. Что вы измените, что нового создадите, чтобы сделать ваш класс дружнее, сплоченнее?

5. Рефлексия занятия.

### **З А Н Я Т И Е 4. «Сотрудничество».**

Цель : развитие навыков работы в группе, сотрудничества.

Ход занятия.

1.Приветствие.

2. Упражнение “Считаем вместе”.

Ваша задача - всем классом, по очереди называя цифры, досчитать до 100 (сначала по партам, затем вразброс). Все играют с закрытыми глазами, и если 2 голоса одновременно называют какую-то цифру, игра начинается сначала.

Что чувствовали во время упражнения? Что нового узнали о себе? О других?

3. Упражнение “Рисуем вместе”.

Разделимся на группы по 4-5 человек. Каждая группа получает лист ватмана, карандаши и задание нарисовать свой класс с его достоинствами и недостатками. Затем каждая группа представляет свой рисунок с пояснениями.

Рисунок какой группы наиболее точно отражает особенности класса? С помощью чего им это удалось? Как организовывали работу в группах?

4. Рефлексия занятия.

5. Домашнее задание: на следующее занятие принести по 4 вырезанных из газет или журналов слова.

### **З А Н Я Т И Е 5. «Сотрудничество».**

Цель: развитие навыков совместной работы; развитие навыка выражать значимые мысли и чувства, умения находить решения трудных ситуаций.

Ход занятия.

1.Приветствие

2. Объяснение цели занятия.

3. Упражнение. “40 слов”.

Работа будет проходить в группах по 10-12 человек. Каждой группе нужно составить из принесённых вырезанных слов текст, содержащий все имеющиеся слова. Каждая группа зачитывает свой текст.

У кого получилось лучше? Что им помогло? Как организовывали работу?

4. Упражнение. “Письмо”.

Иногда бывает трудно выразить чувства, прямо сказать человеку, что тебе что-то не нравится. Можно уладить разногласия при помощи писем. Напишите письмо однокласснику, с которым у вас натянутые отношения. Объясните, чем недовольны и предложите пути разрешения разногласий. Излагайте всё в тактичной форме.

Согласны ли адресаты с претензиями? А с путями решения трудностей?

Напишите ответ, объяснив свою точку зрения.

Удалось ли договориться? Что для этого делали? Как дальше будете строить отношения?

## 5. Рефлексия занятия.

### З А Н Я Т И Е 6. «Сплоченность».

Цель: развитие групповой сплочённости, умения определять своё место и назначение в группе.

Ход занятия.

1. “Приветствие”

2. Игра “Необитаемый остров”.

Ваш самолёт потерпел крушение. Вы оказались на необитаемом острове. Ближайшие 20 лет вы не сможете попасть домой. Из вещей у вас остались:

Миски, кружки, ложки.

Ракетница.

Подборка полезных книг про всё.

Мясные консервы.

Топор, нож, лопата.

Канистра с питьевой водой.

Бинты, вата, зелёнка, перекись водорода.

Винтовка с запасом патронов.

Шоколад.

Золото, бриллианты.

Большая собака.

Рыболовные снасти.

Туалетное зеркало, шило, мыло, шампунь.

Тёплая одежда, одеяла.

Соль, сахар, набор витаминов.

Медицинский спирт.

Как организуете жизнь? Кто будет лидер? Какие законы? Меры наказания? Как решите вопрос веры? Как и кому распределите имеющиеся вещи? Кому больше – сильным или слабым? Где будут жить мальчики, где девочки? Жить будете “общинной” или по одному?

3. Рефлексия занятия.

### З А Н Я Т И Е 7. «Сплоченность».

Ход занятия.

1. “Приветствие”

Все участники группы здороваются друг с другом, называя по имени

2. “Браво”

Цель: усиление сплоченности, снятие внутренних зажимов.

“Кто из вас был в цирке или в театре и видел, как публика с восторгом рукоплещет артистам? Кто из вас когда –нибудь мечтал об этом? Каждый из нас время от времени заслуживает таких аплодисментов. Теперь каждый, по очереди, будет вставать на стул, а другие будут громко аплодировать ему”.

3. “Пересядьте все те, кто...”

Цель: повышение позитивного настроения и сплоченности группы, эмоциональное и мышечное расслабление.

Из круга убирается один стул. Психолог говорит: “Пересядьте все те, кто в красном (в джинсах, у кого есть сестра и т. д. ). Тот участник, который замешкался, и ему не хватило стула – становится ведущим.

#### 4. “Комплименты”

Цель: усиление сплоченности, снятие внутренних зажимов.

Дети по кругу, передавая друг другу мяч, говорят рядом сидящему: “Мне нравится, что ты добрый”, а сосед отвечает: “Да, я добрый, а еще я умный” и т. д.

#### 5. “Рефлексия”

Участники по кругу характеризуют настроение, обмениваются мнениями и чувствами о проведенном занятии

### ЗАНЯТИЕ 8. «Самооценка».

Ход занятия.

Цель: сплочение детского коллектива и повышение самооценки детей.

Условия проведения: необходимо пространство, позволяющее обеспечить безопасность детей. Для ведущего необходимо уделять особое внимание эмоциональной поддержке группы, созданию доброжелательной атмосферы.

#### 1. “Приветствие”

2. Погружение. Поднимите руку те, у кого сейчас хорошее настроение, поднимите руку те, у кого сейчас плохое настроение. Поднимите руку те, кто знает, что мы сейчас будем делать. Поднимите руку те, у кого в классе есть друзья. В тренинге есть одно важное условие: задание засчитывается, если его выполнили все участники. Важно не кто лучше или быстрее, а чтобы сделали все.

Вначале вспомним притчу: В одном селе умирал глава большой семьи. Он попросил принести веник и предложил своим сыновьям сломать его. Каждый попытался, но хотя все они были сильные люди, ни одному не удалось справиться. Тогда отец попросил разрезать проволоку, связывающую веник, и предложил сыновьям сломать рассыпавшиеся прутья. Они с легкостью сделали это. Отец сказал: "Когда меня не будет, держитесь вместе, и любые испытания вам не страшны. А поодиночке вас легко сломать как эти прутья".

Сегодня мы посмотрим, насколько вам удастся действовать вместе. Начинаем.

3. Упражнение "Строй". Вы можете легко и быстро построиться по росту. А я попрошу вас построиться по цвету волос: от самого светлого, до самого темного... А теперь – по алфавиту, но сделать это молча. (Варианты – по цвету глаз, по дате рождения и др.)

Упражнение "Ботинки". Все садятся в круг, снимают обувь и складывают ее в центр. Перемешать и разбросать в разные концы класса. Все встают, берутся за руки. Задание: каждый должен обуться, не разнимая рук. Если круг рвется, все начинается сначала. После упражнения задаются следующие вопросы: Довольны ли вы тем, как выполнили упражнение, кто вам помогал? Что вы испытали, выполняя задания?

4. Упражнение "Кочки". Для данного упражнения необходимы коврики (бумажные) размером 40х60 см – минимум 3, максимум 7 штук, а также платки или веревки, скотч (для фиксации ковриков на полу). Группа становится в ряд. Участникам связывают ноги (правая первого с левой второго) – получается цепочка. Задание: перейти цепочкой через комнату по "кочкам". Ребятам говорится, что перед ними болото, если кто-то вступает в болото – начинается все сначала.

5. Упражнение "Пирамида". Для упражнения необходим коврик размером 40х60 см (один или два). Задание: простоять на этой площади 1 минуту, не имея ни каких точек внешней опоры. После упражнения проводится обсуждение: как договаривались, что и почему не получилось.

6. Упражнение "Свеча доверия". Все участники становятся в круг плечо к плечу, руки согнуты в локтях, выставлены вперед. Ладони подняты вверх. Один из участников становится в центр круга. Руки опущены вдоль тела, глаза закрыты. Он расслабленно опускается на руки стоящих. Группа подхватывает его и медленно, аккуратно передает по кругу. В центре должен побывать каждый участник. После упражнения проводится обсуждение.

7. Упражнение "Путаница". Все ребята встают в круг, и поднимают правую руку. Теперь надо взять за руку любого из участников, кроме своего соседа. Не разжимая рук, повторить тоже левыми. Теперь все запутались в клубок. Надо распутать этот клубок, держась за руки. В заключение подводятся итоги тому, что происходило на тренинге.

### **З А Н Я Т И Е 9. « Конфликт».**

Цель: развитие навыков разрешения конфликтов.

Ход занятия.

1. "Приветствие"

2. Упр. "69".

На листе бумаги пишется цифра 6. Лист положить на пол и поставить 2 человека так, чтобы для одного было 6, а для другого 9.

Что написано на листе? Докажите друг другу, что вы правы. Если у вас не получится, попробует другая пара.

Как доказывали? Что нужно сделать, чтобы понять другого человека?

3. Упражнение. "Преграда".

Я встану между двумя стульями так, что не останется места для другого человека. За моей спиной будет лежать вещь, которую должен взять кто-то из вас. Вы должны пройти через меня, а я не могу сойти со своего места.

Как будете достигать цели? Какие пути приемлемы, какие нет? Что нужно сделать, чтобы свою задачу выполнили и я и вы?

4. Упр. "Проработка конфликта".

Выберите себе партнёра, с которым у вас разногласия. Те, кто не хочет выяснять отношения, будут нейтральными участниками. Объединитесь в 3-ки: 2 конфликтующие стороны и 1 нейтральный участник. Конфликтующие стороны по очереди выскажите своё понимание конфликта, свою точку

зрения. “Нейтральный” участник следит, чтобы собеседники не перебивали друг друга и не переходили на оскорбления.

Не переходите к поиску решения проблемы, пока не поймёте точку зрения друг друга

Выработайте способы разрешения разногласий.

“Нейтральный” участник может давать советы.

Какая часть упражнения была наиболее тяжёлой? В чём? Какие способы разрешения конфликтов нашли?

Рефлексия занятия.

### **ЗАНЯТИЕ 10. «Конфликт – неэффективное общение».**

Ход занятия.

Объяснение цели занятия.

- Приветствие
- Диагностика уровня конфликтности. Тесты: «Способ реагирования в конфликте».
- Упражнение «Меня не проведешь»,
- Упражнение «Наши недостатки»,
- Упражнение «Неожиданный ответ»
- Рефлексия занятия.

### **ЗАНЯТИЕ 11. «Мой мир».**

Цель: создание атмосферы единства, повышение позитивного настроения, развитие умения выражать свое эмоциональное состояние

Ход занятия

#### 1. “Приветствие”

Все участники группы здороваются друг с другом, называя по имени.

#### 2. Упражнение “Подари улыбку”

Дети становятся в круг, берутся за руки. Каждый по очереди дарит улыбку своим соседям слева и справа, смотря друг другу в глаза.

#### 3. Упражнение “Зеркало”

Цель: эмоциональное осознание своего поведения, снижение напряжения, преодоление неуверенности, произвольный контроль.

Участники становятся в две шеренги лицом друг к другу, разбиваясь на пары, один – водящий, другой – “зеркало”. Водящий смотрится в “зеркало”, а оно отражает все его движения. После участники меняются ролями, а затем и напарниками.

#### 4. Упражнение “Клеевой дождик”

Цель: развитие сплоченности группы, снятие напряжения.

Дети встают друг за другом и, держась, за плечи впереди стоящего преодолевают препятствия: подняться и сойти со стула, проползти под столами, обогнуть “широкое озеро” и т. д.

#### 5. Упражнение “Я люблю”

Цель: создание атмосферы принятия и понимания, развитие активного слушания.

Дети по очереди называют свое имя и говорят о том, что они любят больше всего, следующий повторяет все, что говорили предыдущие и после говорит о себе и т. д.

#### 6. Упражнение “Я самый”

Цель: снятие внутренних зажимов, поиск внутренних ресурсов.

Каждый по очереди заканчивает предложение: “Я самый...”

#### 7. “Рефлексия”

Участники по кругу характеризуют настроение, обмениваются мнениями и чувствами о проведенном занятии.

### **ЗАНЯТИЕ 12. «Я и мой внутренний мир. Самопознание. Самоосмысление. Самопринятие.»**

Цели занятия: формирование навыков эмпатийного общения, способствовать самопознанию.

Ход занятия.

#### 1. “Приветствие”

Задачи: развитие рефлексии, самопознания, стремления к самосовершенствованию. Упражнение 1. Нарисуйте свое представление о счастье. Обсуждение.

Упражнение 2. Вообразите идеальное место, где вы хотели бы делать уроки и настроение (что вокруг, представить все подробности: цвет, свет, запах, ощущения, звуки и т. д.). Обсуждение упражнения в группе.

Упражнение 3. Обсудить понятия – самопознание, самоосмысление, самопринятие. Как можно познать себя? (Какие существуют методы организации самопознания).

Упражнение 4: нарисуйте открытку, если возникнет желание, подарите ее кому-нибудь из группы.

Упражнение 5 "Парк отдыха" (каждый отдельно рисует парк отдыха, такой, где бы ему хотелось отдыхать и развлекаться. Потом рисунки всех участников складываются вместе и получается общий парк, можно организовать выставку общего рисунка).

Упражнение 6 "Футболка с надписью". (Задание: придумайте надпись на футболку, которая выражала бы ваше отношение к жизни, ваш жизненный девиз).

Упражнение 7 "Дерево" (участвуют все члены группы. Задание: выстроится всем вместе в виде дерева. Каждый должен найти для себя подходящее место: кто-то будет корнями, кто-то листвой. Условие упражнения: найти свое место в данной композиции).

### **ЗАНЯТИЕ 13. «Умение слушать».**

Ход занятия.

### 1. “Приветствие”

Все участники группы здороваются друг с другом, называя по имени.

### 2. Упражнение “Испорченный телефон”

Участвуют 5 человек, остальные – зрители. Четырех участников просят выйти за дверь и по одному заходить в комнату. Задача – максимально точно передать полученную информацию. Зачитывается текст, каждый участник передает его следующему, результат сравнивают с оригиналом. Все участники обсуждают, что мешало точно передавать информацию, что искажает информацию, как наиболее точно передать информацию.

### 3. Упражнение “Ты мне нравишься, потому что...”

Цель: создание атмосферы принятия и понимания, развитие эмпатии, умения безоценочно относиться друг к другу.

Участники по очереди садятся на стул в центре круга, остальные говорят ему: “Ты мне нравишься, потому что ты... (добрый, веселый и т. д.)”

### 4. Упражнение “Никто не знает”

Цель: создание атмосферы принятия и понимания, развитие эмпатии.

Перебрасывая мяч по кругу, участники продолжают фразу: “Никто из вас не знает, что я... (умею шить, петь и т. д.)”

### 5. Упражнение “Картина двух художников”

Цель: умение работать в парах, развитие навыка совместной деятельности, эмпатии.

Участники парами, держась за один карандаш, не договариваясь, должны нарисовать любую картину.

### 6. “Рефлексия”

Участники по кругу характеризуют настроение, обмениваются мнениями и чувствами о проведенном занятии.

## **ЗАНЯТИЕ 14. «Работа с “Я-образом”».**

Ход занятия.

Цель: самораскрытие, работа с образом “Я”.

### 1. “Приветствие”

Все участники группы здороваются друг с другом, называя по имени

### 2. Упражнение “Узкий мост”

Цель: повышение позитивного настроения и сплоченности группы.

На полу мелом чертится тонкая линия, необходимо вдвоем пройти по этому мосту.

### 3. Упражнение “10 Я”

10 раз ответить на вопрос: “Кто я? Какой я?”. Листы с заданием не подписываются, психолог перемешивает их и зачитывает, участники пытаются догадаться, кто автор.

### 4. Упражнение “Хорошо или плохо”

Цель: посмотреть на одно и то же явление с разных точек зрения.

Выбирается какое - либо качество человека (доброта). По кругу один участник говорит: “Хорошо быть добрым, потому что...”, а следующий за ним говорит: “Плохо быть добрым, потому что...”

#### 5. Упражнение “Найди себя”

Цель: самораскрытие, работа с образом “Я”.

Предлагается набор разных предметов: ракушка, игрушка, кубик и т. д. Предлагается посмотреть на них и выбрать один предмет, который чем - то похож на вас, чем – то нравится, придумать и рассказать историю об этом персонаже.

#### 6. “Рефлексия”

Участники по кругу характеризуют настроение, обмениваются мнениями и чувствами о проведенном занятии.

### ЗАНЯТИЕ 15. «Наши особенности».

Ход занятия.

#### 1.Приветствие

#### 2.Упражнение «Встреча»

Группа становится в круг. Все по очереди представляются и делают при этом какое-либо движение, жест, принимают ту или иную позу, стараясь продемонстрировать свое настроение в данный момент. При этом тот, кто представляется, делает шаг вперед. После каждого представления вся группа повторяет произнесенное имя с той же интонацией и тем же движением.

#### 2.Упражнение «Измерим друг друга»

Задание — распределиться на воображаемой шкале по следующим критериям:

- по росту,
- по длине волос,
- по размеру обуви,
- по количеству съеденного шоколада за последние три дня,
- по количеству братьев и сестер у каждого,
- по ширине улыбки.

Задание — с помощью жестов (без слов) участники объединяются в микрогруппы по знакам зодиака, затем в своей микрогруппе выясняют, какое качество их объединяет, разыгрывают его и называют.

#### 3.Упражнение «Орехи»

Количество орехов должно соответствовать числу участников. Каждый берет себе один орех. Задание: в течение 1 минуты рассмотреть свой орех и запомнить его особенности. Зачем все орехи перемешиваются. После этого каждый пытается найти свой.

Обсуждение: Что помогло найти свой орех?

Ведущий. В толпе все люди одинаковые, как и орехи, когда они лежали вместе. Чтобы увидеть особенности человека, нужно потратить время, присмотреться к нему. О ценности ореха судят по тому, что у него внутри. Он может быть зрелым, зеленым, гнилым, пустым, хорошим. Поэтому нельзя судить о человеке только по его внешнему виду. Можно вспомнить пословицу:

«Встречают по одежке, провожают по уму». У ореха очень жесткая скорлупа, она нужна, чтобы защитить нежное ядро. Многие люди тоже часто прячутся в скорлупу, чтобы чувствовать себя в безопасности. Они не могут сразу открыться, для этого должно пройти время.

#### 4. Упражнение «Уникальность каждого»

Игроки сидят в кругу, у каждого наготове бумага и карандаш. Задание: вспомнить ситуацию, когда приходилось быть не как все. Например:

- неожиданные факты (я выиграл в лотерею);
- кулинарные способности (я замечательно готовлю борщ);
- интересный жизненный опыт (я прожил год за границей);
- особые награды (получил медаль за спортивные достижения);
- необычные умения (предсказывать погоду);
- особые интересы (я прекрасно разбираюсь в птицах, особенно в попу гаях).

Попросите участников на своей визитке с именем написать новую характеристику, которая подчеркивает их индивидуальность. (Впоследствии эта информация может помочь вам в работе.)

#### 5. Рефлексия.

### ЗАНЯТИЕ 16-17. «Я — это я, и это замечательно!».

Ход занятия.

#### 1. «Приветствие»

#### 2. Упражнение «Футболка с надписью»

Подготовить шаблоны футболок, вырезанные из бумаги.

Психолог говорит о том, что каждый человек «подает» себя другим.

Говорит о футболках с разными надписями, приводит примеры «говорящих» надписей. Затем подросткам предлагается за 5-7 минут сделать надпись на своих «футболках», оговаривается, что эта надпись в дальнейшем может меняться. Важно, чтобы она что-нибудь говорила о человеке сейчас — о его любимых занятиях, об отношении к другим, о том, чего он хочет от других и пр.

После выполнения задания каждый зачитывает свою надпись. Психолог во всех случаях предоставляет участнику эмоциональную поддержку. Затем проводится очень короткое обсуждение: о чем в основном говорят надписи на футболках? Что мы хотим сообщить о себе другим людям?

#### Упражнение 3. «Бинго!»

Отставьте в сторону стулья и столы, с тем, чтобы участники могли свободно перемещаться. Кроме того, подготовьте каждому копию «бинго» - формуляра (см. ниже). Утверждения, представленные в таблице, должны быть подобраны так, чтобы каждое из них подходило, по крайней мере, одному из участников.

#### «Бинго»-формуляр

Играет на музыкальном инструменте	Регулярно занимается спортом	Единственный ребенок в семье	Никогда не лежал в больнице	Левша
Терпелив о переносит дождливый день	Имеет веснушки	В последний год менял место жительства	Не курит	Умеет играть в шахматы
Любит математику	Мечтает прыгнуть с парашютом	Летал на самолете	Имеет домашнее животное	Спит по воскресеньям до 10 часов
Ведет дневник	Любит загорать на солнце	Есть родственники в Санкт-Петербурге	Может свистеть	Умеет плавать

Раздайте «бинго» - формуляры. Каждый игрок находит участника, соответствующего одной из характеристик, и просит его поставить свою подпись в нужной клетке. Первый, кто соберет 10 подписей (кроме своей), должен крикнуть: «Бинго!»

Если группа большая, то игроки не должны ставить свои подписи в один и тот же формуляр более одного раза.

Участники ищут подходящих кандидатов. Тот, кому удалось собрать нужное количество подписей, должен заодно назвать имена игроков, расписавшихся в его формуляре.

Игра продолжается до тех пор, пока в ней не окажется несколько победителей.

#### 4. Упражнение «Двадцать Я»

Каждому участнику даются бумага и карандаш.

*Инструкция.* «Двадцать раз ответьте на вопросы «кто я, какой я?».

Используйте характеристики, черты, интересы, чувства для описания себя, начиная каждое предложение с местоимения «я». Если вы уже закончили, приколите лист бумаги на грудь. Затем начинайте медленно ходить по комнате, подходите к другим членам группы и внимательно читайте то, что написано на листке у каждого. Пожалуйста, ходите молча. Когда я скамандую «стой!», вы можете остановиться рядом с кем-нибудь и поговорить друг с другом о своих ответах». Возможный вариант: «Можете не показывать свой список всем, дайте прочитать его тем, кому захотите».

#### 5. Упражнение Релаксация «Полет белой птицы»

*Ведущий.* Расположитесь максимально удобно, расслабленно, глаза закройте, руки свободно лежат вдоль туловища, ноги расслаблены. Представь, что ты лежишь на теплом желтом песке, над тобой спокойное, чистое небо. В

небе плавно летит белая птица. Ты поднимаешься и летишь рядом с ней. Ты сам эта белая птица. Ты летишь в спокойном синем небе, под тобой спокойное синее море.

Вдали показался желтый песчаный берег, он приближается. Ты подлетаешь, опускаешься на теплый желтый песок, снова превращаешься в человека и лежишься на спине. Ты лежишь на теплом желтом песке, над тобой спокойное синее небо, ты расслаблен, ты отдыхаешь.

Ступней твоих ног коснулась приятная прохлада, приятная прохлада заполнила мышцы ног, мышцы легкие и бодрые. Приятная прохлада заполнила живот, мышцы спины. Мышцы легкие и бодрые. Приятная прохлада заполнила грудь, руки, тебе легче дышать, приятная прохлада заполнила шею и голову; голова ясная и чистая. Все тело заполнено приятной прохладой, голова ясная и чистая, мышцы легкие и бодрые, три глубоких вдоха, открываешь глаза, встаешь отдохнувшим!

#### 6. Упражнение «Легкие пути ведут в тупик»

*Инструкция.* «Мы познакомились друг с другом, узнали новые имена и, самое главное, индивидуальные особенности всех членов нашей группы. Сейчас нам нужно записать в таблицу «Индивидуальность» то, что вам запомнилось о каждом из участников, суть его или ее высказываний о своей индивидуальности. Вспомните то, что они сами говорили о себе, что говорили о них другие, когда мы сидели вместе. Это, безусловно, не очень легко, но «легкие пути всегда ведут в тупик».

#### **Индивидуальность**

	Имя участника	Его собственное высказывание	Мое представление о его индивидуальности
1			
2			
3			

Вы можете добавить и свои выводы об индивидуальности этого человека, которые вы смогли сделать во время занятия. Например, вы можете написать: «Ирина отличается от всех своим спокойствием».

На эту работу вам отводится 10 минут. Постарайтесь вспомнить как можно больше о каждом из членов группы. Не ленитесь, это нужно в первую очередь именно вам. Затем вы соберетесь в большой круг и по очереди зачитаете свои записи, исправляя неточности в графе «Его собственное высказывание»

#### 7. Психологическая игра

#### 8. Рефлексия.

#### . ЗАНЯТИЕ 18-19. «Я–концепция».

Цель: определение своей “Я–концепции”.

Ход занятия.

1. “Приветствие”

Каждый из нас постоянно употребляет местоимение “Я”. Это “Я” работает, думает, принимает решения. Но кто такой этот “Я”, как он выглядит, как может поступить в той или иной ситуации, насколько он умен? Это “Я” живет в человеке в виде представления о самом себе. Я – это то, кем считает себя человек в мыслях, чувствах, действиях.

Совокупность всех представлений о себе называется “Образом – Я” или “Я–концепцией”.

Наш внутренний человек, образ “Я” многогранен, он проявляет себя в разных ситуациях и обстоятельствах по–разному: вы можете на уроках быть тихим и скромным учеником, дома – “грозой семьи”, на улице – хорошим другом и т.д.

2. Упражнение “Моё многогранное Я”

У каждого ребенка лист, расчерченный на 2 части в первой части Я положительное, во второй части Я отрицательное.

3. Проективное сочинение “Опиши себя”.

Составьте небольшое сочинение (самоописание) о своих внутренних, психологических качествах, руководствуясь схемой Я–многогранное:

Рольное (в различных ролях)

Внешнее, внутреннее

Сознательное, неосознаваемое

Поведенческое

Хорошее, плохое

Прошлое, настоящее, будущее

Фантастическое

Реальное, идеальное

**ЗАНЯТИЕ 20-21. «Почувствуй себя любимым».**

Ход занятия.

1. “Приветствие”

Все участники группы здороваются друг с другом, называя по имени

2. Упражнение “Щепки плывут по реке”

Цель: развитие тактильных ощущений.

Участники становятся в две шеренги на расстоянии вытянутой руки друг от друга – они берега. Один участник – щепка. Он медленно проплывает между “берегами”, они мягкими прикосновениями помогают “щепке”.

Упражнение можно проводить с открытыми и с закрытыми глазами.

3. Упражнение “Ласковое имя”

Цель: создание позитивного настроения, развитие чувства доверия друг к другу.

Каждый участник по очереди становится в центр круга, а остальные называют его ласковыми именами.

4. Упражнение “Мои достижения”

Цель: поиск внутреннего ресурса, повышение самооценки.

Каждый участник пишет на листке бумаги о том, чего он достиг за последнее время, после листочки вывешиваются на всеобщее обозрение, содержание зачитывается и обсуждается.

#### 5. Упражнение “Аплодисменты по кругу”

Цель: переживание чувства радости, волнения, ожидания, сплочение группы, создание атмосферы принятия.

Все становятся в круг. Психолог подходит к одному из участников, смотрит ему в глаза и дарит ему свои аплодисменты, изо всех сил хлопая в ладоши. Затем они оба выбирают следующего участника, который также получает свою порцию аплодисментов – они оба подходят к нему и аплодируют и т. д.

#### 6. Упражнение “Мы тебя любим”

Цель: эмоциональная поддержка, установление доверительных отношений.

Все участники становятся в круг. Каждый участник по очереди выходит в центр, его хором называют по имени три раза. Затем хором проговаривают фразу: “Мы тебя любим!”.

#### 7. Упражнение Релаксация – “Путешествие”

Цель: расслабление, развитие воображения.

#### 8. “Спасибо за прекрасный день”

Цель: развитие умения ярко и выражено благодарить.

Дети по очереди берутся за руки и говорят друг другу: “спасибо за прекрасный день”, потом, когда образуется круг, все вместе произносят: “спасибо, до свидания, до встречи”.

#### 10. Психологическая игра.

#### 9. Рефлексия.

### ЗАНЯТИЕ 22. « Доверие в жизни человека».

Ход занятия.

#### 1. “Приветствие”

#### 2. Беседа

Что такое доверие? Нужно ли доверие? Доверяете ли вы людям? Почему? Что необходимо для доверия? Кому вы доверяете? Почему! А кому не доверяете? Почему?

#### 3. Упражнение «Тест на доверие»

Положите в середину круга какой-либо предмет, например вазу или книгу. Объясните группе, что сейчас начнется игра, которая делает невидимым.

Каждый должен встать на определенном расстоянии от находящегося в середине круга предмета. Кто встает вплотную к нему, тот тем самым говорит о высокой, по его мнению, степени доверия в группе. Чем слабее у игрока ощущения безопасности и доверия группе, тем больше будет выбранное расстояние.

Попросите участников поэкспериментировать с различными расстояниями, пока они не ощутят, что выбрали место правильно.

Когда все найдут свои места, предложите участникам оглядеться и оценить сложившуюся ситуацию. Теперь каждый кратко объяснит, что хотел выразить своим выбором места. Кроме того, можно комментировать выбранное положение и высказывания других членов группы.

В заключение можно подытожить результаты игры: доверие в группе — не постоянная величина, а некий процесс. Никто не может принудить себя испытать чувство доверия. Никто не может призвать другого проникнуться доверием. Напомните членам группы о том, что доверие завоевывается медленно, оно связано с конкретным опытом. С другой стороны, доверие очень легко разрушается, если мы чувствуем себя задетыми. Каждый стремится избежать травмы. При этом люди часто прибегают к простому средству: не подпускать слишком близко других людей. Объясните, что вы Готовы и впредь продолжать работу по наращиванию доверия группе, предложите всем членам группы присоединиться к вам.

#### 4. Упражнение «Паровозики»

Выполняется в тройках. Каждая тройка представляет собой поезд. «Паровоз» идет первым с вытянутыми вперед руками, «вагон» передает управление, «машинист» управляет всем поездом. При этом у «вагона» и «паровоза» завязаны глаза.

При обсуждении акцент ставится на том, насколько было спокойно в роли паровоза, который идет первым, но не знает в какую сторону (у него завязаны глаза, как и у «вагона»), насколько можно было доверять «машинисту» и «вагону». Как себя чувствовали в роли паровоза, вагона, машиниста.

#### 5. Упражнение «Только вместе»

*Инструкция.* «Разбейтесь на пары и встаньте спиной к спине. Сможете ли вы медленно, не отрывая своей спины от спины партнера, сесть на пол? А теперь мне интересно, сможете ли вы точно так же встать? Постарайтесь определить, с какой силой вам нужно опираться на спину своего партнера, чтобы обоим было удобно двигаться. А теперь попробуйте то же с другими партнерами».

*Обсуждение.* С кем вставать и садиться было легче всего? Что было самым трудным в этом упражнении?

#### 6. Упражнение 4. «Скульптура недоверия — доверия»

Выбирается один участник по желанию, который будет «глиной», из которой другой участник, «скульптор», лепит скульптуру под названием «Недоверие». Затем ведущий обращается к участникам: что в скульптуре говорит нам о недоверии и что можно сделать, чтобы она стала скульптурой «Доверие»? Участники группы показывают на «глине», какие изменения они предполагают сделать для этого.

### ЗАНЯТИЕ 23-24. «Я тебе доверяю».

Ход занятия

#### 1. «Приветствие»

#### 2. Упражнение «Слепой и поводырь»

У двух участников, играющих в паре, могут измениться прежние впечатления друг от друга и улучшиться отношения. Так как это парное упражнение, оно должно проводиться в группе, где агрессивность не слишком высока, иначе дети начнут толкать, обижать «слепых» и упражнение потеряет свой смысл.

*Вопросы для обсуждения.* Как ты чувствовал себя, когда были «слепым»? Вел ли тебя твой поводырь бережно и уверенно? Знал ли ты все время, где ты? Как ты себя ощущал в роли поводыря? Что ты делал, чтобы вызвать и укрепить доверие своего партнера? Когда тебе было лучше: когда ты вел или когда тебя вели?

### 3. Упражнение 2. «Тростинка на ветру»

*Инструкция.* «Встаньте в круг очень близко друг к другу. Это не обычный круг, а волшебный. Он волшебный потому, что дети, которые стоят в кругу, будут делать все для того, кто стоит в центре, чтобы он пережил удивительные ощущения. Кто из вас хотел бы первым встать посередине? Становись в центр, ноги поставь вместе, держись прямо. Все остальные — поднимите руки на уровень груди. Когда наш доброволец падает в вашу сторону, вы должны его поймать и осторожно вернуть в исходное положение. Возможно, он захочет упасть в другую сторону, и там его тоже надо поймать и вернуть в исходное положение. При этом очень важно, чтобы участник в центре стоял очень прямо, как будто он деревянный».

Дайте ребенку в центре попробовать свободно падать в разные стороны в течение минуты. В конце упражнения ребенок должен поделиться своими ощущениями. Затем другие дети становятся в центр круга. Хорошо, если все участники группы будут иметь такую возможность.

*Вопросы для обсуждения.* Как ты себя чувствовал в центре круга? Мог ли ты доверять кругу? Кого ты опасался? Что для тебя было самым трудным? Пробовал ли ты закрывать глаза? Что ты чувствовал, когда был частью круга? Было ли тебе трудно удерживать других? Хорошо ли вы справлялись со своей задачей вместе?

### 4. Упражнение «Ходит песенка по кругу»

На занятиях по теме «Доверие» можно обсудить песни: «Если друг оказался вдруг...», «Не вини коня, вини дорогу...». Обсудить поговорки, в которых отражается позитив доверия: «С людьми мирись, а с грехами борись», «Хоть и не вдруг, да буду друг» — и позитив недоверия: «Доверяй, но проверяй», «Единожды солгавший, кто тебе поверит?».

### 5. Рефлексия.

## ЗАНЯТИЕ 25. «Путь доверия».

Ход занятия.

### 1. «Приветствие»

Все участники группы здороваются друг с другом, называя по имени

### 2. Упражнение «Надписи на футболке»

Цель: создание позитивного настроения на работу, развитие взаимопонимания, доверия.

Придумать и написать соседу справа надпись на футболке так, чтобы она подходила ему, отражала его внутреннее содержание, передавала его настроение. Обсуждение.

### 3 Упражнение. “Слепой и поводырь”

Цель: формирование чувства близости, развитие чувства безопасности, умения сопереживать.

Упражнение проводится в парах. Один – “слепой”, другой – его “поводырь”, который должен провести “слепого” через различные препятствия (у “слепого” завязаны глаза). После прохождения маршрута участники меняются ролями.

### 4. Упражнение “Кошки-мышки”

Цель: снятие эмоционального и мышечного напряжения, преодоление страхов.

Выбираются “кошка” и “мышка”. Все остальные образуют круг, взявшись за руки, - это “домик мышки”. Задача “кошки” поймать “мышку”. Стоящие в кругу защищают, прячут “мышку” от “кошки”.

### 6. “Рефлексия”

## ЗАНЯТИЕ 26-27. «Как завязать дружбу?».

Ход занятия.

### 1.Приветствие.

### 2.Упражнение «Выбираем друзей»

Каждому ребенку дается рабочий листок с вопросами о выборе друзей. Как и в предыдущих упражнениях, психолог может сам разбить детей на пары. Участники группы по очереди отвечают на вопросы. Отвечая на вопрос: «Где ты находишь друзей?» - дети часто вынуждены признаться, что практически не общаются со сверстниками за пределами школы. Можно определить, как дети воспринимают отношение взрослых к их дружеским связям.

Рабочий листок «Выбираем друзей» содержит следующие вопросы:

- Где можно найти себе друзей?
- Как ты выбираешь, себе друга (подругу)?
- Выбираешь ли ты в друзья тех, кто похож на тебя? Чем они похожи на тебя?
- Выбираешь ли ты в друзья тех, кто не похож на тебя? Чем они не похожи на тебя
- Расскажи об одном из твоих друзей:
- На кого он (она) похож (а)?
- О чем вы разговариваете?
- Что вы делаете вместе?
- Как другие люди относятся к твоему другу (подруге)?
- Как ты даешь понять другому, что хочешь с ним подружиться?
- Что твои родители (воспитатели) говорят о твоих друзьях?

### 3.Упражнение «Объявление»

*Инструкция.* «Вы знаете, что сегодня большинство газет публикуют различные объявления частных лиц, в том числе и желающих найти друзей,

увлеченных тем же хобби. Действительно, такие объявления помогают людям найти друг друга, они начинают переписываться, делиться новостями, радостями. Попробуй те составить текст газетного объявления «Ищу друга». В нем нужно указать свои основные увлечения, любимые занятия. Чем вы занимаетесь в свободное время? Чем можете заинтересовать другого человека, чем помочь ему?

Не забудьте, что это обращение к живому человеку, найдите искренние слова. По объему текст объявления не должен превышать одной странички».

### 3. Упражнение «Друзья»

Рабочий листок «Друзья» содержит следующие неоконченные предложения:

*Настоящий друг (подруга)*  
всегда \_\_\_\_\_

*Настоящий друг (подруга) никогда* \_\_\_\_\_

*Я бы хотел, чтобы мой друг (подруга)* \_\_\_\_\_

*Я всегда бы мог рассказать моему другу*

*(подруге)* \_\_\_\_\_

*Я никогда не рассказал бы моему другу, (подруге)* \_\_\_\_\_

*Я — хороший друг (подруга), потому что* \_\_\_\_\_

### 4. Психологическая игра «Два мира».

#### 5. Рефлексия.

### ЗАНЯТИЕ 28. «Как поддерживать дружеские отношения?».

Ход занятия.

#### 1. “Приветствие”

#### 2. Упражнение «Групповая дискуссия»

Темы для обсуждения:

- Что в вашем друге привлекает вас?
- Какие его качества поддерживают дружбу?
- Какие ваши качества поддерживают дружбу?
- Что может привести к ссоре, к разрыву отношений?
- Сколько друзей может быть у человека?
- Как строить отношения со знакомыми и друзьями?

Обсуждение этих и других предложенных учащимися тем проводится по группам, затем заслушиваются выступления представителей от каждой группы.

*Рекомендации «Как поддерживать дружеские отношения»*

- Проявляйте интерес к заботам и увлечениям друга.
- При возникновении конфликтных ситуаций старайтесь решить их совместно.
- Не давайте советов, а помогайте другу найти решение.
- Умейте отстаивать собственные интересы.
- Для человека много значит его имя. Клички и обидные прозвища не лучший способ поддерживать дружбу.
- Если вы хотите, чтобы вас понимали, объясняйте.
- К сожалению, мы часто ошибаемся, пытаемся понять мысли и чувства друг друга. Не стесняйтесь переспрашивать, уточнять.

- Выражайте свои чувства открыто, но старайтесь избегать оценок. Не старайтесь все слова и поступки человека оценивать только как «хорошие» и «плохие».

- Помните: одну и ту же ситуацию два человека видят с разных точек зрения. Они могут воспринимать ее совершенно по-разному, каждый может быть прав по-своему.

### 3. Упражнение «Испуганный ежик»

Один участник изображает испуганного ежика, свернувшегося в клубок. Задача другого — пытаться соответствующими жестами, словами установить контакт с «ежиком», успокоить его и заслужить его доверие, чтобы он развернулся.

*Инструкция.* «Кто из вас видел настоящего ежика? Вы знаете, что делает ежик, когда его пугает неожиданно появившаяся лисица или собака? Один из вас будет сейчас ежиком, который сильно испугался собаки. Другие по очереди будут подходить и успокаивать ежика. Кто из вас хотел бы быть ежиком?»

Ежик, свернись калачиком. Представь себе, что ты еще очень маленький и тебя напугал громкий лай собаки. А когда собака еще и ткнула тебя носом, чтобы обнюхать, тебе стало совсем страшно, поэтому ты свернулся в крепкий клубочек, чтобы защитить свой носик и живот. Тебе на помощь придет мальчик или девочка, но ты недоверчив, потому что еще не знаешь, кто такие люди и чего от них можно ожидать.

Кто хочет успокоить ежика? Подойди к ежику, тихонько поговори с ним. Скажи ему, что, окажись ты на его месте, тоже испугался бы. Можешь его погладить. Если ты будешь осторожен, ежик тебя не уколёт. Попытайся показать ежику, что ты к нему очень хорошо относишься, не только словами, но и жестами, мимикой, прикосновениями. Успокой его, и ты увидишь, что он расслабится и раскроется».

Затем ежиками становятся другие участники группы.

*Обсуждение.* Что вы чувствовали, когда были ежиками? А когда были людьми? Как пытались установить контакт, вызвать доверие ежика? Что было трудным? Что помогло? В каких ситуациях вы ведете себя подобно ежику? Что вам помогает установить контакт в реальных ситуациях?

### 4. Упражнение «Верный друг»

*Инструкция.* «Кому ты доверял свои заботы и проблемы, когда был маленьким? Может быть, это были твои родители или дедушка с бабушкой? Были ли это братья и сестры или друзья? А может быть, ты разговаривал с игрушками или с доброй феей?»

А с кем разговариваешь сейчас, когда хочешь поделиться какой-нибудь проблемой или заботой? Куда идешь, когда хочется поразмыслить о каком-то сложном вопросе?

Сядь поудобнее и закрой глаза. Сделай три глубоких вдоха...

Представь себе, что ты гуляешь по небольшой тропинке в лесу. Вокруг тебя растут высокие, стройные деревья. Ты слышишь плеск воды,ходишь к мосту над мелкой спокойной речкой, останавливаешься посередине моста и смотришь вниз на воду. На ее поверхности ты видишь свое отражение.

И вдруг ты чувствуешь, что ты здесь не один. Есть еще кто-то неподалеку, и ты чувствуешь, что его присутствие тебя успокаивает, тебе приятно, что кто-то сейчас находится рядом с тобой. Внизу на воде ты видишь, как рядом с твоим отражением появляется еще одно. Ты чувствуешь, что этот кто-то очень хорошо к тебе относится и отлично тебя понимает. Может быть, ты его уже знаешь, а может быть, видишь в первый раз. Это может быть старый мудрый человек, а может быть, какое-то животное или кто-то, живущий только в твоём воображении. Это неважно, главное — ты чувствуешь, что это твой верный друг, который давно и хорошо знает тебя и которому ты можешь полностью доверять (30 секунд).

Твой верный друг зовет тебя вместе с ним перейти через этот небольшой мост. Вместе вы поднимаетесь на мягкий холм, поросший теплой травой. Там вы находите уютную пещеру. Твой друг первым входит в нее и садится поодаль, приглашая и тебя сесть рядом с ним.

Через какое-то время он начинает говорить с тобой. Он рассказывает тебе только о твоей жизни. Ты и представить себе не мог, что кто-то другой может так хорошо знать все твои скрытые мысли и чувства и говорить о них с таким пониманием (15 секунд).

И тогда ты понимаешь, что можешь говорить со своим верным другом о самых важных для тебя вещах. Быть может, у тебя есть особенный вопрос, который ты хотел бы задать своему другу. Сейчас ты можешь сделать это. Возможно, ты услышишь ответ в его словах, а может быть, он придет к тебе в другой форме — в каких-то звуках, в особенном выражении лица или движении (1 минута).

Твой верный друг говорит тебе, что ты в любой момент можешь прийти к нему вновь, когда тебе потребуется его совет или понимание. Ты можешь найти его в любое время в этой пещере, чтобы обсудить с ним важные для тебя вещи и услышать его мнение ...

Теперь поблагодари своего верного друга за поддержку и попрощайся с ним на сегодня.

Медленно пройди той же тропой через холм к маленькому мосту. Еще раз посмотри на свое отражение в воде. Ты помнишь о том, как было приятно, когда ты оказался на этом мосту не один, как это хорошо, когда есть у тебя человек, которому можно полностью доверять. А теперь потянись, напряги и расслабь свое тело и медленно открой глаза. Сконцентрируй свое внимание снова на нас. Будь бодрым и отдохнувшим».

*Обсуждение.* Кто был твоим верным другом? Как ты чувствовал себя в этом упражнении? Чем тебе смог помочь верный друг?

5.Рефлексия.

**ЗАНЯТИЕ 29. «Агрессия и гнев».**

Ход занятия.

1. “Приветствие”

Все участники группы здороваются друг с другом, называя по имени

2.Упражнение “Преобразование злости”

Цель: создание позитивного настроения, сплочение группы, развитие наблюдательности, внутренней свободы и раскованности.

На доске два участника разноцветными мелками в быстром темпе пытаются закрасить все поле доски. Дорисовать изображение вдвоем до образа.

### 3. Упражнение “Портрет агрессивного человека”

Цель: сплочение группы, развитие наблюдательности, способности к самовыражению.

Участники группы обсуждают, как выглядит агрессивный человек: черты его лица, походка, жесты, мимика. Нарисовать всей группой портрет агрессивного человека.

### 4 Упражнение. “Хорошо или плохо быть агрессивным”

Цель: развитие наблюдательности, способности посмотреть на явление с разных точек зрения.

Участники по очереди говорят, почему агрессивным быть плохо и почему быть агрессивным хорошо.

### 5. Упражнение “Толкалки”

Цель: развитие умения анализировать свою агрессию через игру, соизмерять свои силы, расширение контактов в группе.

Упражнение выполняется в парах. По знаку психолога участники попарно упираются друг в друга ладонями, стараясь сдвинуть партнера с места.

### 6. Упражнение “Ворвись в круг”

Цель: снятие эмоционального напряжения, приобретение навыков конструктивного поведения.

Участники встают в круг и крепко держаться за руки. Один из участников остается за кругом и пытается прорваться в круг. После того, как это ему удалось, за круг выходит другой участник.

### 7. “Рефлексия”

## **ЗАНЯТИЕ 30.«Эмоции. Как справиться с гневом?».**

Ход занятия.

1.Приветствие

2.Беседа

Какие бывают чувства и эмоции? Позитивные и негативные чувства. Зачем нам негативные чувства? Что такое гнев, агрессия? Способы совладания с агрессией, гневом, раздражением. Что такое истинная и ложная критика. Как реагировать, когда дразнят?

Конфликты и разногласия естественны в жизни, однако насилие не является приемлемым путем разрешения конфликтов между людьми.

### 3.Упражнение «Цвет моего настроения»

Участники по кругу называют цвет, ассоциирующийся у них с настроением в данный момент. Ведущий кладет в центр круга листы, на которых написаны слова «радость», «грусть», «злость», «страх», «интерес», и спрашивает участников, что общего у всех этих понятий?

Ответ: это — эмоции. Ведущий предлагает участникам попытаться дать определение понятию «эмоция».

Эмоция — это определенное отношение к какому-то объекту или событию, которое вызвано тем, насколько оно для нас благоприятно. Эмоции других людей можно распознать по их поведению, которое, в свою очередь, определяется настроением и самочувствием.

### 3. Упражнение «Имена чувств»

Каждый участник записывает в таблицу столько «имен» чувств, сколько сможет. Участник, записавший наибольшее количество, зачитывает, а психолог в это время записывает слова на доске. Затем подсчитывается количество совпадений этих слов и слов других участников.

В первой колонке выписываются «имена» чувств. Затем выбирается ячейка, соответствующая месту, где это чувство возникает (мест может быть несколько), и в ячейках проставляются крестики или оценка интенсивности чувств по 5-балльной шкале.

Подросткам предлагается выяснить, как окружающие люди понимают наши чувства. Если кто-то из детей не уверен в том, что обозначают некоторые слова, попросите кого-нибудь описать ситуации, в которых человек может испытать это чувство.

#### Таблица «имен» чувств

«Имена» чувств	Места, где я обычно испытываю эти чувства					
	дома	на улице	в школе	в новой компании	среди друзей	в других местах (где?)
<i>Обычно</i>						
1. Злость						
2. Радость						
3. Уныние						
4.						
5.						
<i>Сегодня</i>						
1. Скука						
2. Страх						

3. Восторг						
4.						
5.						

В завершение упражнения можно задать группе несколько вопросов: «Какие чувства испытывал каждый из вас, когда в последний раз писал контрольную работу? Что вы чувствовали, когда в последний раз что-нибудь сломали? Какое, по-вашему, самое неприятное чувство? Какое чувство вам нравится больше других? Какое из названных чувств знакомо вам лучше (хуже) всего?»

#### 4. Упражнение «Притча о змее»

«Жила на свете очень ядовитая змея, которую все боялись и не приближались к ней из-за ее яда. Никто не общался со змеей, поэтому была она очень одинока. Решила змея избавиться от яда и сбросила его в ущелье. Увидел это орел и рассказал всем зверям. Те осмеяли змею и закидали камнями».

*Анализ притчи.* Какой вывод можно сделать из этой притчи? Зачем нужна человеку агрессия? В каких случаях?

*Конструктивная агрессия* направлена на защиту себя и других, на завоевание независимости и свободы.

*Деструктивная агрессия* — это насилие, жестокость, ненависть и злоба. Это попытка самоутверждения за счет унижения других.

В результате обсуждения учащиеся приходят к выводу, что агрессия нужна для самозащиты. Агрессия иногда помогает человеку постоять за свою честь и за честь других перед врагом.

#### 5. Упражнение «Выставка»

*Инструкция.* «Сядьте удобно, расслабьтесь, закройте глаза, глубоко вдохните 3-4 раза. Представьте, что вы попали на небольшую выставку. На ней фотографии людей, на которых вы злитесь, которые вас обидели или поступили с вами несправедливо. Постарайтесь выбрать один портрет и вспомнить ситуацию, когда этот человек вас обижал. Вспомните свои чувства и мысленно скажите этому человеку все, что хотели, или даже сделайте все, что хотели сделать».

*Обсуждение.* Какая была ситуация? Трудно ли было представить свои ощущения? Менялись ли ваши ощущения?

#### 6. Упражнение «Эмоции в моем теле»

Необходимо для каждого участника подготовить листок со схематичным изображением человеческого тела и достаточное количество карандашей синего, красного, желтого, черного цветов.

*Инструкция.* «Представьте, что вы сейчас очень сильно злитесь на кого-нибудь или на что-нибудь. Постарайтесь всем телом почувствовать свою злость. Может быть, вам будет легче представить, если вы вспомните недавний случай,

когда вы были злы на кого-то. Почувствуйте, где в теле находится ваша злость. Как вы ее ощущаете? Может быть, она похожа на огонь в животе? Или у вас чешутся кулаки? Заштрихуйте эти участки на своем рисунке красным карандашом. Теперь представьте, что вы вдруг испугались чего-то. Что вас может напугать? Представили? Где находится ваш страх? На что он похож? Заштрихуйте черным карандашом это место на своем рисунке.

*(Аналогичным образом предложите участникам обозначить синим карандашом части тела, которыми они переживают грусть, и желтым — радость.)* Где в теле вы чувствуете свою злость (страх, грусть, радость)? Какое чувство вам было легче всего представить и ощутить в теле? А какое труднее? Были ли у кого-нибудь из участников группы похожие ощущения?»

#### 7. Упражнение «Место покоя»

Релаксационное упражнение с использованием оборудования релаксационной комнаты — ковра «Млечный путь», «пузырьковой колонны», кресла-трансформера, ароматерапии.

Участникам предлагается сесть удобней, закрыть глаза.

*Инструкция.* «Представьте себе какое-то место, которое вам очень нравится. Это может быть место, где вы когда-то были, или воображаемое место. В этом месте вы чувствуете себя абсолютно спокойно... Представьте его себе во всех деталях... Посмотрите вокруг. Что вы видите? Прислушайтесь. Возможно, до вас доносятся какие-то звуки... Возможно, вы чувствуете дуновение ветра... Сейчас у нас есть немного времени, чтобы побыть в этом месте... Это ваше место покоя... А теперь еще раз внимательно осмотритесь, сделайте глубокий вдох и откройте глаза».

После выполнения упражнения участникам предлагается поделиться впечатлениями. Важно обратить внимание на позитивные изменения самочувствия. Желающие могут рассказать о том, какое место они себе представляли. Затем предлагается нарисовать свое «место покоя», желающие могут его показать

#### 8. Рефлексия.

### ЗАНЯТИЕ 31. «Преодолеваем страхи».

Ход занятия.

#### 2. Приветствие

#### 2. Упражнение «Беседа о страхах»

*Инструкция.* «Закройте глаза. Вспомните ситуацию, когда возник страх. Посмотрите, в какой части тела он располагается, имеет ли он форму, какого он цвета, размера».

Затем проводится обсуждение ощущений подростков. Если страх не имеет определенного образного выражения, то предлагается соединить его с каким-нибудь образом.

#### 3. Упражнение «Рисунок страха»

Надо нарисовать свой страх или что-то тревожащее (это может быть место, вещь). Затем идет обсуждение рисунка, в ходе которого подростку нужно осуществить выбор действия по преодолению страха.

#### 4. Упражнение «Способы преодоления страха»

Можно:

уничтожить свой страх (разрезать, разорвать, сжечь, смыть водой) или победить его, а можно с ним поговорить, подружиться (используется техника «два стула»);

вылепить страх (используется соленое тесто, пластилин, мягкий воск), затем изменить его (раскрасить, сломать, раздавить, расплавить);

написать письмо своему страху;

использовать воздушные шары (раздавить в парах, прыгать, наступать на них); рисовать двумя руками: левой — страх, правой — позитив.

#### 5. Упражнение «Морское царство»

*Инструкция.* «Мы с вами сейчас будем рисовать подводное царство.

Представьте себе, что перед вами океан, где живут разные рыбы, раки, акулы, морские звезды. Но так как это волшебное подводное царство, то там еще могут жить чудовища. Мы будем их рисовать. Какие — вы можете придумать сами».

После окончания рисования попросите ребят дать название своему рисунку и описать его, а может быть, даже придумать общий сюжет.

*Обсуждение.* Выходит ли твоё чудовище из воды? Как к нему относятся те, кто его видит? Что в нём страшного? Что оно делает? Как оно пугает окружающих?

#### 6. Рефлексия.

### ЗАНЯТИЕ 32. «Уверенность и неуверенность в себе».

Ход занятия.

#### 1. Приветствие

#### 2. Упражнение «Размышления об уверенности»

Ведущий предлагает участникам представить, что они смотрят фильм, но звук выключен. Вопрос: по каким признакам они поймут, как герой себя ведет — уверенно или неуверенно? Участники должны назвать признаки уверенного (открытый взгляд, раскованная поза, плавные жесты...) и неуверенного (скованность, взгляд в пол, постукивание пальцами по столу...) поведения. Далее ведущий просит описать грубое поведение.

Можно предложить детям представить, что они слушают радиопередачу на иностранном языке без перевода. Как понять, говорит ли человек уверенно, неуверенно или грубо? В ходе обсуждения признаки уверенного поведения фиксируются на ватмане. Следует спросить участников, какие чувства вызвал бы у них уверенный герой, какие — неуверенный, а какие — грубый? С кем бы им было приятней общаться? В форме свободной беседы обсуждается, кто чаще всего ведет себя грубо. Необходимо подвести участников к мысли, что грубость обычно прикрывает слабость и неуверенность. Кроме того, она неэффективна, на грубую силу рано или поздно находится еще большая сила. С грубым человеком стараются не иметь общих дел.

*Обсуждение.* Приходилось ли вам испытывать неуверенность в себе? Почему в разных ситуациях мы испытываем неуверенность (например, боязнь ошибиться, показаться смешным, сделать что-то не так)?

### 3. Упражнение «Сила языка»

Повторить фразу агрессивно, неуверенно, уверенно.

Сказать три фразы, начинающиеся словами «я должен — я хочу...».

### 4. Упражнение «Уверенный — неуверенный — грубый»

Ведущий представляет участникам трех персонажей (это могут быть мягкие игрушки с нагрудными визитными карточками: «Уверенный», «Неуверенный», «Грубый»). От имени этих персонажей участникам предлагается продемонстрировать поведение в нескольких ситуациях:

1. Тебя вызывают к доске, а ты не выучил урок, тогда ты учителю и говоришь...

2. Ты играешь в увлекательную компьютерную игру, а родители хотят, чтобы ты сидел за уроки, тогда ты им говоришь...

3. Твой друг не вернул вовремя твою вещь, которая тебе очень нужна, и вот ты ему говоришь...

### Сравнительная таблица

Признаки	Неуверенный человек	Грубый человек	Уверенный человек
Взгляд	Отводит глаза, избегает прямую взгляда	Взгляд вызывающий, иногда исподлобья или свысока	Взгляд прямой, заинтересованный
Поза	Плечи опущены, старается занимать меньше места, сидит на краю стула	Плечи развернуты, локти оттопырены, колени раздвинуты, занимает много места	Поза естественная, соответствующая обстановке
Жесты	Жесты мелкие, суетливые или замедленные, как бы незавершенные, может перебирать пальцами	Жесты резкие, размашистые, как бы преувеличенные. В тесной комнате может что-то разбить или пролить	Спокойные, плавные, нет лишних неоправданных движений
Голос	Тихий, интонации «детские»	Нарочито громкий,	Спокойный, интонации

		интонации грубые	доброжелательные
Особенности речи	Просит, заискивает, старается разжалобить	Угрожает, дерзит, оскорбляет	Высказывает серьезные аргументы, приводит факты

Каждая ситуация обсуждается в такой последовательности: участник берет в руки игрушку (например, персонаж «Грубый») и после описания первой ситуации произносит несколько реплик от лица персонажа. Ведущий высказывается от лица учителя. Затем следующий участник берет в руки другую игрушку и данная ситуация повторяется. Задача ведущего — реакцией своего персонажа подвести участников к пониманию преимуществ уверенного поведения.

После завершения необходимо обсудить, как ведут себя люди грубые, неуверенные и уверенные. После обсуждения ведущий предлагает участникам ознакомиться со «сравнительной таблицей».

Три участника по очереди зачитывают признаки неуверенного, грубого и уверенного поведения. Далее проводится сравнение «взгляд — поза — жесты — голос — речь» неуверенного, грубого, уверенного человека. Затем участники самостоятельно разыгрывают вторую и третью ситуации, опираясь на таблицу.

*Обсуждение.* Еще раз делается вывод о преимуществах уверенного поведения.

Участники, сидя в кругу и передавая друг другу мяч, завершают фразу: «Обычно я чувствую неуверенность, когда...» В высказываниях подчеркнуть: незнакомая обстановка, отсутствие поддержки окружающих, неопределенность перспективы развития событий. Обсудить ощущения человека, испытывающего неуверенность; способы, которые используют участники, чтобы успокоиться и обрести уверенность; как могут окружающие помочь неуверенному человеку и пр.

Далее таким же образом участники называют ситуации, когда они чувствуют уверенность, завершая фразу: «Я чувствую себя уверенно, когда...» В высказываниях подчеркнуть: знакомая обстановка, поддержка окружающих, наличие информации о возможном развитии событий, успешного опыта собственных действий в схожих обстоятельствах, возможность получить помощь и пр.

### 5. Упражнение «Сильные стороны»

Каждый член группы должен рассказать о своих сильных сторонах, о том, что он любит, ценит, принимает в себе, что дает ему чувство внутренней уверенности в себе. Можно говорить в течение двух минут (ведущий следит по секундомеру), во время рассказа надо держать в руке мячик и лишь по прошествии отведенного времени (даже если в это время молчал) передать его

следующему участнику. После того как все высказались, участники группы обсуждают, как можно использовать в жизни свои сильные стороны.

Необходимо подвести участников к пониманию, что уверенность приобретается с расширением жизненного опыта и знаний, что уверенными чаще всего бывают те, кто сам готов прийти на помощь другим, оказать поддержку тому, кто в ней нуждается.

6.Рефлексия.

### **ЗАНЯТИЕ 33. “Сделай себя счастливей”.**

Ход занятия.

1. “Приветствие”

Все участники группы здороваются друг с другом, называя по имени

2. Упражнение “Мне нравится, что ты...”

Цель: создание позитивного настроения, развитие умения замечать положительные качества в людях и говорить им об этом.

Участники по кругу говорят друг другу комплименты, продолжая фразу: “Мне нравится, что ты...”

3. Упражнение “Распускающийся бутон”

Цель: активизация совместной деятельности, создание позитивного настроения.

Группа садится на пол и берется за руки. Необходимо встать плавно, одновременно, не отпуская рук, после чего “цветок” начинает распускаться (отклоняться назад, крепко держа друг друга за руки) и качаться на ветру.

4. Упражнение “Волшебный стул”

Цель: снятие внутренних зажимов, поиск своих ресурсов.

Каждый по очереди может сесть на стул и рассказать о своем заветном желании.

5. Упражнение “Театр”

Цель: развитие выразительности движений, коммуникативных навыков.

Участники делятся на 2 группы, которые получают задания при помощи мимики и жестов изобразить ситуацию из жизни (“У зубного врача”, “Контрольная работа” и т. д. ), после угадывают, что пытались показать их товарищи.

6. Упражнение “Общий рисунок”

Вся группа совместно на большом листе бумаги рисует один рисунок. Например: “Город счастья”

7. Упражнение “Я желаю всем”

Цель: создание позитивного настроения, сплочение группы.

Каждый участник тренинга по очереди заканчивает фразу: “Я желаю всем...”

8.Рефлексия.

### **ЗАНЯТИЕ 34. « Наши ресурсы».**

Ход занятия.

### 1. “Приветствие”

### 2. Упражнение «Перевоплощение»

Участники сидят в креслах. Каждый из них получает задание превратиться в определенную вещь. Он должен ощутить ее характер. Затем участники по кругу рассказывают о том, что вещь чувствует, что ее окружает, как она живет, ее заботы, пристрастия, ее прошлое и будущее.

### 3. Упражнение «Ресурсы»

Подросткам предлагается подумать над следующими вопросами: «Что тебе может помочь достичь твоих целей? Чем ты уже обладаешь, чтобы достичь этих целей: черты характера, способности, друзья?»

*Инструкция.* «Напиши свои четыре сильных качества, изобрази их в виде каких-то символов - это твои ресурсы, которые тебе помогут в жизни».

### 4. Упражнение «Строим город»

Лист ватмана или стекло покрывается слоем пластилина. Каждый участник группы кладет свою ладонь и обводит отпечаток руки. Это его дом. Он строит на своей территории что-нибудь из пластилина. Затем территории соединяются в один город. Дороги строятся компактно, таким образом, создается единая сеть транспортных коммуникаций и социальных связей. Такой навык строить взаимодействие, создавать круг друзей поможет подросткам в будущем получать поддержку друг друга и строить новые связи

### 5. Упражнение «Счастливое событие»

Детям предлагается вспомнить какое-нибудь радостное событие, когда их окружали близкие люди. Возможно, это родители, другие родственники, может быть, друзья или знакомые, воспитатели. Может, что-то приятное произошло в группе. Важно, чтобы каждый нашел что-то действительно ценное и мог вспоминать это с удовольствием

Цель: закрепление атмосферы взаимоуважения, умения выражать симпатию

### 6. Упражнение «Чему я научился?»

Повесьте большой лист бумаги со следующими неоконченными предложениями:

- Я научился...
- Я узнал, что...
- Я нашел подтверждение тому, что...
- Я обнаружил, что...
- Я был удивлен тем, что...
- Мне нравится, что...
- Я был разочарован тем, что...

- Самым важным для меня было...

Предложите детям подумать над тем, что они приобрели, работая в группе, и дописать по выбору любое из неоконченных предложений, представленных на плакате. Дайте каждому участнику возможность записать свой вариант продолжения.

### 7. Упражнение «Пожелание»

Каждый участник пишет на листе бумаги какое-либо пожелание, сворачивает листок и кладет его в центр комнаты. Когда все участники напишут свои пожелания, они встают в круг и любуются множеством пожеланий в центре. Затем каждый вынимает по одному пожеланию, и таким образом получается, что все участники группы обменялись пожеланиями

#### 8. Упражнение “Комплименты”.

Вы прошли вместе долгий путь и теперь лучше знаете себя и друг друга. вспомните наши занятия, то, как показал себя каждый из вас. Сделайте соседу справа комплимент. Соседа слева поблагодарите за что –нибудь. Что приятнее – слушать или говорить? Чьи слова благодарности стали неожиданностью?

#### 9. Упражнение “Рекламный ролик”.

Каждый участник вытаскивает жребий с именем ученика класса. Нужно придумать рекламный ролик на этого человека, не называя имени. Задача класса угадать, о ком речь.

Какие стороны личности хотели отразить? Легко ли было найти в человеке хорошее?

#### 4. Рефлексия занятия и курса в целом.

### **Планируемые результаты**

- овладение школьником элементарной психологической культурой, которая является необходимой частью общей культуры и обеспечивает ребёнку полноправное вступление в самостоятельную жизнь
- формирование у школьников общих представлений о психологии как науке;
- осознание учащимися собственного внутреннего мира;
- пробуждение интереса ребёнка к другим людям и к себе;
- развитие интеллектуальной сферы (способностей, познавательной направленности);
- развитие самосознания;
- раскрытие сущности личностной направленности (потребностей, желаний, целей, идеалов, жизненных ориентаций);
- умения избегать конфликтные ситуации;
- выявления своих способностей и профессиональных интересов;
- определения соответствия выбранной профессии своим способностям, личностным качествам и запросам рынка труда;
- противостоять негативным воздействиям и попыткам манипулировать его сознанием: втягиванию в различные секты, асоциальные группировки, попаданию в зависимость от алкоголя и наркотиков

- развитие эмоциональной сферы, понимания чувств, переживаний других людей.

### **Личностные результаты:**

- воспитание патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину,
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку,
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах,
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

### **Метапредметные результаты**

#### *Регулятивные универсальные учебные действия*

- развитие умения принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

#### *Познавательные универсальные учебные действия*

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты; осуществлять сравнение, классификацию, строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей; произвольно и осознанно владеть общими приёмами решения задач.

#### *Коммуникативные универсальные учебные действия*

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- использовать речь для регуляции своего действия;

### **Календарный учебный график объединения «Психология общения»**

<b>Месяц</b>	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
--------------	----------	---------	--------	---------	--------	---------	------	--------	-----

Нед ели обу чен ия	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	
Год обу че ния	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Аттес тация/ орма конт оля	Входной контроль					Промежу точная аттеста ция												Итого вая аттес та ция																			
Все го ча сов в год – 36	5					4				3			5					3			4				5			3			4						

## Условия реализации программы

### Материально-технические условия

Просторный проветриваемый кабинет со столами и стульями;

Рабочие тетради и шариковые ручки для записей;

Наборы канцелярских принадлежностей (карандаши, краски, кисти, ватман, цветная бумага, ножницы и т.д.);

Бланки опросников, индивидуальные бланки для выполнения упражнений, карточки с заданиями, бланке текстов, текст для релаксации),

Демонстрационные материалы (большие листы с определениями, различные рисунки, плакаты, раздаточные материалы)

Аудиозаписи и видеозаписи («релаксация», детские песни для проведения динамических пауз, запись медленной музыки, видеозаписи «О наркомании»)

Компьютер, Интернет.

Аудио-видео техника.

**Кадровое обеспечение** Педагог, работающий по данной программе, должен иметь среднее специальное или высшее профессиональное

педагогическое образование, знать специфику дополнительного образования. Дополнительно педагог должен владеть базовыми навыками работы с компьютерной техникой и программным обеспечением, базовыми навыками работы со средствами телекоммуникаций (системами навигаций в сети Интернет, навыками поиска в сети Интернет, электронной почтой и т.д.).

### **Методическое обеспечение**

В образовательной программе применяются следующие формы работы:

1. Психологические игры и упражнения
2. Различные методы тренинга
3. Групповые дискуссии, беседы.
4. Информационные блоки.
5. Психологические тесты.
6. Элементы арт-терапии.
7. Элементы сказкотерапии.
8. Элементы телесно-ориентированной терапии.

Мини – лекция. Мини – лекция является одной из эффективных форм преподнесения теоретического материала.

Перед ее началом можно провести мозговой штурм или ролевую игру, связанную с предстоящей темой, что поможет актуализировать ее для участников, выяснить степень их информированности и отношение к теме.

Материал излагается на доступном для участников языке. Каждому термину необходимо дать определение. Теорию лучше объяснять по принципу «от общего к частному».

Перед тем, как перейти к следующему вопросу, необходимо подытожить сказанное и убедиться, что вы были правильно поняты. Важно сослаться на авторитетные источники и подчеркивать, что все сказанное – не придумано вами, а изучено и описано специалистами в данной области.

По окончании выступления нужно обсудить - все возникшие у участников вопросы, -затем спросить, как можно использовать полученную информацию на практике и к каким результатам это может привести.

Игра – форма образовательной деятельности, имитирующая те или иные практические ситуации и имеющая двухплановый характер: с одной стороны, играющий выполняет реальную деятельность, с другой – ряд моментов этой деятельности носит условный характер, позволяющий отвлечься от реальной ситуации с ее ответственностью и регламентирующими обстоятельствами.

Групповое занятие – занятие в группе, предусматривает разделение группы учащихся на подгруппы для выполнения определенных одинаковых или различных заданий: решение задач, упражнений. Такая форма занятий успешно формирует умение учиться, планировать, моделировать, осуществлять самоконтроль, взаимоконтроль, рефлексия, воспитывает взаимопонимание, взаимопомощь, коллективность, ответственность, самостоятельность, умение доказывать и отстаивать свою точку зрения.

Групповое занятие с элементами тренинга – метод группового обучения его участников, при которых с помощью специальных приемов, воссоздающих проблемную ситуацию, производится ее анализ и разрешение. Решаются такие задачи, как приобретение участниками новых знаний, формирование умений, навыков, развитие установок, определяющих поведение в общении, перцептивных способностей.

Беседа – это педагогический метод и одновременно форма организации педагогического процесса. Сущность беседы состоит в организации диалога между педагогом и обучающимся, между самими обучающимися. Беседа может быть также методом изучения, применяемым с целью выявления индивидуальных особенностей обучающихся, коллектива. Беседа – это всегда общение людей, передача друг другу словесных сообщений, обмен мыслями и чувствами. Она широко используется в человеческой практике и помимо педагогики. Технология беседы довольно сложна. Вступающему в беседу надо уметь вести диалог – задавать вопросы, тактично выслушивать, возражать, сомневаться, доказывать, даже молча. В беседе не рекомендуется переманивать собеседника на свою сторону, навязывать ему свою позицию. В беседе важен оттенок голоса, неторопливый ритм. В системе образования часто используют как метод обучения во время уроков, экскурсий, посещений музеев. Эффективными являются нравственно-этические беседы о культуре поведения, о режиме дня, о доброте и любви и т. д. Беседы, благодаря наличию в себе обратной связи и равноправию участников, очень любимы всеми возрастами.

Дискуссия - всесторонне публичное обсуждение, рассмотрение спорного вопроса, сложной проблемы; расширяет знания путем обмена информацией, развивает навыки критического суждения и отстаивания своей точки зрения.

Групповое занятие с игровыми элементами - занятие, которое имеет определенные правила и служит для познания нового, отдыха и удовольствия; характеризуется моделированием жизненных процессов в условиях развивающейся ситуации.

Круглый стол - коллективная работа по отысканию социального значения и личностного смысла явления жизни - “Быть ответственным, значит...”, “7 апреля – день здоровья” и т.п.

Защита проектов - способность проецировать изменения действительности во имя улучшения жизни, соотнесение личных интересов с общественными, предложение новых идей для решения жизненных проблем.

Презентация – описание, раскрытие роли предмета, социального предназначения в жизни человека, участие в социальных отношениях.

Социометрическая методика – название методики, предназначенной для выявления, анализа, табличного, графического и индексного представления человеческих личных взаимоотношений, сложившихся в малой группе.

Тестирование – процесс применения тестов и других психодиагностических методик для изучения и оценки психологии и поведения человека.

Формы организации деятельности детей на занятиях:

- индивидуальная;
- групповая;
- подгрупповая.

Структура занятия:

I этап. Психологическое вхождение обучающихся в занятие: ритуал приветствия. Ритуалы приветствия-прощания являются важным моментом работы с группой, позволяющие спланировать детей, создавать атмосферу группового доверия и принятия, что в свою очередь важно для плодотворной работы. Этот ритуал обычно предлагается психологом. В него должны быть включены все дети.

II этап. Разминка: вхождение в эмоциональный контакт/ Актуализация проблемы. Разминка является средством воздействия на эмоциональное состояние детей, уровень их активности, выполняет важную функцию настройки на продуктивную групповую деятельность. Разминка может проводиться не только в начале занятия, но и между отдельными упражнениями в случае, если психолог видит необходимость как-то изменить актуальное эмоциональное состояние детей. Определённые разминочные упражнения позволяют активизировать детей, поднять их настроение, другие, напротив, направлены на снятие эмоционального чрезмерного возбуждения.

III этап. Основной этап работы: информационный блок, отработка и развитие навыков. Основное содержание занятия представляет собой совокупность психотехнических упражнений и приёмов, мини-лекций, направленных на решение задач данного развивающего комплекса.

IV этап. Завершающий этап: рефлексия, ритуал прощания. Рефлексия занятия предполагает оценку занятия в двух аспектах: эмоциональном (понравилось – не понравилось, было хорошо – было плохо и почему), и смысловом (почему это важно, зачем мы это делали). Рефлексия предполагает, что дети

сами или с помощью взрослого отвечают на вопрос, зачем это нужно, как это может помочь в жизни, дают обратную эмоциональную связь друг другу и психологу.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 ч.

### **Литература**

Овчарова Р. В. Практическая психология в начальной школе. - М. :ТЦ “Сфера”, 1999.

Руководство “Семья и дети в антинаркотических программах профилактики, коррекции, реабилитации” под редакцией д. м. наук Н. В. Вострокнутова. Литература:

Активные методы в работе школьного психолога./Сб. научных трудов. – М., 1990.

Алан Дж. Ландшафт детской души. – СПб., Минск, 1997.

Гин С. Мир человека. – М., 2003.

Зинкевич-Евстигнеева Т.Д., Грабенко Т.М. Практикум по креативной терапии. – СПб., 2003.

Клюева Н.В., Касаткина Ю.В. Учим детей общению. – Ярославль, 1997.

Кривцова С.В. Жизненные навыки / Уроки психологии в 1 классе. – М., 2002.

Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. – Ярославль, 1997.

Лютова Е.К., Монина Г.Б. Шпаргалка для взрослых: Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми. – СПб., 2002.

Мухина В.С. Детская психология. – М., 1999.

Овчарова Р.В. Практическая психология в начальной школе. – М.,1996.

Оклендер В. Окна в мир ребенка. Руководство по детской психотерапии. – М., 1997.

Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Ч. 1-4. – М., 1998.

Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. – М, 2001.

Черняева С. А. Психотерапевтические сказки и игры. – СПб.,1996.  
Программа развития группового взаимодействия для подростков

### **Учебно-методическая литература для учителя**

1. Андерсон Д. Думай, пытайся, развивайся. - СПб., 1996
2. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношений. Люди, которые играют в игры. Психология человеческой судьбы. - СПб., 1992
3. Бэррон Р. Ричардсон Д. Агрессия. - СПб., 1997
4. Григорьева Т.Г. Основы конструктивного общения: Практикум. – Новосибирск, М., 1997
5. Дольто Ф. На стороне подростка. - СПб., 1997

6. Зузенко Ю. Уроки психологии в школе (Электронный ресурс), Режим доступа: <http://www.psylesson.ru>
7. Игры для интенсивного обучения /под ред. В.В.Петрусинского.- М.: Прометей, 1991
8. Изард К. Эмоции человека. М., 1980
9. Классные часы: 5 класс / А.В. Давыдов. – М.: ВАКО, 2010
10. Лидерс А.Г. Психологический тренинг с подростками.- М.: Академия, 2001
11. Марасанов Г.И. Социально-психологический тренинг. - М., 1998
12. Наумова Ж.Л. Упражнения по коррекции общения среди младших школьников (Электронный ресурс), Режим доступа: <http://www.menobr.ru/materials/49/30116/>
13. Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста. - СПб., 2000
14. Слободяник Н.П. Психологическая помощь школьникам с проблемами в обучении.- М.: Айрис пресс, 2003
15. Фопель К. Энергия паузы. - М., 2004

### **Рекомендуемая литература для учащихся**

1. Вачков И.В. Психологическая азбука. Сказки о самой душевной науке. Королевство Внутреннего Мира. Королевство Разорванных Связей. – М.: Генезис, 2012. – 424с.
2. Токарева В.С. Нам нужно общение. – М.: АСТ, 2008, - 480с.
3. Энциклопедия для детей. Том 18, часть 2. Архитектура души. Психология личности. Мир взаимоотношений. Психотерапия. – М., 2002.

### **Форма аттестации**

#### **Приложения**

##### **РИСУНОЧНЫЙ ТЕСТ НА ДОВЕРИЕ**

Данный рисуночный тест на доверие относится к проективным личностным методикам. Определение доверия и недоверия. Доверие, как психологическое отношение включает интерес и уважение к партнеру по общению и взаимодействию; представление о потребностях, которые могут быть удовлетворены в результате взаимодействия с ним; эмоции от предвкушения их удовлетворения и позитивные эмоциональные оценки партнера; расслабленность и безусловную готовность проявлять по отношению к нему добрую волю, а также совершать определенные действия, способствующие успешному взаимодействию. В свою очередь, недоверие включает следующие основные элементы: осознание рисков; чувство опасности, страха в сочетании с негативными эмоциональными оценками партнера и возможных результатов взаимодействия; настороженность и

напряженность, а также готовность прекратить контакт, ответить на агрессию или проявить опережающую враждебность. Инструкция.

Перед вами кусочек лесного пейзажа и маленький эльф, которому нужен домик. Ваша задача проста — нарисуйте ему дом! Ключ к тесту, интерпретация. Прежде всего, посмотрите, где именно вы нарисовали домик для эльфа. Выбор места очень важен, он показывает, как вы относитесь к людям, доверяете вы им, нет. Если вы нарисовали домик на ветке дерева, подобно скворечнику, то это говорит о вашей открытости миру, по натуре своей вы оптимист и искренне верите в то, что хороших людей в мире куда больше, чем плохих. Если ваш домик висит на ветке, как гамак или авоська, то это показывает вашу готовность идти на контакт, вашу веру в порядочность людей. При этом ваш уровень доверия реалистичный, обоснованный, ваш принцип: доверие — вещь хорошая, но без осторожности не обойтись. Если вы сделали эльфу домик внутри гриба, это говорит о вашей осторожности и благоразумии, вы никогда не пуститесь ни в какую авантюру, у вас есть настоящие друзья, проверенные временем и совместными испытаниями. Если в домике есть окошки, то это говорит о том, что вы не против общения с людьми. Чем окошек больше, тем с большей готовностью вы заводите новых друзей. Домик у реки говорит о вашей романтичности. Вы склонны замечать в людях их положительные качества, верите во все самое лучшее и светлое и это прекрасно, но в вашей жизни будет меньше разочарований если вы дадите другим право на ошибку. Если вы установили домик в траве, то можно предположить, что вы практичный и уверенный в себе человек, и вы знаете, чего вам ждать от жизни. Вы умеете преодолевать сложности и не боитесь жить. Если вы сделали эльфу землянку, устроив домик в холме, возможно, вас когда-то обманули, предали или обидели, и с тех пор вы мало доверяете людям. Однако если вход в землянку достаточно широк и присутствуют окна, то это значит, что вы уже на пути к душевному доверию.

#### Тест на самооценку

Самооценка человека — достаточно влиятельная, хотя и далеко не самая стабильная часть психики. От нее зависит то, какие амбиции, цели, даже мечты будут у личности, насколько качественной и полноценной будет ее жизнь. Адекватное самомнение помогает добиваться высот в любой сфере — финансовой, карьерной, романтической, семейной, в плане реализации и утверждения себя. Тест на самооценку выявит ее уровень, а также определит, насколько сильно она поддается внешнему влиянию.

**Примечание.** Старайтесь выбирать варианты ответов быстро, не вдаваясь в долгие размышления. Чем более интуитивным будет ваш ответ, тем более правдивыми окажутся результаты.

1. Когда вас настойчиво просят о помощи, помогаете ли вы, даже если это срывает ваши собственные планы или приносит неприятности?

- Всегда так поступаю, а потом виню себя за безотказность.
  - Часто получается именно так, но пытаюсь перевоспитаться.
  - Изредка могу помочь другим, даже навредив себе.
  - Никогда не совершу поступок, который обернется неприятностями для меня.
2. Считаете ли вы себя я не очень хорошим человеком? Кажется ли вам, что окружающие гуманнее, успешнее и общительнее, чем вы? Приносят ли они обществу большую пользу, чем вы?
- Не наверное, а точно — так и есть.
  - Часто кажется, что это правда.
  - Изредка думаю о том, что мог / могла бы и получше быть.
  - Бред какой-то, мой вклад в общество неоценим.
3. Чувствуете ли вы, что смех, улыбки и дружелюбие окружающих наиграны, на самом деле они это делают либо из жалости, либо чтобы поскорее от вас отделаться?
- 100% совпадает с моим мнением.
  - Часто выглядит именно так.
  - Изредка кажется, что это правда.
  - Никогда бы даже не подумал / подумала о таком.
4. Вам крайне неприятно, когда кто-то указывает на ваши ошибки? А если и сами увидите свои минусы, благодаря этой критике, то огорчаетесь вдвойне?
- Согласен / согласна на все 100%.
  - Часто так происходит.
  - Изредка бывает.
  - Никогда не случалось подобного — я совершенство.
5. Вы считаете себя обычным среднестатистическим человеком, который абсолютно ничем не выделяется из толпы?
- Это правда, и вообще «тише едешь — дальше будешь».
  - Часто думаю об этом, но и абсолютно неуникальным / неуникальной себя не считаю.
  - Изредка появляются подобные мысли, но пытаюсь их отгонять.
  - Не считаю себя частью «серой» массы.
6. Есть ли у вас уверенность, что необходимо постоянно хвалить окружающих, все время благодарить их за уделенное вам время, так как они не обязаны это делать, и вообще вы не заслуживаете такого хорошего отношения?
- Всегда так делаю — благодарю всех за уделенное время.
  - Часто выражаю признательность за хорошее общение.

- Изредка могу сказать спасибо собеседнику за приятный диалог.
  - Пусть сами благодарят меня.
7. Считаете ли вы, что всеми своими достижениями обязаны другим людям, которые вам помогали?
- А что поделаешь, ведь это правда.
  - Мне часто помогают, но иногда справляюсь и сам.
  - Изредка каждому человеку нужна помощь, никто не исключение.
  - Всегда всего добиваюсь сам / сама.
8. Вам часто кажется, что вы можете показаться навязчивым или некорректным человеком, утомить собеседников, даже разочаровать или вызвать раздражение?
- Так всегда и происходит.
  - Часто ловлю себя на этой мысли.
  - Время от времени кажется, что это точно обо мне.
  - Скорее они все меня утомят, чем я их.
9. Вам кажется, что вы не соответствуете общественным нормам, из-за этого выглядите нелепо, странно, неуклюже, глупо?
- В точку! — Именно так и есть.
  - Часто кажется, что это обо мне.
  - Изредка посещают такие мысли.
  - Никогда. Никогда не выгляжу глупо.
10. Любите ли вы быть в центре внимания? Или, наоборот, испытываете в такие моменты значительный дискомфорт, страх, боязнь опозориться, сильную неуверенность, при малейшей возможности предпочитаете оставаться в тени?
- Мой кумир — человек-невидимка.
  - Часто испытываю дискомфорт от внимания.
  - Изредка во мне просыпается социопат.
  - Люблю и заслуживаю внимание.
11. Думаете ли вы, что ваши достижения настолько незначительны, что очень скоро о них забудут? Возможно, многие люди оставят значительно больший след на Земле, чем вы?
- Увы, но это правда.
  - Часто ловлю себя на этой мысли.
  - Абсолютно согласиться не могу, но изредка так кажется.
  - Мое имя и наследие прочно войдет в историю.

12. Стыдитесь ли вы шутить и озвучивать остроумные рассказы, так как вам кажется, что у вас плохое чувство юмора и окружающие будут смеяться над вами, а не вашими шутками?

- Где я, а где юмор? — Мы из разных вселенных.
- Часто задумываюсь о том, что лучше бы промолчать.
- Шутить люблю, но иногда мне кажется, что неудачно.
- Мой юмор великолепен, а кто его не понимает, то его проблемы.

13. Результаты большинства ваших ровесников намного превосходят ваши скромные достижения?

- Это правда.
- Часто кажется именно так.
- Изредка закрадывается подобное ощущение.
- Я лучше своих ровесников.

14. Вы не можете понять, за что вас любят близкие люди, и почему с вами продолжают общаться ваши друзья?

- Согласен / согласна на все 100%.
- Часто думаю об этом, но раз общаются, может быть за что.
- Изредка самооценка падает, но быстро с этим справляюсь.
- Пусть еще спасибо скажут, что уделяю им внимание.

15. Вы предпочитаете молчать о собственных достоинствах, достижениях и успехах? Вам очень неловко/сложно о них говорить?

- Скромность — наше все.
- Зачастую лучше промолчать.
- Изредка на меня нападает излишняя застенчивость.
- Не стыжусь себя похвалить, ведь это заслужено.

16. Любой пустяк заставляет вас волноваться? Вы близко принимаете к сердцу все, даже если осознаете, что оно того не стоит?

- Это на 100% обо мне.
- Часто волнуюсь даже из-за мелочей.
- Изредка испытываю тревогу по пустякам.
- Такое никогда не происходит.

17. Насколько болезненно вы реагируете на критику окружающих? Важно ли для вас их мнение и отношение к вам?

- Всегда парюсь о том, какого мнения обо мне окружающие.
- Часто задаю себе вопрос о том, как выгляжу со стороны.
- Изредка меня интересует, что могут подумать или сказать другие.
- Никогда не обращаю внимания на чужое мнение.

18. Вы чаще других людей допускаете ошибки? Качество вашей работы на порядок хуже во всем, за что вы беретесь, от профессиональных задач до бытовых дел?

- Всегда бывает именно так, ведь я бракодел / -ка.
- Часто ловлю себя на мысли о том, что нужно более старательно все делать.
- Изредка халтуру, но чаще хорошо справляюсь со своими задачами.
- Вся работа, за которую я берусь, выполнена идеально.

19. Совершали ли вы в прошлом поступки, за которые до сих пор вам стыдно, и не можете избавиться от чувства вины, которое вас преследует?

- Виновен / виновна на все 100% и буду себе об этом ежедневно напоминать.
- Часто обдумываю свои прошлые огрехи.
- Изредка могут накатить неприятные воспоминания, но борюсь с ними.
- Что было — то было, и нечего настроение себе портить.

20. Хватает ли вам решительности и упорства на пути к достижению поставленных целей?

- Нет, не хватает, поэтому цели не реализованы.
- Решительность часто покидает меня, но иногда добиваюсь своего.
- Сомнения посещают, но изредка.
- Никогда не жаловался на недостаток упорства.

21. Вы не любите указывать людям на их недочеты, даже если они из-за своих ошибок выглядят глупо? Вам кажется — главное, чтобы они сами были довольны собой?

- А как иначе? Не хочу их обидеть.
- Часто закрываю глаза на чужие оплошности.
- Изредка бывает так, что могу и промолчать.
- Никогда не упущу момент ткнуть кого-то носом в его несовершенство.

22. У вас бывает ощущение, что вы не нравитесь окружающим, а если они с вами общаются, то делают это через усилие, просто терпят вас?

- Всегда так думаю.
- Такие мысли посещают довольно часто.
- Изредка кажется, что именно так и происходит.
- Никогда не думаю о таком, ведь люди мне искренне симпатизируют.

23. Нравится ли вам собственная внешность? Может вы с радостью бы ее изменили, чтобы стать ярче, красивее, примечательнее?

- При первой же возможности так и сделаю.
- Часто хочется внести какие-то изменения в свой внешний вид.

- Иногда посещает такое желание, но потом оно проходит.
  - Я от себя в восторге.
24. Тревожит ли вас будущее? Думаете ли вы с опаской о возможных негативных событиях? Сложно ли что-то планировать из-за таких мыслей?
- Так происходит всегда.
  - Это бывает довольно часто.
  - Тревога посещает изредка.
  - Я никогда не испытываю подобных ощущений.
25. Думаете ли вы, что у вас мало талантов, если они вообще есть?
- Всегда так было, уже привык / привыкла.
  - Часто ловлю себя на этой мысли.
  - Изредка появляется ощущение бездарности.
  - Я — талантище.
26. Сомневаетесь ли вы в своих возможностях, умениях, силах, способностях?
- Постоянно испытываю такое.
  - Сомнения посещают часто.
  - Неуверенность появляется изредка.
  - Никогда не сомневаюсь в себе.
27. Смущает ли вас повышенное внимание со стороны окружающих, заставляет ли нервничать либо испытывать страх? Кажется ли вам, что над вами могут подшучивать или замышлять что-то недоброе?
- Мое кредо — «человек человеку волк».
  - Часто испытываю дискомфорт, спокоен только с очень близкими людьми.
  - Изредка начинается паранойя, иногда вполне обоснованная.
  - Нахватало еще переживать по этому поводу, сотру «в порошок» любого.
28. Считаете ли вы, что другие люди выглядят лучше вас, включая внешность, манеры, поведение?
- Всегда комплекую по этому поводу.
  - Такие мысли часто заставляют меня огорчаться.
  - Изредка мне кажется, что именно так и есть.
  - Не считаю других лучше себя.
29. Насколько для вас важна поддержка родных и/или друзей во время принятия важных решений либо в периоды трудностей?
- Без них не могу справиться со сложными ситуациями.
  - Часто ощущаю необходимость в поддержке.
  - Изредка бывает так, что нуждаюсь в помощи.

- Всегда самостоятельно решаю все вопросы.
30. Испытываете ли вы стыд и смущение в ситуациях, когда случайно толкнете или доставите другой дискомфорт прохожему?
- В такие моменты готов провалиться сквозь землю.
- В основном, мне очень некомфортно.
- Изредка могу растеряться, но чаще всего воспринимаю инцидент спокойно.
- Не парюсь по этому поводу.
31. Может ли ваше хорошее настроение улетучиться без видимой причины, просто из-за хмурых, печальных, пессимистических мыслей?
- Всегда так происходит.
- Часто бывают такие неприятные моменты.
- Изредка случается так, что сам / сама себя расстраиваю.
- Никогда не накручиваю себя на ровном месте.
32. Вам кажется, что любовь необходимо постоянно заслуживать? Для этого следует все время угождать партнеру, иначе вас перестанут любить и бросят?
- Живу по этому принципу, и когда закончу тест, побегу снова угождать.
- Часто поступаю именно так.
- Изредка начинаю себя вести подобным образом.
- Услужливость — это не обо мне.
33. Кажется ли вам, что вы не настолько инициативны, как большинство окружающих людей?
- Всегда чувствую себя инертным.
- Меня часто посещают такие мысли.
- Изредка ощущаю подобное.
- Я чрезвычайно инициативный человек.

#### Тест на темперамент

#### **1. Бойтесь ли вы лифтов, туннелей или замкнутых пространств?**

- Да
- Нет

#### **2. Вы обычно планируете свои дела заранее?**

- Да
- Только самые важные
- Нет

#### **3. Вас пригласили на свадьбу и неожиданно попросили произнести тост. Сложно ли будет вам придумать речь на ходу?**

- Сложно

- Легко
- 4. Беспокоит ли вас то, что вы в чем-то хуже других людей?**
  - Да
  - Нет
- 5. Страдаете от бессонницы?**
  - Да
  - Только если сильно нервничаю
  - Нет
- 6. Часто ли вы проверяете, выключили ли свет, воду или технику перед тем, как куда-то идти?**
  - Да
  - Нет
- 7. Часто ли вам снятся кошмары или сны с напряженной атмосферой?**
  - Часто
  - Иногда бывают
  - Вообще не бывает таких
- 8. Часто ли у вас меняется настроение без веских на то причин?**
  - Часто
  - Редко
  - Нет
- 9. Бывают ли случаи, когда вы чувствуете беспричинную дрожь или сильно учащенное сердцебиение?**
  - Да
  - Нет
- 10. Какой тип речи у вас преобладает?**
  - Громкая, быстрая, с активной мимикой
  - Бывает по-разному
  - Медленная, со слабой мимикой
- 11. Долго ли вы переживаете из-за своих ошибок или часто вспоминаете о неловких моментах из прошлого?**
  - Да
  - Нет
- 12. Тяжело ли вам спрашивать что-то у незнакомых людей?**
  - Да
  - Нет
- 13. Если у вас возникает проблема, решение которой зависит только от вас, расскажете ли вы о ней другу?**

- Да
- Нет

**14. Можете ли вы назвать себя нервным человеком?**

- Да
- Иногда
- Нет

**15. Трудно ли вам открыто и активно выражать свои эмоции?**

- Да
- Только с незнакомыми людьми
- Нет

**16. Случается ли, что люди задают вам вопросы типа “Почему ты такой грустный?”, хотя вы в нормальном настроении?**

- Да
- Нет

**17. У вас больше 3 близких друзей?**

- Да
- Как раз 3
- Нет

**18. Чем вы обычно занимаетесь в новых местах?**

- Завожу знакомства с новыми людьми
- Наблюдаю за другими, рассматриваю интерьер

**19. Часто ли вы перебиваете других или очень сильно хотите это сделать?**

- Да
- Нет

**20. Можете ли вы назвать свою жизнь счастливой и удовлетворительной?**

- Да
- Нет

**21. Как вам легче делится новостями с другими людьми?**

- Переписываться через электронные письма или сообщения
- В разговоре

**22. Как вы чаще всего чувствуете себя перед важным событием, не имеет значения - хорошим или плохим?**

- Сильно нервничаю, могу сорваться
- Когда как

Остаюсь спокойным или немного нервничаю, но верю, что все будет хорошо

**22. Любите ли вы быть в центре внимания?**

- Да
- Иногда
- Нет

**23. Как вы скорее всего поведете себя, если на вас начнут кричать?**

- Уйду
- Начну кричать в ответ

**24. Сильно ли вы нуждаетесь в признании, одобрении или сопереживании других людей?**

- Да
- Средне
- Нет

**25. Легко ли вас разозлить?**

- Да
- Нет

**26. Тяжело ли вам контролировать свои эмоции?**

- Да
- Иногда
- Нет

**27. Можете ли вы назвать себя творческим человеком, которые творит под действием эмоций?**

- Да
- Нет

**28. Можете ли вы успешно справляться сразу с несколькими задачами?**

- Да
- Смотря с какими
- Нет

**29. Нравится ли вам руководить людьми или организовывать их работу?**

- Да
- Нет

**30. Как вам больше нравится работать?**

- В одиночестве
- В команде
- И так, и так

## Лист корректировки

*Приложение*

Лист корректировки  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
«Психология общения»

(название программы)

№п/п	Причина корректировки	Дата	Согласование с заведующим подразделения (подпись)

**Рабочая программа воспитания,  
календарный план воспитательной работы**

Разделы Рабочей Программы воспитания МБУ ДО РЦДТ	
3.1. Традиционные мероприятия МБОУ Щёлкинская СОШ №1 3.2. Коллективно-творческая деятельность в объединениях 3.3. Социальная активность учащихся	3.4. Профориентационная работа 3.5. Работа с родителями учащихся 3.6. Воспитание медиа-сопровождением

Месяц	Мероприятие	Цель, задачи	Мониторинг
Сентябрь	Родительское собрание	Знакомство с содержанием ДООП (методиками проведения занятий, определение задач совместного воспитания детей и их реализация).	Аналитическая справка

Октябрь	Игры на развитие коммуникативных навыков.	Развитие творческого воображения, воспитание соревновательного духа	Кол-во чел, отзывы детей
Ноябрь	Интерактивная игра “Герб, флаг, гимн”	Изучение государственной символики РФ, формирование чувства патриотизма, бережного отношения к историческому и культурному наследию	Аналитическая справка

Декабрь	Подвижные игры на развитие сенсорных процессов	Развитие творческого воображения, воспитание соревновательного духа	Чел/%, отзывы Информационная справка
Февраль	Празднование Дня защитника Отечества	Развитие творческой и социальной активности учащихся, создание позитивной, психологически комфортной атмосферы.	Кол-во чел, отзывы детей
Март	8 Марта – День повышенного внимания к женщине	Развитие творческой и социальной активности учащихся, создание позитивной, психологически комфортной атмосферы.	Кол-во чел, отзывы детей

Апрель	Участие в районном конкурсе детских творческих коллективов «Эхо Отечества»	Формирование реестра одаренных детей	Занесение результатов в базу одаренных детей
Май	Открытое занятие для родителей «Подросток и здоровый образ жизни»	Демонстрация полученных знаний и умений, развитие личности ребенка с помощью родителей при их активном участии	Аналитическая справка