



Комитет образования и науки г. Новокузнецка



Муниципальное автономное образовательное  
учреждение дополнительного профессионального  
образования  
институт повышения квалификации г. Новокузнецка

## ***ПРИЛОЖЕНИЕ 5***

### ***IV. Коррекционно-развивающее направление***

Цель: психопрофилактическая и психокоррекционная помощь  
школьникам.

<i>№</i>	<i>Мероприятия</i>	<i>Стр.</i>
4.1	<i>Аверина Ю.В.</i> Психоразвивающая программа для обучающихся начальной школы «Познай себя», 2-4 классы	2
4.2	<i>Яшиникова В.А.</i> Коррекционно-развивающая программа «Развитие эмоциональной сферы младшего школьника», 2-4 классы	41
4.3	<i>Кочеваткина О.И.</i> Психолого-развивающая программа «Я – подросток. Встречи с самим собой и другими», 6-8 классы	60
4.4	<i>Клейменова Е.В.</i> Психолого-профилактическая программа «Профилактика аутодеструктивного поведения подростков»	111
4.5	<i>Клейменова Е.В.</i> Классные часы «Профилактика аутодеструктивного поведения подростков»	147
4.6	<i>Бородина Т.В.</i> Программа классных часов для учащихся 6-х классов «КОНФЛИКТЫ»	161
4.7	<i>Клейменова Е.В.</i> «Конфликты и способы их разрешения» (классные часы для подростков)	172

**Новокузнецк 2018**

# ПСИХОРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ «ПОЗНАЙ СЕБЯ» (2–4 КЛ.)

*Составитель: Аверина Ю. В.*

## **Пояснительная записка**

В настоящее время становится очевидной необходимая ориентация современного образования на выполнение новой для него функции – выступать пространством развития личности, способной к самоопределению и саморазвитию. Такой взгляд особенно четко и ясно прослеживается в парадигме развивающего образования (А. Г. Асмолов, В. В. Давыдов, И. В. Дубровина, В. П. Зинченко, Е. И. Исаев, В. И. Панов, В. В. Рубцов, В. И. Слободчиков, Б. Д. Эльконин, И. С. Якиманская и др.). Важнейшим условием, позволяющим человеку стать субъектом саморазвития, является достижение им некоторого определенного уровня развития самосознания, т.е. уровня знания о своем Я, отношения к своему Я и управления своим Я. Развитие самосознания ребенка осуществляется через преодоление противоречия между внешней регуляцией, системой требований, предъявляемых ему взрослым (обучение, воспитание), и его (ребенка) собственной спонтанной активностью. По мере взросления источник развития перемещается внутрь личности, внешняя детерминация поведения трансформируется во внутреннюю, возникает внутриличностное противоречие между Я-действующим и Я-отраженным, становящегося двигателем восхождения к Я-творческому. На этот механизм развития самосознания указывает Л. М. Митина. Если в силу каких-то причин развертывания указанного процесса не происходит, человек остается объектом внешних воздействий, будучи неспособным превратиться в субъект собственной жизнедеятельности.

Следовательно, реализация любых программ, ставящих своей целью личностное развитие (а значит, развитие субъекта), подразумевает – явно или неявно – специальную работу по развитию самосознания.

Позитивные изменения и преобразования на данном этапе в развитии ребенка возможны лишь при определяющей и активной роли взрослых (учителей, родителей, психологов).

## **Методологической основой программы являются:**

– концептуальные положения о закономерностях и сензитивных периодах развития личности (В. В. Абраменкова, Л. И. Божович, Л. С. Выготский, В. В. Давыдов, А. Н. Леонтьев, Д. Б. Эльконин и др.);

– положения гуманистической философии, психологии (Ш. Бюллер, А. Маслоу, К. Роджерс), признающие приоритетность целостности личности в процессе ее саморазвития.

**Цель программы:** развитие у младших школьников навыков понимания себя, взаимодействия со сверстниками, учителями и родителями.

## **Задачи программы:**

1. Мотивировать детей к самопознанию и познанию других людей, пробудить у них интерес к внутреннему миру человека.
2. Формировать позитивное отношение у детей к своему «Я», развивать ориентацию на позитивную оценку других людей.
3. Познакомить с правилами эффективного взаимодействия в общении и конструктивными способами разрешения конфликтов.

**Категория участников:** Данная программа предназначена для работы с обучающимися 2–х – 4-х классов.

Программа рассчитана на три учебных года (по 15 часов в год). Продолжительность занятий – 45-50 минут, частота встреч 2–3 раза в неделю. Количество участников 8–10 человек. Группа создается посредством деления класса на 2–3 подгруппы, в зависимости от

количества учеников в классе. Обязательно учитывается желание ребенка и согласие родителей. Занятия в каждой подгруппе проводятся на протяжении одной четверти.

**Принципы реализации программы:**

–Доступность предлагаемого материала, соответствие возрастным особенностям детей;

- Систематичность и последовательность;
- Личностно-ориентированный подход к детям.

**Структура занятий:**

1) приветствие;  
 2) рефлексия предыдущего занятия;  
 3) основная часть (игры и упражнения, направленные на достижение основной цели программы);

- 4) рефлексия занятия;
- 5) прощание.

**Ресурсы, необходимые для реализации программы:**

–в реализации программы участвуют специалисты, имеющие высшее психологическое образование, повышение квалификации в области групповой работы и применяемых методов, и техник;

–занятия проводятся в отдельном, проветриваемом помещении для групповой работы, оснащенном необходимой мебелью, ковром, музыкальной аппаратурой;

–информационное обеспечение кабинета педагога-психолога включает наличие необходимых научно-методических пособий и дидактического материала.

**При реализации программы используются следующие методы:** групповая дискуссия, упражнение, беседа, метод обратной связи, психогимнастические и ролевые игры и др.

**Эффективность программы** проверяется с помощью психологического обследования перед началом проведения занятий и в завершении занятий с использованием методик, позволяющих изучить личностные особенности детей и особенности межличностного взаимодействия со сверстниками и взрослыми: изучение самооценки (Дембо-Рубинштейн в модификации В. Р. Шур), социометрический опрос, методика «Линейная символика отношений», тест тревожности А. М. Прихожан, проективная методика «Рисунок дерева», методика «Рукавички», методика «Дорога к дому», анкета обратной связи.

**Предполагаемыми результатами** участия в программе могут выступать:

–готовность обучающихся к самопознанию и саморазвитию;  
 –умение определять свои чувства, понимать чувства других людей и сопереживать им;

–владение навыками сотрудничества в различных ситуациях, умение находить выход из конфликтных ситуаций;

–уважительное отношение к мнению других людей.

**Тематический план**

№ п/п	Тема	Кол-во часов		
		Всего	В том числе	
			теор.	практ.
<b>2 класс</b>		<b>15</b>		
1	Я – второклассник	1	0,25	0,75
2	Я и моя школа	1	0,25	0,75
3	Я и мой учитель	1	1	1
4	Как справляться с Немогучками?	1	0.25	0.75
5	Я и мои родители	1		1
6	Почему родители наказывают детей?	1	0.25	0.75
7	Я и мои друзья	1		1
8	Умею ли я дружить?	1	0.25	0,75

№ п/п	Тема	Кол-во часов		
		Всего	В том числе	
			теор.	практ.
9	Ссора и драка	1	0,25	0,75
10	Я умею понимать другого	1	0,25	0,75
11	Мы умеем действовать сообща	1	0,25	0,75
12	Что такое коллективная работа	1	0,25	0,75
13	Я-Ты-Мы	1	0,25	0,75
14	Итоговое	1		1
<b>3 класс</b>		<b>15</b>		
1	Какие мы разные.	1	0,25	0,75
2	Я + Ты.	1	0,25	0,75
3	Здравствуй, это – я.	1		1
4	Пойми меня.	1	0,25	0,75
5	В тесноте, да не в обиде	1	0,25	0,75
6	Мне нравится в тебе...	1		1
7	Учимся дружить.	1		1
8	Вместе тесно, врозь скучно	1	0,25	0,75
9	Я +, Ты +	1	0,25	0,75
10	Спокойствие, только спокойствие, дело-то житейское...	1	0,5	1,5
11	Помоги себе сам	1	1	2
12	Я стану...	1		1
13	Собираем урожай...	1		1
<b>4 класс</b>		<b>15</b>		
1	Вводное занятие	1		1
2	Сила воли	1	0,25	0,75
3	Эмоциональная грамотность	1	0,25	0,75
4	Выражение эмоций	1		1
5	Нужна ли агрессия?	1	0,25	0,75
6	Как я общаюсь?	1	0,25	0,75
7	Общение без слов	1	0,25	0,75
8	Как я решаю проблемы?	1	0,25	0,75
9	Школьные трудности	1	0,25	0,75
10	Другие роли	1		1
11	Вежливость	1	0,25	0,75
12	Общение в ситуации просьбы	1	0,25	0,75
13	Общение в ситуации отказа	1	0,25	0,75
14	Дружба	1		1
15	Заключительное занятие	1		1

## Содержание программы

### 2 класс

#### 1. «Я – второклассник» (1 час)

Знакомство с участниками группы. Введение правил работы.

1. Игра «Эхо».
2. Упражнение «Моя анкета».
3. Рисунок «Наш класс».
4. Упражнение «Родитель. Учитель. Ученик».

#### 2. «Я и моя школа» (1 час)

1. Разминка «Что делает ученик».
2. Упражнение «Поднимите руки те, кто...»
3. Незаконченные предложения.
4. Рисунок «Школа наоборот».
- 3. «Я и мой учитель» (2 часа)**
1. Разминки «Какой я?», «Театр».
2. Мимическая гимнастика.
3. Упражнение «Родительское собрание».
4. Незаконченные предложения.
5. Сказка «О девочке и строгой учительнице».
6. Упражнение «Похвали соседа».
7. Сказка «О мальчике Вале».
- 4. «Как справиться с Немогучками» (1 час)**
1. Разминка «Колпак».
2. Упражнение «Лучше всего я умею».
3. Беседа «Кто такие Немогучки?»
4. Сказка «Малыш-облачко».
- 5. «Я и мои родители» (1 час)**
1. Разминка.
2. Упражнение «Закончи предложения».
3. Упражнение «Сонное дыхание».
4. Игра «Сказочные герои».
5. Рисунок «Моя семья».
- 6. «Почему родители наказывают детей» (1 час)**
1. Разминка «Изобрази предмет».
2. Упражнение «Я делаю это хорошо».
3. Беседа «Занятия мамы».
4. Незаконченные предложения.
- 7. «Я и мои друзья. Настоящий друг» (1 час)**
1. Разминка «Добрые дела и отношения».
2. Упражнение «Я сделал дело хорошо».
3. Игра «Кто есть кто...»
4. Незаконченные предложения.
5. Беседа «Качества настоящего друга».
6. Сказка «Неожиданная встреча».
- 8. «Умею ли я дружить?» (1 час)**
1. Разминка «Пицца».
2. Упражнение «Кто лучше разбудит».
3. Игра «У кого больше любимок».
4. Беседа «Нужно ли уметь дружить?»
5. Сказка «Про маленькую Бабу Ягу».
6. Игра «Санитары».
- 9. «Ссора и драка» (1 час)**
1. Разминка «Агрессивные чувства».
2. Упражнение «Изобрази ситуацию».
3. Беседа «Какие чувства возникают во время ссоры или драки».
4. Незаконченные предложения.
5. Разыгрывание ситуации «Я знаю одного мальчика...»
- 10. «Я умею понимать другого» (1 час)**
1. Разминка «Передай чувство».
2. Упражнение «Ладонь полная солнца».
3. Упражнение «Извини меня».

4. Беседа «Что значит понимать другого».

5. Сказка «Первые заметки Оле-Лукое».

**11. «Мы умеем действовать сообща» (1 час)**

1. Разминка «Какой я?»

2. Упражнение «Мы вместе».

3. Игра «Собери картинку».

4. Игра «Найди себе пару».

5. Упражнение «Мы вместе».

6. Рисунок «Мой класс».

**12. «Что такое коллективная работа» (1 час)**

1. Разминка «Найди себе пару».

2. Упражнение «Вальс дружбы».

3. Упражнение «Что мы хотим пожелать друг другу».

4. Коллективный плакат.

**13. «Я – Ты – Мы» (1 час)**

1. Разминка «Я очень хороший».

2. Игра «Слепой и поводырь».

3. Рисунок «Я – Ты – Мы».

**14. Итоговое (1 час)**

Обсуждение самых интересных моментов занятий. Чаепитие.

**3 класс**

**1. «Какие мы разные» (1 час)**

Вводная беседа о предстоящих занятиях. Выявление индивидуально психологических особенностей детей. Обсуждение правил работы в группе.

**2. «Я + Ты» (1 час)**

1. Упражнение «Мое имя».

2. Беседа на тему: «Может ли знакомый человек оказаться незнакомым?»

3. Игра «Знакомство».

4. Игра «Жучок».

5. Обсуждение факторов, мешающих общению людей.

**3. «Здравствуй, это Я» (1 час)**

1. Игра «Кулаки, ладони, руки скрещены на груди».

2. Упражнение «Кто я?»

3. Упражнение «Что я люблю».

4. Игра «Меняются местами те, кто...»

5. Игра «Сиамские близнецы».

**4. «Пойми меня» (1 час)**

1. Игра «Слепец и поводырь».

2. Упражнение «Пойми меня».

3. Рисунок «Похвальная грамота».

4. Упражнение «Похвальное слово самому себе».

**5. «В тесноте, да не в обиде» (1 час)**

1. Упражнение «Футболка с надписью».

2. Игра «Ассоциации».

3. Игра «В тесноте, да не в обиде».

**6. «Мне нравится в тебе» (1 час)**

1. Упражнение «Мне нравится в тебе».

2. Игра «Падишах».

**7. «Учимся дружить» (1 час)**

1. Коллективный рисунок «Закорючка».

2. Упражнение «Просьба».

3. Игра «Альпинист».
- 4 Игра «испорченный телефон».

**8. «Вместе тесно, врозь скучно» (1 час)**

1. Упражнение «Кто самый...»
2. Проигрывание ситуаций.
3. Беседа «Как правильно дружить».
4. Игра «Жмурки с намерением».

**9. «Я+, Ты+» (1 час)**

1. Игра «Презентация».
2. Упражнение «Комплимент».
3. Упражнение «Преобразование».
4. Незаконченные предложения.

**10. «Спокойствие, только спокойствие, дело-то житейское...» (2 часа)**

1. Упражнение «Учимся расслабляться».
2. Беседа о способах улучшения настроения.
3. Игра «Что я написал?»
4. Игра «Иноходец».
5. Упражнение «Картинки-почеркушки».
6. Упражнение «Я чувствую себя хорошо...»
7. Игра «Аукцион».

**11. «Помоги себе сам» (3 часа)**

1. Упражнение «Море».
2. Беседа о любимых сказках.
3. Рисунок «Сказочный помощник».
4. Беседа «Сказочный друг помогает».
5. Упражнение «Лучшее решение».
6. Упражнение «Выбор подарка».
7. Рисунок «Решение проблемы».

**12. «Я стану...» (1 час)**

1. Игра «Путаница».
2. Упражнение «Закончи предложения».

**13. «Собираем урожай...» (1 час)**

1. Игра «Браво».
2. Коллективный рисунок «Страна X».
3. Завершающая беседа.

**4 класс**

**1. «Знакомство» (1 час)**

1. Игра «Знакомство».
2. Упражнение «Представление».
3. Игра «Меняются местами те, кто...»

**2. «Сила воли» (1 час)**

1. Игра «Утка-утка-утка-гусь».
2. Упражнение «Карлики и великаны».
3. Сказка «О силе воли».
4. Упражнение «Тыкалки».
5. Упражнение «Якалки».
6. Упражнение «Хочукалки».
7. Упражнение «Комплимент».

**3. «Эмоциональная грамотность» (1 час)**

1. Упражнение «Приветствие».
2. Игра «Путаница».
3. Упражнение «Отгадай чувство».

4. Работа с таблицей чувств.
- 4. «Выражение эмоций» (1 час)**
  1. Игра «В тесноте, да не в обиде».
  2. Упражнение «Закончи предложение».
  3. Рисунок чувств.
  4. Упражнение «Аукцион».
  5. Упражнение «Путешествие».
- 5. «Нужна ли агрессия?» (1 час)**
  1. Упражнение «Бумажные снежки».
  2. Притча о змее.
  3. Беседа об агрессии.
  4. Упражнение «Выставка».
- 6. «Как я общаюсь» (1 час)**
  1. Упражнение «Никто не знает, что я...»
  2. Ролевая игра «День рождения».
  3. Ролевая игра «Просьба и отказ».
- 7. «Общение без слов» (1 час)**
  1. Упражнение «Пустой стул».
  2. Упражнение «Автобус».
  3. Игра «Слепец и поводырь».
  4. Игра «Контрабандист».
- 8. «Как я решаю проблемы» (1 час)**
  1. Игра «Жмурки».
  2. Разбор ситуации «Как решить проблему».
  3. Ролевая игра «Проблемы».
  4. Упражнение «Подарок».
- 9. «Школьные трудности» (1 час)**
  1. Игра «Ко мне, от меня, стоп, горячая земля».
  2. Решение возможных трудных ситуаций.
  3. Обсуждение и нахождение оптимального решения ситуаций.
- 10. «Другие роли» (1 час)**
  1. Упражнение «Приветствие».
  2. Игра «Атомы и молекулы».
  3. Игра «Охота».
  4. Ролевая игра «В школе».
- 11. «Вежливость» (1 час)**
  1. Упражнение «Великий мастер».
  2. Беседа «Что такое вежливость и зачем она нужна?».
  3. Упражнение «Узкий мост».
  4. Упражнение «Разожми кулак».
  5. Упражнение «Говорим гадости».
  6. Игра «Отгадай прикосновение».
- 12. «Общение в ситуации просьбы» (1 час)**
  1. Игра «Пустой стул».
  2. Ролевая игра «Приказ, выпрашивание, просьба».
  3. Ролевая игра «Обращение с просьбой».
- 13. «Общение в ситуации отказа» (1 час)**
  1. Упражнение «Отгадай мою роль».
  2. Упражнение «Вежливый отказ».
  3. Обсуждение «Почему сложно отказывать».
  4. Упражнение «Отказ».
- 14. «Дружба» (1 час)**



1. Игра «Ворвись в круг».
2. Игра «Диалектика».
3. Беседа по теме «Дружба».
4. Упражнение «Комплимент».

#### **15. Завершение (1 час)**

1. Игра «Счет до 10».
2. Игра «Меняются местами те, кто...»
3. Игра «Тростинка на ветру».
4. Упражнение «Прощание».
5. Чаепитие

### **Список литературы**

1. Ануфриев, А. Ф. Как преодолеть трудности в обучении детей / А. Ф. Ануфриев, С. Н. Костромина. – М., 1998.
2. Вачков, И. В. Королевство разорванных связей или Психология общения для девочек и мальчишек / И. В. Вачков. – М., 2001.
3. Венгер, А. Л. Психологическое консультирование и диагностика : практическое руководство / А. Л. Венгер. – М., 2001.
4. Гамезо, М. В. Старший дошкольник и младший школьник: психодиагностика и коррекция развития / М. В. Гамезо, В. С. Герасимова, Л. М. Орлова. – Воронеж, 1998.
5. Клюева, Н. В. Учим детей общению. Характер, коммуникабельность : популярное пособие для родителей и педагогов / Н. В. Клюева, Ю. В. Касаткина. – Ярославль, 1996.
6. Корневская, В. А. Всем ли комфортно в школе? Формирование психологического пространства в школе : методическое пособие / В. А. Корневская. – Кемерово, 1999.
7. Кряжева, Н. Л. Развитие эмоционального мира детей : популярное пособие для родителей и педагогов / Н. Л. Кряжева. – Ярославль, 1996.
8. Лютова, Е. К. Шпаргалка для взрослых: Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными, аутичными детьми / Е. К. Лютова, Г. Б. Моница. – М. : Генезис, 2000.
9. Овчарова, Р. В. Практическая психология в начальной школе / Р. В. Овчарова. – М., 1996.
10. Симановский, А. Э. Развитие творческого мышления детей / А. Э. Симановский. – Ярославль, 1996.
11. Смирнов, Р. Групповая работа с детьми и подростками / Р. Смирнов. – М., 1999.
12. Фопель, К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения : практическое пособие / К. Фопель. – М. : Генезис, 2000.
13. Хухлаева, О. В. Тропинка к своему Я. Программа формирования психологического здоровья у младших школьников / О. В. Хухлаева. – М., 2000.
14. Ясюкова, Л. А. Прогноз и профилактика проблем обучения в 3–6 классах : методическое руководство / Л. А. Ясюкова. – СПб. : ГМНПП «ИМАТОН», 2003.
15. Диагностика школьной дезадаптации : научно-методическое пособие для учителей начальных классов и школьных психологов / под ред. С. А. Беличевой, И. А. Коробейниковой, Г. Ф. Кумариной. – М., 1993.
16. Практикум по возрастной и педагогической психологии / под ред. И. В. Дубровиной. – М., 1998.
17. Программы коррекционно-воспитательной работы: Воспитательно-коррекционный тренинг для младших подростков / сост. О. С. Колпакова. – Кемерово, 1996.

18. Методические рекомендации для учителей и психологов средней школы по проведению занятий с учащимися при переходе из начальной школы в среднюю / сост. В. Н. Петрова. – Томск, 1999.

Приложение

**Конспекты психоразвивающей программы  
для обучающихся начальной школы «Познай себя», 2-й класс**

**Занятие 1. «Я – второклассник»**

*Цели:*

1. Создание атмосферы психологического принятия и поддержки.
2. Знакомство ведущего с участниками группы.
3. Мотивировать детей к самопознанию и познанию других людей.

**Содержание.**

1. Вступительное слово ведущего (цель группы, правила).
2. Основная часть.

**2.1. Эхо.**

Дети по очереди «прохлопывают» свои имена, остальные повторяют.

**1.2. Моя анкета.**

Меня зовут...

Я родился (ась) (дата рождения)...

В семье меня зовут...

Мое имя означает...

Моя фамилия...

Мой рост сейчас...

Цвет моих глаз...

Цвет моих волос...

Я похож (а) на...

**1.3. Рисунок «Наш класс».**

**1.4. «Родитель. Учитель. Ученик».**

Детям достаются карточки с заданиями: «похвалить», «утешить», «ободрить», «отругать» и т. п. Каждый должен найти соответствующие слова и выполнить доставшееся ему задание с трех позиций: родителя, ученика, учителя, обращаясь к соседу.

**2. Рефлексия занятия.**

Что запомнилось больше всего?

Изменилось ли настроение?

**Занятие 2. «Я и моя школа»**

*Цели:*

1. Создание атмосферы психологического принятия и поддержки.
2. Помочь детям осознать особенности позиции ученика.
3. Предоставить учащимся возможность отреагировать свои чувства в отношении школы.

**Содержание**

**1. Разминка.**

**1.1. Что делает ученик?**

Предложить ребятам вспомнить, какими действиями наполнен обычный школьный день ученика (читает учебник, пишет в тетради, отвечает у доски, подсказывает и т. д.). Каждый учащийся при помощи мимики и жестов изображает одно из таких действий, а остальные отгадывают, что именно изображается. Действия не должны повторяться.

## **1.2. «Поднимите руки те, кто»...**

- ✓ учится в школе;
- ✓ носит юбки;
- ✓ любит играть в футбол;
- ✓ любит мороженое;
- ✓ гуляет со своей собакой;
- ✓ выполняет домашнее задание;
- ✓ бегают на перемене;
- ✓ и т. д.

## **2. Основная часть.**

### **2.1. Незаконченные предложения.**

Дети дописывают фразы:

- ✓ Мне нравится в школе то, что...
- ✓ Мне не нравится в школе то, что...
- ✓ Если бы я был учителем...
- ✓ Я бы хотел научиться...

### **2.2. «Школа наоборот».**

Дети представляют себе, какой может быть школа наоборот, как она выглядит, чем там занимаются ученики, какие предметы изучают, какие оценки им ставят.

Участники группы высказываются, а затем каждый рисует свою школу наоборот.

## **3. Рефлексия.**

Что запомнилось на занятии?

Что хочется еще рассказать по теме нашего занятия?

### **Занятие 3. «Я и мой учитель»**

**Цели:**

1. Предоставить учащимся возможность отреагировать на свои чувства в отношении учителя.
2. Мотивировать детей к самопознанию и познанию других людей.
3. Развивать рефлексивные способности учащихся.

## **Содержание**

### **1. Разминка.**

#### **1.1. «Какой я?»**

Каждый участник называет любое положительное качество, которое больше всего к нему подходит.

#### **1.2. Мимическая гимнастика.**

разозлись как тигр.

испугайся как зайчик,

нахмурься как тучка,

улыбнись как солнышко и т. д.

### **2. Основная часть.**

#### **2.1. «Родительское собрание».**

Каждый из участников выходит к доске в роли учителя и «ведет родительское собрание от имени учителя, говоря о классе в целом и о любом из учеников в отдельности». Дети сменяют друг друга в этой роли, продолжая рассказ учителя о школьных успехах и проблемах детей.

#### **2.2. «Незаконченное предложение».**

- ✓ Учитель должен быть...
- ✓ Учитель не должен быть...
- ✓ Наша учительница...
- ✓ Урок должен быть...
- ✓ Мне нравится, когда наша учительница...

### 2.3. Работа со сказкой.

«Сказка о девочке и строгой учительнице».

(О. В. Хухлаева «Тропинка к своему Я»: Программа формирования психологического здоровья младших школьников, стр. 16–166).

Прослушивая сказку, дети делают рисунки.

#### 3. Рефлексия занятия.

Что понравилось, что не понравилось больше всего на занятии?

Изменилось ли настроение?

### Занятие 4. «Я и мой учитель» (продолжение)

*Цели:*

1. Предоставить учащимся возможность отреагировать на свои чувства в отношении учителя.
2. Мотивировать детей к самопознанию и познанию других людей.
3. Развивать рефлексивные способности учащихся.

#### Содержание

##### 1. Разминка.

###### 1.1. «Театр».

Нужно изобразить как...

- ✓ Кот греется на солнце.
- ✓ Ворона увидела что-то интересное.
- ✓ Собака испугалась жука.
- ✓ Воробей сердится.
- ✓ Бегемот обиделся.
- ✓ Комар сломал хоботок.

###### 1.2. «Похвали соседа».

Дети сидят в кругу и по очереди говорят комплименты соседу справа.

##### 2. Основная часть.

###### 2.1. «Незаконченное предложение».

- ✓ Ученики любят учителя, когда...
- ✓ Ученики боятся учителя, когда...
- ✓ Ученики слушают учителя, когда...
- ✓ Ученики не слушают учителя, когда...

###### 2.2. Работа со сказкой.

«Сказка о мальчике Вале». (О. В. Хухлаева «Тропинка к своему Я»: Программа формирования психологического здоровья младших школьников, стр. 168–169).

Прослушивая сказку, дети делают рисунки.

#### 3. Рефлексия занятия.

Что понравилось, что не понравилось больше всего на занятии?

### Занятие 5. «Как справляться с Немогучками»

*Цели:*

1. Создание атмосферы психологического принятия и поддержки.
2. Способствовать формированию рефлексивной самооценки.
3. Мотивировать детей к самопознанию и познанию других людей.
4. Создавать условия для повышения самооценки учащихся.

#### Содержание

##### 1. Разминка.

###### 1.1. «Колпак».

Дети выучивают наизусть фразу

Колпак ты мой, колпак.

Колпак мой треугольный.

А если не треугольный,

То это не мой колпак.  
Дети повторяют хором этот текст, затем произносят его еще раз, добавляя жесты:  
Колпак – провести по голове.  
Ты – поднять указательный палец.  
Мой – правая ладонь на грудь.  
Треугольный – в воздухе рисуется треугольник.  
Не – правой рукой «разрезать» воздух по диагонали.  
Повторить 2 – 3 раза.

## **2. Основная часть.**

### **2.1. «Лучше всего я умею».**

Дети по очереди называют свои способности.

### **2.2. «Кто такие «Немогучки»?»**

Ведущий рассказывает о том, что почти у каждого ученика есть человечек «немогучка». У кого-то он большой и сильный, а у кого-то худенький, слабый и всегда спит. Но иногда эти «немогучки» начинают действовать. Как? Ребятам предлагается придумать, в каких ситуациях это может происходить.

### **2.3. Работа со сказкой.**

«Малыш – Облачко». (О. В. Хухлаева «Тропинка к своему Я»: Программа формирования психологического здоровья младших школьников, стр. 170 – 172).

Во время прослушивания сказки, желающие могут рисовать рисунки.

Вопросы для обсуждения:

Почему взрослые облака перестали называть Облачко малышом?

Были ли у вас похожие ситуации, в которых вы сказали себе: «Я могу»?

Ведущему необходимо постараться подвести детей к выводу «Не хочу = Не могу», «Хочу = Могу». Этот вывод записать на доске.

## **3. Рефлексия занятия.**

О чем из нашего занятия вы расскажете сегодня маме?

### **Занятие 6. «Я и мои родители»**

Цели:

1. Помочь детям осознать требования родителей, сопоставить их со своими возможностями и желаниями.
2. Создание атмосферы психологического принятия и поддержки.
3. Развивать рефлексивные способности учащихся.

### **Содержание**

#### **1. Разминка.**

##### **1.1. «В нашей семье».**

Дети по очереди заканчивают предложения:

- ✓ Наша семья часто...
- ✓ Я люблю, когда мои родители...
- ✓ Моя мама обычно...
- ✓ Мой папа обычно...

##### **1.2. «Сонное дыхание».**

Дети закрывают глаза, ведущий предлагает им представить, что они спят после тяжелого дня и подышать так, как дышат люди во сне. Потом – как дышат люди, пережившие большую радость, испуганные, взволнованные и т. п.

Как меняется дыхание в зависимости от настроения человека?

#### **2. Основная часть.**

##### **2.1. «Сказочные герои».**

Ребятам предлагается выбрать сказочного героя (или персонаж мультфильма), на которого им хотелось бы быть похожими. Нужно представить от имени героя (например: «Я –

Золушка»)), рассказать немного о себе, изобразить движения героя и ответить на вопросы от имени этого персонажа.

Когда все дети будут представлены, можно поговорить о том, что люди неслучайно выбирают того или иного героя – их что-то сближает, возможно, у них есть сходные качества.

## **2.2. Рисунок «Моя семья».**

Детям предлагается нарисовать свою семью в сказочных образах.

## **3. Рефлексия занятия.**

Что понравилось, что не понравилось больше всего на занятии?

### **Занятие 7. «Почему родители наказывают детей»**

*Цели:*

1. Способствовать осознанию причин и последствий своего поведения и поведения других людей.
2. Обучение детей умению видеть собственные недостатки и принимать их, а также умению принимать недостатки других людей.
3. Развивать рефлексивные способности учащихся.
4. Создание атмосферы психологического принятия и поддержки.

### **Содержание**

#### **1. Разминка.**

##### **1.1. «Изобразить предмет».**

Дети по очереди изображают домашнюю мебель:

- ✓ Шкаф
- ✓ Диван
- ✓ Кресло и т. п.

так, чтобы все узнали, что это за предмет.

##### **1.2. «Я делаю это хорошо».**

Ведущий бросает детям мячик, и каждый, кому он достался, должен быстро назвать одно из школьных или домашних дел, которое ему удалось сделать на этой неделе хорошо.

Например, «Я помог маме навести порядок», «Я хорошо дежурил» и т. д.

#### **2. Основная часть.**

##### **2.1. «Занятия мамы».**

Беседа с ребятами о том, чем обычно занимаются дома их мамы. Что чувствуют мамы и о чем думают?

##### **2.2. «Незаконченное предложение».**

Обсуждение вопросов:

- ✓ Почему родителям иногда приходится наказывать своих детей?
- ✓ Какие формы наказания используют родители?
- ✓ Помогают ли наказания детям исправляться?

Предлагается завершить фразы:

- ✓ Если ребенок в чем-то провинился нужно...
- ✓ Когда мой друг провинился, его родители...
- ✓ Когда я вырасту, а мои дети будут плохо себя вести...

*Беседа о том, можно ли вообще обходиться без наказаний? Есть ли такие дети, которых вообще никогда не наказывают? Какими способами можно помочь ребенку исправиться? Способны ли дети понимать взрослых, если с ними разговаривать спокойно?*

##### **2.3. Работа со сказкой.**

«Простить маму». (О. В. Хухлаева «Тропинка к своему Я»: Программа формирования психологического здоровья младших школьников. Стр. 179–180).

Вопросы для обсуждения:

- ✓ Можно ли прощать своих родителей, если они несправедливы?
- ✓ Почему важно и нужно уметь прощать?

После обсуждения ребятам предлагается с закрытыми глазами представить свою маму, какая у нее прическа, как она улыбается, в каком она платье. Затем дети украшают листы бумаги красивой рамкой и рисуют в ней портрет мамы.

По окончании занятия дети забирают их домой в подарок маме.

*Основная идея занятия: мама, как и все люди, имеет право на ошибку, может устать и не всегда поступать справедливо. Главное, это научиться прощать друг друга.*

### **3. Рефлексия занятия.**

Расскажите ли вы дома, чем мы сегодня занимались?

Что самое важное?

## **Занятие 8. «Я и мои друзья. Настоящий друг»**

### **Цели:**

1. Помочь детям осознать качества настоящего друга.
2. Подвести к осознанию своего умения дружить.
3. Развивать рефлексивные способности учащихся.

### **Содержание**

#### **1. Разминка.**

##### **1.1. «Добрые дела и отношения».**

Участники располагаются по кругу, один из них находится в центре. Дети подходят и пожимают ему руку. Заранее ведущий назначает ребенка, который должен через рукопожатие сказать «спасибо». Остальные должны просто здороваться. Ведущий должен определить, кто сказал ему «спасибо»

##### **1.2. «Я сделал дело хорошо».**

Дети вспоминают о своих делах в школе и дома, которые им удалось сделать хорошо за последнюю неделю. Тот, кто ловит мяч от ведущего, говорит о своих делах вслух.

##### **1.3. «Кто есть кто...»**

Детям раздаются карточки с ролями: «мама», «папа», «бабушка», «дедушка», «брат», «сестра». Участники по очереди представляют свою роль, не используя слов, остальные отгадывают, кто изображается.

#### **2. Основная часть.**

##### **2.1. «Незаконченные предложения».**

Дети должны дописать предложения:

Настоящий друг – это тот, кто...

Друзья всегда...

Я могу дружить с такими людьми, которые...

Со мной можно дружить, потому что...

##### **2.2. «Качества настоящего друга».**

На доске надпись: «Настоящий друг». Рядом листы ватмана с названиями человеческих качеств. Дети по очереди выбирают главное качество настоящего друга и записывают его на доске. Получившийся список зачитывается вслух. Детям предлагается подумать о том, есть ли эти качества у каждого из них, каких не хватает, в каких они сомневаются.

Желающие рассказывают свои мысли вслух.

##### **2.3. Работа со сказкой.**

«Неожиданная встреча». (Е. Андреева). «Тропинка к своему Я»: Программа формирования психологического здоровья младших школьников. Стр. 182 – 184).

### **3. Рефлексия занятия.**

Считаете ли вы, что умеете дружить?

У вас есть настоящий друг?

## **Занятие 9. «Умею ли я дружить?»**

### **Цели:**

1. Помочь детям осознать качества настоящего друга.
2. Подвести к осознанию своего умения дружить.

### 3. Развивать рефлексивные способности учащихся.

#### Содержание

##### 1. Разминка.

###### 1.1. «Пицца».

Дети становятся в круг друг за другом. Руки кладут на плечи впереди стоящего. Идут по кругу, делая движения, которые демонстрирует ведущий:

Раскатываем тесто – разминаем плечи.

Режем колбасу, грибы, помидоры – совершаем ребром ладони продольные движения.

Трем сыр – легкие пощипывания.

Поливаем майонезом – гладим.

Пиццу в печь – растираем быстрыми движениями и ускоряемся, двигаясь по кругу.

###### 1.2. «Кто лучше разбудит».

Один ребенок «превращается в кошечку» и засыпает, ложится на стульчики. Ведущий просит детей по очереди «будить спящую кошечку». Желательно делать это по-разному (разными словами, прикосновениями), но всякий раз ласково. Затем у «кошечки» спрашивают, кто «будил» наиболее ласково.

##### 2. Основная часть.

###### 2.1. «У кого больше «любимок»?»

Ведущий говорит о том, что у каждого человека есть много «любимок» - людей, которых они любят. Предлагается конкурс: назвать как можно больше своих любимых людей. При обсуждении делается вывод о том, как хорошо, когда у человека есть много людей, которых он любит (близкие, друзья, одноклассники, учителя и т. д.).

###### 2.2. «Нужно ли уметь дружить?»

Обсуждение вопросов:

- ✓ Можно ли дружбу считать умением, если этому не нужно учиться?
- ✓ Умеете ли вы дружить?
- ✓ Знаете ли вы людей, которые очень хорошо умеют дружить?
- ✓ Знаете ли вы людей, у которых нет друзей? Как вы думаете почему?

###### 2.3. Работа со сказкой.

«Про маленькую Бабу Ягу». (О. В. Хухлаева «Тропинка к своему Я»: Программа формирования психологического здоровья младших школьников, стр. 186–188).

Вопросы для обсуждения:

- ✓ Можно ли считать, что маленькая Баба Яга стала хорошим другом?

###### 2.4. «Санитары».

По очереди каждый из ребят выступает в роли «раненого», остальные считаются «санитарами». «Раненому» завязывают глаза, несколько «санитаров» должны переместить его с одного стула на противоположный, оказывая ему «первую помощь». Когда все попробуют себя в каждой из ролей, устраивается обсуждение: в какой роли интереснее быть и почему.

##### 3. Рефлексия занятия.

Что вы считаете самым важным на нашем занятии?

#### Занятие 10. «Ссора и драка»

Цели:

1. Помочь детям осознать качества настоящего друга.
2. Подвести к осознанию своего умения дружить.
3. Развивать рефлексивные способности учащихся.

#### Содержание

##### 1. Разминка.

###### 1.1. «Агрессивные чувства».



Детям предлагаются для ассоциации названия негативных чувств: злость, обида, гнев и т. д. Например: «Если бы злость была растением, то каким? Если бы обида была животным, то каким? и т. д.»

### **1.2. «Изобрази ситуацию».**

Участники получают карточки с названиями различных конфликтных ситуаций:

- ✓ Мальчик разозлился.
- ✓ Девочка замахивается на кого-то кулаком.
- ✓ Двое учеников обзывают друг друга.
- ✓ Девочка плачет, ее обидели.
- ✓ Мальчика побили, ему очень больно и обидно.
- ✓ И т. п.

Каждый должен без слов изобразить доставшуюся ему ситуацию.

### **1.3. «Какие чувства возникают во время ссоры или драки?».**

Дети вспоминают свои конфликтные ситуации, те ощущения и чувства, которые возникали у них, и по очереди называют.

## **2. Основная часть.**

### **2.1. «Незаконченное предложение».**

Дети дописывают предложения:

Ученики ссорятся, когда...

Ссора заканчивается дракой, если...

Ссора заканчивается слезами, если...

Когда другому человеку больно...

Когда мне больно, я...

### **2.2. «Я знаю одного мальчика...»**

Ведущий рассказывает детям следующую историю:

«Многим детям случается ссориться и драться. Наверное, это нормально. Но я знаю одного мальчика, который дерется почти все время: на прогулке, на перемене, в столовой. Причем дерется жестоко, пускает в ход кулаки, зубы, ноги. И не разбирает, куда он бьет – в грудь, в лицо, в голову. Конечно, одноклассники его избегают, не хотят с ним играть. А он от этого еще больше злиться и еще больше дерется. И всегда ему кажется, что все к нему первыми лезут».

Давайте вместе подумаем, что можно сделать, как помочь этому мальчику, ведь такие, как он, есть в каждом классе.

Ведущий разыгрывает роль мальчика-драчуна. Дети – роли его родителей, которые обеспокоены тем, что у него нет друзей, что он всех обижает, кто-то будет его учительницей, кто-то – одноклассниками.

Разыгрываются ситуации и обсуждаются наиболее удачные способы поведения.

*Цель: понять, почему мальчик так себя ведет и как ему можно помочь?*

## **3. Рефлексия занятия.**

Что вы считаете самым важным на нашем занятии?

## **Занятие 11. «Я умею понимать другого»**

*Цели:*

1. Дать детям представление о понятии «сотрудничество».
2. Создать условия для осознания своего места в социуме: взаимоотношения со сверстниками и взрослыми.
3. Помочь осознать причины и последствия своего поведения.

### **Содержание**

#### **1. Разминка.**

##### **1.1. «Передай чувство».**

Первый участник загадывает определенное чувство и «передает» его соседу. Тот – следующему. Когда это сделали все участники, первый говорит вслух, точно ли было передано его чувство, и какое чувство он загадывал. Затем второй и т. д.

### **1.2. «Ладонь полная солнца».**

Ведущий заранее готовит плакат с изображением солнца. Дети по очереди или все вместе (если группа маленькая) кладут на бумагу свои ладошки так, чтобы пальцы касались солнца, затем обводят их. После этого каждый ребенок закрашивает чужую ладошку так, чтобы она была красивой. Когда коллективный рисунок готов, ведущий просит детей представить себе, какие ценности будут находиться в ладонях, наполненных солнцем. Это могут быть: умение делиться, умение хранить тайну друга, умение работать вместе, чувство юмора и т. д.

## **2. Основная часть.**

### **2.1. «Извини меня».**

Ведущий беседует с детьми о том, как важно уметь вовремя извиниться перед человеком, если ты не прав. Многие порой чувствуют свою неправоту, но не каждый способен это признать перед другим. Некоторые просто не могут произнести эти слова: «извини», «прости». А есть и такие, кто извиняется на каждом шагу за любую мелочь или неловкость. Ребятам предлагается по очереди в роли водящего сказать нескольким одноклассникам (по указанию ведущего) «Извини меня за то, что...»

### **2.2. «Что значит понимать другого?»**

Ведущий обсуждает с детьми, как им удастся понимать друг друга в различных обстоятельствах. Как можно научиться видеть явления и события чужими глазами? Из числа наиболее пассивных и не самых популярных детей в классе назначается водящий. Он произносит начало предложений, которые дети должны закончить, как это бы сделал водящий. Например:

- ✓ Меня очень огорчает...
- ✓ Меня радует...
- ✓ Меня обижает и т. д. ...

Водящий должен сказать, насколько точно дети отгадывают его собственные мнения на этот счет.

### **2.3. Работа со сказкой.**

«Первые заметки Оле – Лукойе». (О. В. Хухлаева «Тропинка к своему Я»: Программа формирования психологического здоровья младших школьников, стр. 200–203).

После прослушивания сказки дети делают рисунки к ней (в тройках).

## **3. Рефлексия занятия.**

Что вы считаете самым важным на нашем занятии?

### **Занятие 12. «Мы умеем действовать сообща»**

*Цели:*

1. Дать детям представление о понятии «сотрудничество».
2. Создать условия для осознания своего места в социуме: взаимоотношения со сверстниками и взрослыми.
3. Помочь осознать причины и последствия своего поведения.

### **Содержание**

#### **1. Разминка.**

##### **1.1. «Какой я?».**

В центре круга располагается один участник и задает всем по очереди вопрос «Какой я?». Дети по очереди называют положительные качества водящего. Первого водящего сменяет другой и т. д.

##### **1.2. «Мы вместе».**

Ведущий делит группу на пары. На обсуждение паре дается 5 минут. Необходимо выяснить, что у ребят есть общего: увлечения, интересы, черты характера, успеваемость и т. д. Потом каждая пара рассказывает о себе кругу.

## **2. Основная часть.**

### **2.1. «Собери картинку»**

Дети работают в группе по 3 – 4 человека. На карточках написаны части какого-либо неодушевленного предмета, каждую из которых изображает 1 участник группы. Собирается единая композиция. Другие участники должны угадать и назвать предмет. Например:

Чайник: носик, ручка, крышка, корпус.

### **2.2. «Найди себе пару»**

На карточках написаны названия животных, причем каждое название встречается дважды: в женском и мужском роде. Если есть карточка со словом «слон», то должна быть и карточка со словом «слониха». Они перемешиваются и раздаются детям. Каждый пластически изображает свое животное и находит свою пару, не прибегая к словам и не показывая карточек. Когда пары соединятся, ведущий проверяет их по карточкам. Устраивается обсуждение:

Кто активно занимался поисками?

Кто стоял и ждал, когда его найдут?

### **2.3. «Мы вместе».**

Дети берутся за руки, встают в круг. С закрытыми глазами все вместе выполняют команды ведущего:

- ✓ Сесть.
- ✓ Встать.
- ✓ Попрыгать на одной ноге.
- ✓ Перестроиться в квадрат, треугольник и т. д.

### **2.4. «Мой класс».**

Дети выполняют рисунки на тему: «Мой класс». Затем обсуждают, почему рисунки оказались разными. Позже составляется коллаж с использованием этих рисунков.

## **3. Рефлексия занятия.**

Что вы считаете самым важным на нашем занятии?

### **Занятие 13. «Что такое коллективная работа»**

*Цели:*

1. Дать детям представление о понятии «сотрудничество».
2. Создать условия для осознания своего места в социуме: взаимоотношения со сверстниками и взрослыми.
3. Помочь осознать причины и последствия своего поведения.

### **Содержание**

#### **1. Разминка.**

##### **1.1. «Найди себе пару».**

На карточках написаны названия животных, причем каждое название встречается дважды: в женском и мужском роде. Если есть карточка со словом «слон», то должна быть и карточка со словом «слониха». Они перемешиваются и раздаются детям. Каждый пластически изображает свое животное и находит свою пару, не прибегая к словам и не показывая карточек. Когда пары соединятся, ведущий проверяет их по карточкам.

##### **1.2. «Вальс дружбы».**

Ведущий делит группу на пары. Становятся лицом друг к другу, соединяются лбами, между ними зажимается тетрадка или другой предмет. Руки за спиной. Звучит музыка. Дети должны танцевать, не выронив предмета. Побеждает та пара, которой удалось дольше всех продержаться.

#### **2. Основная часть.**

##### **2.1. «Что мы хотим пожелать друг другу?»**

На доске лист ватмана с изображением девочки и мальчика. Дети из цветной бумаги вырезают силуэты предметов, пишут на них пожелания всем одноклассникам к лету и крепят их к ватману. Например:

Чемоданчик «Счастливых путешествий!»

Цветок «Новых друзей!»

Солнышко «Хорошей погоды!» и т. п.

Рассматривают получившуюся композицию, любуются ею.

### **2.2. «Коллективный плакат»**

Дети делятся на группы по 4 – 5 человек и рисуют плакат на тему: «Мы». Это могут быть портреты участников группы, любые символы и абстракции. По окончании работы организуется выставка плакатов, «экскурсовод» от каждой группы комментирует свой плакат.

### **3. Рефлексия занятия.**

Что вы считаете самым важным на нашем занятии?

#### **Занятие 14. «Я – Ты – Мы»**

*Цели:*

1. Закрепление основных идей курса.
2. Создание условий для осознания своего места в социуме, взаимоотношений со сверстниками.
3. Развитие умения работать в коллективе.

#### **Содержание**

##### **1. Разминка.**

##### **1.1. «Я очень хороший»**

Ведущий предлагает детям повторить вслед за ним несколько слов. Каждый раз ведущий произносит слово с разной громкостью: шепотом, громко, очень громко. Таким образом, все дети прошептывают, затем проговаривают, затем кричат слово «Я», затем – слово «очень», потом слово «хороший».

##### **1.2. «Пицца».** (См. занятие №9).

##### **2. Основная часть.**

##### **2.1. «Слепой и поводырь».**

Дети разбиваются на пары: один – «слепой», другой – «поводырь». «Поводырь» ведет «слепого» по комнате, обходит препятствия, знакомит с предметами и т. д. Затем они меняются ролями.

Обсуждение: Что испытывали в разных ролях? В какой роли было интереснее?

##### **2.2. «Я – Ты – Мы».**

Вначале ребятам предлагается сделать рисунок «Я» при помощи красок и пальцев, затем в парах «Ты», а потом всем вместе сделать общий рисунок «Мы».

*Обратить внимание на то, что веселее всего было рисовать общий рисунок «Мы», обсудить – почему. Подвести ребят к выводу, как важно уметь работать вместе с друзьями.*

##### **3. Рефлексия занятия.**

Что показалось вам интересным, трудным?

#### **Занятие 15. Итоговое**

*Цель:*

1. Закрепить умения, полученные на занятиях.

#### **Содержание**

Детям предлагается вспомнить психологические игры, с которыми они познакомились на занятиях и выбрать несколько самых интересных.

Игры.

Чаепитие и обсуждение самых интересных моментов.

**Конспекты психоразвивающей программы для обучающихся начальной школы «Познай себя», 3-й класс**

## **Вводное занятие. Тема «Какие мы разные»**

*Цель:* Выявление индивидуально-психологических особенностей детей, формирование мотивации на предстоящее занятие, ознакомление с правилами работы в группе.

*Вводная беседа*

Вопросы для обсуждения:

1. Как вы считаете, зачем человеку нужно изучать себя и других людей?
2. Почему для человека так важно уметь дружелюбно общаться с другими людьми?

*Сообщение правил работы группы; их обсуждение с участниками.*

- A. Обращение друг к другу по именам.
- B. Уважение друг друга, когда говорит один участник, все остальные молчат и его слушают. После того как он высказался, можно добавить что-то свое или выразить несогласие.
- C. «Стоп». Если не хочешь говорить или выполнять какое-нибудь задание – не делай этого, но сообщи при помощи условного слова «стоп».
- D. Не существует правильных или неправильных ответов. Правильный ответ тот, который на самом деле выражает твое мнение.
- E. Старайся вне занятий не обсуждать с другими одноклассниками то, что вы узнали друг о друге. Пусть это будет тайной участников занятий.

*Обсуждение:*

Все ли согласны с предложенными правилами? Хотели бы добавить что-то свое? Изменить?

## **Занятие №1. Тема «Я + Ты»**

*Цель:* Формирование положительного эмоционального отношения к занятиям, знакомство с приемами доброжелательного общения.

*Приветствие (поздороваться с каждым участником группы за руку).*

*Рефлексия прошлого занятия.*

### **«Мое имя»**

Каждому ребенку предлагается назвать свое имя, что оно обозначает, из какого языка пришло (если дети знают), кто назвал их этим именем, нравится ли оно им. Как их называют родные, друзья. Какие из этих вариантов им нравятся, а какие нет. Знают ли они еще людей с таким же именем (можно назвать писателей, артистов, художников и т. д.). Детям предлагается оформить бейджик с тем вариантом своего имени, которым бы они хотели, чтобы их называли в группе.

*Беседа на тему «Может ли знакомый человек оказаться незнакомым?»*

(Мы не всегда хорошо знаем и понимаем даже знакомых и близких нам людей)

### **«Знакомство»**

*Инструкция:* Представьте себе, что с человеком, с которым вам предстоит познакомиться, вы виделись только один раз и, кроме того, как его зовут, вы ничего не знаете. При знакомстве во время общения необходимо найти что-то общее между вами, что интересно одному и другому.

*Правила игры:*

- Я хочу установить с собеседником хорошие отношения.
- Я не перебиваю его во время разговора.
- Я стараюсь говорить так, чтобы меня понимали.
- Я ищу что-то общее, что помогло бы нам подружиться.

*Обсуждение:* – Что было самым трудным в процессе знакомства?

- Удалось ли достичь цели? (нашли что-то общее и интересное друг в друге)

- Хотелось ли продолжать общение?

*Вывод:* Нам приятно знакомиться и общаться с тем человеком, который доброжелателен и внимателен в разговоре с другим собеседником. Если это так, то разговор может быть долгим и всегда можно найти общие интересы.

### **«Жучок»**

Дети встают в шеренгу за водящим. Водящий стоит спиной к группе, выставив из подмышек свою руку с раскрытой ладонью. Водящий должен угадать, кто из детей дотронулся до его руки (по выражению лица, движению). Ребятам предлагается аккуратно дотрагиваться до водящего, стараться не дергать его. Водящий водит до тех пор, пока не угадает правильно. (Водящий выбирается с помощью считалки.)

Обсуждение и выведение факторов, мешающих общению людей.

*Если ты хочешь познакомиться и общаться с другим человеком, старайся не:*

- показывать свое превосходство над ним;
- перебивать;
- кричать;
- настаивать только на своем;
- быть навязчивым собеседником.

Дети записывают факторы себе в тетрадь.

### **Рефлексия занятия.**

Психолог высказывает собственные положительные эмоциональные переживания от проведенного занятия, говорит о том, что ему понравилось в детях, и о том, что он хотел бы еще узнать при дальнейшем знакомстве, и просит детей также высказаться об этом.

### **Занятие 2. Тема: «Здравствуй, это – Я»**

*Цель:* Повышение уровня открытости, доверия, эмоциональной свободы.

*Приветствие* (поздороваться как инопланетяне).

*Рефлексия прошлого занятия.*

### **«Кулаки, ладони, руки скрещены на груди».**

Все по команде ведущего, не договариваясь, показывают определенные движения (сжатый кулак, раскрытую ладонь, руки, скрещенные на груди). Задача в том, чтобы вся группа показала одинаковое движение. (Упражнение показывает состояние участников в группе и может использоваться на формирование сплоченности).

Данное упражнение используется на каждом занятии и является групповым ритуалом.

### **«Кто я?»**

Участники по очереди называют относящиеся к ним понятия, стремясь дать их как можно больше.

### **«Что я люблю»**

Каждый участник говорит, что он любит. Затем другие участники должны вспомнить, кто что любит.

### **«Меняются местами те кто...»**

Все сидят на своих местах, водящий стоит, его стул отставляется. Водящий говорит: «Меняются местами те, у кого...». Те участники, у кого есть названный признак, быстро меняются местами друг с другом, водящий стремится занять одно из освободившихся мест. Оставшийся без стула становится водящим. Игра прекращается, когда признаки начинают повторяться.

### **«Сиамские близнецы»**

Дети разбиваются на пары, встают плечом к плечу, обнимают друг друга одной рукой за пояс, правую ногу ставят рядом с левой ногой одноклассника. «Теперь вы сросшиеся близнецы: две головы, 3 ноги, одно туловище и две руки. Попробуйте походить, что-то сделать, сесть, порисовать, похлопать в ладоши». Близнецы могут срастись спинами, головами.

### **Рефлексия занятия.**

Какого цвета для вас занятие? Почему?

### **Занятие 3. Тема: «Пойми меня»**

*Цель:* Развивать умение обмениваться информацией, концентрироваться на себе, партнерах.

*Приветствие* (поздороваться так, как здоровается ваш любимый сказочный герой).

*Рефлексия прошлого занятия.* «Кулаки, ладони, руки скрещены на груди».

#### **«Слепец и поводырь»**

В комнате в беспорядке расставляются стулья. Все учащиеся разбиваются на пары, один из них закрывает глаза и играет роль «слепца», другой – «поводыря», который проводит «слепого» между стульями так, чтобы ни один из них не был задет. Затем учащиеся меняются ролями и проделывают обратный путь.

#### **«Пойми меня»**

Каждому ребенку раздаются карточки, на которых написаны слова, обозначающие различные действия. Детям предлагается при помощи жестов и выражения лица передать написанную информацию. Дается 5 минут на подготовку невербального сообщения, а потом дети показывают и отгадывают, что сообщалось. На карточках могут быть написаны предложения: «Я съел вкусную шоколадку, у меня болит зуб», «Я отлично ответил на уроке», «Я потерял деньги», «Я был в цирке», «Я не хочу есть», «У меня есть фишки», «Я хочу пить», «На улице холодно, а я забыл дома шапку».

#### **«Похвальная грамота»**

Детям предлагается дописать и вручить кому-нибудь «похвальные грамоты» (необходимо иметь запасные «грамоты» для тех, кому не достанется). Если согласны, то зачитать.

*Я ценю в тебе...*

*Мне нравится, как ты...*

#### **«Похвальное слово самому себе»**

В течение 5 минут детям предлагается вспомнить каждое свое достижение, каждое совершенное дело, которым можно гордиться. Вспомните и те поступки, которые кому-то показались легкими, но для вас они были трудными. Затем дети (по желанию) рассказывают о своих воспоминаниях.

#### **Рефлексия занятия.**

Выразить впечатление от занятия одной фразой.

### **Занятие 4. Тема «В тесноте, да не в обиде»**

*Цель:* Активизация знаний детей о себе, освоение активного стиля общения.

*Приветствие* «Невербальный подарок».

*Рефлексия прошлого занятия.* «Кулаки, ладони, руки скрещены на груди».

#### **«Футболка с надписью»**

Всякий человек преподносит себя другим (книголюб, путешественник, спортсмен, любитель животных, меломан). Предлагаю придумать, как бы выглядела ваша футболка, чтобы она могла рассказать о вас, ваших любимых занятиях, интересах, увлечениях сейчас. Придумайте надпись на вашей футболке.

Обсуждение: О чем говорят ваши футболки? Что могут рассказать окружающим?

#### **«Ассоциации»**

Один из участников выходит за дверь. Остальные выбирают кого-нибудь из оставшихся, кого он должен угадать по ассоциациям. Водящий входит и пытается угадать, кого именно загадали, задавая вопросы типа; «На какой цветок, птицу, зверя похож загаданный ученик?» – не более пяти вопросов. Тот, кого он спрашивает, должен дать ответ. После этого он должен угадать, кого именно загадали, если отгадывает, то названный человек становится водящим, если нет – уходит вновь.

#### **«В тесноте, да не в обиде»**

Учащиеся делятся на две равные команды. Представьте, что вы едете в переполненном транспорте – давка невероятная, нужно встать так компактно, чтобы в автобусе уместились все, кто даже висит за дверью. На пол кладутся две газеты. Детям

предлагается уместиться на данных местах. После этого площадь листов уменьшается в два раза, и игра проводится сначала. И так до тех пор, пока одна из команд не проигрывает. Победители поздравляются.

#### **Рефлексия занятия.**

#### **Занятие 5. Тема «Мне нравится в тебе...»**

*Цель:* Формирование внимательного, доброжелательного отношения друг к другу.

*Приветствие* (поздороваться как иностранцы).

*Рефлексия прошлого занятия.* «Кулаки, ладони, руки скрещены на груди».

#### **«Мне нравится в тебе»**

Сказать, что нравится в любом участнике группы. Упражнение выполняется с мячом, участник кидает мяч и говорит, что ему нравится в том участнике, кому он посылает мяч. Используется стандартное начало фразы: «Мне нравится в тебе, что ты...»

#### **«Падишах».**

Водящий играет роль падишаха. Он сидит на центральном месте, другие участники составляют очередь на прием к падишаху, каждый приносит ему подарок – это могут быть воображаемые предметы или концертные номера. Падишах либо одобряет подарок (без слов, жестами) и приглашает участника быть около него, либо отвергает подарок, и участник снова занимает очередь и готовит другой подарок. Участники могут объединяться в пары или небольшие группы.

#### **Рефлексия занятия.**

#### **Занятие 6. Тема: «Учимся дружить»**

*Цель:* Развитие у детей навыков совместной деятельности, чувства общности.

*Приветствие* (нетрадиционное)

Поздороваться друг с другом:

- ладонями (тыльной стороной)
- плечами (правое плечо легонько прикасается к левому плечу партнера)
- стопами ног (внутренней частью, очень осторожно, чтобы не было больно).

*Рефлексия прошлого занятия.* «Кулаки, ладони, руки скрещены на груди».

#### **«Закорючка».**

Каждый участник поочередно рисует на общем листе бумаги закорючку, завиток, таким образом, получается образ. Можно придумать название рисунку, дать имя, если получится персонаж.

#### **«Просьба».**

Участники разбиваются на пары. Один обращается с просьбой и пытается добиться ее исполнения, а другой должен отказаться от ее выполнения.

Обсуждение успешных и неуспешных форм обращения.

Что вам было легче, просить или отказывать?

#### **«Альпинист»**

Все участники становятся в одну линию, сцепляясь друг с другом руками за спинами, образуя «скалу». На расстоянии 6-7 см проводят черту, за которой находится «пропасть». Каждый из ребят по очереди становится «альпинистом». Он должен идти, цепляясь за «скалу», и не заступая за черту. Учащихся предупреждают, что чем крепче скала, тем альпинисту безопаснее.

Обсуждение: Что понравилось больше, быть «скалой» или «альпинистом». Что чувствовали, когда были «альпинистом», «скалой»?

#### **«Испорченный телефон»**

Ведущий первому участнику шепчет на ухо какое-нибудь слово или фразу, первый второму и т. д. В конце сравнивается сообщение последнего участника игры с началом текста.

#### **Рефлексия занятия.**

#### **Занятие 7. Тема «Вместе тесно, врозь скучно»**



*Цель:* Отработка адекватных способов общения со сверстниками.

*Приветствие (любым способом).*

*Рефлексия прошлого занятия. «Кулаки, ладони, руки скрещены на груди».*

### **«Кто самый»**

Учащимся предлагается определить «самого-самого» обладателя различных качеств. Для этого детям называются определенные качества, и предлагается каждому из участников указать пальцем на того из присутствующих, кто на его взгляд в наибольшей степени обладает данным свойством (показывать можно и на себя). Затем проводится подсчет голосов и победителю присваивается данное качество.

Примерный перечень качеств: добрый, веселый, общительный, отзывчивый, честный, аккуратный.

### **«Проигрывание ситуаций»**

Детям предлагаются ситуации, в которых они должны изобразить сами себя.

Упражнение выполняется в парах.

Ситуации:

1. Ты участвовал в соревнованиях и занял первое место, а твой друг был почти последним. Он очень расстроился. Помоги ему успокоиться.

2. Твой друг попросил у тебя поиграть твою любимую игрушку, а отдал ее сломанной.

3. Ребята из вашего класса играют в интересную игру, а ты опоздал, и игра уже началась. Попроси, чтобы ребята и тебя приняли в игру. Что ты будешь делать, если они не захотят принять тебя?

### **Беседа «Как правильно дружить»**

В ходе беседы обговариваются правила, способствующие бесконфликтному общению.

Приемы предлагают сами дети и оформляются правила дружбы:

– *Помогай одноклассникам. Если умеешь что-то делать – научи и их.*

– *Делись с одноклассниками. Играй так, чтобы не стараться всегда взять себе самое лучшее.*

– *Не ссорься, не спорь по пустякам.*

– *Радуйся успехам одноклассника вместе с ним. Если поступил плохо, не бойся признаться в этом, попроси прощения.*

– *Умей спокойно принять помощь, советы и замечания от других.*

### **«Жмурки с намерением»**

Водящий заранее загадывает, кого он будет ловить. После того, как кто-то из игроков пойман и опознан, входящий рассказывает, сбылось ли его желание.

**Рефлексия занятия.**

### **Занятие 8. Тема: «Я +, Ты +»**

*Цель:* Развитие ориентации на положительное оценивание себя и качеств сверстников; активизация положительного восприятия жизни.

*Приветствие (любым способом).*

*Рефлексия прошлого занятия. «Кулаки, ладони, руки скрещены на груди».*

### **«Презентация»**

Каждый участник должен в нескольких фразах сказать о себе что-то хорошее (что он умеет, чем отличается, что в нем необычного и т. п.). Далее он бросает мяч кому-либо из детей, который тоже говорит о своих положительных качествах.

### **«Комплименты»**

Дети становятся в круг парами, лицом друг к другу. Каждый участник пары должен назвать какие-либо положительные качества своего партнера (характер, внешность, учеба, отношение к другим и т. д.), затем пары меняются партнерами, двигаясь по кругу и выполняя то же задание.

### **«Преобразование»**

На альбомном листе детям предлагается нарисовать (красками, карандашами) квадратный ящик (можно просто квадрат), куда дети хотели бы сложить свои трудности, неприятности, проблемы. Различными цветами дети обозначают свои неприятности, помещая их внутрь квадрата. Когда все это будет «сложено», детям предлагается закрасить, «закрыть» квадрат и придумать картинку, в которой этот квадрат был бы простой составной частью (узор, сюжетная картина, какой-то предмет) и нарисовать эту картину. После окончания работы картины детей вывешиваются, и делается вывод, что любые проблемы не стоит преувеличивать; если посмотреть на них со стороны, можно увидеть более значительные события и предметы, которые помогут преодолеть плохое настроение и решить небольшие проблемы.

### **«Незаконченные предложения»**

Детям предлагается так закончить предложения, чтобы они настраивали человека на хорошее настроение и помогали преодолеть трудности.

–Я думаю, что любую проблему...

–Не надо...

–Когда бывает трудно, надо...

–Если возникла проблема, нельзя...

–Чтобы преодолеть неуверенность в себе, надо...

–Проблемы будут решены, если...

### **Рефлексия занятия.**

#### **Занятие 9. Тема «Спокойствие, только спокойствие, дело то житейское...»**

*Цель:* Знакомство с приемами снятия психоэмоционального напряжения.

*Приветствие* (громко сказать всем «Здравствуйте!»)

*Рефлексия прошлого занятия.* «Кулаки, ладони, руки скрещены на груди».

### **«Мое настроение»**

Детям предлагается сказать, на что похоже их настроение сегодня.

### **«Учимся расслабляться»**

В случаях, когда испытываешь напряжение, тревогу можно помочь себе, расслабляясь с помощью простых приемов, которые помогают не только почувствовать себя спокойнее и комфортнее, но и способствуют принятию обдуманного решения, которое не нанесет вред себе и другим.

Сядьте поудобнее. Спина расслаблена, опирается на спинку стула, руки лежат спокойно на коленях. Можно закрыть глаза. Сделаем десять глубоких медленных вдохов и выдохов. Чтобы замедлить их вдыхая, сосчитаем про себя до 7, а выдыхая – до 9 (можно и не считать).

*Беседа:* Каким образом можно улучшить свое состояние, когда плохое настроение, чувствуешь себя плохо.

(Дети предлагают свои варианты).

### **«Что я написал»**

Учащиеся разбиваются на пары. Каждый из детей по очереди «пишет» на спине другого буквы, цифры, имена, рисуют несложные предметы. Задача того, на чьей спине «пишут» – узнать, что было написано.

Обсуждение: Что понравилось больше, писать или отгадывать? Легко ли было отгадывать, что написали? Как себя чувствовали?

### **«Иноходец»**

Каждому участнику нужно пройти необычным шагом несколько метров. Ведущий рисует на полу черту, до которой нужно дойти. Затем идет следующий и т. д. После испытания выбирается самый лучший иноходец (кто прошел быстрее и с наименьшим числом падений).

## **Рефлексия занятия.**

### **Занятие 10. Тема «Спокойствие, только спокойствие, дело то житейское...»**

*Цель:* Знакомство с приемами снятия психоэмоционального напряжения.

*Приветствие* (одними глазами).

*Рефлексия прошлого занятия.* «Кулаки, ладони, руки скрещены на груди».

**«Картинки-почеркушки»** (выполняется с использованием музыки).

Учащиеся закрывают глаза и рисуют на бумаге простым карандашом различные картинки, все что захочется. Затем все закрывают глаза, рассматривают рисунки и пытаются увидеть какие-то детали. После этого каждый рассказывает о том, что нарисовал, придумывает небольшую историю.

**«Я чувствую себя хорошо...»**

Учащимся предлагается назвать пять ситуаций, вызывающих ощущение: «Чувствую себя хорошо». Какие чувства у вас при этом возникают, запомните их. Теперь представь, что ты кладешь эти ощущения в надежное место и можешь достать их оттуда, когда захочешь. Нарисуй это место и назови эти ощущения.

**«Аукцион»**

В разные периоды у нас бывает разное настроение. Если у нас плохое настроение, то чаще всего нам мало что удастся сделать, а если хорошее – то почти все получается. По типу «аукциона» детям предлагается назвать как можно больше способов, помогающих справляться с плохим настроением. В конце определяется победитель, который предложил лучший рецепт поднятия настроения

## **Рефлексия занятия.**

### **Занятие 11. Тема: «Помоги себе сам»**

*Цель:* Активизация внутренних ресурсов детей для помощи себе в трудных ситуациях.

*Приветствие* (любым способом).

*Рефлексия прошлого занятия.* «Кулаки, ладони, руки скрещены на груди».

**«Море»**

Представьте себе море. Видите ли, вы волны или оно гладкое и спокойное. Погода на море может меняться от самого сильного шторма до полного штиля (когда море тихое и спокойное на нем нет ни одной волны). Это ваше море и погода на нем зависит от вас. Когда вам страшно или вы волнуетесь, каким становится море? Поскольку вы управляете погодой на своем море, сделайте ее такой, чтобы почувствовать себя так, как вам хочется.

Обсуждение. Что вы чувствовали, когда выполняли упражнение? Как менялась погода на «вашем море»? Как чувствуете себя сейчас?

*Беседа:* Какие сказки вы любите? Вы прочитали их в книгах или родители вам их рассказали? Вы видели сказочные мультфильмы или кинофильмы? Кто из сказочных героев вам понравился больше всего? Немного расскажите о нем. Какие качества этих героев вам нравятся? А вы бы хотели быть похожими на них?

*Выберите сказочного героя, который бы мог вам помочь в трудной ситуации* (например, справиться со страхом).

**Рисунки:**

1. Нарисуйте, пожалуйста, того сказочного персонажа, который, по вашему мнению, мог бы вам помочь.

2. Нарисуйте самую трудную ситуацию или то, чего вы боитесь.

**Рефлексия занятия.**

### **Занятие 12. Тема «Помоги себе сам»**

*Цель:* Активизация внутренних ресурсов детей для помощи себе в трудных ситуациях.

*Приветствие* (любым способом).

*Рефлексия прошлого занятия.*

*«Кулаки, ладони, руки скрещены на груди».*

### **«Сказочный друг помогает»**

Работа с рисунками, выполненными на прошлом занятии.

Детям предлагается закрыть глаза и представить себя рядом со своим любимым сказочным героем, представить, что их любимый сказочный помощник выглядит «не боящимся», уверенным, и говорит уверенно и без страха. Детей просят примерить на себя эти качества персонажа.

#### **«Три решения»**

Детям предлагается подумать и отметить три возможных способа решения проблемы, которые мог бы предложить его сказочный помощник.

#### **«Лучшее решение»**

Детям предлагается выбрать из трех решений, придуманных героем, одно, наиболее эффективное. Зарисовать это решение на альбомном листе.

#### **Рефлексия занятия.**

### **Занятие 13. Тема «Помоги себе сам»**

*Цель:* Активизация внутренних ресурсов детей для помощи себе в трудных ситуациях.

*Приветствие* (способом, который больше всего нравится).

*Рефлексия прошлого занятия.*

*«Кулаки, ладони, руки скрещены на груди».*

#### **«Сказочный помощник»**

Детям предлагается выбрать и нарисовать своего любимого сказочного героя, который, по их мнению, может противостоять страху и защитить от него.

#### **«Выбор подарка»**

Детей просят вместе со сказочным персонажем выбрать и нарисовать подарок для страха, который его «задобрит». Можно попросить детей мысленно спросить своего сказочного друга, «Какой подарок лучше всего дать этому чудовищу, чтобы сделать его своим приятелем?»

#### **«Решение проблемы»**

После того как подарок выбран и отдан страху, детям предлагается нарисовать, как страх превратился в друга. Это визуально покажет изменение изображения проблемы.

#### **Рефлексия занятия.**

### **Занятие 14. Тема: «Я стану...»**

*Цель:* Позитивное «программирование» будущего.

*Приветствие* (любым способом).

*Рефлексия прошлого занятия.*

*«Кулаки, ладони, руки скрещены на груди».*

#### **«Путаница»**

Учащиеся вступают в круг и закрывают глаза, вытянув руки вперед. Задача каждого – взяться правой рукой за кого-то, а левую протянуть, чтобы за нее кто-нибудь взялся. Затем все открывают глаза и распутываются, не отпуская рук.

#### **«Закончи предложения»**

Каждому ребенку предлагается закончить следующие предложения:

- Я заслуживаю...
- Я умею...
- У меня достаточно силы для...
- У меня много...
- Я знаю, что я буду...

Во время обсуждения отмечаются и усиливаются позитивные реальные предположения.

#### **Рефлексия занятия.**

### **Занятие 15. Тема «Собираем урожай...»**

*Цель:* Завершение работы, подведение итогов.

*Приветствие.*

*Рефлексия прошлого занятия.*

**«Браво»**

Кто из вас бывал в театре или цирке и видел, как публика восторженно аплодирует артистам в конце представления? Кто из вас, хотя бы в своих мечтах, хотел оказаться на сцене и заслужить восторженные аплодисменты зрительного зала? Я считаю, что время от времени каждый из вас заслуживает аплодисментов.

В центре класса ставится стул. Дети окружают его со всех сторон. Первый ребенок встает на стул, а все остальные начинают аплодировать и т. д.

Обсуждение. Понравилось ли получать аплодисменты? А хлопать в ладоши? Хочешь ли, чтобы в классе тебе время от времени дарили признания и аплодисменты.

**«Страна X»** (коллективный рисунок)

Упражнение предусматривает совместное рисование детей на большом листе бумаги. Предлагается вместе придумать свою страну, дать ей название и нарисовать. Каждый ребенок рисует на общей картине то, что хочет.

**Завершающая беседа.**

Детям предлагается вспомнить все занятия и сказать, как они себя чувствовали на них? Что узнали нового, чему научились? Что не понравилось, а что понравилось? Что запомнилось больше всего? Какую бы оценку поставили своей группе за работу (дети заполняют выходные анкеты).

### ***Конспекты психоразвивающей программы для обучающихся начальной школы «Познай себя», 4-й класс***

#### **Занятие 1. Знакомство**

*Цель:* создание благоприятной эмоциональной атмосферы; познакомить с целью, структурой и правилами работы в группе.

**Упражнение «Знакомство»**

Участник группы получает мяч, представляется и придумывает прилагательное, которое положительно его характеризует, на первую букву своего имени (например, Наташа – надежная). Затем он кидает мяч другому участнику, тот представляется аналогичным образом.

После знакомства ведущий напоминает о том, кто такой психолог, чем он занимается; рассказывает о целях занятий, кратко перечисляются темы. Затем участники отвечают на вопрос: «Чему они хотели бы научиться на этих занятиях?».

Вводятся правила группы.

**Упражнение «Представление»**

Группа делится на пары, в которой каждый рассказывает о себе своему партнеру. Задача – подготовиться к представлению партнера всей группе. При этом важно подметить в участнике интересное и неизвестное пока группе. Затем все участники садятся в круг, и представляют своего партнера.

**Упражнение «Меняются местами те, кто...»**

Группа сидит на стульях в круг. Один участник без стула, он – водящий. Водящий объявляет, кто будет меняться местами. Например: «Меняются местами те, кто любит фантастику» («у кого есть сестры», «кто умеет плавать» и т. п.). Все, кто обладает данным свойством, должны поменяться местами, а водящий должен успеть занять свободное место. Участник, оставшийся без стула, становится водящим.

**Рефлексия**

–Как вы себя чувствуете?

–Понравилось ли занятие?

#### **Занятие 2. «Сила воли»**

*Цель:* способствовать осознанию детьми важности развития силы воли.

*Рефлексия прошлого занятия.*

Напомнить участникам правила группы. Показать актуальное самочувствие (с помощью кулачков).

*Разминка.*

#### **Игра «Утка-утка-утка-гусь...»**

Участники садятся в круг. Водящий стоит за кругом. Он идет по часовой стрелке и, прикасаясь к голове каждого участника, говорит: «Утка, утка... гусь». Участник, которого назвали гусем, должен встать и догнать водящего. Водящий должен, оббежав круг, успеть сесть на место «гуся». Если участник догнал водящего, то водящий остается водить следующий кон.

#### **Упражнение «Карлики и великаны»**

Все стоят в кругу. На команду «Великаны!» – все стоят, а на команду: «Карлики!» надо присесть. Ведущий пробует запутать участников, присаживаясь на команду «Великаны».

#### **Основная часть**

Сказка О. В. Хухлаевой «О силе воли». Перед прочтением сказки детям задаются вопросы: «Знают ли они что такое сила воли? В чем она заключается?».

Затем проигрываются упражнения «на проверку силы воли» из сказки.

**Упражнение «Тыкалки».** Все замирают. Водящий подходит к каждому участнику и легонько его щекочет. Важно сдержаться и не рассмеяться.

**Упражнение «Хочукалки».** Угадать букву, которую ведущий нарисует в воздухе, но сдержаться и сказать только по команде ведущего.

**Упражнение «Якалки».** Ведущий загадывает не сложную загадку. И спрашивает: «Кто отгадал». Задача участников не прокричать сразу, а ответить по команде ведущего.

Обсуждение: Что такое сила воли? В чем проявлялась сила воли главного героя? Зачем нужна сила воли человеку?

Делается вывод о том, что сила воли помогает человеку преодолевать трудности и добиваться цели.

#### **Упражнение «Комплимент»**

Участник кидает другому мяч и говорит комплимент. Поймавший мяч, должен сказать «Да, я ... (повторяется комплимент) и еще я ... (сделать себе комплимент)». Ведущий следит, чтобы мяч побывал у всех участников группы хотя бы один раз.

#### **Рефлексия**

–Что понравилось на сегодняшнем занятии? Что было трудным?

–Что нового о себе узнали?

Домашнее задание: понаблюдайте за собой – развита ли у вас сила воли, можете ли вы отказаться от того, что хочется, ради того, что нужно?

### **Занятие 3. «Эмоциональная грамотность»**

Цель: учить различать мысли, чувства и поведение.

*Разминка.*

#### **Упражнение «Приветствие»**

Участники подходят друг к другу, кладут правую руку на плечо и говорят «Привет, как я рад тебя видеть», другой участник отвечает тем же.

#### **Упражнение «Путаница»**

Один участник (водящий) выходит за дверь. Остальные встают в круг, берутся за руки и запутываются. Водящий должен распутать.

Обсуждение домашнего задания.

*Основная часть.*

#### **Упражнение «Отгадай чувство»**

Участникам раздаются карточки с изображением эмоций, так, чтобы соседи не видели. Каждый участник показывает эмоцию, группа пытается отгадать, что это за эмоция.

Работа с плакатом «Мысли, чувства и поведение». Ведущий объясняет разницу между мыслями, чувством и поведением.

Работа в тройках. Каждой тройке дается анкета «Обозначь ситуацию». После проводится обсуждение. Было ли трудно выделить мысли, чувства и поведение?

Работа с «Таблицей чувств». Дети определяют, какой уровень чувств они чаще испытывают: низкий, средний или высокий.

#### **Рефлексия**

–Что понравилось? Что было трудным?

–Что нового вы о себе сегодня узнали?

Домашнее задание: понаблюдайте – какие чувства вы испытываете чаще?

#### **Занятие 4. «Выражение эмоций»**

Цель: познакомить с альтернативными способами выражения негативных эмоций.

*Разминка*

#### **Упражнение «Приветствие»**

Вспомнить прилагательное, которое каждый себе давал на первом занятии, и, бросая мяч участнику группы, сказать: «Я приветствую тебя, например, добрый Дима».

#### **Упражнение «В тесноте, да не в обиде»**

Участники встают всей группой на развернутый газетный лист, так, чтобы все поместились. Затем лист сворачивается пополам. Задача участников устоять всей группой на этом листе.

Обсуждение домашнего задания.

*Основная часть*

#### **Упражнение «Закончи предложение»**

1. Я обижаюсь, когда...
2. Мне обидно, что ...
3. Я злюсь на ...
4. Я иногда злюсь из-за того, что ...
5. Больше всего я боюсь ...
6. Мне страшно ...

По желанию можно зачитать предложения.

#### **Упражнение «Рисунок чувств»**

Участники рисуют отрицательные эмоции, которые чаще всего испытывают. По желанию рассказывают о своем рисунке группе. Затем очень эмоционально разрывают рисунок на мелкие кусочки.

#### **Упражнение «Аукцион»**

А сейчас мы с вами проведем аукцион. Победит тот, кто напишет на листке больше всего способов, как можно справиться с обидой, страхом, гневом, злостью.

#### **Упражнение «Путешествие» (релаксация)**

**Рефлексия.**

–Что нового вы сегодня узнали о себе?

–С какими новыми для вас способами управления эмоциями узнали?

Домашнее задание: в природе не бывает ничего ненужного, следовательно, если есть неприятные чувства, то они зачем-то нужны. Подумайте и напишите, зачем человеку нужны такие чувства, как обида, страх, злость?

#### **Занятие 5. «Нужна ли агрессия?»**

Цель: Расширить представление участников группы об агрессивном поведении; обсуждение приемлемых способов разрядки гнева и агрессии.

*Разминка.*

#### **Упражнение «Бумажные снежки»**

Каждый берет по большому листу газетной бумаги и делает из него плотный мячик. Затем участники делятся на две команды, и каждая выстраивается в линию так,

чтобы расстояние между ними было примерно 4 метра. По команде ведущего игроки начинают бросать мячи в сторону противника. Игроки каждой команды должны как можно быстрее забросить мячи, оказавшиеся на их стороне, на сторону противника. Услышав команду «Стоп!», надо прекратить кидаться мячами. Выигрывает та команда, на чьей стороне оказалось меньше мячей. Продолжительность игры 2-3 минуты.

Обсуждение домашнего задания.

Какое значение играют чувства (эмоции) в жизни человека?

*Основная часть*

*Подумайте, нужна ли человеку в жизни агрессия?*

А теперь послушайте притчу «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 зверям. Осмелели звери и закидали змею насмерть камнями».

Обсуждение:

–Какой вывод можно сделать из этой притчи?

–Зачем нужна человеку агрессия? В каких случаях?

Агрессия бывает нужна для самозащиты. Иногда она помогает человеку постоять за свою честь и за честь других.

Подвести детей к тому, что агрессия конструктивная направлена на защиту себя и других, своей независимости и свободы. Деструктивная агрессия – это жестокость, ненависть и злоба. Это попытка возвыситься за счет унижения других.

– В какой форме чаще проявляется ваша агрессия?

**Упражнение «Выставка» (релаксация)**

Сядьте удобно, расслабьтесь, закройте глаза, несколько раз глубоко вдохните.

«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 (пауза 15 – 30 секунд). Теперь простите этого человека, возможно, он ошибся.

Представьте, что вы отворачиваетесь от портрета и выходите из зала. Обида, злость, раздражение больше не волнуют вас. У вас хорошее настроение». Сделайте глубокий вдох, потянитесь и откройте глаза.

Обсуждение:

–Какая была ситуация?

–Трудно ли было представить ощущения?

–Менялись ли ваши ощущения?

**Рефлексия.**

Домашнее задание: попробуйте дома самостоятельно провести аутотренинг – вспомните тех людей, кому вы до сих пор не простили обиду, на кого вы до сих пор сердитесь, мысленно скажите им все, что думаете по поводу ваших отношений, и простите этих людей. Результаты обсудим на следующем занятии.

### **Занятие 6. «Как я общаюсь»**

*Цель:* помочь участникам группы определить свои реакции в повседневном общении, затруднения и проблемы.

**Упражнение «Приветствие»**

Команды выстраиваются в две шеренги и здороваются как футболисты на поле, только левой рукой.

**Упражнение «Никто не знает, что я ...»**

Участники кидают друг другу мяч со словами: «Никто не знает, что я ...».

**Обсуждение домашнего задания.**



*Основная часть.*

### **Ролевая игра «День рождения»**

Один участник по желанию играет роль именинника. Остальные приходят к нему в гости. Условием входа на день рождения является вручение мотивированного подарка и поздравление имениннику.

Обсуждение

- Сразу ли нашлись слова для поздравления?
- Легко ли было придумать, что подарить и объяснить?
- Что чувствовали в роли именинника?

### **Ролевая игра «Просьба и отказ»**

Группа рассчитывается на первый, второй. Первые обращаются ко вторым с просьбой. Задача первых номеров – добиться согласия. Ведущий дает задание вторым номерам, отказать вежливо и не произносить слово «нет». Первые номера об этом не знают. Затем пары меняются позициями. Вторые номера обращаются с просьбой. Первые номера должны отказать резко, словами «нет, нет, нет».

Обсуждение

- Что чувствовали в первый раз? Было ли обидно?
- Какие чувства испытывали во второй раз те, кому отказывали?
- Как можно наладить контакт с человеком, которому резко отказали?
- Есть ли в жизни ситуации, когда нужно отказать резко?
- Какой вариант поведения вам больше свойственен, первый или второй?

### **Рефлексия**

- Что понравилось? Что было трудным?
- Какие чувства испытывали?
- Что нового о себе и других узнали?

## **Занятие 7. «Общение без слов»**

Цель: знакомство и развитие навыков невербального общения.

*Разминка*

### **Упражнение «Приветствие»**

Поприветствовать участников группы нетрадиционным способом.

### **Упражнение «Пустой стул»**

Участники рассчитываются на первый, второй. Первые сидят на стульях, вторые – стоят у них за спиной. У одного из участников стул пустой. Задача участника с «пустым стулом» взглядом пригласить на свой стул, кого-нибудь из сидящих. Задача тех, кто стоит за спиной, удержать «своего» участника на стуле.

*Основная часть*

Беседа о роли невербального общения, какое это имеет значение в жизни человека, в каких ситуациях это может пригодиться.

### **Упражнение «Автобус»**

Вызываются два добровольца. Ситуация: они едут в разных автобусах, которые остановились на красный свет светофора. Участники игры увидели друг друга. Задание: в течение 1–2 минут о чем-либо договориться. Игру можно повторить с разными участниками.

Обсуждение

- Участники группы рассказывают, что они поняли из «разговора»?
- Затем участники игры говорят, о чем они договорились?
- Что было труднее понимать другого или выражать свои мысли?
- Какими средствами пользовались?

### **Упражнение «Слепец и поводырь»**

Участники делятся на пары. Один из пары играет роль слепца, другой – поводыря. «Поводырь» должен водить «слепца» по комнате так, чтобы он не столкнулся с другими участниками, не ударился и т. п. Через три минуты пары меняются ролями. Упражнение проходит в полной тишине.

Обсуждение

–Что чувствовали, когда были в роли «слепца»? Было ли вам комфортно?

–Что чувствовали, когда были «поводырем»?

–Доверяли ли вы своему «поводырю»?

**Упражнение «Контрабандист»**

Участники группы садятся в ряд. Водящий внимательно смотрит на них и запоминает их внешность, выражение лица, затем отворачивается. В это время ведущий прячет у одного из участников какой-нибудь предмет (конфету, ключ и т. п.). Задача водящего по выражению лица, выражению глаз, позе и другим невербальным проявлениям определить «контрабандиста». Затем можно его «обыскать» и найти предмет.

Обсуждение

- Трудно ли было определить «контрабандиста»?

- По каким признакам это удавалось сделать?

**Рефлексия**

–Понравилось ли занятие?

–Что интересного и/или полезного сегодня узнали?

*Домашнее задание:* при просмотре фильма (сериала), выключите на 15 минут звук и постарайтесь, наблюдая за жестами и мимикой актеров, понять, о чем они говорят, какие чувства переживают.

### **Занятие 8. «Как я решаю проблемы»**

Цель: помочь осознать свои переживания в трудных ситуациях и создать представление о возможных вариантах действия в затрудненных условиях.

*Разминка*

**Упражнение «Приветствие».**

Группа встает в круг. Участники кладут руки на плечи друг другу и хором говорят: «Здравствуй, мы!».

**Игра «Жмурки»**

Водящему завязывают глаза. Участники двигаются поблизости от водящего. Он должен поймать участника и назвать его имя, тогда участник становится водящим.

*Основная часть*

**Разбор ситуации «Как решить проблему»**

«Двое братьев попали в скверную историю – одолжили деньги, но вовремя не смогли их вернуть. Им пригрозили расправой, если они не вернут деньги. Каждый из братьев решил проблему по-своему.

Один – одолжил денег у очень доброго пожилого человека, солгав ему, что деньги нужны на лечение для больной матери (хотя она была здорова).

Другой – влез в чужую машину, украл магнитофон и продал его.

Так братья решили свою проблему и раздобыли деньги».

**Обсуждение**

–Согласны ли вы, что братья решили свою проблему?

–Почему?

–Какие вы можете предложить варианты решения проблемы?

–Что лучше украсть или обмануть?

–Во время дискуссии подвести детей к тому, что плохо и то и другое, решение одних проблем не должно приводить к появлению новых проблем.

**Этапы решения проблемы:**

1. Постановка проблемы (в чем проблема?)
2. Составление вариантов решения
3. Обдумывание (что будет после принятия того или иного решения: через неделю, через месяц, в зрелые годы)
4. Выбор приемлемого варианта
5. Применение выбранного варианта

#### **Ролевая игра**

Детям раздаются «проблемы» (я хочу начать курить, я нашел кошелек, я им отомщу и т. п.). Каждый проигрывает решение проблемы, применяя вышеназванные этапы.

#### **Обсуждение.**

- Почему у нас появляются проблемы?
- Принимаем ли мы участие в их появлении?
- Любую ли проблему можно решить?
- Важно ли обдумывать решение, прежде чем его принять?

#### **Упражнение «Подарок»**

Участники дарят соседу слева, какой-нибудь воображаемый подарок. Сосед и вся группа должны догадаться, что это такое. Задача – показать так, чтобы другие поняли.

#### **Рефлексия.**

### **Занятие 9. «Школьные трудности»**

Цель: создать представление о возможных вариантах действия в затрудненных условиях.

*Разминка.*

#### **Игра «Ко мне, от меня, стоп, горячая земля»**

Водящий с завязанными глазами становится спиной к участникам и говорит: «Ко мне». Все подходят и касаются водящего пальцем, после чего водящий произносит: «От меня. Стоп, горячая земля!». Все замирают. Водящий с закрытыми глазами находит человека и угадывает кто это. Тот, кого угадали, становится водящим.

*Основная часть.*

#### **«Решение возможных трудных ситуаций»**

Ведущий просит детей вспомнить реальные или представить возможные трудности (в школьной жизни) и попытаться найти выход из этих ситуаций, чтобы выглядеть достойно, быть культурным человеком.

Далее ведущий предлагает различные ситуации:

- 1.) отвечая у доски, ты вдруг забыл, о чем надо говорить;
- 2.) ты оговорился, а все засмеялись;
- 3.) учитель в резкой форме перебивает тебя;
- 4.) тебя не слушают;
- 5.) тебя специально пытаются разозлить;
- 6.) тебе задали вопрос, на который ты не можешь ответить;
- 7.) учитель поставил тебе более низкую отметку, чем ты ожидал.

Ситуации обсуждаются, находится оптимальное решение.

#### **Рефлексия**

- Что бы вы чувствовали (или чувствуете) в подобных ситуациях?
- Что нового и интересного для себя узнали?

Домашнее задание: подумать, какие трудности в школе с вами могут случиться в следующем году (в 5 классе), и как достойно выйти из этой ситуации.

### **Занятие 10. «Другие роли»**

Цель: расширение ролевого репертуара.

*Разминка*

#### **Упражнение «Приветствие»**

Рукопожатие левой рукой со словами: «Привет, (имя), я рад тебя видеть!»

### **Упражнение «Атомы и молекулы»**

Участники закрывают глаза и медленно движутся по комнате. По команде «атомы» они при прикосновении отталкиваются друг от друга. По команде «молекулы», не открывая глаз, должны найти друг друга и объединиться в одну большую «молекулу».

### **Упражнение «Охота»**

Играют два ребенка. Один – охотник, другой – заяц. Им завязывают глаза так, что обоим придется рассчитывать только на свои уши. Все остальные ведут себя очень-очень тихо. В начале игры Охотник и Заяц стоят в противоположных углах. «Представьте себе, что сейчас так темно, что даже не видно дальше своего носа. Заяц пытается перебежать через поле. Если он окажется на другой стороне – он в безопасности. Охотник пытается поймать его. Заяц может наострить уши, чтобы определить, где находится охотник и увернуться от него. Охотник пытается идти точно в то место, где он слышал Зайца».

Обсуждение

- Что чувствовал в роли Охотника? Зайца?
- Что было в этой игре трудным для тебя?

Обсуждение домашнего задания.

*Основная часть*

### **Ролевая игра «В школе»**

Участники получают роли «послушного», «упрямого», «озорного», «застенчивого» ученика, учителя. Роли в игре должны отличаться от тех, которые свойственны детям в жизни. Разыгрывается сюжет из школьной жизни. Каждый выполняет отведенную ему роль.

Обсуждение

- Как вы чувствовали себя, играя несвойственное вам поведение?
- Понравилось ли вам быть такими?
- Тяжело ли было в роли Учителя?

**Рефлексия**

- Что особенно понравилось и запомнилось на сегодняшнем занятии?
- Что полезного вы для себя узнали?

### **Занятие 11. «Вежливость»**

Цель: отработка навыков вежливого поведения в повседневной жизни.

*Разминка*

### **Упражнение «Приветствие»**

Поприветствовать группу таким способом, который больше всего нравится.

### **Упражнение «Великий мастер»**

Каждый по кругу начинает со слов «Я великий мастер ...», например, пеших прогулок, заплетания косичек и т. п., причем остальных участников надо убедить в этом. Ведущий спрашивает у группы: «А есть кто-нибудь в группе, кто делает это лучше?». Вся группа должна согласиться, что человек в этом деле, действительно, великий мастер. У каждого человека есть что-то, что он делает лучше, в чем он чувствует себя мастером.

*Основная часть.*

*Беседа «Что такое вежливость и зачем она нужна».*

### **Упражнение «Узкий мост»**

На полу ведущий чертит две длинные линии на некотором расстоянии друг от друга. Это будет мост. Выбираются два участника, которые идут с разных концов моста. На середине они встретятся. Задачей каждого является дойти до конца моста. Можно задать дополнительное условие, что они оба торопятся.

Обсуждение

- Как вы прошли мост, достигли ли вы своей цели?
- Сумели ли вы вежливо разойтись?

- Что помешало вам это сделать?
- Зачем нужна в жизни вежливость?

#### **Упражнение «Разожми кулак»**

Группа делится на пары. Один из пары сжимает пальцы в кулак. Задача второго – сделать так, чтобы первый участник разжал кулак. Задача первого – поступать в соответствии со своими желаниями: он может разжать кулак, если ему захочется.

*Обсуждение*

- Какими способами вы пользовались, чтобы разжать кулак партнера?
- Была ли это просьба, хитрость, сила, подкуп и т. п.?
- Хотелось ли первому участнику разжать кулак? Что он чувствовал, и что было для него убедительнее: вежливая просьба или сила?

#### **Упражнение «Говорим гадости»**

Группа делится на две команды, участники становятся друг напротив друга. Каждая пара говорит по очереди. Члены одной команды говорят гадости, а члены другой команды отвечают комплиментами. Главное правило: говорить ровно, выдержанно, начинать с «Вы», добавлять «сэр» или «мисс». Важно говорить вежливо и с улыбкой.

Ненормативную лексику не употреблять. Например, «Вы, дрянь, мисс». Участник другой команды, стоящий напротив, должен ответить ему комплиментом, в соответствии с этими же правилами. Например, «А Вы очаровательны, мисс». При нарушении правил команде присуждается штрафное очко.

*Обсуждение*

- Что вас особенно задевало?
- В каких ситуациях было трудно удержаться в рамках упражнения?

Делается общий вывод о том, что вежливость помогает сохранить лицо, достойно выйти из затруднительной ситуации, остаться при этом культурным человеком. С вежливым человеком приятнее общаться.

#### **Игра «Отгадай прикосновение»**

Один ребенок (водящий) закрывает глаза. Он должен только по рукам определить, кто перед ним стоит.

#### **Рефлексия**

Домашнее задание: понаблюдайте за собой и другими: вежливы ли они? Когда не нужна вежливость?

### **Занятие 12. «Общение в ситуации просьбы»**

Цель: способствовать снижению тревожности в ситуации обращения к другому с просьбой.

*Разминка*

#### **Упражнение «Пустой стул»**

Участники рассчитываются на первый, второй. Первые сидят на стульях, вторые – стоят у них за спиной. У одного из участников стул пустой. Задача участника с «пустым стулом» взглядом пригласить на свой стул, кого-нибудь из сидящих. Задача тех, кто стоит за спиной, удержать «своего» участника на стуле.

*Основная часть*

#### **Ролевая игра «Приказ, выпрашивание, просьба...»**

1. Это упражнение учит детей различать приказ, выпрашивание и вежливую просьбу. Вызываются три добровольца, им раздаются карточки с заданиями: «Мам, подай мне портфель!»; «Мамочка, миленькая, ну купи мне, пожалуйста, мороженое», «Мама, помоги мне, пожалуйста, разобраться с задачей». Остальные участники группы должны понять, в какой ситуации приказ, выпрашивание и обращение с вежливой просьбой.

2. Затем дети делятся на пары. Задача: после выполнения упражнения описать свои чувства. Один участник пары обращается ко второму трижды: «Ну-ка, дай мне быстренько

списать задачку!»; Ну, пожалуйста, умоляю, дай списать!»; «Помоги мне, пожалуйста, разобраться с задачей по математике».

«Вторые» участники описывают, что они чувствовали, когда к ним обратились в первый раз, во второй и в третий.

- В каком случае, по вашему мнению, может получиться общение на равных?
- Давайте подумаем, что помогает общению в ситуации просьбы?

Разделить детей на две группы, которые выработают список того, что помогает общению в ситуации просьбы. Не более 5 пунктов. Затем составляется общий список.

### **Ролевая игра «Обращение с просьбой»**

Ваша задача заключается в том, чтобы вежливо обратиться с просьбой, используя знания о том, что помогает общению.

- попросите пассажира передать деньги на билет;
- попросите прохожего объяснить, как пройти к цирку;
- попросите у кассира в кинотеатре два билета в кино;
- спросите у прохожего, который час.

Если вы сомневаетесь, что человек выполнит вашу просьбу, надо объяснить ему, почему это для вас важно.

Важно помнить, каждый человек имеет право на отказ.

### **Рефлексия**

Домашнее задание: постарайтесь обращаться с вежливой просьбой, наблюдайте, как вы себя ведете, если вам отказывают.

### **Занятие 13. «Общение в ситуации отказа»**

*Цель:* помочь детям развить умения, необходимые в ситуациях отказа.

*Разминка*

#### **Упражнение «Отгадай мою роль»**

Добровольцу на спину крепится листок, на котором написано слово, обозначающее предмет, состояние, понятие. Участник не знает, что это за слово. Он будет подходить к разным участникам группы и те, к кому он подошел, должны будут невербально показать ему, что написано у него на карточке. Задача участника – понять, что написано у него на карточке.

Обсуждение домашнего задания.

*Основная часть.*

Нередко случается так, что, когда вас просят о чем-то, вам приходится говорить «нет».

Тема сегодняшнего занятия: «Вежливый отказ».

#### **Упражнение «Вежливый отказ»**

Участник группы обращается к своему соседу слева с просьбой. Задача соседа – отказать, т.е. сказать «нет», при этом постараться, чтобы отказ был вежливым и звучал уверенно. («Ложись, пожалуйста, спать», «Пойдем гулять», «Дай мне, пожалуйста, до завтра тетрадь по математике», «Будь добр, сходи за хлебом»). Затем поменяйтесь ролями.

Обсуждение

- Трудно ли было отказывать?
- Удалось ли вам вежливо отказать? (определяет сосед, которому отказывали).

#### **Работа в подгруппах**

Разделить детей на две подгруппы, каждая из которых 5 раз заканчивает предложение: «Сложно отказать, потому, что ...». Составляется общий список причин, почему сложно отказывать.

#### **Индивидуальная работа**

Ребятам раздаются листы с указанием различных уважительных причин для отказа.

Отметьте, пожалуйста, какие причины являются уважительными, с вашей точки зрения.

Формула отказа: вежливый отказ = отказать, используя вежливые слова, доброжелательно и в то же время уверенно + объяснить причину, по которой отказываешь.

#### **Упражнение «Отказ»**

Вызываются два добровольца. Один из участников обращается с просьбой 2 раза («Пойдем гулять после школы», «Угости меня, пожалуйста, конфетой»), второй – отказывает (сначала невежливо «Неохота», а затем – вежливо «Ой, я ее уже съел. Извини, что не угостил тебя»). Второй участник описывает свои чувства во время невежливого отказа (вежливого). Игра может повториться с другой парой.

Обсуждение

- Что вы чувствовали, когда вам отказывали вежливо?
- Всегда ли отказ звучал убедительно?
- В каких ситуациях в жизни вы не обязаны быть вежливыми?

#### **Рефлексия**

Домашнее задание: попробуйте в жизни вежливо просить и вежливо отказывать, опираясь на знания, которые приобрели на двух последних занятиях.

### **Занятие 14. «Дружба»**

Цель: создание условий для осознания причин, мешающих дружбе и для получения обратной связи от других участников.

*Разминка*

#### **Упражнение «Приветствие»**

Поприветствовать друг друга без слов, только глазами.

#### **Упражнение «Ворвись в круг»**

Участники группы встают в круг и берутся за руки. Один участник остается за кругом и пытается прорваться в круг. Ведущий напоминает детям об осторожности.

#### **Упражнение «Диалектика»**

Выбирается какая-либо социальная роль, например, ребенок или учитель. Каждый участник по кругу высказывается. Первый начинает со слов: «Ребенком быть хорошо, потому что ...». Второй продолжает: «Ребенком быть плохо, потому что ...»

- Было ли трудно найти плохое (хорошее)?
- Что было для вас неожиданным в этом упражнении?

Обсуждение домашнего задания.

*Основная часть*

#### **Беседа по теме «Дружба»**

Обсудить важность и необходимость дружеских отношений. Основные идеи: «мы заводим друзей на всю жизнь и где бы мы не жили, мы всегда способны поддерживать отношения со старыми друзьями и заводить новых».

- Как вы думаете, какое поведение мешает дружбе?
- *(предлагаются ситуации из книги Р. Смид, стр. 36-37).*
- Есть ли в вашем поведении что-то такое, что может мешать другим детям дружить с вами?
- Можно ли сказать другу, что он ведет себя неправильно? Что для этого нужно?
- Хотели бы вы что-нибудь изменить в своем поведении?

#### **Упражнение «Комплимент»**

Дети кидают друг другу мяч и говорят комплименты. Предложить, чтобы комплимент состоял только из двух слов, например,: «Лена – красивая».

**Рефлексия.** Предупредить детей о том, что следующее занятие будет последним.

Домашнее задание: попробуйте дома вспомнить все наши занятия, темы занятий, чему вы научились, что нового узнали, чем были полезны занятия, какие знания вы можете применить в жизни, кто из ребят, по вашему мнению, больше всех изменился за это время.

### **Занятие 15. Завершение**

Цель: рефлексия курса

Обсуждение домашнего занятия.

Детям раздаются анкеты, вопросы которой во многом совпадают с домашним заданием (7 минут).

*Разминка*

Упражнение «Счет до 10»

Все участники закрывают глаза и по команде ведущего группа должна досчитать до 10, но так, чтобы каждое число называл только один участник. Если число назвали одновременно двое и больше участников, то игра начинается сначала.

**Упражнение «Меняются местами те, кто ...» (см. занятие 1)**

**Упражнение «Тростинка на ветру»**

Участники образуют тесный круг. Один участник встает в центр круга, закрывает глаза и начинает качаться, не отрывая ног от пола. Задача группы не дать упасть «тростинке».

- Как вы себя чувствуете?
- Какие ощущения испытывали?
- Сразу ли смогли расслабиться и доверить себя группе?

**Упражнение «Прощание»**

Сядьте удобно, закройте глаза, расслабьтесь. Вспомните, пожалуйста, все наши занятия с самого первого и до сегодняшнего (пауза). Подумайте, что дали вам эти занятия, чему самому важному вы здесь научились (пауза). А теперь представьте, что мы попрощались, вы расходитесь по домам и больше никогда именно в таком составе, именно здесь не встретитесь. Представьте мысленно каждого участника. Представьте, что вы идете домой, и друг вспоминаете, что хотели что-то важное сказать всем участникам группы и не сказали. Запомните это. Теперь делаем глубокий вдох, потягиваемся и открываем глазки.

Ведущий предлагает участникам высказать по кругу мысли, чувства, впечатления от занятий в группе.

Затем участникам раздаются чистые листы бумаги, внизу листа каждый пишет свое имя и передает листок по часовой стрелке. Участники, получившие листок с именем, пишут этому участнику пожелание, комплимент или что-нибудь хорошее о нем. Занятия группы завершаются чаепитием.



## **КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНИКА» (2–4 КЛ.)**

*Составитель: Яшникова В. А.*

### **Пояснительная записка**

Эмоциональная сфера является важной составляющей в развитии младших школьников. Эмоциональное развитие ребенка напрямую связано с переменой его образа жизни и расширением круга общения.

Вопросы эмоционального развития детей младшего школьного возраста освещаются в ряде психологических работ (Матюхина М. В. Михальчик Т. С. Патрина К. П.). Исследователи обращают внимание на тот факт, что в этом возрасте эмоции связаны с более сложной социальной жизнью ребенка, с более ясно выраженной социальной направленностью его личности. В младшем школьном возрасте возникают новые значимые социальные связи: с учителем, с коллективом класса; новые обязанности, которые влекут за собой оценку учителя, одноклассников (в их отношении к нему), а также оценку членов семьи, что обуславливает возникновение у ребенка переживаний различного характера: удовольствия, радости от похвалы или переживания собственной неполноценности по сравнению с успешно работающими товарищами. Формирование эмоциональной жизни ребенка по мере его развития заключается в том, что чувства начинают приобретать новое значение и смысл в его внутреннем мире, становятся средством формирования самосознания учащихся. Характерной особенностью младшего школьного возраста является эмоциональная впечатлительность, отзывчивость ребенка на все яркое, необычное, красочное (Якобсон П. М.).

Общая тенденция в развитии чувств младшего школьника – все большая осознанность и сдержанность. Со временем ребенок начинает более сдержанно выражать свои эмоции (раздражение, зависть, огорчение), особенно когда он находится среди сверстников, боясь их осуждения. Несмотря на то, что у младшего школьника сохраняется свойство бурно реагировать на отдельные явления, в целом на протяжении младшего школьного возраста нарастает организованность в эмоциональном поведении ребенка. В этот возрастной период у ребенка активно развиваются социальные эмоции, такие как самолюбие, чувство ответственности, чувство доверия к людям и способность к сопереживанию. Изменяется содержательная сторона эмоций и чувств.

Таким образом, в период младшего школьного возраста происходят серьезные изменения в интересах ребенка, в его доминирующих чувствах, с возрастом эмоции и чувства детей становятся более осознанными, обобщенными, произвольными; изменяется их содержание и экспрессивная сторона.

#### **Методологической основой программы являются:**

– концептуальное положение о закономерностях и сензитивных периодах развития личности (В. В. Абраменкова, Л. И. Божович, Л. С. Выготский, В. В. Давыдов, А. Н. Леонтьев, Д. Б. Эльконин и др.)

– идеи о личностно-ориентированном подходе к педагогическому процессу (Е.В. Бондаревская, В.В. Зайцев, М.В. Корепанова, В.А. Петровский, В.В. Сериков)

**Цель данной психологической программы** – развитие и коррекция эмоциональной сферы детей младшего школьного возраста.

В соответствии с этой целью формируются следующие **задачи**:

1) коррекция психоэмоционального состояния (снятие психоэмоционального напряжения, состояний тревожности);

2) развитие умения осознавать, понимать и адекватно выражать свои эмоциональные переживания;

- 3) развитие способности понимать эмоциональное состояние, переживания, личностные особенности другого человека;
- 4) развитие навыков совместной деятельности; умения сотрудничать со сверстниками, согласовывать собственное поведение с поведением других детей;
- 5) развитие позитивной самооценки.

**Категория участников:** учащиеся 2–4 классов (8–10 лет).

**Срок реализации программы:** программа включает в себя 15 занятий.

**Длительность занятия** – 40 минут, частота встреч – 1 раз в неделю. **Количество человек:** 10–15 человек.

**Принципы реализации программы:**

- доступность предлагаемого материала, соответствие возрастным особенностям детей;
- систематичность и последовательность в приобретении знаний и умений;
- личностно-ориентированный подход.

**Структура занятий предполагает:**

1. Приветствие;
2. Разминка;
3. Основная часть (игры и упражнения, направленные на достижение цели программы);
4. Рефлексия занятия;
5. Прощание.

**Формы и методы работы:** работа осуществляется в малых группах, не более 15 человек.

*При реализации программы используются следующие методы:*

- Игротерапия;
- Сказкотерапия;
- Проигрывание ситуаций;
- Этюды;
- Групповая дискуссия.

**Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы:**

- программу реализуют педагоги-психологи, имеющие опыт групповой работы, знание специальной психологии и педагогики;
- занятия проводятся в отдельном (желательно звукоизолированном) проветриваемом помещении, оснащённом необходимой мебелью;
- наличие необходимых учебно-методических пособий и дидактического материала.

**Эффективность программы** проверяется с помощью тестирования перед началом проведения занятий по программе и в заключение программы с использованием методик: цветовой тест Люшера [12], Тест тревожности «Темпл-Дорки-Амен» [18], тест Филипса [12], тест «Рукавичка» [4], методика «Самооценка» [18].

**Планируемый результат:** по окончании программы будет являться умение детей осознавать, понимать, адекватно выражать свои эмоции, понимать эмоциональное состояние, переживания, личностные особенности другого человека, умение сотрудничать со сверстниками, развитая самооценка.

#### Тематический план.

№ п.п	Тема	Всего	Количество часов	
			В том числе	
			Теорет.	Практ.
1.	«Знакомство»	1		1
2-3.	«Эмоции, что это?»	2		2
4.	«Эмоции и мимика»	1		1

№ п.п	Тема	Всего	Количество часов	
			В том числе	
			Теорет.	Практ.
5.	«В кругу симпатий»	1		1
6.	«Калейдоскоп чувств»	1		1
7.	«Чувство страха»	1		1
8-9.	«Учимся преодолевать страхи»	2		2
10.	«Я понимаю других»	1		1
11.	«Язык невербального общения»	1		1
12.	«Эмоции и общение»	1		1
13.	«Я и другие»	1		1
14.	«Такие разные эмоции»	1		1
15.	«Завершение»	1		1
	<b>Итого:</b>	<b>15</b>		<b>15</b>

### Содержание программы

#### Занятие 1. «Знакомство» (1 час)

Создание благоприятной эмоциональной атмосферы; знакомство с правилами занятий, обсуждение способов взаимодействия в группе, знакомство с эмоциями.

1. Упражнение «Давай познакомимся»;
2. Беседа «Эмоции, что это?»;
3. Упражнение «Расскажи об эмоциях»;
4. «Сказка. Путешествие в страну настроения»;
5. Общий рисунок «Страна настроения»;
6. Упражнение «Аплодисменты по кругу».

#### Занятие 2. «Эмоции, что это?» (1 час)

Снятие излишнего эмоционального напряжения в группе и знакомство ее участников; почувствовать свою принадлежность к группе, задействовав свое тело.

1. Упражнение «Наш список эмоций»;
2. Упражнение «Имя и движение»;
3. Упражнение «Улыбка».

#### Занятие 3. «Эмоции, что это?» (1 час)

Знакомство детей с эмоциями; формирование позитивного отношения к себе, вербализация личных трудностей детей.

1. Упражнение «Отгадай эмоцию»;
2. Упражнение «Угадай, кто это?»;
3. Упражнение «Мои школьные трудности»

#### Занятие 4. «Эмоции и мимика» (1 час)

Научиться выражать эмоциональное состояние с помощью мимики, позы, жестов; развитие позитивной самооценки; тренировка гибкости поведения.

1. Игра-разрядка «Радиостанция»;
2. Упражнение «Зоопарк»;

3. Упражнение «Ласковое имя»;

4. Упражнение «Помоги Сережи» .

#### **Занятие 5. «В кругу симпатий» (1 час)**

Осознание динамики своих эмоций и роли других людей в этом процессе; обратить внимание детей на качества друг друга; проработка школьной тревожности.

1. Игра «Один стул»;

2. Беседа-опрос;

3. Упражнение «Этюды»;

4. Упражнение «В кругу симпатий»;

5. Упражнение «Разыгрывание ситуаций»

#### **Занятие 6. «Калейдоскоп чувств» (1 час)**

Развивать чувствительность к восприятию эмоций других людей; выявление реальных страхов детей, развитие умения говорить о своих негативных переживаниях; формирование социального доверия.

1. Упражнение «Калейдоскоп чувств»;

2. Упражнение «Волшебные очки»;

3. Упражнение «Расскажи свои страхи»;

4. Игра «Дотронься до...»

#### **Занятие 7. «Чувство страха» (1 час)**

Научиться выражать и передавать эмоции при помощи мимики лиц, развитие положительной самооценки; знакомство со способами снижения волнения, тревоги, страха.

1. Упражнение «Передай эмоцию»;

2. Упражнение «Я – король»;

3. Упражнение «Рисунок страха».

#### **Занятие 8. «Учимся преодолевать страхи» (1 час)**

Помочь осознать актуальные эмоции; повышение самооценки через самоанализ достоинств; символическое уничтожение страха, снижение эмоционального напряжения.

1. Упражнение «Цвет настроения»;

2. Упражнение «Ладонка»;

3. Упражнение «Азбука страхов»

#### **Занятие 9. «Учимся преодолевать страхи» (1 час)**

Развивать у учащихся умение выражать свои чувства и понимать эмоции других людей; повышение у детей уверенности в себе; снижение эмоционального напряжения.

1. «Скульптор и скульптуры»;

2. «Я – лев»;

3. «Страшная сказка по кругу».

#### **Занятие 10. «Я понимаю других» (1 час)**

Уметь распознавать эмоциональное состояние другого человека; научиться оказывать и принимать знаки внимания; отработка умения вести себя в психотравмирующих ситуациях.

1. Упражнение «Походка»;

2. Упражнение «Комплименты»;
3. Упражнение «Дружелюбные требования».

#### **Занятие 11. Язык невербального общения» (1 час)**

Развитие чувствительности к языку невербального общения и умений правильно интерпретировать его; помочь ребенку увидеть свои положительные стороны, почувствовать, что он принимаем и ценим другими людьми; снятие напряжения, скованности.

1. Упражнение «Школа клоунов»;
2. Упражнение «Конкурс хвастунов»;
3. Упражнение «Дракон кусает свой хвост».

#### **Занятие 12. «Эмоции и общение» (1 час)**

Помочь осознать, как меняются собственные эмоции и как они влияют на эмоции других в ходе общения; внимание к личности другого и осознание своих положительных качеств, повышение самооценки; развитие стрессоустойчивости, расширение рамок восприятия негативных ситуаций.

1. Упражнение «Заколдованный город»;
2. Упражнение «Ладонка-2»;
3. Упражнение «Даже если ... в любом случае».

#### **Занятие 13. «Я и другие» (1 час)**

Формирование способности к эмпатическому пониманию другого, оценка его эмоционального состояния по внешним проявлениям; повышение самооценки участников; развитие уверенности в себе.

1. Упражнение «Мне кажется, что ты сейчас...»
2. Упражнение «Я дарю тебе...»;
3. Упражнение «Я справлюсь»

#### **Занятие 14. «Такие разные эмоции» (1 час)**

Научиться изображать разные эмоциональные состояния; помочь детям расширить представление о себе, укрепить уверенность в своих возможностях; учить осознавать и выражать свои мысли и желания; снятие эмоционального напряжения.

1. Упражнение «Передай маску»;
2. Упражнение «Я могу»;
3. Упражнение «Я тебя не боюсь».

#### **Занятие 15. «Завершение» (1 час)**

Повысить настроение, настроиться на работу, развитие положительной самооценки; обучение способам релаксации, актуализация полученных знаний.

1. Упражнение «Подарок»
2. Упражнение «Подари камешек»;
3. Упражнение «Путешествие на облаке».

#### **Список литературы**

1. Арт-терапия в работе с детьми : руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми. – СПб. : Речь, 2007.
2. Волков, Б. С. Психология младшего школьника / Б. С. Волков. – М., 2005.
3. Захаров, А. И. Как преодолеть страх у детей / А. И. Захаров. – М., 1986.

4. Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе : пособие для учителя / под ред. А. Г. Асмолова. – М. : Просвещение, 2011.
5. Ключева, Н. В. Учим детей общению / Н. В. Ключева, Ю. В. Касаткина. – Ярославль, 1997.
6. Крюкова, С. В. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь : программы эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста / С. В. Крюкова, Н. П. Слободяник. – М., 2002.
7. Кряжева, Н. Л. Развитие эмоционального мира детей / Н. Л. Кряжева. – Ярославль, 1997.
8. Лютова, Е. К. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми / Е. К. Лютова, Г. Б. Молина. – СПб. : Речь, 2003.
9. Матюхина, М. В. Психология младшего школьника. [Текст] / М. В. Матюхина, Т. С. Михальчик, К. П. Патрина. – М. : Просвещение, 1976.
10. Микляева, А. В. Школьная тревожность: Диагностика, Профи-лактика, Коррекция / А. В. Микляева, П. В. Румянцева. – СПб. : Речь, 2006.
11. Овчарова, Р. В. Практическая психология в начальной школе / Р. В. Овчарова. – М., 1996.
12. Психология Личности. Альманах Психологических Тестов. – М. : КСП, 1995.
13. Самоукина, Н. В. Игры в школе и дома: Психотехнические упражнения и коррекционные программы / Н. В. Самоукина. – М., 1993.
14. Слободяник, Н. П. Формирование эмоционально-волевой регуляции у учащихся начальной школы / Н. П. Слободяник
15. Чистякова М. И. Психогимнастика / М. И Чистякова. – 2-е изд. – М., 1995.
16. Фопель, К. Как научить детей сотрудничать? Ч. 1–4 / К. Фопель. – М., 1998.
17. Якобсон, П. М. Эмоциональная жизнь школьника / П. М. Якобсон. – М., 1966.
18. Ясюкова, Л. А. Методика определения готовности к школе: Прогноз и профилактика проблем обучения в школе / Л. А. Ясюкова. – СПб. : ИМАТОН, 2006.

Приложение

### *Конспекты занятий*

#### *Занятие 1.*

**Цель:** создание благоприятной эмоциональной атмосферы; знакомство с правилами занятий, обсуждение способов взаимодействия в группе.

Ведущий представляет общий обзор и общую цель предстоящих занятий. Рассказывает о том, что на занятиях ребята будут учиться справляться с проблемами, которые нередко возникают у школьника и портят им настроение.

#### **1. Знакомство.**

«Давайте знакомимся». Психолог: «Давайте познакомимся. На счет «1-2-3» все одновременно громко называют свое имя, а по сигналу «молчок» (я поднесу палец к губам) нужно закрыть рот ладошкой».

Дети дружно выкрикивают свои имена.

Психолог: «*Ой какой шум и гам. Узнали ли вы имена друг друга? Узнала ли я как вас зовут? Получилось ли у нас знакомство? Почему?»*

Применяя такой прием; психолог бросает мячик ребенку, тот отвечает.

Психолог: «*Итак, знакомство не состоялось: получились шум и гам. Мы не услышали имена друг друга. Поэтому надо говорить по очереди, и тогда мы услышим каждого».*

Дети кидают друг другу мячик, называя перед броском свое имя, а затем по сигналу ведущего – имя того, кому бросают мячик.

Беседа «Эмоции, что это?» Ребята, как вы понимаете слово «эмоции»? Когда возникают эмоции? Какие вы знаете эмоции? А для чего нам нужны эмоции?

Верно, эмоции – это наши переживания в различных жизненных ситуациях. Эмоции бывают положительные и отрицательные. Эмоциональный опыт человека обогащается в течение жизни. Эмоции очень важны в человеческом общении. Но своими эмоциями нужно уметь управлять. Сегодня мы познакомимся с основными эмоциями.

#### **Упражнение «Расскажи об эмоциях»**

Наугад достаются карточки с написанными на них названиями эмоций.

Инструкция: «Перед вами стоит волшебный сундучок. В нем спрятались эмоции. Сейчас желающий подойдет к нему и вынет наугад одну карточку. Прочитает название эмоции и попробует рассказать о ней».

*Вопросы для обсуждений:*

1. Знакома ли эмоция?
2. Как можно распознать эмоцию у другого человека?
3. Что может вызвать эту эмоцию?

#### **Упражнение «Сказка. Путешествие в страну настроения»**

Инструкция: «*О том, в какой стране живут эмоции и как они там проводят время, расскажет нам сказка. Давайте внимательно ее послушаем, а затем ответим на несколько вопросов.*»

Далеко-далеко, за морями-океанами есть сказочная страна чувств. Ее хозяйка – Королева. У Королевы есть слуги-чувства: Радость, Удовольствие, Злость, Страх, Грусть, Удивление, Вина и Обида. Все слуги-чувства живут в своих дворцовых покоях и посещают Королеву. Однажды Королева отправилась в далекую страну, чтобы навестить свою подругу. А слуги чувства расселились по разным дворцам и каждый хотел быть главным. Поэтому в каждом дворце проходила своя жизнь.

Из дворца Радости постоянно был слышен веселый смех. Все слуги-чувства бегали по дворцовым покоям, хлопали в ладоши, играли в салочки, танцевали.

В другом дворце шли настоящие сражения. Все слуги-чувства ходили хмурые, в их глазах горели злые огоньки. Они то и дело пытались подставить друг другу подножку, укусить, ущипнуть или закидать помидорами. А перед закатом солнца все слуги-чувства этого дворца собирались в одном большом покое и колотили друг друга подушками. Поэтому все вокруг было в перьях. И каждый день они только и думали о том, как устроить большое сражение со всеми слугами-чувствами. Это был дворец Злости.

Один дворец выглядел пустынным, казалось, все жители покинули его навсегда. Но вдруг показался один житель. Он быстро бежал, и все время оглядывался вокруг. Казалось, что он от кого-то убегал. Едва этот житель заметил другого, как оба широко открыли глаза и рот, и казалось, они вот-вот закричат. Жители резко повернулись и резко убежали друг от друга. Да, это был дворец Страх.

А во дворце Грусти придворные слуги то и дело грустили: по белым снежинкам, по ароматной землянике, по съеденному мороженому и еще много-много о чем. Тоска зеленая, да и только!

Во дворце Удовольствия изо дня в день слуги-чувства лежали на мягких пушистых ковриках и нежились в лучах солнца. Их глаза были закрыты, подбородок расслаблен. Руки и ноги казались ватными.

Во дворце Удивления слуги чувства не переставали удивляться всему подряд: какая яркая луна на небе, почему в соседнем королевстве все жители маленького роста?! Они разводили руками, широко открывали глаза, поднимали брови и округляли рот.

Еще в одном дворце слуги-чувства хмурились и плакали от обиды. От этого у них стали опухать глаза, нос, губы. Они ни с кем не играли, не разговаривали, только и делали, что сменяли мокрые от слез платочки на сухие. Это был дворец Вины и Обиды.

И так день за днем проходила жизнь сказочной страны. Казалось, здесь никогда не будет порядка. Жители сказочных дворцов так устали только радоваться, злиться, грустить, удивляться, бояться и обижаться, что стали терять силы.

Когда королева вернулась, в стране воцарился прежний порядок. С тех пор Королева не оставляет своих слуг-чувств без контроля.

*Вопросы для обсуждения:*

1. Что случилось бы с королевствами, если бы не вернулась Королева? (слишком много эмоций, без меры);
2. Что сделала Королева, чтобы воцарилось спокойствие? (Она узнала, из какого дворца каждое чувство и взяла их под контроль);
3. Кто такая на самом деле эта королева? (Это человек. Человек хозяин своего настроения. Только мы можем распознать и утихомирить наши эмоции).

*Общий рисунок «Страна настроения».*

*Инструкция: Сегодня мы многое узнали о жителях страны настроения, о Королеве или Короле страны настроения. Давайте сейчас представим одного жителя, этой страны: из какого он дворца, как одет, какое у него выражение лица. А теперь подойдите к листу бумаги и нарисуйте жителя страны настроения таким, каким вы его представляете».*

*Вопросы для обсуждения:*

1. Каких настроений больше?
2. Какая страна получилась?

#### **Упражнение «Аплодисменты по кругу»**

«Мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам игру, в ходе которой аплодисменты сначала звучат тихо, а затем становятся все сильнее и сильнее. Я начинаю хлопать в ладоши, постепенно подходя к одному из участников группы. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому мы аплодируем вдвоем. Третий выбирает четвертого и т. д. Последнему аплодирует вся группа.

#### **Рефлексия занятия:**

- Как вы себя чувствуете?
- Что понравилось?
- Что не понравилось

Ритуал прощания: участники становятся в круг и говорят: «Удачного дня».

#### **Занятие 2.**

*Цель:* Снятие излишнего эмоционального напряжения в группе и знакомство ее участников; почувствовать свою принадлежность к группе, задействовав свое тело.

#### **Приветствие «Привет и улыбка по кругу».**

Психолог просит детей по кругу, передавая мяч, назвать имя соседа, поприветствовать его и улыбнуться.

*Обсуждение.*

- Можете ли вы представить себе человека, который никогда не смеется, не плачет, не удивляется, не сердится, не боится?
- Слово «эмоции» происходит от латинского слова *emoveo*, и означает «потрясаю, волную».

#### **Упражнение «Наш список эмоций»**

Давайте составим полный список эмоций, которые мы знаем.

Попросить учащихся называть эмоции в форме имен существительных, ведущий фиксирует их на доске. В этом списке должны быть представлены базовые эмоции: радость, страх, горе/ страдание, удивление, грусть, обида, удовольствие, отвращение, презрение, гнев/злость, вина, интерес.

#### **Упражнение «Имя и движение»**



Участники группы по очереди произносят свои игровые имена, но сопровождают их определенным движением рук, может быть, характерным для себя жестом. Затем все хором называют имя очередного участника и повторяют его жест.

#### **Упражнение «Улыбка»**

Ваша задача – зайти в класс с улыбкой и поприветствовать одноклассников разными способами.

*Обсуждение упражнения:*

- Трудно ли было проделать такое упражнение?
- Как изменилось ваше самочувствие после улыбки и приветствия?
- Что вы почувствовали, когда вам улыбнулись в ответ ваши товарищи?

#### **Рефлексия занятия:**

Как вы себя чувствуете?

Что понравилось?

Что не понравилось?

Ритуал прощания: участники становятся в круг и говорят: «Удачного дня».

### **Занятие 3**

*Цель:* Знакомство детей с эмоциями; формирование позитивного отношения к себе, вербализация личных трудностей детей.

#### **Приветствие «Привет и улыбка по кругу»**

Психолог просит детей по кругу, передавая мяч, назвать имя соседа, поприветствовать его и улыбнуться.

#### **Упражнение «Отгадай эмоцию»**

Участникам раздаются карточки с изображением эмоций, так чтобы соседи не видели. Каждый участник показывает эмоцию, группа пытается отгадать, что это за эмоция.

Что труднее показывать или угадывать эмоцию?

#### **Упражнение «Угадай, кто это?»**

Ведущий предлагает детям догадаться, о ком он будет говорить. Затем, давая описание внешности каждого ребенка, подчеркивает позитивные черты. Например: «У этой девочки светлые волосы, аккуратная прическа, красивые голубые глаза, привлекательная родинка на щеке, милая улыбка» и т. д.

#### **Упражнение «Мои школьные трудности»**

Ведущий предлагает собрать «Копилку трудностей»: «Что может быть трудным в школе?», «Что может расстроить в школе?» Затем каждый получает лист бумаги, разделенный на четыре части. Необходимо представить себя художником и нарисовать иллюстрации к четырем выбранным трудностям. Законченные работы комментируются. Группа помогает каждому выступающему, дают советы о том, как поступить ребенку, попавшему в эту ситуацию.

#### **Рефлексия занятия:**

- Как вы себя чувствуете?
- Что понравилось?
- Что не понравилось?

Ритуал прощания: участники становятся в круг и говорят: «Удачного дня».

### **Занятие 4**

*Цель:* Научиться выражать эмоциональное состояние с помощью мимики, позы, жестов; развитие позитивной самооценки; тренировка гибкости поведения.

#### **Приветствие «Привет и улыбка по кругу».**

Психолог просит детей по кругу, передавая мяч, назвать имя соседа, поприветствовать его и улыбнуться.

### **Игра – разрядка «Радиостанция»**

Участники выстраиваются в три шеренги лицом друг к другу:

Первая – передающая радиостанция

Вторая – забивающая волна

Третья – принимающая радиостанция

Задача первой – передать любое слово, фразу

Задача второй – забить процесс криком, свистом, топаньем

Задача третьей – узнать слово, которое передала первая радиостанция.

Через некоторое время участники меняются местами.

### **Упражнение «Зоопарк»**

Ведущий раздает карточки с изображением животных (зайца, волка, медведя) и предлагает по очереди показать радостных животных, грустных животных, злых животных и т. д. Далее он просит подумать, как удалось изобразить радость и понять, что изображена именно радость, а не какие-нибудь другие чувства.

На этом занятии вводится понятие «мимика», и ведущий объясняет, что это одно из средств выражения чувств.

### **Упражнение «Ласковое имя»**

Ведущий предлагает каждому ребенку назвать ласково соседа, сидящего справа, который непременно должен поблагодарить говорящего, сказав «Спасибо».

### **Упражнение «Помоги Сереже»**

Каждый получает рисунок с изображением четырех школьных трудностей! (см. занятие 3) необходимо представить, что в эту ситуацию попал его ровесник, и рассказать ему, как в такой ситуации себя нужно вести.

### **Рефлексия занятия**

- Как вы себя чувствуете?
- Что понравилось?
- Что не понравилось?

Ритуал прощания: участники становятся в круг и говорят: «Удачного дня».

### **Занятие 5**

*Цель:* Осознание динамики своих эмоций и роли других людей в этом процессе; обратить внимание детей на качества друг друга; проработка школьной тревожности.

*Приветствие «Привет и улыбка по кругу».*

Психолог просит детей по кругу, передавая мяч, назвать имя соседа, поприветствовать его и улыбнуться.

### **Игра «Один стул»**

Участники свободно перемещаются. По сигналу ведущего они должны рассестись на стулья. После каждого тура один стул убирается. Тем не менее все участники должны оказаться сидящими. Игра продолжается до тех пор, пока все участники не сядут на один стул.

#### *Беседа-опрос*

- Как мы выражаем свои эмоции?
- Как можно без слов – только мимикой и жестами – выразить интерес, страдание, радость, обиду, восхищение, злость, счастье, вину? Покажите!
- Как себя ведет и как общается эмоциональный человек? Как он выражает свои эмоции: сильно и ярко или слабо и сдержанно?
- Какого человека можно назвать сдержанным – как он проявляет свои эмоции и как общается?

### **Упражнение «Этюды»**

Все, что вы знаете об эмоциональном и сдержанном человеке, пригодится вам при разыгрывании сценок. Объединитесь в тройки или четверки. Каждая тройка/ четверка готовит и показывает одну сценку, содержание которой описано на карточке. После

показа каждой сценки зрители угадывают, кто из героев сценки эмоциональный, а кто сдержанный человек?

Раздаются карточки с этюдами.

#### **Этюды**

1. Покажите, как ведет себя эмоциональный человек, когда ему дарят желанный подарок в день рождения.
2. Покажите, как ведет себя сдержанный человек в ситуации, когда он нечаянно в игре сделал больно другу, когда его незаслуженно ругают, критикуют.
3. Покажите, как ведет себя эмоциональный человек, когда его незаслуженно ругают, критикуют.
4. Покажите, как ведет себя сдержанный человек в ситуации, когда он выиграл в лотерею.
5. Покажите, как ведет себя эмоциональный человек, когда ему приснился кошмар.
6. Покажите, как ведет себя сдержанный человек в ситуации, когда его хвалят.

#### **Упражнение «В кругу симпатий»**

Каждый ребенок пишет на маленьком листочке что-то приятное соседу с лева (действительно существующее). Послание, под которым можно не подписываться, опускается затем в общий пакет. Листочки достаются и зачитываются вслух.

*Обсуждение упражнения:*

- Тяжело ли вам было писать. Почему?
- Как вы выражаете свои симпатии за пределами группы?
- Что вы чувствовали, когда вам зачитывали послание?

#### **Упражнение «Разыгрывание ситуаций» (проработка школьной тревожности)**

По итогам прошлых занятий («копилки трудностей», «рисунки трудностей») ведущий предлагает несколько ситуаций, которые разыгрываются в виде сценок. Ведущий сам назначает маленькие группы и дает им задания. Подготовленные выступления разыгрываются перед остальными участниками группы. Задача: сценка должна закончиться хорошо. Если внутри группы возникают конфликты, необходимо тактичное вмешательство ведущего.

#### **Рефлексия занятия:**

- Как вы себя чувствуете?
- Что понравилось?
- Что не понравилось?

Ритуал прощания: участники становятся в круг и говорят: «Удачного дня»

#### **Занятие 6**

*Цель:* развивать чувствительность к восприятию эмоций других людей; выявление реальных страхов детей, развитие умения говорить о своих негативных переживаниях; формирование социального доверия.

#### **Приветствие «Привет и улыбка по кругу».**

Психолог просит детей по кругу, передавая мяч, назвать имя соседа, поприветствовать его и улыбнуться.

#### **Упражнение «Калейдоскоп чувств»**

В этой игре участвуют тройки/ четверки, каждая команда загадывает определенную эмоцию, затем поручает представителю другой команды показать ее без слов так, чтобы его команда угадала. Угадывающей команде дается три попытки.

В качестве материала для загадывания можно будет использовать список эмоций.

#### **«Волшебные очки»**

Взрослый торжественно объявляет, что у него есть волшебные очки, в которые можно разглядеть только хорошее, что есть в человеке, даже то, что человек иногда прячет от всех. «Вот я сейчас примерю эти очки... Ой, какие вы все красивые, веселые, умные!» Подходя к каждому ребенку, взрослый называет какое-либо его достоинство (кто-то

хорошо рисует, у кого-то новая кукла, кто-то хорошо застилает свою кровать). «А теперь пусть каждый из вас примерит очки, посмотрит на других и постарается увидеть как можно больше хорошего в каждом. Может быть, даже то, чего раньше не замечал». Дети по очереди надевают волшебные очки и называют достоинства своих товарищей. В случае если кто-то затрудняется, можно помочь ему и подсказать какое-либо достоинство его товарища. Повторения здесь не страшны, хотя по возможности желательно расширять круг хороших качеств.

*Обсуждение упражнения:*

- Что почувствовал ты во время выполнения этого упражнения?
- Легко ли тебе было его выполнять? Почему?

### **Беседа**

В форме беседы обсудить, что почти все люди – взрослые и дети – чего-то боятся. Предложить детям рассказать, кто чего боится или боялся, а также ответить на вопрос, какие телесные ощущения они при этом испытывают. Ведущий может начать рассказ первым, вспомнив, чего он боялся в возрасте участников группы.

Предложить учащимся закончить предложения: «Я боюсь...», «Больше всего я боюсь...», «Я боюсь, когда...». Затем дети по желанию зачитывают предложения.

### **Упражнение «Расскажи свои страхи»**

Начинает рассказывать о своих страхах взрослый: «Когда я был таким маленьким, как вы, то...» Затем задает вопрос: «А у вас такое бывало?», «А кто еще боится чего-то, расскажите!» Дети по желанию рассказывают о ситуациях, когда им было страшно. Ведущий каждый раз просит поднять руки тех, у кого было что-то похожее. (Ведущий должен следить, чтобы сюжеты рассказов не повторялись, обговорите все возможные детские страхи: темноты, одиночества, смерти, чужих людей, животных, злых сказочных героев и т. д.)

### **Игра «Дотронься до...»**

Водящий (им становятся все участники по очереди) называет какой то цвет, и все дотрагиваются до этого цвета друг на друге. Игру можно усложнить: если один игрок дотрагивается до второго, то тот включает в игру кого-то третьего.

### **Рефлексия занятия:**

- Как вы себя чувствуете?
- Что понравилось?
- Что не понравилось?

Ритуал прощания: участники становятся в круг и говорят: «Удачного дня».

### **Занятие 7**

*Цель:* Научиться выражать и передавать эмоции при помощи мимики лиц, развитие положительной самооценки; знакомство со способами снижения волнения, тревоги, страха.

*Разминка*

### **Приветствие: «Привет и улыбка по кругу».**

Психолог просит детей по кругу, передавая мяч, назвать имя соседа, поприветствовать его и улыбнуться.

### **Упражнение «Передай эмоцию»**

Команды строятся в шеренгу друг за другом. Члены каждой команды будут по очереди передавать без слов определенную эмоцию. Для того чтобы передать эмоцию, участникам нужно прикосновением к плечу попросить следующего игрока повернуться к вам лицом. При передаче эмоций нельзя разговаривать и поворачиваться лицом друг к другу, пока до вас не дотронуться. Последний в шеренге игрок, получив эмоцию, поднимает руку. Это значит, что команда выполнила задание. Победит та команда, которая быстрее

всех передаст эмоцию. Какую эмоцию нужно передавать ведущий говорит первому игроку шеренги.

#### **Упражнение «Я – король»**

Группа делится на две команды, каждая команда пишет как можно больше хороших качеств или свойств характера о каждом члене противоположной команды. Затем, поочередно, каждого из команд сажают на стул в центр круга и говорят ему комплименты, как королю: «Ваше величество, вы самая (ый)...».

Так продолжается до тех пор, пока через «короля» не пройдут все члены группы.

Рефлексия: Какие чувства вы испытывали, когда были «королем»?

Почувствовали ли вы уверенность в своих силах, поверили ли в себя?

#### **Упражнение «Рисунок страха»**

Детям раздаются листы и карандаши, дается задание нарисовать свой страх. По окончании рисования, ведущий подходит к каждому участнику, обсуждает с ним рисунок и просит сделать свой страх «веселым», «добрым», «прикольным» (используется жаргон ребенка). Если после рисования у участников осталось напряжение, то рисунок страха сжигается на улице, либо в туалетной комнате (только в присутствии взрослых). После этого психолог обязательно объясняет, как и почему работает эта техника.

#### **Рефлексия**

- Как вы себя чувствуете?
- Что понравилось?
- Что не понравилось?

Ритуал прощания: участники становятся в круг и говорят: «Удачного дня».

### **Занятие 8**

*Цель:* Помочь осознать актуальные эмоции; повышение самооценки через самоанализ достоинств; символическое уничтожение страха, снижение эмоционального напряжения.

#### **Приветствие: «Привет и улыбка по кругу»**

Психолог просит детей по кругу, передавая мяч, назвать имя соседа, поприветствовать его и улыбнуться.

#### **Упражнение «Цвет настроения»**

Встаньте в круг. Назовите цвет вашего настроения и расскажите, что вы чувствуете сейчас. А затем попробуйте понять, что переживает сосед слева, назовите цвет его настроения и расскажите, что он чувствует. Далее следующий по часовой стрелке участник рассказывает о чувствах своих и соседа так, что каждый может проверить свои догадки.

#### **Упражнение «Ладонка»**

Каждый участник получает листок бумаги. Нужно, приложив ладонку, обвести ее, в центре написать свое имя, а в каждом пальчике – по одному хорошему качеству, которое ребенок может в себе найти. Нарисованная ладонка раскрашивается. Законченные рисунки представляются группе, комментируются авторами. В завершение устраивается выставка «ладоншек». В случае если ребенок не может найти у себя положительных качеств, ведущий предлагает варианты таких качеств или помогает попросить помощи у других ребят.

#### **Упражнение «Азбука страхов»**

Детям предлагается нарисовать различных, страшных героев на отдельных листах и дать им имена.

Далее дети рассказывают о том, что нарисовали. Далее каждому ребёнку предлагается превратить страшных героев в смешных, дорисовав их.

*Рефлексия:*

- Понравилась тебе превращения?
- Какими сейчас кажутся тебе герои?
- Чей герой показался тебе наиболее смешным, веселым?

#### **Рефлексия занятия:**

- Как вы себя чувствуете?

- Что понравилось?
- Что не понравилось?

Ритуал прощания: участники становятся в круг и говорят: «Удачного дня».

### **Занятие 9**

*Цель:* развивать у учащихся умение выражать свои чувства и понимать эмоции других людей; повышение у детей уверенности в себе; снижение эмоционального напряжения.

**Приветствие: «Привет и улыбка по кругу».**

Психолог просит детей по кругу, передавая мяч, назвать имя соседа, поприветствовать его и улыбнуться.

**Упражнение «Скульптор и скульптуры»**

Одна команда выбирает скульптора, а все остальные ее участники – «глина», из которой он «лепит» скульптуру, изображающую определенную эмоцию. Другие команды по очереди угадывают изображенную эмоцию.

**Упражнение «Я – лев»**

Инструкция ведущего: «А сейчас давайте поиграем в игру, которая называется «Я – лев». Закройте глаза и представьте себе, что каждый из вас превратился во льва. Лев – царь зверей, сильный, могучий, уверенный в себе, спокойный, мудрый. Он красив и свободен. Откройте глаза и по очереди представьтесь от имени льва, например: «Я – лев Регина». Пройдите по кругу гордой, уверенной походкой.

**Упражнение «Страшная сказка по кругу»**

Дети и взрослый сочиняют вместе страшную сказку. Они говорят по очереди, по 1 – 2 предложения каждый. Сказка должна нагромоздить так много страшного, чтобы это страшное превратилось в смешное.

*Рефлексия:*

- Тебе понравилась сказка?
- Какой тебе она показалась?
- Тебе страшно было слушать ее?

**Рефлексия**

- Как вы себя чувствуете?
- Что понравилось?
- Что не понравилось?

Ритуал прощания: участники становятся в круг и говорят: «Удачного дня».

### **Занятие 10**

*Цель:* уметь распознавать эмоциональное состояние другого человека; научиться оказывать и принимать знаки внимания; отработка умения вести себя в психотравмирующих ситуациях.

**Приветствие: «Привет и улыбка по кругу».**

Психолог просит детей по кругу, передавая мяч, назвать имя соседа, поприветствовать его и улыбнуться.

**Упражнение «Походка»**

На столе разложены карточки с названиями чувств. По желанию ребенок подходит к столу, берет карточку, молча читает и изображает с помощью походки человека, испытывающего данное чувство. Остальным детям нужно отгадать чувство по походке. Примеры чувств: радость, обида, удивление, восхищение, мечтательность, неуверенность, злость, гордость, уныние, спокойствие, усталость.

**Упражнение «Комплименты»**

Стоя в кругу, все берутся за руки. Глядя в глаза соседа, ребёнок говорит: «Мне нравится в тебе...» Принимающий кивает головой и отвечает: «Спасибо, мне очень приятно!» Упражнение продолжается по кругу. Далее обсуждаются чувства, которые испытали дети при выполнении данного задания.

### **Игра «Дружелюбные требования»**

Ведущий: «Иногда мы все чего-то хотим от других людей. Когда мы хотим, мы можем выразить свое желание удачно или не очень. Если мы тревожимся или робеем, то формулируем наши желания неясно.

Если мы чересчур решительны, то можем задеть чувства другого человека. Лучше всего, если мы высказываем свои требования ясно и дружелюбно. Мне хочется, чтобы вы сегодня научились выдвигать свои требования ясно и дружелюбно».

Дети объединяются по трое. Каждый должен будет сказать свое требование. Остальные внимательно слушают и анализируют, можно ли высказывание считать дружелюбным требованием. Ведущий выдает рабочие листочки с ситуациями.

Чтобы ты сказал в следующих ситуациях:

- Ты видишь нескольких играющих друг с другом ребят и хочешь включиться в игру.
- Несколько твоих подруг идут вместе в кино, а тебя с собой не пригласили. Ты хочешь пойти вместе с ними.
- Твоя подруга взяла у тебя книгу почитать и не возвращает ее обратно. Ты хочешь получить книгу назад.
- Ты хочешь, чтобы родители давали тебе больше карманных денег.
- Ты не понял, как надо решать пример, и хочешь, чтобы учитель объяснил тебе его еще раз.
- Твой друг взял у тебя взаймы денег и не вернул. Эти деньги нужны сейчас тебе самому.
- Кто-то из ребят смеется над твоей новой прической.
- Ты стоишь в магазине в кассу, а какая-то женщина пытается подойти без очереди.
- Вы дома ни во что не играли все вместе. Ты узнал новую игру и хочешь, чтобы родители поиграли в нее вместе с тобой.

*Анализ упражнения:*

- Чему полезному ты научился?
- Как ты высказываешь свои требования: слишком робко или чересчур напористо?
- Что дается тебе легче: предъявлять требования взрослым или детям?
- Почему так важно высказывать требования дружелюбным тоном?
- Как ты реагируешь, когда слышишь в ответ «нет»?

#### **Рефлексия занятия:**

- Как вы себя чувствуете?
- Что понравилось?
- Что не понравилось?

Ритуал прощания: участники становятся в круг и говорят: «Удачного дня».

### **Занятие 11**

*Цель:* развитие чувствительности к языку невербального общения и умений правильно интерпретировать его; помочь ребенку увидеть свои положительные стороны, почувствовать, что он принимаем и ценим другими людьми; снятие напряжения, скованности.

#### **Приветствие: «Привет и улыбка по кругу».**

Психолог просит детей по кругу, передавая мяч, назвать имя соседа, поприветствовать его и улыбнуться.

#### **Упражнение «Школа клоунов»**

Участники делятся на две группы. Каждый ребенок получает записку с номером и заданием: «быть клоуном веселым, печальным, жадным, равнодушным, заискивающим, злым, робким и т. д.» учащиеся изображают при помощи мимики и жестов клоуна, остальные должны догадаться какой это клоун.

#### **Упражнение «Конкурс хвастунов»**

Взрослый предлагает детям провести конкурс хвастунов. «Выигрывает тот, кто лучше похвастается. Хвастаться мы будем не собой, а своим соседом. Ведь это так приятно – иметь самого лучшего соседа! Посмотрите внимательно на того, кто сидит справа от вас. Подумайте, какой он, что в нем хорошего, что он умеет, какие хорошие поступки совершил, чем может понравиться. Не забывайте, что это конкурс. Выиграет тот, кто лучше похвалится своим соседом, кто найдет в нем больше достоинств». После такого вступления дети по кругу называют преимущества своего соседа и хвастаются его достоинствами. При этом совершенно не важна объективность оценки – реальные эти достоинства или придуманные. Не важен также и «масштаб» этих достоинств – это могут быть и громкий голос, и аккуратная прическа, и длинные (или короткие) волосы. Главное, чтобы дети заметили эти особенности сверстника и смогли не только положительно оценить их, но и похвалиться ими перед сверстниками. Победителя выбирают сами дети, но в случае необходимости взрослый может высказать свое мнение. Чтобы победа стала более значимой и желанной, можно наградить победителя каким-либо маленьким призом (бумажная медаль «Лучшего хвастуна» или значок).

#### **Упражнение «Дракон кусает свой хвост»**

Дети встают друг за другом и крепко держатся друг за друга (за плечи). Первый ребенок – «голова дракона», последний – «хвост дракона». «Голова дракона» пытается поймать «хвост», а тот уворачивается от нее.

Замечание: Необходимо следить, чтобы дети не отпускали друг друга, а также, чтобы роли «головы дракона» и «хвоста» выполнили все желающие.

#### **Рефлексия занятия:**

- Как вы себя чувствуете?
- Что понравилось?
- Что не понравилось?

Ритуал прощания: участники становятся в круг и говорят: «Удачного дня».

#### **Занятие 12**

*Цель:* Помочь осознать, как меняются собственные эмоции и как они влияют на эмоции других в ходе общения; внимание к личности другого и осознание своих положительных качеств, повышение самооценки; развитие стрессоустойчивости, расширение рамок восприятия негативных ситуаций.

#### **Приветствие: «Привет и улыбка по кругу»**

Психолог просит детей по кругу, передавая мяч, назвать имя соседа, поприветствовать его и улыбнуться.

#### **Упражнение «Заколдованный город»**

Представьте, что вы на время стали жителями заколдованного города. Все жители этого города лишены эмоций, безразличны к окружающим. Временно ощутите, каково это ничего не чувствовать – ни радости, ни печали, ни удивления, ни обиды, ни восхищения, ни разочарования. Полное безразличие ко всем людям и глубокая отстраненность. Вас может расколдовать водящий, который старается словами и жестами вернуть вам утраченные эмоции. «Расколдовать» – это значит вызвать те или иные эмоции, например: удивить, рассмешить, взволновать т. п. Прикосаться к заколдованным нельзя. Те, кого расколдовали, могут помогать водящему.

#### **Упражнение «Ладонка – 2»**

Каждый обводит на листе бумаги контур ладони. В центре пишет свое имя. Затем лист передают соседу справа, он в течение 30 секунд пишет на листе (снаружи ладони), что-то, что нравится в человеке, хозяине ладони. Так через весь круг. Хозяину лист возвращается в перевернутом виде. Позитивная обратная связь, возможность выражения позитивных эмоций.

#### **Упражнение «Даже если ...» «В любом случае»**



Дети распределяются на группы по трое. Группы выполняют упражнения по очереди. Первый ученик произносит название «Даже если..», второй продолжает фразу, называя проблему: «мне плохо..., я не везучий, я боюсь...» третий говорит « В любом случае...», ведущий заканчивает: «Я что-нибудь придумаю. Каждая следующая группа должна предлагать новую проблему. Упражнение проводится до тех пор, пока в нем не примут участие все группы. После этого ведущий подводит детей к пониманию того, что нет безвыходных ситуаций.

**Рефлексия занятия:**

- Как вы себя чувствуете?
- Что понравилось?
- Что не понравилось?

Ритуал прощания: участники становятся в круг и говорят: «Удачного дня»

**Занятие 13**

*Цель:* Формирование способности к эмпатическому пониманию другого, оценка его эмоционального состояния по внешним проявлениям; повышение самооценки участников; развитие уверенности в себе.

**Приветствие: «Привет и улыбка по кругу»**

Психолог просит детей по кругу, передавая мяч, назвать имя соседа, поприветствовать его и улыбнуться.

**Упражнение «Мне кажется, что ты сейчас»**

Процедура проведения: ведущий кидает мяч любому участнику группы и говорит: «Аня, мне кажется, что ты сейчас грустная». Аня кидает мяч следующему участнику и говорит: «Таня, мне кажется, что ты сейчас раздраженная» и т. д. В игре участвуют все. Можно усложнить упражнение, запустив в ход послание «я испытываю сейчас». И так дальше по кругу.

**Упражнение «Я дарю тебе...»**

Ведущий предлагает детям, поочередно обращаясь друг к другу, говорить: «Я дарю тебе..» и произносить то, что хотел бы подарить.

**Упражнение «Я справлюсь»**

Ведущий предлагает детям различные ситуации. Тот, кто считает, что сможет справиться с этой ситуацией – поднимает обе руки вверх, а кто не знает выхода из предложенных ситуаций – прячет руки за спину. Можно предложить следующие ситуации: тебя дразнят, у тебя отобрали любимую игрушку, тебе не разрешают смотреть телевизор, друг обиделся на тебя, ты поссорился с братом или сестрой. Идет обсуждение, ребята рассказывают как, будут вести себя в этих ситуациях. Если предложенный вариант одобряется большинством, то стоит положить фишку «Я справился».

**Рефлексия занятия:**

- Как вы себя чувствуете?
- Что понравилось?
- Что не понравилось?

Ритуал прощания: участники становятся в круг и говорят: «Удачного дня».

**Занятие 14**

*Цель:* научиться изображать разные эмоциональные состояния; помочь детям расширить представление о себе, укрепить уверенность в своих возможностях; учить осознавать и выражать свои мысли и желания; снятие эмоционального напряжения.

*Приветствие:* «Привет и улыбка по кругу».

Психолог просит детей по кругу, передавая мяч, назвать имя соседа, поприветствовать его и улыбнуться.

**Упражнение «Передай маску»**

Ведущий фиксирует на лице определенное выражение (маску), поворачивается к соседу слева и «передает ему выражение своего лица», которое тот должен в точности

повторить. Как только сосед слева справился с заданием, он меняет выражение лица на «новую маску» и передает ее следующему участнику. И так все по очереди «копируют» и «передают» маску.

#### **Упражнение «Я могу»**

Ведущий предлагает детям сесть в круг и, поочередно продолжая фразу «Я могу...», говорить что-то хорошее о себе. Если ребенок затрудняется с ответом, остальные дети должны прийти на помощь и подсказать продолжение фразы.

#### **Упражнение «Я тебя не боюсь»**

Один ребёнок стоит перед психологом, остальные дети начинают его пугать по очереди. Ребёнок громким уверенным голосом говорит: «Я тебя не боюсь»

*Рефлексия упражнения:*

- Тебе понравилась сказка?
- Какой тебе она показалась?
- Тебе страшно было слушать ее?

#### **Рефлексия занятия:**

- Как вы себя чувствуете?
- Что понравилось?
- Что не понравилось?

Ритуал прощания: участники становятся в круг и говорят: «Удачного дня».

#### **Занятие 15**

*Цель:* Повысить настроение, настроиться на работу, развитие положительной самооценки; обучение способам релаксации, актуализация полученных знаний.

#### **Приветствие: «Привет и улыбка по кругу»**

Психолог просит детей по кругу, передавая мяч, назвать имя соседа, поприветствовать его и улыбнуться.

#### **Игра «Подарок»**

Разделитесь попарно. Каждый из вас должен подарить своему партнеру подарок, и не просто так, а молча, с помощью мимики и жестов. Дарить можно все, что угодно, но так, чтобы партнер понял, что вы ему дарите, и такой подарок, чтобы он понравился ему. Тот, кто получает подарок, должен постараться понять, что ему дарят и поблагодарить также с помощью мимики и жестов. Пока все не получают подарок, говорить нельзя.

*Рефлексия упражнения:*

- Что было сложно?
- Понять, что дарят или показать сам подарок?
- Что труднее, показывать жестами или сказать словами вслух?

#### **Упражнение «Подари камешек»**

Ведущий предлагает детям взять из коробки по одному или по два разноцветных камешка и подарить их тому, кому они захотят, но обязательно со словами: «Я дарю тебе камешки, потому что ты самый...» Тем детям, которым ничего не досталось, камешки дарит ведущий, обязательно отмечая при этом лучшие качества каждого ребенка, которому он делает подарок.

#### **Упражнение «Путешествие на облаке»**

Ведущий: сядьте удобнее, сделайте глубокий вдох и выдох(2-3 р.)

Я приглашаю вас в путешествие на облаке. Прыгните на это белое пушистое облачко. Почувствуйте как ноги, спина удобно расположились на этой облачной подушке. Теперь начинается путешествие. Твое облако медленно поднимается в синее небо.

Ты чувствуешь, как ветер обвевает твоё лицо. Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть твоё облако принесет тебя в такое место, где ты будешь счастлив.

Постарайтесь мысленно увидеть это место. Здесь вы почувствуете себя спокойно и счастливо.

Теперь ты снова на своем облаке и оно везет тебя назад, на твое место в классе.  
Слезь с облака и поблагодари его за то, что оно так хорошо тебя покатило.  
Теперь понаблюдай, как оно медленно растает в воздухе.  
Потянись, выпрямись и снова будь бодрым, свежим и внимательным.

**Рефлексия занятия:**

- Как вы себя чувствуете?
- Что понравилось?
- Что не понравилось?
- Чем помогли занятия?

**Психолого-развивающая программа**  
**«Я – ПОДРОСТОК: ВСТРЕЧИ С САМИМ СОБОЙ И ДРУГИМИ»**

(для обучающихся 6-8-х классов)

*Кочеваткина О.И.*

**Пояснительная записка**

В поисках средств гуманизации школьного образования педагогика ориентируется на самоценность человеческой личности, ее внутренние ресурсы и саморазвитие. Одной из главных целей школьного образования является создание и поддержание психолого-педагогических условий, обеспечивающих полноценное психическое и личностное развитие каждого ребенка. Следовательно, учебно-воспитательный процесс становится больше ориентированным на личность ученика, его индивидуальные возможности, способности и интересы.

В подростковом возрасте появляется интерес к собственному внутреннему миру, возникает желание понять, лучше узнать себя. Возникшее острое «чувство Я», увеличение значимости проблем, связанных с самооценкой, сопровождаются трудностями рефлексивного анализа, что приводит к возникновению чувства неуверенности в себе. Одним из возможных путей преодоления этих трудностей является использование в работе с подростками психологических тренинговых занятий, в ходе которых в процессе специально организованного общения (являющегося ведущим видом деятельности этого возраста – А.Н.Леонтьев, Д.Б.Эльконин) решаются вопросы развития личности, формирования коммуникативных навыков, оказания психологической помощи и поддержки.

Данная программа тренинговых занятий предназначена для работы с детьми подросткового возраста (12–14 лет) и *нацелена* на оказание помощи подросткам в самопознании, самопринятии; на содействие в формировании конструктивных способов взаимодействия с окружающими людьми.

Данная цель достигается в процессе реализации следующих *задач*:

- расширение представлений школьников о средствах самопознания, о важности собственной значимости, ценности;
- развитие навыков эффективного общения, конструктивного поведения в конфликтных ситуациях;
- развитие умения адекватно выражать свои чувства и понимать выражение чувств других людей;
- формирование навыков саморегуляции;
- сплочение ребят, формирование взаимного доверия.

В *структуре программы* выделено 3 блока. В силу того, что главной особенностью подросткового возраста является резкое и качественное изменение всех сторон развития личности подростка, в первой части (блок 1) предлагаемого тренинга акцент делается на самопознание и самоопределение. Потом следуют занятия, направленные на формирование навыков эффективного общения, умения видеть себя со стороны; понимания и выражения эмоций и чувств (как своих, так и других) (блок 2), уверенного поведения в конфликтных ситуациях (блок 3). При этом используются игровые методы, групповые дискуссии, короткие информационные блоки, психодиагностические методики, и проективные методики рисуночного и вербального типов.

Группа может быть сформирована либо по результатам диагностического обследования (приглашаются подростки с трудностями в коммуникативной сфере, эмоциональной и в сфере самопринятия), либо тренинговые занятия могут быть предложены всем желающим. В последнем случае применяется входная и выходная

диагностика с целью выявить имеющиеся затруднения и отследить динамику показателей по окончании работы группы.

Каждое занятие проводится в стандартной форме и включает в себя следующие элементы: рефлексию своего эмоционального состояния, разминку, основное содержание, рефлексию прошедшего занятия.

Результативность тренинговых занятий зависит от соблюдения в группе основных общепринятых **принципов групповой работы**:

1. Ненасильственность общения. При объяснении правил игры, при выборе водящего психолог исходит, прежде всего, из желания детей, избегая принуждения.

2. Дистанцирование и идентификация. Ситуации неуспешности неизбежны. Иногда они бывают полезными, так как побуждают ребенка отказаться от каких-либо стереотипов, освоить новые модели поведения, принять положительный опыт других членов группы. Но в других случаях ситуация неуспешности может стать причиной отказа ребенка от игры или вообще от участия в тренинге. В таких случаях необходимо помочь ребенку дистанцироваться от его неудачи, например, приписав его затруднение его герою. Вместе с тем психолог помогает детям идентифицироваться с их успехом, перенося положительную обратную связь с отдельных поступков на личность ребенка.

3. Включенность. В предлагаемой программе психолог выполняет традиционную роль участника всех игр, исключая те случаи, когда необходимо следить за временем или регулировать ход игры, а также обеспечивать безопасность в играх с закрытыми глазами. Участвуя в игре, психолог, во-первых, своим примером помогает включиться в нее детям и, во-вторых, помогает им осознать, что игры в тренинге проводятся не столько для развлечения, сколько для обучения.

4. Гармонизация интеллектуальной и эмоциональной сфер. Для тренинга характерен высокий эмоциональный накал, дети искренне переживают происходящие в группе события. Это помогает им настроиться на откровенное общение. Тренинг активизирует и интеллектуальные аналитические процессы. Главная форма такой интеллектуальной деятельности - групповая дискуссия, которая используется на протяжении всех занятий.

Для оказания более эффективной помощи подросткам в их личностном развитии предполагается проведение консультативно-просветительской работы (в форме индивидуальных консультаций) со всеми субъектами воспитательно-образовательного процесса – подростками, их родителями и педагогами.

**Сроки и условия реализации программы:** Программа «Я – подросток; встречи с самим собой и другими» реализуется в течение учебного года, рассчитана на 47,5 часов (диагностика, тренинговые занятия, консультативно-просветительская работа). Тренинговые занятия обычно проводятся 2 раза в неделю по 1,5 часа каждое (15 занятий). Всего на психологическое сопровождение подростков по программе затрачивается 88 часов на класс (включая подготовку к занятиям и обработку диагностического материала).

#### Тематический план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Кол-во часов	Цели, задачи	Формы и средства работы
1	<b>Психодиагностическое обследование (входное)</b>	1	<i>Цель:</i> выявление уровня и особенностей развития самооценки, коммуникативных способностей, межличностных отношений,	Групповая и индивидуальная форма работы

			эмоционального состояния подростков	
			Оценка коммуникативных и организаторских способностей	Опросник КОС-1 (В.В. Синявский, Б.А. Федоришин)
			Изучение самооценки и уровня притязаний  Изучение эмоциональных связей, межличностных отношений	Методика самооценки Дембо – Рубинштейна (групповая) Методики «Линейная символика отношений» «Социометрия» (групповая)
			Выявление степени удовлетворенности жизнью	Графическая проективная шкала удовлетворённости жизнью ( <i>Andrews, Withey</i> ) Краткая многомерная шкала удовлетворённости жизнью ( <i>Zullig и др., перевод Д.А. Леонтьева</i> )
			Изучение эмоционального состояния и работоспособности обучающихся	Цветовой тест Люшера (индивидуально)
<b>2</b>	<b>Развивающие занятия: «Я – подросток: встречи с самим собой и другими»</b>	<b>22,5</b>	<i>Цель:</i> оказание помощи и поддержки подросткам в самопознании, самопринятии, содействие в формировании конструктивных способов взаимодействия с окружающими людьми.	Групповые тренинговые занятия
<b>2.1</b>	<b>Блок 1: Самопознание, самоопределение, самооценка</b>	<b>7,5</b>	<i>Цель:</i> расширение представлений подростков о средствах самопознания, о важности собственной значимости, ценности	

2.1.1	Зачем мы здесь собрались	1,5	Знакомство участников тренинга друг с другом и с ведущим; ознакомление с целью и задачами тренинга; совместное разрабатывание и принятие правил и норм поведения на тренинге	<i>Занятие 1.</i> Вводная беседа; обсуждение и принятие правил, конкретизация ожиданий от тренинга; Упражнения: «Карандаши», «Имя – движение», «Поворот в прыжках», «Дракон ловит свой хвост»
2.1.2	Что я знаю о себе	1,5	Развитие групповой сплоченности; создание условий для развития рефлексии и самоанализа собственного «Я-образа»	<i>Занятие 2.</i> Упражнения: «Миксер»; «Считаем вместе»; «Герб», «Двадцать Я»; «Мой благородный поступок»
2.1.3	Каков я на самом деле	1,5	Закрепление навыков самоанализа; развитие самопознания; прояснение Я-концепции	<i>Занятие 3.</i> Упражнения: «Пересядьте те, кто...»; «Любишь ли ты своего соседа»; «Встреча взглядами»; «Любое число»; «Перевоплощение»; «Кто я»; Тест на самоопределение; Обсуждение на тему «Какой я человек»
2.1.4	Моё имя. Моё уникальное Я	1,5	Создание условий для анализа своего отношения к имени как проекции самоотношения; создание условий для развития рефлексии подростков; развитие рефлексии подростков путем обращения к проективным формам и обратной связи от одноклассников	<i>Занятие 4.</i> Обсуждение на тему «Зачем нам имена и что они значат»; Упражнения: «Сочинение сказки», «Мои имена», «Что в имени тебе моем», «Добрая волшебница»

2.1.5	Мои достоинства и недостатки и как превратить недостатки в достоинства	1,5	Создание условий для повышения уровня самопринятия; развитие навыков самоанализа собственных достоинств и недостатков, формирование мотивации на работу с ними	<i>Занятие 5.</i> Упражнения: «Ассоциации», «Соринка в чужом глазу», «Что обо мне сказали?», «Скажи о себе что-нибудь хорошее»; обсуждение на тему «Что такое достоинства и недостатки, у кого они есть и у кого их нет»
2.2	<b>Блок 2: Эмоции и чувства</b>	<b>4,5</b>	<i>Цель:</i> развитие умения адекватно выражать свои чувства и понимать выражение чувств других людей; формирование навыков саморегуляции	
2.2.1	Основные законы психологии эмоций	1,5	Расширение представлений подростков об эмоциональной сфере и роли эмоций в жизни человека; создание условий для поиска путей выражения эмоций в социально приемлемой форме	<i>Занятие 6.</i> Упражнения: «Изобрази эмоцию», «Обратная связь», «Что чувствовала Вика», «Чьи глаза», «Ассоциации»
2.2.2	Мои эмоции и чувства	1,5	Развитие способностей распознавания чувств и эмоций, их принятие; формирование умений реагирования и управления эмоциями; осознание причин возникновения и проявления эмоций	<i>Занятие 7.</i> Упражнения: «Перепутанница», «Чувства», «Угадай эмоцию», «Взгляд с разных сторон»
2.2.3	Чувство собственного достоинства	1,5	Создание условий для укрепления адекватной самооценки и актуализации личностных ресурсов посредством позитивной обратной связи; углубление процесса самораскрытия	<i>Занятие 8.</i> Упражнения: «Упражнение на интенсивное физическое взаимодействие», «Пожелания», «Ответы за другого», «Найди свою пару», «Скульптура»



2.3	<b>Блок 3: Коммуникации: умение общаться и дружить</b>	<b>10,5</b>	<i>Цель:</i> развитие навыков эффективного общения, конструктивного поведения в конфликтных ситуациях	
2.3.1	Я глазами других	1,5	Создание условий для самоанализа подростков на основе значимой обратной связи; развитие важных качеств для эффективного межличностного общения	<i>Занятие 9.</i> Упражнения: «Постройся по...», «Подарок», «Простая ситуация», «Говорит ли внешность человека о его психологических особенностях», «Я глазами других»
2.3.2	Что такое дружба	1,5	Формирование представлений о дружбе и ее психологических составляющих; создание условий для анализа подростками собственных стереотипов в понимании дружбы как препятствия к установлению близких отношений с другими людьми	<i>Занятие 10.</i> Упражнения: «Самый внимательный», «Ассоциации», «Три качества», «Важное сообщение», «На приеме у психолога», «Благодарность», «Ищу друга»
2.3.3	Как узнавать другого человека	3	Развитие чувствительности к невербальным средствам общения; знакомство с понятиями «первое впечатление» и «привлекательность человека»; оказание помощи подросткам в определении вида своей привлекательности	<i>Занятие 11.</i> Упражнения: «Разговор по телефону», «Искренний комплимент», «Понимание окружающих», «Врунишка», «Узнай чувство», «Живое зеркало»; Обсуждение на тему «Всегда ли можно получить информацию о человеке с помощью слов»; <i>Занятие 12.</i> Упражнения: «Ассоциации», «Я устраиваюсь на работу», «Впечатление», «Звезда привлекательности», «Волшебное

				превращение»; обсуждение на тему «Первое впечатление. Что привлекает в человеке»
2.3.4	Учимся общаться	1,5	Знакомство подростков с особенностями восприятия и передачи информации; развитие умения «слушать и слышать»	<i>Занятие 13.</i> Упражнения: «Испорченный телефон», «Вавилонская башня», «Снежки», Игра– загадка «МПС», «Испорченный телевизор»; анкета «Умеете ли вы слушать»; Информационный блок «Психология общения»
2.3.5	Конфликты и пути их разрешения	1,5	Знакомство с понятием конфликт, его структурой, стадиями развития и способами разрешения	<i>Занятие 14.</i> Упражнения: «Петухи», «Конфликты», «как сказать о причинах своего поведения, чтобы нас поняли», «Если я Ника», «Что сейчас чувствую, о чем думаю»; Информационный блок «Почему необходимо уметь понимать причины поведения других людей»
2.3.6	Подведение итогов	1,5	Создание условий для рефлексии эффективности проведенного тренинга; закрепление представлений подростков о своей уникальности; обогащение сознания позитивными, эмоционально окрашенными образами личности	<i>Занятие 15.</i> Упражнения: «Слепой и поводырь», «Я желаю сам себе...», «Комплимент», «Подарки», «Чепуха»; Анкета обратной связи по тренингу; Заключительная беседа
<b>3</b>	<b>Психодиагно- стическое</b>	<b>1</b>	<i>Цель:</i> оценка эффективности тренинговых занятий -	Групповая и индивиду- альная форма работы

	<b>обследование (выходное)</b>		выявление динамики показателей развития самооценки, коммуникативных способностей, межличностных отношений, эмоционального состояния подростков	
			Оценка коммуникативных и организаторских способностей	Опросник КОС-1 (В.В. Синявский, Б.А. Федоришин)
			Изучение самооценки и уровня притязаний  Изучение эмоциональных связей, межличностных отношений	Методика самооценки Дембо – Рубинштейна (групповая) Методики «Линейная символика отношений» «Социометрия» (групповая)
			Выявление степени удовлетворенности жизнью	Графическая проективная шкала удовлетворённости жизнью ( <i>Andrews, Withey</i> ) Краткая многомерная шкала удовлетворённости жизнью ( <i>Zullig и др., перевод Д.А. Леонтьева</i> )
			Изучение эмоционального состояния и работоспособности обучающихся	Цветовой тест Люшера (индивидуально)
<b>4</b>	<b>Консультативно-просветительская работа с: - подростками;  - родителями и педагогами</b>	<b>23</b>  10  10 3	<i>Цель:</i> оказание психологической помощи в решении личностных проблем <i>Цель:</i> Повышение психологической компетентности родителей и педагогов по вопросам обучения, воспитания и межличностного	Индивидуальные консультации

		взаимодействия с подростками	
<b>Всего на реализацию программы:</b>		<b>47,5ч</b> – проведение + <b>40,5ч</b> – подготовка и обработка =	<b>88ч</b>

#### **Предполагаемый результат:**

- расширение знаний подростка о себе (своих личностных особенностях, эмоциональных реакциях, способах взаимодействия с другими людьми и т.д.);
- повышение адекватности самооценки, позитивное самовосприятие;
- умение конструктивно взаимодействовать с окружающими людьми;
- знание приёмов саморегуляции;
- повышение удовлетворённости общением со сверстниками, сплочение коллектива.

#### **Эффективность** реализации программы оценивается на основании:

- развития коммуникативных навыков;
- улучшения социометрического статуса подростка, повышения удовлетворённости общением, коэффициента сплочённости коллектива;
- оптимизации самооценки;
- удовлетворённости жизнью.

#### **Условия и методические рекомендации по реализации программы**

Для проведения занятий необходим удобный кабинет (не менее 18 кв.м.), пригодный как в качестве традиционной учебной, так и в качестве игровой аудитории.

Необходимые материалы: свободно передвигающиеся учебные столы и стулья; доска; цветные карандаши; листы плотной бумаги в достаточном количестве (формата А4); набор разнообразных игрушек (мяч, мягкая игрушка).

Основная идея тренинга заключается в том, чтобы не заставлять, не давить, не ломать человека, а помочь стать самим собой, принять и полюбить себя. Программа направлена на саморазвитие личности подростков, то есть на осознание ими сил и индивидуальности, повышение представлений о собственной значимости, формирование мотивации самовоспитания и саморазвития.

#### **Список литературы**

1. Грецов А.Г. Тренинг общения для подростков /А.Г.Грецов. – СПб.: Питер, 2008.
2. Зарипова Ю. Поверь в себя: программа психологической помощи подросткам/ Ю.Зарипова. – М.: Чистые пруды, 2007.
3. Микляева А.В. Я – подросток. Встречи с самим собой. Программа уроков психологии (8класс) / А.В.Микляева. – СПб.: Речь, 2003.
4. Тренинги с подростками: программы, конспекты занятий / Ю.А.Голубева [и др.]. – Волгоград: Учитель, 2009.
5. Хухлаева О.В. Как сохранить психологическое здоровье подростка / О.В.Хухлаева. – М.: Сентябрь, 2003.
6. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (7–8 классы) / О.В.Хухлаева. – М.: Генезис, 2010.

#### **Список литературы для педагогов**

1. Жуков Ю.М. Диагностика и развитие компетентности в общении. / Ю.М.Жуков, Л.А.Петровская., П.В.Растянников. – М.: МГУ, 1990.
2. Игры: обучение, тренинг, досуг / под ред. В.В. Петрусинского. – М.: Новая школа, 1994.
3. Мудрик А.В. Социальная психология: Учеб. для студ. пед. вузов/ А.В.Мудрик – М.: Академия, 2000.
4. Обухова Л.Ф. Возрастная психология. / Л.Ф.Обухова. — М., 1999.
5. Прихожан А. Психологический справочник неудачника / А.Прихожан. – М.: Просвещение, 1994.
6. Слободчиков В.И., Исаев Е.И. Психология развития человека / В.И.Слободчиков, Е.И.Исаев — М.: Школьная пресса, 2000.

### Список литературы для родителей

1. Психология подростка. / Под ред. А.А. Реана. — СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК; М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2003.
2. Сатир В. Как строить себя и свою семью. / В. Сатир – М.: Педагогика-Пресс, 1992.
3. Юнг К.Г. Психологические типы. / К.Г. Юнг - М.: Алфавит, 1992

Приложение

### Конспекты занятий

#### ЗАНЯТИЕ 1. ЗАЧЕМ МЫ ЗДЕСЬ СОБРАЛИСЬ.

Цель:

- Знакомство участников тренинга друг с другом и с ведущим;
- Ознакомление с целью и задачами тренинга; разработка и принятие правил и норм поведения на тренинге.

Ход занятия:

1. Вводная беседа «Чем нам здесь предстоит заниматься?»
  - Играми и упражнениями. Всякая психологическая игра имеет «двойное дно» – на поверхности лежит возможность получить удовольствие, но её смысл к этому не сводится, игра также дает возможность узнать лучше себя и других, чему-нибудь научиться, и т.п.
  - Беседами на интересные для нас темы, имеющими отношение к психологии.
  - Изучением некоторых наших психологических качеств и обсуждением полученных результатов.
2. Какую пользу это нам принесет?
  - Мы сможем лучше понять самих себя: свои чувства, переживания, желания.
  - Мы будем учиться выражать свои чувства и желания так, чтобы другие люди лучше понимали нас.
  - Мы сможем более успешно общаться с другими людьми: лучше понимать их, меньше конфликтовать.
  - Мы сможем научиться видеть себя со стороны (глазами других), и смотреть на мир глазами другого человека, встав на его позицию. Только таким образом, мы сумеем научиться видеть полную картину.
  - Наконец, мы просто хорошо и весело проведем время!
2. Упражнение – разминка «Карандаши»:

Суть упражнения состоит в удержании карандашей (ручек), зажатыми между пальцами, стоящих рядом участников. Сначала участники выполняют подготовительные задание: разбившись на пары, располагаются друг напротив друга на расстоянии 70–90 см и пытаются удержать 2 карандаша, прижав их концы подушечками пальцев. Дается задание: не выпуская карандаши, двигать руками вперед–назад, вверх–вниз.

После выполнения подготовительного задания группа встает в свободный круг (расстояние между соседями 50–60 см), карандаши зажимаются между подушечками указательных пальцев соседей. Группа, не отпуская карандашей, синхронно выполняет задание:

1. Поднять руки, опустить их, вернуться в исходное положение.
2. Вытянуть руки вперед, отвести назад.
3. Сделать шаг вперед, 2 шага назад, шаг вперед (сужение и расширение круга).
4. Наклониться вперед, назад, выпрямиться.
5. Присесть, встать.

В дальнейшем можно усложнить и разнообразить упражнения:

- Сочетать одновременно 2 движения (н–р, шагнуть вперед и поднять руки).
- использовать не указательные, а безымянные пальцы ил мизинцы.
- Держать руки не в стороны, а скрестив их перед грудью.
- Выполнять упражнение с закрытыми глазами.

Психологический смысл упражнения:

При выполнении упражнения от участников требуется четкая координация совместных действий на основе невербального восприятия друг друга. Если каждый участник будет думать только о своих действиях, то упражнение практически невыполнимо. Необходимо строить свои действия с учетом движений партнеров.

Обсуждение:

Какие действия должен выполнять каждый из участников, чтобы карандаши в круге не падали? А на что ориентироваться при выполнении таких действий? Как установить с окружающими необходимое для этого взаимопонимание, научить «чувствовать» другого человека?

от этого обсуждения делается переход к теме психологического тренинга, на который пришли участники. Тренинг направлен на то, чтобы в игровой форме развивать необходимые для этого умения – например, координировать совместные действия, устанавливать взаимопонимание с окружающими, «чувствовать» человека, который находится рядом. А такие умения необходимы для достижения успеха в очень многих жизненных ситуациях (примеры ситуаций пусть приведут сами подростки).

3. Знакомство. Следующим шагом становится знакомство. Даже если участники уже знакомы друг с другом, эту процедуру провести все равно целесообразно по следующим причинам:

- Познакомиться с группой необходимо самому ведущему.
- В ходе знакомства звучат именно те формы имени, которые участники предпочитают при обращении к ним на тренинге.
- Знакомство не сводится к представлению по именам, участники получают и дополнительную информацию друг о друге.

Приведем несколько вариантов процедуры знакомства. Они могут быть использованы по отдельности и в одном блоке.

*«Имя – движение»*

Участник делает шаг вперед, называет своё имя и делает какое–нибудь движение, затем за ним повторяет вся группа. таким образом должны представиться все участники.

Данная процедура не только дает возможность представиться, но и способствует самопознанию каждого из них, потому что позволяет получить обратную связь о группе, взглянув на своё движение со стороны, в исполнении группы.

«Снежный ком»

«Представление с перекидыванием предмета»

Тот, у кого мяч называет своё имя и кидает другому, другой ловит, называет своё имя и кидает следующему участнику и т.о. до конца, ... после того, как последний участник назвал своё имя, кидание мяча продолжается в обратном порядке, и имя называется не свое, а того человека, к которому сейчас полетит мяч.

«Взаимное представление»

Участники разбиваются на пары и поочередно рассказывают о себе. Лучше, если план рассказа предложит ведущий:

1. Как бы я хотел, чтобы ко мне обращались на тренинге.
2. Что я ожидаю от наших встреч.
3. Мои любимые и нелюбимые качества в людях.
4. Мои увлечения.
5. Мои любимые способы проведения свободного времени.
6. Моя мечта.

Время выполнения задания 6–10 мин. После этого все возвращаются в круг, где каждый кратко представляет своего партнера.

#### 4. Обсуждение и принятие правил:

...Обсуждение правил направленно не столько на выяснение того, нужны они или нет (это принимается как факт), сколько на их разъяснение и конкретизацию.

Обычно целесообразно предлагать свод правил, и даже специально оговаривать, что за ведущим остается право отказать любому участнику в праве посещения тренинга в случае их регулярного нарушения. Если это кому-нибудь не нравится, можно привести спортивный пример: «Это как в спортивных играх. Вот, в футболе скажем, полевым игрокам мяч в руки брать нельзя, при нарушении такие игроки удаляются судьей, и это не обсуждается. Психологический тренинг – эта та же самая игра со своими правилами».

Правила называть понятными для подростков терминами. Например, можно предложить следующие правила:

- Приходить на занятия без опоздания;
- Говорить только от своего лица: не «Все тут думают», а «Я думаю»;
- Слушать друг друга внимательно, не перебивая;
- Работать активно, участвовать в предлагаемых упражнениях;
- Не обсуждать то, что происходит на занятии за пределами группы;
- ? – заполните эту клетку сами.

Форма обращения друг к другу по имени и на «ты».

#### 5. Игра «Поворот в прыжках» («Шеренга»):

Описание игры: Участники рассредоточиваются в пространстве таким образом, чтобы расстояние между соседями составляло не менее полуметра, и встают лицом в одном направлении. Далее по условному сигналу ведущего все одновременно выполняют прыжок на месте. В прыжке можно повернуться в любую сторону на 90, 180 и 240 или 360 градусов. Каждый сам решает, куда и насколько ему повернуться, договариваться об этом нельзя. Каждый следующий прыжок происходит по очередному сигналу из того положения, в которое участники приземлились ранее. Задача: добиться того, чтобы после очередного прыжка все участники повернулись в одну сторону. Фиксируется количество попыток, потребовавшихся для этого. Более сложный вариант – на момент прыжка участники закрывают глаза.

Упражнение можно использовать как экспресс–тест на групповую сплоченность.

Психологический смысл игры:

Подобное задание практически вообще невозможно выполнить до тех пор, пока участники подходят к нему, не ориентируясь на действия соседей. А успешно спрогнозировать действия окружающих в данном случае можно только с опорой на восприятие и прогнозирование намерений других. Кроме того, игра служит хорошей разминкой, позволяет активизировать группу и снять напряжение.

Обсуждение:

Можно ли успешно выполнить это задание, действуя по принципу «Каждый за себя»? Очевидно, нет. Можно очень стараться, но ничего не получится, если не пытаться понять замысла соседей и передать им свой замысел. А как это можно сделать?

6. Игра «Дракон ловит свой хвост»:

Описание игры:

Группа встает в колонну, каждый участник держит за пояс стоящего впереди. Начало колонны – это «голова», а конец – это «хвост» дракона. Голова пытается ухватить хвост, а тот пытается увернуться. При выполнении этого упражнения двигается вся колонна, но руки при этом не размыкаются. Можно повторить игру несколько раз, при этом желательно менять построение участников в колонне.

Психологический смысл игры:

Активизация участников, развитие умения координировать свои действия.

Обсуждение:

Длительно обсуждения не требуется, достаточно короткого обмена чувствами.

7. Конкретизация ожиданий от тренинга:

Чтобы более точно определить интересы и запросы участников, полезно на первом же занятии провести небольшое анкетирование: предложить оценить, насколько они хотят заниматься теми или иными видами работ, беседовать на различные темы и т.п. Иногда такой опрос проводят открыто – задают вопросы, ответы каждого участника фиксируют на доске. Это не всегда целесообразно, поскольку ответы могут оказаться неискренними под влиянием мнения большинства. А подростки, проявившие индивидуальность, порой становятся объектом насмешек.

Поэтому лучше заранее распечатать и раздать участникам небольшие бланки для ответов. Ведущий читает вопросы, участники ставят номер каждого вопроса в той ячейке таблицы, которая соответствует их ответу. Обработка не требует много времени и может проводиться по ходу занятия, общие результаты записываются на доске и обсуждаются.

№ вопроса	№ вопроса	№ вопроса	№ вопроса	№ вопроса
совсем не хочу	скорее не хочу	не возражаю	скорее хочу, чем нет	очень хочу

Перечень вопросов:

Хочу ли я:

1. Лучше узнать себя самого;
2. Научиться более эффективно общаться;
3. Больше узнать про эмоции и чувства;
4. Узнать, почему возникают конфликты, и научиться достойно выходить из них;
5. Узнать о своих достоинствах и недостатках, и о том, каким образом можно превратить недостатки в достоинства.



6. Научиться видеть себя со стороны.
7. Уметь понимать другого человека.
8. Научиться дружить.

8. Рефлексия:

Что в прошедшем занятии запомнилось, что показалось важным и интересным?

Какие чувства испытываются в данный момент?

Возможно, появились пожелания к следующему занятию?

## ЗАНЯТИЕ 2. ЧТО Я ЗНАЮ О СЕБЕ.

Цель:

- Развитие групповой сплоченности.
- Создание условий для развития рефлексии учащихся.
- Создание условий для самоанализа учащимися собственного «Я-образа».

Ход занятия:

1. Рефлексия:

Какое у меня сейчас настроение и что я ожидаю от тренинга.

2. Упражнение – разминка «Миксер»:

Водящий выходит из кабинета. Оставшиеся ребята встают в круг и выбирают одного человека, за которым будут повторять выполнение различных движений. Задача водящего – угадать, кто этот человек. Задача остальных ребят – делать так, чтоб водящий не мог догадаться, кто является ведущим.

3. Упражнение «Считаем вместе»:

Ребята получают задание: всем классом, по очереди называя цифры, досчитать до ста. Есть одна загвоздка: все играют с закрытыми глазами, и если два голоса одновременно называют какую-то цифру, игра начинается сначала. Желательно, чтобы игра закончилась более или менее успешно.

Практика показывает, что «успех» в этой игре — это дойти до пятнадцати.

Затем предлагается обсудить вопрос: какую информацию о себе может получить человек, если он внимательно проанализирует, как выполнял это упражнение и что при этом чувствовал? Выясняется, что человек может узнать о своих особенностях (по словам ребят — смелости, решительности, застенчивости), и это поможет ему лучше понимать свое поведение, а значит, управлять им.

4. Упражнение «Герб»:

Наш тренинг называется «Я – подросток. Встречи с самим собой». Что это значит? Выясняется, что человек встречается с собой тогда, когда размышляет о своих поступках, отношениях с другими людьми, чертах своего характера. Все эти раздумья похожи на мозаику. Но из них можно попытаться сложить картину. Для этого мы создадим собственные гербы.

В обсуждении выясняется, что герб — это то, что символизирует человека, сообщает о нем какую-то важную информацию.

Ребята создают свой герб с помощью листков и цветных карандашей, а на обратной стороне повествуют о том, каким образом связывают свою личность, с тем, что изобразили.

Ведущий по окончании упражнения собирает гербы и хранит у себя до окончания тренинга.

5. Упражнение «Двадцать Я»:

Ребята получают классическое задание: на листочках в течение 15 минут ответить на вопрос «Кто Я?», используя для этой цели 20 слов или словосочетаний. В начале работы предупредить, что зачитывать вслух свои ответы не нужно.

По окончании работы ее результаты анализируются. Ребятам предлагается отметить «плюсами» те ответы, которые им в себе нравятся, и «минусами» — те, которые не нравятся.

Результаты работы анонимно обсуждаются (на основе рассказа ведущего об опыте проведения этого упражнения). Почему у кого-то получилось написать аж тридцать ответов, а кому-то не удалось придумать и десяти? Это о чем-нибудь говорит?

Ребятам представляется точка зрения А. М. Прихожан, которая приведена в ее книге «Психология неудачника. Тренинг уверенности в себе» (М., 1997).

- Если человек написал меньше чем 15 ответов, он знает себя не очень хорошо.
- Если больше 15 — можно утверждать, что он знает себя.

Но здесь можно встретить несколько подводных камней. Например, почти все наверняка начали свои работы с утверждения «Я — человек»; затем, вероятнее всего, шли ответы «Я — дочка (или сын)», «Я — сестра (брат)», «Я — ученик(ца) 153-й школы» и т. д. Эти ответы могут применить к себе очень много людей. Говорят ли они что-нибудь конкретно о вас? Вероятно, их не стоит учитывать при анализе результатов упражнения.

Другой момент: если проанализировать высказывания «одной девочки», выходит, что иногда в нашем списке строчки дублируются. Например: «Я красивая», «Я симпатичная», «У меня красивые волосы», «Я хорошо выгляжу». Такие многократно повторенные ответы тоже нельзя считать разными.

Что касается «плюсов» и «минусов», то ребята сами без особого труда могут сказать, что речь идет о самооценке того, кто их расставлял.

#### 6. Упражнение «Мой благородный поступок»:

В этом упражнении каждый участник по кругу должен вспомнить и рассказать о каком-либо поступке, который он считает благородным.

#### 7. Рефлексия:

Что было важным? Что было трудным? Что нового я узнал о себе?

### ЗАНЯТИЕ 3. КАКОВ Я НА САМОМ ДЕЛЕ.

#### Цель:

- закрепление навыков самоанализа,
- создание условий способствующих более глубокому самораскрытию, которое ведет к изменению себя.
- развитие самопознание, прояснение Я-концепции.

#### Ход занятия:

##### 1. Рефлексия:

Какое ваше самочувствие, и есть ли то, что огорчило вас сегодня или наоборот порадовало.

##### 2. Упражнение – разминка «Пересядьте те, кто...»:

Стоящий в центре круга (для начала это может быть сам ведущий) предлагает поменяться местами (пересесть) всем тем, кто обладает каким-то умением. Это умение он называет. Например, когда я скажу: «Пересядьте все те, кто умеет водить машину», все те, кто умеет водить машину, должны поменяться местами. При этом тот, кто стоит в центре круга, постарается в момент пересаживания занять одно из освободившихся мест, а тот, кто останется в центре круга без места, продолжит работу. Используем эту ситуацию для того,

чтобы больше узнать друг о друге. Кроме того, надо быть очень внимательным и постараться запомнить, кто пересаживался, когда называлось то или иное умение. Это нам понадобится немного позже.

### 3. Упражнение «Любишь ли ты своего соседа»:

Ребята встают в круг. Выбирается водящий, он подходит к одному из участников и задает вопрос: «Любишь ли ты своего соседа?» (показывает). Если участник отвечает «да», то стоящий по соседству должен поменяться местом с другим соседом. Если участник ответил «Нет», то ведущий задает наводящий вопрос: «А кого ты любишь?» Участник отвечает: «Тех, кто с часами, или с черными волосами, или в брюках, или в полосатой кофте, и т.д.». Стоящие в круге участники должны быстро поменяться местами. Задача водящего – занять свободное место в круге. Тот, кто не успеет, занимает место водящего.

Игра повторяется несколько раз.

### 4. Тест на самоопределение:

Мы начинаем большую и серьезную работу над собой. Но сначала нам нужно понять, каковы мы на самом деле. Для этого предлагается тест, который поможет вам ответить на этот вопрос. Так что будьте внимательны и откровенны сами с собой, если вы хотите действительно изменить себя, стать более сильными и ответственными, научиться понимать свои чувства и контролировать свое поведение.

Вам предлагается ответить на вопросы, сгруппированные по блокам, в каждом блоке 5 вопросов. Каждая группа обозначается буквой. Вам нужно ответить на каждый вопрос «да» или «нет». Не стоит долго раздумывать над каждым вопросом, отвечайте первое, что приходит в голову.

#### Тест «Самоопределение»:

A1. Есть ли у тебя чувство юмора?

A2. Доверчив, откровенен ли ты с друзьями?

A3. Легко ли тебе просидеть, не разговаривая, больше часа?

A4. Охотно ли ты одалживаешь свои вещи?

A5. Много ли у тебя друзей?

B1. Умеешь ли ты занять гостей?

B2. Точность, пунктуальность тебе свойственны?

B3. Делаешь ли ты денежные сбережения?

B4. Любишь ли ты строгий стиль в одежде?

B5. Считаешь ли ты, что правила внутреннего распорядка необходимы?

V1. Проявляешь ли ты публично свою антипатию к кому-либо?

V2. Заносчив ли ты?

V3. Силен ли в тебе дух противоречия?

V4. Стараешься ли ты стать центром внимания в компании?

V5. Подражают ли тебе?

G1. Употребляешь ли ты грубые слова, разговаривая с людьми, которых это шокирует?

G2. Любишь ли ты накануне экзамена похвастаться, что отлично всё знаешь?

G3. Имеешь ли ты обыкновение делать замечание, читать нотации и т.п.?

G4. Бывает ли у тебя желание во что бы то ни стало поразить друзей оригинальностью?

G5. Доставляет ли тебе удовольствие высмеивать мнение других?

Д1. Предпочитаешь ли ты профессии жокея, актера, телевизионного диктора профессиям инженера, лаборанта, библиографа?

Д2. Чувствуешь ли ты себя непринужденно в обществе малознакомых людей?

Д3. Предпочитаешь ли ты заняться вечером спортом вместо того, чтобы посидеть спокойно дома и почитать книгу?

Д4. Способен ли ты хранить секреты?

Д5. Любишь ли ты праздничную атмосферу?

Е1. Строго ли ты соблюдаешь в письмах правила пунктуации?

Е2. Готовишься ли ты заранее к воскресным развлечениям?

Е3. Можешь ли ты точно отчитаться в своих покупках и расходах?

Е4. Любишь ли ты наводить порядок?

Е5. Свойственна ли тебе мнительность?

Обработка.

Подсчитайте количество ответов «Да» в каждой части теста, обозначенной буквой. В тех частях, где большинство ответов «Да», ставьте индекс: А, Б, В, Г, Д, Е. Затем там, где большинство ответов «Нет», ставьте 0. Должен получиться один из вариантов ответа по каждой группе индексов: 1. А, Б, В; 2. Г, Д, Е.

Например: 1. А0В, 2. 0Д0.

Интерпретация ответов:

1. По трем первым группам (А,Б,В), или «Каким ты кажешься окружающим».

А00. Тебя часто считают надежным человеком, хотя в действительности ты чуть–чуть легкомыслен. Ты весел и разговорчив, делаешь подчас меньше, чем обещаешь. Другьям не трудно увлечь тебя за собой, и поэтому они иногда думают, что ты поддаешься влиянию других. Однако, в серьезных вещах ты можешь настоять на своём.

А0В. Ты производишь впечатление человека не очень застенчивого, иногда даже невежливого. Стремясь к оригинальности, противоречишь другим, а подчас и себе, опровергая сегодня то, что утверждал вчера. Ты кажешься человеком беспечным, неаккуратным, необязательным. Но стоит захотеть – станешь ловким и энергичным. Тебе не хватает того, что называется уравновешенностью.

АБ0. Ты очень нравишься окружающим. Ты общителен, серьезен, уважаешь мнение других, никогда не оставишь друзей в трудную минуту. Но дружбу твою заслужить нелегко.

АБВ. Ты любишь командовать окружающими, но неудобство от этого испытывают только самые близкие люди. Со всеми остальными ты сдерживаешься. Высказывая своё мнение, не думаешь о том, какое воздействие твои слова могут оказать на людей. Окружающие подчас избегают тебя, боясь, что ты их обидишь.

000. Ты сдержан, замкнут. Никто не знает, о чем ты думаешь. Понять тебя трудно.

00В. Не исключено, что о тебе говорят: «Какой несносный характер». Ты раздражаешь собеседников, не даешь им высказаться, навязываешь своё мнение и никогда не делаешь уступок.

0Б0. Такие люди, как ты, – примерные ученики, вежливые аккуратные, дисциплинированные, всегда с хорошими отметками. Учителя уважают их и доверяют им. Что же касается товарищей, то одни считают таких «задаваками», другие предлагают им свою дружбу.

0БВ. Возможно, кое–кто считает тебя человеком, которому постоянно кажется, что его обижают. Ты ссоришься из–за пустяков. Иногда бываешь в хорошем настроении, но это случается нечасто. В общем, ты производишь впечатление обидчивого и мнительного человека.

2. По трём последним группам (Г,Д,Е), или «Каков ты на самом деле».

000. Тебя привлекает всё новое, у тебя пылкое воображение, однообразие тебе в тягость. Но мало кто доподлинно знает, каков ты на самом деле. Тебя считают человеком спокойным, тихим, довольным своей судьбой, тогда как в действительности ты стремишься к жизни, наполненной яркими событиями.

00Е. Скорее всего, ты застенчивый человек. Это видно, когда тебе приходится иметь дело с незнакомыми людьми. Самим собой бываешь только в кругу семьи или ближайших друзей. В присутствии посторонних чувствуешь себя скованно, но стараешься скрыть это. Ты добросовестен, трудолюбив. У тебя есть много хороших замыслов, идей, проектов, но из-за своей скромности ты нередко остаешься в тени.

0Д0. Ты очень общителен, любишь встречаться с людьми, собирать их вокруг себя. Даже думать не можешь о том, чтобы остаться одному, считая, что тогда «всё пропало». Тебе трудно даже запереться в комнате, чтобы написать какую-нибудь важную бумагу. Очень силен дух противоречия: постоянно хочется сделать что-нибудь не так, как другие. Иногда поддаешься такому порыву, но большей частью сдерживаешься.

0ДЕ. Ты сдержан, но не робок, весел, но в меру, общителен, вежлив со всеми. Привык, что тебя часто хвалят. Хотел бы, чтоб тебя любили безо всяких на то усилий с твоей стороны. Без общества друзей тебе не по себе. Тебе приятно делать добро людям. Но тебя можно упрекнуть в некоторой склонности витать в облаках.

Г00. Ты склонен высказывать и яростно защищать парадоксальные точки зрения. Поэтому у тебя немало противников, даже друзья не всегда тебя понимают, но тебя это мало волнует.

Г0Е. Тебе придется выслушать не очень приятные слова. Как это тебе удалось подобрать такое сочетание букв? Характер довольно трудный, крайне неуступчивый. Недостаточно развито чувство юмора, не переносишь шуток. Часто критикуешь чужие действия и заставляешь других поступать так, как ты хочешь. А если тебе не подчиняются, начинаешь злиться. Поэтому у тебя мало друзей.

ГД0. Ты большой оригинал и любишь удивлять друзей. Если кто-нибудь даст тебе совет, делаешь всё наоборот только ради того, чтобы посмотреть, что из этого получится. Тебя это забавляет, а других раздражает. Только самые близкие друзья знают, что ты не так самоуверен, как кажется.

ГДЕ. Ты энергичен. Всюду чувствуешь себя на своем месте. Всегда владеешь собой, общителен, но похоже, любишь общество друзей только при условии, что ты играешь в компании главную роль. Любишь быть арбитром в спорах и организовывать игры. Окружающие признают твой авторитет, так как в твоих суждениях всегда есть большая доля здравого смысла. Но тем не менее твое стремление вечно поучать утомляет окружающих.

##### 5. Упражнение «Принятие себя»:

А. Давайте поработаем с некоторыми нашими недостатками и привычками, теми, которые нам помог выявить проведенный тест, и теми, о которых вы хорошо знали еще до начала занятий.

Для этого разделите лист бумаги на две половинки следующим образом:

МОИ НЕДОСТАТКИ	МОИ ДОСТОИНСТВА
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.

Слева, в колонку «Мои недостатки», предельно откровенно запишите все то, что вы считаете своими недостатками именно сегодня, сейчас, на этом занятии. На эту работу всем отводится 5 минут. Не жалейте себя, заполняя левую часть таблицы, недостатки есть у всех, и в этом нет ничего страшного.

После этого напротив каждого недостатка, о котором вы вспомнили и который внесли в список, напишите одно из своих достоинств, то есть то, что можно противопоставить недостатку, что есть у вас в данный момент и что принимают в вас окружающие люди. Запишите их в колонке «Мои достоинства». На второй этап работы вам также отводится 5 минут.

Б. Следующий этап - объединение в группы по 3-4 человека и обсуждение записей. Будет лучше, если вы сядете в группу с теми людьми, которых вы меньше всего знаете, с которыми еще не общались на данном занятии. Во время обсуждения будьте предельно откровенны в своих высказываниях и внимательны к тому, что вам говорит ваш партнер. Помните, пожалуйста, о наших правилах. Вы можете задавать друг другу вопросы, но ни в коем случае не «критиковать» выступившего перед вами. Просто поблагодарите его за искренность и доверие к вам. На обсуждение внутри группы вам дается 5 минут.

В. Групповое обсуждение по вопросам: трудно ли было заполнять колонку с недостатками, с достоинствами. Какие чувства были внутри вас, когда вы обсуждали эти колонки в подгруппах: когда говорили о себе и когда слушали других.

#### 6. Игра «Встреча взглядами»:

Все участники стоят в кругу, опустив головы вниз. По команде ведущего они одновременно поднимают головы. Их задача - встретиться с кем-то взглядом. Та пара игроков, которой это удалось, покидает круг.

Помимо цели разминки, эта игра развивает навыки социальной перцепции.

Другой вариант игры: задача – ни с кем не встретиться взглядом.

#### 7. Игра «Любое число»:

Еще одна игра, которая может быть преподнесена участникам группы как способ проверки их умений понимать друг друга без слов. Ведущий называет по имени любого из игроков. Тот мгновенно должен назвать какое-нибудь число от одного до числа, равного количеству участников группы. По команде ведущего одновременно должно встать столько игроков, какое число названо. При этом игрок, назвавший это случайное число, сам может встать, а может остаться сидеть.

Интересно, что в классической группе из двенадцати - пятнадцати человек ошибка обычно не превышает одного человека. Кто-нибудь из участников быстро соображает, что существуют беспроигрышные варианты: нужно назвать либо «один» и вскочить самому, либо назвать число членов группы, и тогда встанут все. Ведущему лучше прекратить игру после одной-двух удачных попыток: участники остаются с ощущением возросшей групповой сплоченности.

#### 8. Упражнение – обсуждение «Какой я человек?»:

Человек часто задает вопросы, но в основном другим. Эти вопросы о чем угодно, только не о себе самом. Мы с вами все время будем отвечать на вопрос: «Какой я человек?». Ответьте на предлагаемые вопросы:

- Мой жизненный путь: каковы мои основные успехи и неудачи?
- Влияние семьи: как на меня влияют мои родители, братья и сестры, близкие?

Ваши ответы должны быть предельно откровенными, так как, кроме вас, их никто не увидит. Только с вашего разрешения с этими ответами ознакомлюсь я. В конце занятий у вас накопится больше десяти ответов на этот простой и одновременно такой сложный вопрос: «Какой я человек?». И эти ответы помогут вам лучше разобраться в себе.

#### 9. Упражнение «Перевоплощение»:

Участникам необходимо представить, что сложилась такая ситуация, что им необходимо перевоплотиться в какой-то объект материального мира, животное или растение. Нужно подумать и сказать какой объект они выбрали, почему, и как они себя в нем ощущают.

#### 10. Упражнение – обсуждение «Кто я?»:

У каждого человека есть собственная теория о том, что делает его уникальным, отличает от других людей. При этом возникает вопрос: разделяют ли другие его точку зрения. Детям группы предлагается разделить лист бумаги на три графы по вертикали: в 1-й графе ответить на вопрос «Кто я?». Для этого быстро написать 10 слов-эпитетов, писать следует в том порядке, в каком они приходят в голову. Во 2-й графе написать, как на этот же вопрос ответили бы родители, знакомые (любой значимый другой). В 3-й графе на тот же вопрос отвечает кто-то из группы. Для этого все кладут свои подписанные листочки на стол, они перемешиваются, затем каждый, не глядя, берет листочек со стола и пишет о том человеке, чей листочек ему попался. Затем листочки снова складываются на стол, и каждый забирает свой.

При обсуждении результатов данной процедуры можно обратить внимание на следующие аспекты:

- повторяется ли какое-либо качество, слово во всех трех графах;
- о чем это может говорить (например, об открытости человека в общении);
- насколько хорошо человек сам себя знает (количество слов в 1-й графе);
- отношение к самому себе (соотношение позитивных и негативных эпитетов);
- совпадают или не совпадают Я-концепция а представления других об этом человеке;
- из чего складываются представления других о человеке (здесь возможно обсуждение вопроса ответственности человека за презентацию себя другим людям) и т. д.

#### 11. Рефлексия:

Легко или тяжело вам было выполнять различные упражнения; узнали ли вы о себе что-нибудь нового на этом занятии?

### ЗАНЯТИЕ 4. МОЁ ИМЯ. МОЁ УНИКАЛЬНОЕ «Я».

#### Цель:

- Создание условий для самоанализа подростками отношения к имени как проекции самооотношения.
- Развитие рефлексии подростков путем обращения к проективным формам и обратной связи от одноклассников.

#### Предварительная работа:

1. узнать, что обозначают и как переводятся имена детей в классе.
2. Подобрать картинки из журналов с изображениями мужчин и женщин разных возрастов, в разных эмоциональных состояниях, занятых разными делами, детей и т. д.

#### Ход занятия:

##### 1. Рефлексия:

Задумывались ли вы над тем, почему вас назвали именно так, а не иначе.

##### 2. Обсуждение следующей темы:

Самое первое, что мы узнаем о новом для нас человеке, — это его имя. Зачем нам имена? Что они значат?

### 3. Упражнение «Сочинение сказки»:

Обсуждается вопрос: кто знает, что традиционно обозначает его имя? Как правило, этими счастливицами оказываются Марины, знакомые с биографией и творчеством Марины Цветаевой, и Константины (как из-пестно из «Покровских ворот», это имя в переводе с греческого означает «постоянный»).

Поэтому ведущему надо быть готовым к тому, чтобы сообщить ребятам о том, что значит их имя, откуда оно появилось.

Затем ребята вспоминают правила написания волшебной сказки: в сказке есть волшебство, волшебные средства, волшебники-вредители и волшебники-помощники, главный герой; сказка начинается с того, что случается какая-то беда; герой, проходя различные испытания, справляется с этой бедой, сказка всегда заканчивается победой.

Ребята пишут сказки по мотивам традиционного значения своих имен. По завершении работы сказки зачитываются одноклассникам, о чем необходимо предупредить подростков еще до начала работы.

### 4. Упражнение «Мои имена»:

Ребятам предлагается дополнить предложения:

- Когда родители довольны мной, они называют меня...
- Когда родители злятся на меня, они называют меня...
- Когда я общаюсь с друзьями, меня называют...
- Когда я сам собой доволен, я могу назвать себя...
- Когда я сам собой недоволен, я могу назвать себя...
- Мне нравится, когда меня называют...

Обсуждается вопрос: почему все написали почти везде разные имена, а может быть, даже и прозвища? Ребята приходят к выводу: употребляя различные формы обращения к человеку, люди вольно или невольно сообщают ему о своем отношении к нему.

### 5. Упражнение «Что в имени тебе моем»:

Каждый получает семь листочков, на которых нужно записать семь разных вариантов обращений к хозяину листка. Формы обращения должны быть такими, чтобы для автора они были приемлемы в общении с одноклассниками. Каждый вариант обращения пишется на отдельном листочке.

Сложенные вчетверо листочки сыпаются в коробку и перемешиваются. Каждый по очереди вытягивает себе семь «конвертиков». По команде ведущего необходимо как можно быстрее вернуть себе «свои имена», обмениваясь полученными карточками с одноклассниками. При этом важно соблюдать следующее правило: обмениваться можно только «баш на баш», то есть после каждого обмена в руках у играющего должно оставаться семь игровых карточек.

Конечно, в эту игру можно играть «на победу», отмечая первое, второе и третье места. Но это не должно стать ее главным лейтмотивом. Важно, что играющие начинают звать «Юриков», «Заек», «Кисок», «Машек» и т. п., и каждый получает возможность почувствовать себя именно тем, кем он себя назвал.

### 6. Упражнение – обсуждение:

Чем люди отличаются друг от друга? На основе разных, заранее подобранных, картинок, определить, чем же отличаются люди. Внешностью, одеждой, чертами характера, стремлениями, желаниями и мечтами,...

Вывод: у человека много граней; и у разных людей каждая грань светится по-разному, и это ценно! Только поэтому мы живем в мире полном разнообразия, творчества, непредсказуемости, красоты и гармонии.

### 7. Упражнение «Добрая волшебница»:



Ребятам предлагается представить себе невообразимую ситуацию: они познакомились с доброй волшебницей, которая может им помочь превратиться во что угодно (в вещь, животное, растение, но только не другого человека). В каком образе они готовы провести летние каникулы? Что они будут делать? Как будут себя чувствовать?

Необходимо написать в тетрадях краткое эссе, повествующее об этом времени жизни. На это задание отводится 20 минут. Ребята заранее предупреждаются о том, что их работы будут зачитаны.

Через 20 минут ведущий собирает тетради, перемешивает их и по очереди зачитывает получившиеся эссе. Класс должен догадаться, кому оно принадлежит.

#### 8.Рефлексия:

Что нового вы узнали о себе из упражнения «Добрая волшебница»; что понравилось; что было трудным; что было самым важным сегодня?

### ЗАНЯТИЕ 5. МОИ ДОСТОИНСТВА И НЕДОСТАТКИ. КАК ПРЕВРАТИТЬ НЕДОСТАТКИ В ДОСТОИНСТВА.

#### Цель:

- Создание условий для повышения уровня самопринятия подростков.
- Создание условий для самоанализа подростками собственных достоинств и недостатков.
- Формирование мотивации на работу с собственными недостатками как на способ саморазвития личности.

#### Ход занятия:

1. Рефлексия: Как настроение?

2. Игра – разминка «Ассоциации»:

Выбирается один человек, который выходит за дверь. Остальные ребята из оставшихся участников загадывают любого человека. Ведущий возвращается в комнату и пытается угадать, кого же загадали ребята, путем постановки вопросов. Условие: вопросы он может задавать, следующим образом: «Если бы этот человек был бы растением, то каким бы он был? Если бы этот человек был автомобилем, то каким бы он был?»... Ребята должны отвечать на вопросы ассоциативно.

Человек, которого загадали, тоже может говорить.

3. Упражнение – обсуждение:

Что такое достоинства и недостатки? У кого они есть, и у кого их нет?

В процессе обсуждения ребята приходят к выводу: достоинства и недостатки — это наши психологические особенности, которые нам нравятся или не нравятся. Они есть у каждого человека, нет и ничего страшного, когда у человека есть какие-то недостатки. Можно попросить ребят привести примеры каких-нибудь качеств, которые своему «хозяину» кажутся недостатками, а другим людям — достоинствами.

4. Упражнение «Соринка в чужом глазу»:

Ребята работают «на одноклассников». Необходимо разграфить полученный листок следующим образом:

1. Имя и фамилия одноклассника.
2. Достоинство.
3. Недостаток.

Это анонимная работа. Ребятам нужно предупредить о том, что эти листки подписывать не нужно. Без графологической экспертизы никто не узнает, чье мнение изложено на том или ином листке.

К следующему уроку психологу предстоит большая работа: собрать для каждого подростка мнения одноклассников о нем и записать их на отдельный листок. Этим достигается эффект полной анонимности: даже почерк не укажет автора того или иного высказывания.

Желательно, чтобы количество «недостатков», найденных у подростка одноклассниками, не превышало количество «достоинств». Иногда не грех даже немного подтасовать факты.

#### 5. Упражнение «Что обо мне сказали»:

Ребятам предлагается угадать содержание высказываний одноклассников в их адрес, записав по три предположения в своей тетради.

Записывать в таблице со следующими графами:

1. Мои недостатки глазами других.

2. Мои достоинства глазами других.

Обсуждается вопрос: что проще было писать о себе — достоинства или недостатки?

Почему большинству людей проще перечислить свои недостатки, чем достоинства.

Обсуждение: Сегодня на повестке дня вопрос: зачем человеку нужны недостатки?

В процессе обсуждения формулируется, как правило, следующий вывод: если бы не было недостатков, человек бы не мог развиваться, был бы всегда одинаково идеален.

#### 6. Упражнение «Скажи о себе что-нибудь хорошее»:

Каждый вытаскивает из колоды карточку, на которой написано незаконченное предложение. Его надо закончить вслух.

Мне нравится, что я... (умный, ношу модные джинсы, сильная женщина...)

Вчера я сделал хорошее дело... (убрал в комнате, сделал д/з, не нахамил учительнице по русскому, помыла посуду...)

У меня есть такое хорошее качество... (я доброжелательный, дружелюбный, умею постоять за себя, добрый...)

Меня есть за что похвалить, например... (Я не сплетничаю, в отличие от некоторых...)

Я расскажу вам о своем хорошем поступке. Однажды... (я уступила подруге из другой школы билеты на дискотеку, потому что туда пошел парень, который ей нравился...)

Как я себя чувствовал, когда вслух говорил о своих положительных качествах?

#### 7. Рефлексия:

Что было новым для меня, что меня порадовало, что огорчило. Что понравилось, что не понравилось?

#### Дополнительные упражнения для основной части:

##### Упражнение «Сказка по кругу»

Ребятам предлагается сочинить сказку про человека, у которого нет недостатков. Первый подросток говорит первое предложение этой сказки, второй — второе, третий — третье и т. д. После того как сюжет сказки сформировался, группа делится на две подгруппы, каждая из которых получает свое задание: первая — продолжить сказку таким образом, чтобы у главного героя не появилось недостатков, вторая — чтобы появились.

По окончании работы группы по очереди представляют свои сказки остальным одноклассникам.

### Упражнение «Карикатура»

Ребятам предлагается в своих тетрадах изобразить карикатуру на самого себя и отобразить там некоторые свои недостатки.

Обсуждение:

Что изображено на моей карикатуре? Какой в ней подтекст?

Упражнение – обсуждение.

Можно ли недостатки превратить в достоинства?

Если задуматься над самим словом «недостатки», то легко увидеть, что оно обозначает не «отрицательные стороны», «негативные качества», а что-то такое, чего нам не хватает. Иными словами, фразу «Я — ленивый» можно произнести как «Мне не хватает трудолюбия»; «Я — застенчивый» — «Мне не хватает уверенности в себе». Тогда становится ясно, что именно нужно развивать в себе. Превратить недостаток в достоинство — значит, развить в себе то качество, которого не хватает.

### Упражнение «Превращение»

Ребята работают с теми недостатками, которые изобразили на карикатуре и написали в списке во время предыдущих уроков. Необходимо превратить их в пути для работы над самим собой по описанному выше алгоритму.

### Упражнение «Брачное объявление»

Ребятам предлагается написать «Брачное объявление», в котором как можно более ярко были бы представлены их достоинства на настоящий момент, и те, которые они в себе планируют развить. Последние необходимо подчеркнуть. Ребятам предупреждают о том, что их объявления будут зачитаны.

По завершении работы над текстами объявлений ведущий перемешивает их и зачитывает по одному. Группа может догадаться, кто является автором объявления, однако ведущий не указывает его прямо и раздает тетради только после прочтения последнего объявления.

## ЗАНЯТИЕ 6. ОСНОВНЫЕ ЗАКОНЫ ПСИХОЛОГИИ ЭМОЦИЙ.

Цель:

- Расширение представлений о чувствах и эмоциях; о важности эмоциональной сферы в жизни человека.
- Создание условий для поиска путей выражения эмоций в социально приемлемой форме.

Ход занятия:

1. Рефлексия: Как настроение?

2. Игра – разминка «Изобрази эмоцию»:

Детям раздаются карточки с различными эмоциями, задача: без слов, так изобразить эмоцию, чтоб другие дети поняли, о чем идет речь.

После игры спросить детей легко или сложно им было показывать и соответственно понимать эмоции. Поговорить о том, важно ли понимать и различать эмоции.

В результате обсуждения делается вывод, что изучать чувства необходимо, чтобы:

- уметь контролировать проявление чувств, то есть сдерживаться в случае необходимости;
- понимать себя;
- понимать окружающих;
- общаться без конфликтов.

### 3. Упражнение «Обратная связь»:

Ребята получают листочки с мнением одноклассников о них. Как правило, провести письменную рефлекссию не удастся, потому что всем хочется поделиться с другими своими сведениями. На это может уйти до 20 минут.

### 4. Упражнение «Что чувствовала Вика»:

Ведущий предлагает учащимся потренироваться в понимании чувств других людей. Для этого он выбирает кого-то из учащихся. Затем они по ролям читают диалог психолога с ученицей седьмого класса. Учащиеся слушают диалог и записывают в тетради те чувства, которые девочка испытывала во время этой беседы.

Диалог психолога и Вики

— Здравствуй, Вика. Ты какая-то не такая, как обычно. С тобой что-то случилось?

— По большому счету со мной ничего не случилось. Но внутреннее состояние какое-то не такое, как обычно. У меня складывается впечатление, что я не такая, как все, что никто не хочет со мной общаться из-за моих недостатков, которых у меня море.

— То, что ты не такая, как все, — это хорошо, это говорит о твоей индивидуальности. Разве это плохо?

— То, что я не такая, как все, может быть, и не очень плохо. Просто очень не хочется выделяться и быть белой вороной среди своих одноклассников и друзей. Я думаю, что именно из-за этой, как вы сказали, непохожести у меня мало хороших друзей, на которых я могла бы положиться, а близкой подруги у меня вообще нет и никогда не было. И посекретничать не с кем.

— А ты не пыталась поговорить об этих трудностях с папой и мамой?

— С моими предками вообще беда. По-моему, им до меня нет никакого дела. Они полностью поглощены своей работой. Мы практически не общаемся. Так... только за ужином. Да и то они интересуются только моими оценками. Но по большому счету мне все равно. Не донимают меня нудными нотациями, и ладно. Я как-нибудь сама справлюсь со своими проблемами.

— Ты уверена в том, что им безразлична твоя жизнь?

— Да. Но даже если им хотелось бы что-нибудь узнать обо мне, я вряд ли рассказала бы им о своих трудностях. Сказала бы, что у меня все в порядке, что меня все устраивает. Дома я люблю посидеть одна, подумать, помечтать, наконец. Хотя, может быть, я веду себя слишком эгоистично по отношению к окружающим.

— В чем это проявляется?

— Наверное, в том, что я во всем и всегда хочу быть первой.

— А принесет ли тебе это радость? У тебя могут появиться завистники и соперники. Тебе этого хочется?

— Не знаю. Я уже сама запуталась, чего мне хочется на самом деле (Вика замолчала и опустила голову).

— Хорошо, давай поговорим о твоих недостатках. Лично я их не вижу.

— Не может быть. Вы просто хотите поднять мне настроение. Вы только посмотрите на мой нос! Он огромный!!! Ощущение такое, будто на лице, кроме него, ничего нет. А эти узкие, как щелочки, глаза! А эти жуткие и кривые зубы! Улыбнуться страшно, не то что смеяться. И потом я самая маленькая в классе. Мне все время кажется, что за спиной меня дразнят мелкотой.

— По-моему, ты все преувеличиваешь. Ты слишком пристально рассматриваешь себя в зеркале. И слишком критично и нетерпеливо относишься к происходящим в тебе переменам. Здесь нужно время. Главное, ты станешь по-другому воспринимать себя. Нужно научиться любить себя, а не ругать за то-то и то-то.

— Может быть, вы и правы. Мне нужно подумать об этом.

После прочитанного отрывка, идет обсуждение эмоций и чувств девочки.

### 5. Упражнение «Чьи глаза»:

Учащимся предлагается описать глаза одного из друзей так, чтобы остальные могли догадаться, о ком идет речь. В процессе игры ведущий просит подростков, глаза которых описывали одноклассники, назвать испытываемые ими чувства.

### 6. Игровое упражнение «Ассоциации»:

Ведущий бросает подросткам мячик, называя тот или иной предмет. В ответ необходимо назвать чувство, которое ассоциируется с этим предметом.

### 7. Рефлексия: Что было сложным, что было важным, что нового вы узнали?

#### Дополнительный материал к основной части:

#### Игровое упражнение «Царевна Несмеяна»:

Один из подростков садится на стул перед классом. Остальные по очереди пытаются его рассмешить, а он должен удержаться от смеха как можно дольше.

#### Упражнение «Коллективный рисунок» (Л.Д. Лебедева):

Подросткам предлагается по кругу выполнить коллективный рисунок на летнюю тему. Каждому дается лист бумаги, на котором нужно изобразить одну деталь летнего рисунка. Затем по команде ведущего рисунки передаются следующим подросткам, которые рисуют на нем свою деталь. Так продолжается до тех пор, пока рисунки не вернутся к учащимся, изобразившим первую деталь. Им необходимо придумать позитивное название получившегося рисунка. Желаящие составляют по нему рассказ.

#### Теория: «Основные законы психологии эмоций»

Ведущий говорит о том, что в результате изучения эмоциональной сферы ученые выделили несколько законов, которые подросткам предстоит изучить.

**Закон основных эмоций.** В эмоциональной сфере человека можно выделить основные чувства, например: стыд, радость, печаль, гнев, страх, интерес.

Подростки делают запись в тетради, а затем подчеркивают те чувства, которые они, по их мнению, испытывают часто. Желаящие рассказывают об этом классу.

**Закон образования эмоциональных комплексов.** Ведущий рассказывает, что некоторые чувства могут объединяться и человек испытывает несколько чувств одновременно. Просит привести примеры, когда человек одновременно чувствует: Радость + Интерес, Радость + Гнев, Радость + Печаль. Затем он добавляет, что не все чувства могут объединяться, например, печаль и радость. Хотя если с человеком происходят одновременно разные события, он может испытывать по отношению к ним разные чувства. Например, получение на уроке двойки за домашнее задание (печаль, страх, гнев) и пятерки за устный ответ (радость).

Затем ведущий просит ребят привести примеры комплексов чувств и рассказать, в каких ситуациях они могут проявляться.

**Закон саморегуляции.** Ведущий рассказывает учащимся, что зрелый человек может управлять внешними проявлениями своих чувств. Просит их подумать, как выглядит на уроке или перемене зрелый человек, владеющий приемами саморегуляции. Затем - как выглядит человек, не владеющий собой.

#### Упражнение «Работа со сказкой»

##### Чертежник

Жил-был чертежник. Где он был и жил? В учебнике по математике на 25-й странице. Хозяин учебника математику не любил, поэтому открывал его редко. Поэтому чаще всего чертежник видел вокруг себя лишь темноту. В ней нельзя было рассмотреть ни соседа, ни

самого себя. И чертежник так привык к этой темноте, что она уже не угнетала его. Он стал бояться: а вдруг она когда-нибудь кончится, вдруг появится свет, изменится температура, влажность? И он тихо жил на своей 25-й странице, вернее, полуспал, полужил, но ведь многие живут еще хуже.

Но однажды — оказывается, наступила весна, а чертежник даже не знал этого — хозяин раскрыл учебник именно на 25-й странице и вырвал лист с нашим чертежником. Хозяину захотелось попускать из окна самолетика, и для этого ему понадобились бумажные листы. Но тут мама позвала его к телефону, а чертежник остался лежать на подоконнике рядом с учебником. Один, абсолютно одинокий и беззащитный, вырванный из своей темноты и полужизни-полусна. «Что же будет со мной дальше? — подумал он. — Неужели это случилось со мной? Неужели это все? — И тут он заметил, что учебник закрыт не плотно. — Можно попытаться заползти обратно», — решил он. И чертежник стал потихоньку передвигаться. Но тут его остро пронзила мысль: «Зачем? Опять в сон? Может быть, рискнуть и дать случиться тому, что хочет случиться? Да, но я не знаю, что там за окном. Может быть, там такая же тьма, как в моем учебнике. А может быть, яркий костер, в котором я могу сгореть. Я, правда, не знаю, что такое костер, но о нем рассказывалось в правиле на странице 26. Может быть, там будет полет? В какой-то задаче я читал про самолеты, которые летают. Я тогда не осмелился даже мечтать о нем. Но теперь, когда я должен выбрать, решить, куда мне идти, мне почему-то сильно захотелось полететь».

В комнату вернулся мальчик. Он бережно взял лист бумаги, разгладил его ладонью, а затем сложил самолетик. Он далеко высунулся в раскрытое окно и запустил его. Самолетик поймал ветер и отправился в путь.

А малыш, который стоял внизу на асфальте, поднял голову и радостно закричал: «Ура! Летит самолет!»

Вопросы для обсуждения:

- Что чувствовал чертежник, когда жил в своем учебнике?
- Что он почувствовал, когда получил возможность изменить свою жизнь?
- Почему люди часто боятся изменить свою жизнь?
- Чего может лишить их страх?

## ЗАНЯТИЕ 7. МОИ ЭМОЦИИ И ЧУВСТВА.

Цель:

- Развитие способностей распознавания чувств и эмоций, их принятие, формирование умений реагирования и управления эмоциями.
- Осознание причин возникновения и проявления эмоций.

Ход занятия:

1. Рефлексия:

Какое у вас сегодня настроение? Что вы чувствуете именно сейчас?

2. Игра – разминка «Перепутаница»:

Выбирается один человек, он вытягивает карточку с именем любого из участников.

Задача водящего: на время перевоплотиться в этого человека, принять его обычную позу, походить как он, ответить на вопросы как он бы отвечал.

3. Упражнение «Чувства»:

Психолог раздает детям заранее заготовленные распечатки со списком чувств. Дети должны поставить галочки напротив всех чувств, которые им приходилось хоть раз в жизни испытывать. После выполнения данной стадии упражнения дети объединяются со своими соседями в пары и сравнивают сделанные ими на распечатках пометки. Через 5 минут все садятся в общий круг и обсуждают природу чувств и особенности их выражения.

4. Упражнение «Угадай эмоцию»:

Детям раздаются карточки, где описана одна и та же ситуация (но дети этого не знают). Задание заключается в том, что каждый ребенок без слов показывает ситуацию с оттенком тех чувств, которые указаны на карточке.

Ситуация: «Вы получили письмо, о том, что к вам через 2 дня придет бабушка. Дома беспорядок и ничего не приготовлено покушать, а родители вернуться с дачи только к приезду бабушки.»

Чувства:

1. Счастье и радость.
2. Искрящийся восторг.
3. Страх.
4. Буйный гнев.
5. Злость.
6. Презрение.
7. Умиление.
8. Печаль.

Обсуждение: Трудно ли было показать эту эмоцию? Как ты себя ощущал, показывая эту эмоцию?

#### 5. Упражнение «Взгляд с разных сторон»:

Подросткам предлагается одна и та же ситуация. Задача: смотря на неё с разных позиций, передать те чувства, которые испытывает конкретный человек (ребёнок 6 лет, 7–миклассник, женщина 32–х лет, мужчина 40 лет, старенькая бабушка).

Предлагаемые ситуации:

1. Вы стали свидетелем очередной стычки между подростками из разных районов. На ваших глазах происходила жестокая битва, в ходе которой, один из подростков сильно пострадал. С многочисленными ушибами, сотрясением мозга и переломами обеих рук он был доставлен в больницу.

2. Вы стали свидетелем того, как один молодой человек уступил в автобусе место молодой женщине, держащей в руках тяжёлую сумку.

3. Вы стали очевидцем следующей картины: Зима. Минус 31. Трасса. На обочине стоит гаишник. Одна, из просто мимо проезжающих, машин останавливается, из неё выходит мужчина лет 45 и протягивает гаишнику горячий кофе и бутерброд. Потом садится в свою машину и продолжает ехать по своим делам.

Обсуждение после игры: определить, изменяются ли как–нибудь наши чувства от нашего возраста или нет.

#### 6. Рефлексия:

Важны и нужны ли эмоции в общении? Трудно ли было работать с чувствами и эмоциями? Как вы считаете, ваш эмоциональный мир – он богат, или не очень богат? Какое состояние сейчас внутри вас, откуда оно пришло?

#### Дополнительный материал к основной части:

Упражнение – информация: «Необходимость контакта с чувствами».

Подросткам предлагается поразмышлять над словами В. Шутца: «...Человек должен выражать и изучать свои чувства. Должен открывать в себе еще непознанные уголки души. Это может причинить боль, но он должен верить в то, что с течением времени боль уступит место освобождению огромного творческого потенциала и радости» (см. Изард К. С. 239). На основе обсуждения делается вывод, что человек тратит много сил и энергии на вытеснение нежелательных чувств, сокрытие их от окружающих и самого себя. Если допустить чувства в сознание, освободится огромное количество энергии, которая может быть потрачена на творчество.

На основании материалов предыдущих занятий подростки обсуждают основные правила психогигиены эмоциональной жизни человека, затем делают запись в тетради:

«Правила психогигиены: баланс чувств и разума, стремление к изучению своих чувств».

Работа со сказкой.

Портфельчик

В стране каждому родившемуся ребенку выдавался портфельчик. В нем было два отделения. В первом находились умные мысли. Сначала их помещали туда взрослые, потом добавлял сам ребенок, когда читал книги, беседовал с людьми, заглядывал в Интернет. Второе отделение предназначалось для чувств. Взрослые тоже пытались добавлять туда кое-какие чувства, например, стыд или страх наказания за то, что не послушался старших. Но чаще второе отделение наполнял сам ребенок, старательно запихивая туда удивление и восхищение, шаловливость и гнев, нежность и любовь. Понятно, что для каждого отделения имелись ключи. Разве можно выпустить наружу все свои мысли или чувства? Да и посторонним нечего делать в этом портфеле. Да, со временем портфельчик так наполнялся мыслями и чувствами, что становился настоящим портфелем — богатством человека. Некоторые его называли мудростью.

И жил в этой стране человек по имени Тир. Был он высоким и прекрасным. А может быть, маленьким и не очень красивым. Я, честно говоря, не знаю, да это и не так важно. Но почему-то складывалось так, что Тир отпирал только первое отделение своего портфеля. Он очень много читал, встречался с людьми, думал, узнавал, поэтому мыслей у него было много. И это были действительно прекрасные мысли, которые восхищали других людей и позволяли ему добиваться успеха. А про второе отделение он вспоминал редко. Только иногда через дырочку в замочке оттуда просачивалась какая-то тоска, страх чего-то непонятного, неясного. Тогда он все-таки открывал второе отделение, заталкивал тоску, а краешек увиденной при этом печали быстро прикрывал гневом. А затем крепко запирали портфель ключом, который старательно прятал от окружающих. Многие из них даже и не предполагали, что у его портфеля есть второе отделение. Думали, что достался Тиру от рождения бракованный портфельчик только с одним отделением.

Но однажды, когда Тир доставал из портфеля капельку злости, которая всегда необходима в работе (а наш Тир был начальником), он о чем-то задумался. И из портфеля выскочила нежность. Она не стала раздумывать и ждать, пока Тир затолкнет ее обратно. И проскочила прямо ему в сердце. Она сначала окутала сердце серебристой паутинкой надежды, затем наполнила теплом руки, растормошила волосы.

Тир растерялся. Он понял, почувствовал, что с ним что-то произошло... В смятении он подошел к зеркалу. Оттуда на него смотрело такое же, как раньше, но в чем-то новое лицо.

— Ну, здравствуй, — сказал он ему. — Давай знакомиться.

А на улице начиналась весна. И клейкие листочки на сирени уже готовились к тому, чтобы начать выкарабкиваться из плотных почек.

Вопросы для обсуждения

— Как можно назвать отделения портфельчика? (Мысли и чувства.)

— В чем, по вашему мнению, основной смысл сказки?

## ЗАНЯТИЕ 8. ЧУВСТВО СОБСТВЕННОГО ДОСТОИНСТВА.

Цель:

- Создание условий для укрепления адекватной самооценки и актуализации личностных ресурсов посредством позитивной обратной связи;
- Углубление процесса самораскрытия.



Ход занятия:

1. Рефлексия:

Какое у вас настроение? Заинтересовала ли вас тема занятия?

2. Упражнение на интенсивное физическое взаимодействие:

Группа сидит на стульях по кругу. Руководитель группы стоит в центре круга, так как для него нет свободного стула. Он водящий. Водящий должен объявить, кто будет меняться местами. Например, он говорит: «Меняются местами те, кто в черных ботинках». Все обладающие указанным свойством должны встать и поменяться местами. Водящий во время обмена местами должен успеть занять чье-нибудь место. Тот участник, который остался без стула становится водящим.

3. Упражнение – разминка «Пожелания»:

Все дети садятся в круг.

Ведущий. Давайте начнем сегодняшнее занятие с того, что скажем друг другу пожелания на день и сделаем мы это так. Первый участник встанет, подойдет к любому, поздоровается с ним и выскажет ему пожелание на сегодняшний день. Тот, к кому подошел первый участник, в свою очередь, должен подойти к следующему и т. д. до тех пор, пока каждый из нас не получит пожелание на день.

4. Ответы за другого. Обратная связь.

Инструкция ведущего.

Психологи говорят, что группа является сплоченной, когда наблюдается единство ценностных ориентации. Иными словами, когда по отношению к самым важным в жизни вещам у людей примерно одинаковое отношение. Но такое единство возможно лишь тогда, когда люди хорошо знают, как каждый человек из группы относится к тому или иному вопросу, что ему нравится и что не нравится. Давайте проверим себя, насколько хорошо вы уже знаете друг друга, насколько вы можете проникнуть в глубину души человека из нашей группы и понять его вкусы и пристрастия. Способны ли вы на основе той информации, которая у вас уже есть о человеке, предугадать, как он ответит на те вопросы, которые в процессе нашей групповой работы еще не обсуждались? Для этого предлагаю вам следующее упражнение. Возьмите большой лист бумаги, положите его горизонтально и разделите вертикальными линиями на три части. В верхней части среднего столбца подпишите свое игровое имя. Над левым столбцом напишите имя человека, сидящего слева от вас, но не ближайшего соседа, а следующего за ним. Над правым столбцом - имя человека, сидящего справа от вас, также через одного человека. Таким образом, у каждого из вас есть два человека, глазами которых вы должны будете посмотреть на мир и за которых дадите ответы на вопросы, которые я предложу.

Итак, сейчас прозвучат вопросы. Их записывать не нужно. Ставьте номера вопросов и записывайте ответы, которые, по вашему мнению, дают ваши партнеры. Не спешите, попробуйте вжиться во внутренний мир человека, от имени которого вам приходится писать. В среднем столбце вы отвечаете за себя. Отвечайте кратко и определенно.

Возможный перечень вопросов:

1. Ваш любимый цвет?
2. Ваше любимое мужское имя?
3. Ваше любимое женское имя?
4. С симпатией ли вы относитесь к домашней живности? Если да, то кого предпочитаете - собак, кошек, птиц, аквариумных рыбок или кого-то другого?
5. Смотрите ли телевизионный сериал (название популярного сериала)? (Да, нет, иногда.)
6. Самая неприятная для вас человеческая черта?
7. Самое ценное для вас человеческое качество?

8. Ваше любимое времяпрепровождение?
9. Книги какого жанра вы предпочитаете?
10. Минимальный размер зарплаты, соответствующий вашему труду и устраивающий вас?

Для проверки степени «попадания» после завершения процедуры ведущий предлагает участникам сравнить свои результаты и подсчитать количество совпавших ответов. Итоги подводятся во время общегруппового обсуждения.

#### 5. Игра «Найди свою пару»:

Ведущий. Я раздам вам карточки, на которых написано название животного. Названия повторяются на двух карточках. К примеру, если вам достанется карточка, на которой будет написано слово «слон», знайте, что у кого-то есть карточка, на которой тоже написано «слон».

Прочтите, пожалуйста, что написано на вашей карточке. Сделайте это так, чтобы надпись видели только вы. Теперь карточку можно убрать. Задача каждого - найти свою пару. При этом можно пользоваться любыми выразительными средствами, нельзя только ничего говорить и издавать характерные звуки «вашего животного». Другими словами, все, что мы будем делать, мы будем делать молча.

Когда вы найдете свою пару, оставайтесь рядом, но продолжайте молчать, не переговаривая. Только когда все пары будут образованы, мы проверим, что у нас получилось.

#### 6. Упражнение «Скульптура»:

Группа делится на две части. Одна должна «вылепить» скульптуру человека с чувством собственного достоинства, другая - человека без чувства собственного достоинства. Фигура «лепится» из одного из участников, которому все участники группы придают необходимую позу, «создают» ему мимику. Каждая подгруппа выбирает «экскурсовода», который будет описывать скульптуру, рассказывать, что и как она выражает. «Экскурсанты» (члены второй подгруппы) могут соглашаться или не соглашаться, вносить свои коррективы.

#### 7. Рефлексия: Что было трудным, что важным, что понравилось, что запомнилось?

### ЗАНЯТИЕ 9. Я ГЛАЗАМИ ДРУГИХ.

Цель:

- Создание условий для самоанализа подростков на основе значимой обратной связи.
- Развитие важных качеств для эффективного межличностного общения.
- Развитие социального интеллекта подростков и навыков внимательного отношения к другому человеку.

Ход занятия:

#### 1. Рефлексия:

Какое у вас настроение? Какие эмоции вызывает у вас тема занятия?

#### 2. Упражнение «Постройся по...»:

Среди ребят выбирается ведущий, которому предлагается построить класс в шеренгу таким образом, чтобы справа оказался человек с самыми светлыми глазами, слева — с самыми темными (другие варианты: цвет волос, температура рук и т. д.).

Каждое задание выполняется по очереди 3-4 подростками. Затем инструкция меняется, и выбираются следующие ведущие. Интересный ход: предложить построиться по этому же критерию самостоятельно, без всякого ведущего.

Упражнение продолжается до тех пор, пока каждый не побывает в роли ведущего.

В ходе обсуждения выясняется, что люди воспринимают одного и того же человека по-разному. Есть такие вещи, которые мы в себе не замечаем, и сказать о них нам могут другие люди («В чужом глазу соринку видим...»).

### 3. Подарок:

Психолог. Пусть каждый из вас по очереди сделает подарок своему соседу слева. Подарок надо сделать («вручить») молча (невербально), но так, чтобы ваш сосед понял, что вы ему дарите. Тот, кто получает подарок, должен постараться понять, что ему дарят. Пока все не получают подарки, говорить ничего не надо. Все делаем молча.

### 4. Упражнение «Простая ситуация»:

Один человек выходит за дверь. Остальные участники придумывают ситуацию и выбирают человека, который будет её показывать. Задача: понять водящему о чем идет речь.

Ситуации:

- Мой младший брат упал и разбил коленку;
- Бабушка попросила меня сходить ей за лекарствами в магазин;
- Мама мне сказала, что завтра в школу приходить не обязательно;
- Сегодня я видел, как тушили пожар в соседнем доме на втором этаже;
- Мы с другом вчера посадили дерево у нас во дворе.

По окончании упражнения обсуждается трудно или легко было понять друг друга.

5. Упражнение «Говорит ли внешность человека о его психологических особенностях».

Ребятам предлагается разделить на 2 равные группы. Им выдаются портреты одного и того же человека (но дети об этом не знают). Задача: основываясь на портрете, доказать, что а) этот человек серийный убийца; б) это учитель истории у среднего и старшего звена.

Обсуждение: можно ли по портрету судить о психологических особенностях человека, отличающих его от других людей?

### 6. Упражнение «Я глазами других»:

Психолог. Каждому человеку интересно, что думают о нем другие люди, как они чувствуют себя рядом с ним. Однако не всегда можно быть уверенным в том, что тебе в лицо скажут всю правду, приятную или неприятную. Это упражнение помогает преодолеть барьер: оно анонимно, однако происходит при контакте «глаза в глаза».

У каждого на спине будет прикреплен лист бумаги. Вы будете ходить, останавливаться около человека, который вас заинтересовал, смотреть на него, чтобы составить о нем впечатление, и это впечатление записывать на листе бумаги, приколотом на его спине.

Обсуждение.

Психолог. Наверное, лучше будет, если вы поделитесь со всеми своими чувствами. Пожалуйста, пусть каждый по кругу скажет несколько слов о своих чувствах по поводу того, что написали ему, а кто хочет, может зачитать одно-два послания ему. А теперь поднимите руки те, кто во время этой игры был действительно искренним. Быть абсолютно искренним очень трудно.

Все встают в общий круг, психолог говорит теплые слова о доверии друг к другу.

7. Рефлексия: Что понравилось, что запомнилось, что было важным, что интересным.

### Дополнительные упражнения для основной части:

#### Упражнение «Автобус».

Группа делится пополам.

Представьте себе, что все мы едем в автобусах: одна подгруппа едет в одном автобусе, а вторая - в другом. Автобусы остановились рядом в транспортном заторе.

Вы сидите у окна и видите, что в другом автобусе прямо напротив вас и тоже у окна сидит знакомый. Это большая удача, потому что вам надо срочно передать ему важную информацию, и вы, воспользовавшись ситуацией, делаете это. Но сделать это вы можете только молча, без слов. Времени у вас немного. Тот, кому передают информацию, должен постараться понять, что ему сообщает его знакомый.

#### «Приятный разговор»

Психолог. Человеку обычно нравится, когда окружающие говорят о нем: «приятный собеседник». Это, действительно, полезное умение - легко и непринужденно войти в контакт, поддержать разговор и так же непринужденно расстаться со своим собеседником. Умение вести разговор позволяет человеку чувствовать себя более уверенно в этом мире, не избегать людей и получать удовольствие от общения с ними. Сейчас мы проведем серию встреч, и каждый раз вы будете встречаться с новым человеком. Вам нужно начать разговор, сказать что-то приятное своему собеседнику и так же на приятной ноте расстаться с ним.

Дети группы встают (салятся) по принципу «карусели», то есть лицом друг к другу и образуют два круга: внутренний неподвижный (дети стоят спиной к центру круга) и внешний подвижный (дети стоят лицом к центру круга).

По сигналу психолога все участники внешнего круга делают одновременно 1 или 2 шага вправо (или пересаживаются на стул, стоящий справа от них) и оказываются перед новым партнером. Таких переходов будет несколько. Причем каждый раз роль участникам предлагаете вы.

#### Примеры ситуации «Встреча»:

А. «Перед вами человек, которого вы совершенно не знаете, видите его первый раз, но вам очень нужно узнать, как проехать в некоторое место в городе, где вы находитесь впервые».

Время на весь разговор, то есть на установление контакта, взаимные приветствия и проведение самой беседы, 2-3 минуты. Затем вы даете сигнал, участники должны в течение 10 секунд закончить начатую беседу, попрощаться и перейти вправо к новому партнеру. Эти правила распространяются и на нижеследующие ситуации.

Б. «Перед вами человек, который вам очень нравится. Вы давно хотели поговорить с ним».

В. «Перед вами человек, который чем-то расстроен и никак не может успокоиться. Подойдите к нему, начните разговор, успокойте его».

Г. «Вас окликнули на улице. Оглянувшись, вы увидели незнакомого человека, который также понял, что ошибся. Вы начинаете словами...»

#### Упражнение «Ассоциации».

Психолог. Вы уже, наверное, привыкли, что каждую встречу мы начинаем с традиционного приветствия. Хорошие традиции помогают людям чувствовать себя более комфортно и спокойно. Сегодня мы добавим к приветствию еще одно - свои ассоциации с яркими личностями, например, с политическими деятелями, киноактерами, историческими личностями или литературными персонажами. Вы должны сказать каждому члену группы, например: «Привет, Сергей, ты мне напоминаешь президента». «Здравствуй, Света, ты мне напоминаешь Красную Шапочку».

Любой из вас вправе спросить, почему именно с этим лицом или героем вы ассоциируетесь у вашего партнера. Советую записать все, что вам скажут во время приветствий. Это интересный материал для осмысления.

Упражнение «Люди, не похожие на меня».

Каждому участнику предлагается представить себе своего друга, который в каких-то важных вещах существенно от него отличается. Затем необходимо, не называя его имени, рассказать, чем он отличается и почему он участнику дорог.

Упражнение «Мой портрет в лучах солнца».

Нарисуйте солнце, в центре солнечного круга напишите свое имя или нарисуйте свой портрет. Затем вдоль лучей напишите все свои достоинства, все хорошее, что вы о себе знаете. Постарайтесь, чтобы было как можно больше лучей. Это будет ответ на вопрос «Почему я заслуживаю уважения?».

Упражнение «Комплименты».

Участники, сидя в кругу, по очереди берут в руки мяч или игрушку, остальные называют наиболее привлекательные черты того участника, у которого в руках в данный момент находится мяч или игрушка.

Упражнение «Спутанные цепочки».

Участники встают в круг, закрывают глаза и протягивают перед собой правую руку. Столкнувшись, руки сцепляются. Затем участники вытягивают левые руки и снова ищут себе партнера. Ведущий помогает рукам соединиться и следит за тем, чтобы каждый держал за руки двух людей, а не одного. Участники открывают глаза. Они должны распутаться, не разжимая рук. Чтобы не происходило вывихов рук в суставах, разрешается «проворачивание шарниров» - изменение положения кистей без расцепления рук. В результате возможны такие варианты: либо образуется круг, либо несколько сцепленных колечек из людей, либо несколько независимых кругов или пар.

## ЗАНЯТИЕ 10. ЧТО ТАКОЕ ДРУЖБА.

Цель:

- Формирование представлений о дружбе и ее психологических составляющих.
- Создание условий для анализа подростками собственных стереотипов в понимании дружбы как препятствия к установлению близких отношений с другими людьми.

Ход занятия:

1. Рефлексия:

Как ваше настроение? Что ожидаете от сегодняшнего занятия?

2. Игра – разминка «Самый внимательный»:

Выбирается водящий, который выходит за дверь. Остальные ребята (один или несколько) что-то меняют, например позу, или меняются местами, или меняются частями аксессуаров, ... Водящему сообщается количество перемен, его задача: найти и назвать все изменения.

3. Упражнение «Ассоциации»:

Какие ассоциации возникают у нас, когда мы слышим слово «дружба»? Каждый по очереди проговаривает свою ассоциацию (друг, не бросит, не подведет, гуляем,

разговариваем, не скучно и т. д.; в общем, «дружба», как правило, вызывает у всех положительные чувства).

### 3. Упражнение «Три качества»:

Каждый участник выделяет главное качество, которым должен обладать друг. Ведущий записывает названные качества на доске. Получается обобщенный портрет идеального друга для данного класса. Подростки определяют, какими качествами они обладают, каких недостает (вслух можно не говорить).

### 4. Упражнение «Важное сообщение»:

Все ребята выстраиваются в шеренгу друг за другом. Стоящий последним – это разведчик, он узнал, что изображено на вражеской карте, ему срочно это нужно донести до штаба. Первый человек – это штаб, который ждет сообщения от разведчика. От работы все команды будет зависеть успех проделанной операции.

По окончании игры, проводится её обсуждение.

### 5. Упражнение «На приеме у психолога».

Проводится обсуждение подростковых высказываний и из роли психолога их авторам предлагаются те или иные советы.

«У меня много друзей. Я легко схожусь с ребятами и девчонками, умею их слушать и сопереживать, могу дать дельный совет, я веселая, шучу, и это очень многим нравится - они ко мне тянутся. Но ведь я тоже человек, и мне тоже надо кому-то иногда "поплакаться в жилетку", но, к сожалению, нет такой подруги рядом, а я не могу рассказывать, как некоторые, направо и налево о своих проблемах. И иногда я чувствую себя ужасно одинокой, даже плачу. Как же мне быть?»

«До 5-го класса у меня было много друзей, у нас был очень большой и дружный класс. А потом наша семья переехала и другой город. Все лето я переживал, как же я пойду в новую школу? Когда я пришел в новый класс, ребята приняли меня хорошо, в классе были еще новенькие. Я немного успокоился, но чувствую себя одиноко, так как не нашел себе настоящего друга, хотя прошел уже целый год».

Далее следует обсуждение этих высказываний.

### 6. Упражнение «Благодарность»:

Участники ходят по группе в произвольном порядке и благодарят друг–друга за что-либо, используя схему: «...имя участника, я тебя благодарю за...»

### 7. Упражнение «Ищу друга»:

Можно представить, что мы переехали в другой город, в котором нет ни одного знакомого. В этом городе есть «Стена объявлений», на которой все желающие могут оставить какую-либо информацию. Необходимо составить текст и придумать оформление объявления, начинающегося словами «Ищу друга». Желательно, чтобы участники работали самостоятельно, не видя объявлений друг друга.

Ребята составляют текст и оформляют свои объявления. Готовые объявления развешиваются по стенам так, чтобы с ними могли ознакомиться все желающие.

Каждый из участников упражнения получает «право трех голосов»: он может цветным карандашом поставить крестики на трех объявлениях, на которые он бы откликнулся. Сам ведущий, на мой взгляд, также имеет право голоса в случае, если принимал участие в первой части упражнения. Это к тому же позволит проследить за тем, чтобы объявления участников, испытывающих трудности с самопринятием, не оказались самыми непопулярными. Для того чтобы каждый мог поставить только три крестика, цвет «рабочего карандаша» у каждого свой.

Затем авторы объявлений могут снять их со стены и сделать вывод о популярности своего объявления.

В ходе обсуждения выясняется, что чем больше требований к друзьям мы предъявляем, тем меньше у нас друзей. В дружбе требования предъявляются прежде всего самому себе. В качестве иллюстрации можно привести английскую поговорку: «Если хочешь, чтобы у тебя были друзья, нужно научиться самому быть другом».

Индивидуальная работа в тетради:

Что я узнал о себе в упражнении «Ищу друга»?

8. Рефлексия:

Как я себя чувствую сейчас? Что нового узнал о себе? Что было трудным, что запоминающимся, что интересным, а что полезным?

Дополнительный материал к основной части:

Упражнение «Живые руки»:

Одному участнику завязывают глаза, затем напротив него сажают другого участника. Первому участнику нужно, ощупывая другого, догадаться, кто сидит перед ним.

Упражнение – информация «Модели общения»:

Подростки обсуждают, влияет ли на общение представление о себе. Ведущий говорит о том, что у одних людей отношение к себе в целом позитивное, а у других — негативное, и это влияет на их взаимодействие с другими.

Затем обсуждается, как на общение влияет отношение к другим людям. Ведущий рассказывает, что всех людей можно условно разделить на две группы: одни — в целом принимающие других, другие — преимущественно отвергающие, негативно относящиеся к людям. Обсуждается, как это проявляется в поведении.

На основе предыдущего обсуждения ведущий рассказывает ребятам о четырех моделях общения.

Основная информация записывается в тетрадь: «Основные модели общения»:

— Позитивное представление о себе и принятие других. Этому соответствуют уверенное поведение, стремление к близости с другими.

— Позитивное представление о себе — негативное о других, отвержение их. Этому соответствуют избегание других, малообщительность, склонность к критике окружающих, высокомерие.

— Негативное представление о себе — позитивное о других. Этому соответствуют озабоченное, неуверенное поведение. Человек с тревогой вступает в контакты, часто страдает при этом.

— Негативное представление о себе и негативное о других. Этому соответствуют избегание других, уход в свой внутренний мир, жизнь в мире фантазий, страхи.

Обсуждая основные модели общения, подростки делают вывод, что не все люди умеют дружить, но этому можно научиться.

Упражнение «Что для тебя значимо»:

Подросткам дается лист бумаги с высказываниями, они приклеивают его в тетрадь.

Им нужно проранжировать высказывания по степени значимости цифрами

1, 2, 3, 4 и т.д.:

— Настоящая дружба может длиться долгие годы.

— Настоящий друг будет с тобой и в радости, и в горе.

— Дружба — это не значит - потакать во всем друзьям.

— Не делайте другим то, что не нравится вам самим.

— Дружба — это отношение равных.

— Дружба требует преданности, доверия, общих интересов и ценностей.

— Дружба должна «расти», а не стоять на месте.

Обсуждение: по окончании упражнения ответить на вопросы: трудно ли было определить значимость высказываний? что вы можете сказать о себе, глядя на свои высказывания (приятно с вами будет дружить, сможете ли вы быть настоящим другом)? Как вы считаете дружить легко или трудно? Почему?

Упражнение «Вопрос для Лизы»:

Ведущий говорит о том, что в дружбе очень важно уметь разговаривать с другим человеком, а точнее, уметь слушать его и задавать вопросы, на которые человеку будет приятно ответить. Выбирается один участник, остальные составляют для него приятные вопросы. Он определяет, какой вопрос оказался наиболее интересным, и отвечает на него. После этого его место занимает другой участник.

Упражнение «Твое мнение»:

Ведущий просит учащихся выразить отношение к следующему высказыванию:

«Мы друг друга скоро поняли и сделались приятелями, по тому, что я к дружбе не способен: из двух друзей всегда один раб другого, хотя часто ни один из них в этом не признается; рабом я быть не могу, а повелевать в этом случае — труд утомительный, потому что надо вместе с этим и обманывать».

(слова Печорина из повести М.Ю. Лермонтова

«Герой нашего времени»).

Проводится беседа по вопросам:

- Как вы относитесь к этим словам?
- Кто их мог сказать?
- Прав ли этот герой?

## ЗАНЯТИЕ 11. КАК УЗНАВАТЬ ДРУГОГО ЧЕЛОВЕКА. ОБМАН И ЕГО ПРИЗНАКИ.

Цель:

- Развитие чувствительности к невербальным средствам общения.

Ход занятия:

1. Рефлексия: Как ваше настроение? Произошло ли с вами сегодня что-нибудь удивительное и радостное?

2. Игра – разминка «Разговор по телефону»:

Заранее готовятся карточки с надписями: «Любимый человек», «Родители», «Классный руководитель», «Директор школы», «Товарищ (подруга)», «Бабушка», «Продавец». Их раздают участникам, которым нужно без слов изобразить разговор по телефону с этим человеком. Остальные догадываются, с кем проводился разговор и о чем.

3. Упражнение «Искренний комплимент».

Заранее готовятся листочки с написанными на них комплиментами, причем каждый пишется по два раза. На одном из парных листочков ставится какой-либо знак. Учащиеся по очереди вытаскивают листок с комплиментом, так чтобы окружающие его не видели, и обращают свой комплимент к любому однокласснику по своему выбору или выбору ведущего. Если на его листочке стоит значок, он говорит свой комплимент неискренне. Учащемуся, принимающему комплимент, нужно догадаться, был ли комплимент искренен или нет. После того как он выскажет свое мнение, ведущий спрашивает его, на какие признаки искренности или обмана он опирался.



#### 4. Упражнение «Понимать окружающих»:

Подросткам предлагают для размышления ситуации.

На дискотеке привлекательный молодой человек (или девушка) смотрит в вашу сторону и улыбается. Является ли это приглашением подойти и начать разговор, или он только что услышал что-то смешное?

На занятии психологией ученик, изображая агрессию, так сильно стучит по вашему столу, что все вещи падают на пол. «Я нечаянно», — говорит этот ученик. Вы верите ему?

Вам хочется произвести хорошее впечатление на учителя, потому что вы не готовы к уроку. Как это сделать?

Ведущий просит определить, чем связаны между собой эти ситуации и вопросы? Делается вывод, что они требуют понимания других людей — это необходимо, чтобы понять их действительные желания, решить, верить или не верить тому, что кажется очевидным.

#### 5. Упражнение «Врунишка»:

Выбирается один подросток. Ему необходимо рассказать группе, что он делал вчера вечером. Перед рассказом ведущий прикасается к его спине. Если он это делает один раз, подросток рассказывает о реально проведенном вечере. Если два — сочиняет правдоподобный рассказ. Подросткам нужно определить, говорит он правду или сочиняет.

#### 6. Упражнение – обсуждение:

«Всегда ли можно получить информацию о человеке с помощью слов?»

Если вспомнить мистера Холмса, то он по части одежды мог многое уже сказать о человеке, например, по одной только шляпе он описывает внешний вид человека, а также его качества, некоторые привычки, жизнь в различные периоды:

«Артур Конан-Дойл. "Приключения Шерлока Холмса. Голубой карбункул".

— Зная, что меня занимает решение даже самых ничтожных загадок, он попросту принес мне и гуся и шляпу. Гуся мы продержали вплоть до сегодняшнего утра, когда стало ясно, что, несмотря на мороз, его все же лучше незамедлительно съесть. Питерсон унес гуся, и с гусем произошло то, к чему он уготован судьбой, а у меня осталась шляпа незнакомца, потерявшего свой рождественский ужин.

— Он не помещал объявления в газете?

— Нет.

— Как же вы узнаете, кто он?

— Только путем размышлений.

— Размышлений над этой шляпой?

— Конечно.

— Вы шутите! Что можно извлечь из этого старого рваного фетра?

— Вот лупа. Попробуйте применить мой метод. Что вы можете сказать о человеке, которому принадлежала эта шляпа?

Я взял рваную шляпу и уныло повертел ее в руках. Самая обыкновенная черная круглая шляпа, жесткая, сильно поношенная. Шелковая подкладка, некогда красная, теперь выцвела. Фабричную марку мне обнаружить не удалось, но, как и сказал Холмс, внутри сбоку виднелись инициалы «Г. Б.». На полях я заметил петельку для придерживавшей шляпу резинки, но самой резинки не оказалось. Вообще шляпа была мятая, грязная, покрытая пятнами. Впрочем, заметны были попытки замазать эти пятна чернилами.

— Я ничего в ней не вижу, — сказал я, возвращая шляпу Шерлоку Холмсу.

— Нет, Уотсон, видите, но не даете себе труда поразмыслить над тем, что видите. Вы слишком робки в своих логических выводах.

— Тогда, пожалуйста, скажите, какие же выводы делаете вы?

Холмс взял шляпу в руки и стал пристально разглядывать ее пронизательным взглядом, свойственным ему одному.

— Конечно, не все достаточно ясно, — заметил он, — но кое-что можно установить наверняка, а кое-что предположить с разумной долей вероятия. Совершенно очевидно, например, что владелец ее — человек большого ума и что три года назад у него были изрядные деньги, а теперь настали черные дни. Он всегда был предусмотрителен и заботился о завтрашнем дне, но мало-помалу опустился, благосостояние его упало, и мы вправе предположить, что он пристрастился к какому-нибудь пороку, — быть может, к пьянству. По-видимому, из-за этого и жена его разлюбила...

— Дорогой Холмс...

— Но в какой-то степени он еще сохранил свое достоинство, — продолжал Холмс, не обращая внимания на мое восклицание. — Он ведет сидячий образ жизни, редко выходит из дому, совершенно не занимается спортом. Этот человек средних лет, у него седые волосы, он мажет их помадой и недавно подстригся. Вдобавок я почти уверен, что в доме у него нет газового освещения.

— Вы, конечно, шутите, Холмс.

— Ничуть. Неужели даже теперь, когда я все рассказал, вы не понимаете, как я узнал об этом?

— Считайте меня идиотом, но должен признаться, что я не в состоянии уследить за ходом ваших мыслей. Например, откуда вы взяли, что он умен?

Вместо ответа Холмс нахлобучил шляпу себе на голову. Шляпа закрыла его лоб и уперлась в переносицу.

— Видите, какой размер! — сказал он. — Не может же быть совершенно пустым такой большой череп.

— Ну, а откуда вы взяли, что он обеднел?

— Этой шляпе три года. Тогда были модными плоские поля, загнутые по краям. Шляпа лучшего качества. Взгляните-ка на эту шелковую ленту, на превосходную подкладку. Если три года назад человек был в состоянии купить столь дорогую шляпу и с тех пор не покупал ни одной, значит, дела у него пошатнулись.

— Ну ладно, в этом, пожалуй, вы правы. Но откуда вы могли узнать, что он человек предусмотрительный, а в настоящее время переживает душевный упадок?

— Предусмотрительность — вот она, — сказал он, показывая на петельку от шляпной резинки. — Резинки не продают вместе со шляпой, их нужно покупать отдельно. Раз этот человек купил резинку и велел прикрепить к шляпе, значит, он заботился о том, чтобы уберечь ее от ветра. Но когда резинка оторвалась, а он не стал прилаживать новую, это значит, что он перестал следить за своей наружностью, опустился. Однако, с другой стороны, он пытался замазать чернилами пятна на шляпе, то есть не окончательно потерял чувство собственного достоинства.

— Все это очень похоже на правду.

— Что он человек средних лет, что у него седина, что он недавно стригся, что он помадит волосы — все станет ясным, если внимательно посмотреть на нижнюю часть подкладки в шляпе. В лупу видны приставшие к подкладке волосы, аккуратно срезанные ножницами парикмахера и пахнущие помадой. Заметьте, что пыль на шляпе не уличная — серая и жесткая, а домашняя — бурая, пушистая. Значит, шляпа большей частью висела дома.

А следы влажности на внутренней ее стороне говорят о том, как быстро потеет ее владелец, потому что не привык много двигаться.

— А как вы узнали, что его разлюбила жена?

— Шляпа не чищена несколько недель. Мой дорогой Уотсон, если бы я увидел, что ваша шляпа не чищена хотя бы неделю и вам позволяют выходить в таком виде, у меня появилось бы опасение, что вы имели несчастье утратить расположение вашей супруги.

— А может быть, он холостяк?

— Нет, он нес гуся именно для того, чтобы задобрить жену. Вспомните карточку, привязанную к лапке птицы.

— У вас на все готов ответ. Но откуда вы знаете, что у него в доме нет газа?

— Одно-два сальных пятна на шляпе — случайность. Но когда я вижу их не меньше пяти, я не сомневаюсь, что человеку часто приходится пользоваться сальной свечой, -может быть, он поднимается ночью по лестнице, держа в одной руке шляпу, а в другой оплывшую свечу. Во всяком случае, от газа не бывает сальных пятен... Вы согласны со мною?»

«Почему невербальная коммуникация много говорит о человеке?»

Ведущий объясняет подросткам, что означает понятие «невербальная коммуникация» (неречевые средства общения). Затем все обсуждают, почему она так помогает пониманию истинного смысла речи. Делается вывод, что жесты и мимику трудно сознательно контролировать, поэтому они зачастую «выдают» внутренний смысл высказывания. Приводится пример: «Педагог говорит: "Я так люблю детей!" — и при этом сжимает пальцы в кулак».

Можно попросить учащихся привести свои примеры.

#### 7. Упражнение «Узнай чувство»:

Ведущий называет несколько состояний, нужно подобрать к ним подходящее чувство:

- любознательность, подвижность, увлеченность (интерес);
- импульсивность, активность, неприязнь (гнев);
- расположенность к другим, беззаботность, импульсивность (радость).
- ...

#### 8. Упражнение «Живое зеркало» (Г.И. Марасанов).

Водящий садится на стул спиной к классу. Трое участников располагаются так, чтобы он мог их видеть. Они будут играть роль «живого зеркала». Один из подростков, находящихся за водящим, подходит к нему. Учащиеся, исполняющие роль «живого зеркала», мимически и пантомимически каждый по-своему изображают того, кто подходит. Водящему необходимо угадать, кто к нему подошел.

#### 9. Рефлексия: Что понравилось? что запомнилось? что было полезным, важным?

##### Дополнительные упражнения к основной части:

##### Упражнение «Зеркало»:

Группа разбивается на пары. В каждой паре один – ведущий, второй – «зеркало». Ведущий начинает медленно выполнять какие-то движения, «зеркало» старается их повторить. Потом участники меняются ролями.

Проводится групповая дискуссия: «Какими способами мы общаемся?». Делается вывод о том, что общение может быть разным, но возможно и без слов; о необходимости быть внимательным к невербальным элементам общения.

Упражнение «Что чувствует человек, если он сделал...»:

- Подросткам предлагается подумать, что чувствует человек, если он:
- сделал что-то непоправимо глупое, ошибочное (стыд, сожаление);
  - совершил поступок, угрожающий его самооценке (страх, печаль);
  - совершил действие, навязанное другими (стыд, огорчение);
  - нашел оригинальное, творческое решение (удивление, радость);
  - пережил неожиданный успех или неудачу (удивление);
  - совершил дружеские действия (радость, интерес);
  - сделал что-то вредное для других (вину, стыд, злорадство).

Упражнение «Я тебя понимаю»:

Ребята садятся в пары и по очереди рассказывают какой-либо случай из своей жизни. Они пытаются догадаться, какие чувства испытывал их собеседник в этой ситуации и какие у него были желания. Излагать свое мнение следует, начиная со слов: «Я тебя понимаю, ты чувствовал...» Затем они делятся мнением между собой удалось ли им понять друг друга.

Упражнение «Покажи состояние жестом»: (СИ. Макшанов).

Ученикам предлагается вчувствоваться в свое состояние на данный момент. Затем желающие по очереди жестом изображают это состояние, остальные пытаются угадать его.

Упражнение «Как мы друг друга понимаем»: (Г.И. Марасанов).

Выбирается пара участников. Им необходимо за минимальное число попыток произнести одновременно слова, имеющие разное количество слогов, например, па-ро-ход и по-езд.

Упражнение «Жесты и позы всегда говорят о чем-то»:

Ведущий рассказывает о том, что позы и жесты человека всегда несут определенную информацию. В качестве примера рассматриваются жесты и позы, которые неосознанно содержат стремление укрепить свой авторитет. Ведущий зачитывает их, один из учащихся демонстрирует:

— Руки в карман. Напоказ отставлены большие пальцы. Руки, перекрещенные между собой на груди.

— Руки упираются в бока.

Затем рассматриваются жесты напряженности, неуверенности в себе:

— Крепко сцепленные пальцы.

— Постукивание пальцами по чему-либо.

— Потирание глаз, почесывание, закутывание.

Упражнение «Жесты, отражающие состояние человека»:

Некоторые жесты говорят о состоянии человека. Ведущий рассказывает о них, учащиеся по очереди их демонстрируют и делают записи в тетради:

«Жесты, отражающие состояние («жесты-состояния»):

1. Восторг (размахивание руками, интенсивное потирание ладоней, прищелкивание средним и большим пальцами, слегка согнутые в локтях руки прижаты к корпусу).

2. Удивление (разведение рук на уровне пояса, ладони вперед вверх, протягивание рук на уровне груди к собеседнику, всплескивание руками).

3. Предвкушение приятного (потирание раскрытых ладоней друг о друга).

4. Неуверенность, незнание (пожимание плечами, разведение рук в стороны раскрытыми ладонями вверх с одновременным приподниманием плеч).

5. Внимание (наклон головы чуть вперед набок, небольшой поворот головы в сторону ухом к говорящему).

6. Растерянность, смятение, досада (опущенная голова, теребление пальцев).
7. Отчаяние (голова обхвачена руками).
8. Возмущение (резкий хлопок рукой по бедрам, резкий указательный жест рукой в сторону объекта возмущения).
9. Испуг, страх (ладонь прикрывает рот, руки перекрещены)».

Упражнение «Работа с притчей»:

Учащимся читается притча «Похожий на всех». Обсуждается, какое отношение она имеет к изучаемой теме. Учащиеся делают вывод, что люди не всегда осознают собственные жесты и позы, хотя замечают их у окружающих.

«Похожий на всех»

«Когда клоун Боун выступал в манеже, он был похож сразу на всех людей, зверей, птиц и рыб. Поэтому никто не ходил ни в гости, ни в зоопарк, а только на выступления клоуна Боуна. Уж очень он смешно всех изображал. И каждый, вернувшись домой, смотрелся в зеркало и говорил сам себе: "Ну, на меня-то он не похож"».

Упражнение «Придумай ситуацию»:

Заранее готовятся карточки с указанием жестов, отражающих состояния. Их раздают участникам, которым нужно придумать ситуацию, в которой употребляются данные жесты.

Упражнение «Найди лишнее слово»:

Учащимся предлагается найти два варианта лишних слов, опираясь на разные критерии выбора. Ответы нужно обосновать.

а) Радость, восторг, восхищение, страдание (радость -поскольку это чувство меньшей силы, чем остальные; страдание — потому что это отрицательное переживание).

б) Одиночество, тоска, обида, жалость (одиночество -потому что это двойственное чувство, может и мешать, и помогать; жалость — потому что в ее основе лежит переживание состояния другого человека).

Упражнение «Работа с притчей»:

Учащиеся слушают притчу «Песенка» и определяют ее смысл. Выводы могут быть различны, например: эта притча о главном богатстве человека — его душе.

Песенка

«Жила-была счастливая девочка Эу. У нее ничего не было, кроме песенки без слов, а мотив был такой, какой захочется. Встретилась Эу с богачом, у которого ничего не было, кроме богатства. Пожалела его Эу, хотела отдать ему песенку, но не смогла. Очень уж внутренняя была песенка. А богач даже не огорчился».

Упражнение «Вспомним жесты»:

Учащиеся вспоминают тему прошлого занятия. Каждый получает карточку с описанием жеста и называет состояния, в которых этот жест употребляется.

Ведущий рассказывает о том, что часто жесты выражают мысли и чувства человека, его отношение к чему-либо и намерения. Учащиеся записывают в тетради примеры жестов, выражающих следующие чувства, намерения, мысли:

- одобрение, согласие;
- сочувствие;
- неодобрение, несогласие;
- недоверие;
- угроза;
- оскорбление. По желанию подростки изображают жесты.

Далее подростки отвечают на вопросы:

- Чем похожи жесты угрозы и оскорбления?
- Чем похожи жесты сочувствия и одобрения?
- Какую группу жестов часто используют подростки, педагоги, родители?
- В чем причина того, что они используют разные жесты?

Упражнение «Фотография на память»:

Учащимся предлагается задумать одного из учеников класса и изобразить его в виде «фотографии», то есть показать его типичное выражение лица, позу... При этом нужно оговорить, что фотография должна получиться красивой — такой, чтобы ее можно было подарить на память об этом человеке.

Упражнение «Найди закономерность»:

Подросткам предлагается найти закономерность в верхнем ряду слов и дописать недостающее слово в нижнем.

недоверие, закрытость — одиночество;  
безрадостность, грусть — ... {тоска}.

Упражнение «Определи причину»:

Учащимся предлагается высказать свои предположения о том, почему подростки любят разную музыку, основываясь на изученной теме «Эмоциональная сфера человека».

Упражнение «О чем говорят жесты»:

Подростки вспоминают, о чем могут говорить жесты.

Ведущий рассказывает, что наблюдения за жестами и мимикой помогают определить, говорит ли человек правду или же обманывает. В тетради делается запись:

«Признаки обмана:

- микровыражения лица (появляются мелкие движения отдельных частей лица, не соответствующие общему его выражению);
- неожиданные телодвижения;
- повышение голоса;
- замедление темпа;
- появление запинок в речи;
- частое моргание;
- расширенные зрачки;
- избегание контакта глаз или, наоборот, настойчивое стремление заглядывать в глаза;
- преувеличенное выражение эмоций».

Нужно сделать акцент на том, что отдельные проявления не обязательно являются признаками обмана, а могут быть следствием, к примеру, усталости человека или его волнения.

Затем ведущий спрашивает учащихся, не появилось ли у них желания чаще говорить правду, поскольку обман так легко раскрыть.

## ЗАНЯТИЕ 12. КАК УЗНАВАТЬ ДРУГОГО ЧЕЛОВЕКА.

Цель:

- Дать представление о том, что такое «первое впечатление» и из чего оно складывается.
- Дать представление о видах привлекательности человека; помочь подросткам определить свою привлекательность.

Ход занятия:

1. Рефлексия: Как настроение? Есть ли практика узнавания другого человека о его жестах, мимике, позе, ... (исходя из прошлого занятия), если есть, поделитесь, пожалуйста?

2. Игра – разминка «Ассоциации»:

Выбирается один человек, который выходит за дверь. Остальные ребята из оставшихся участников загадывают любого человека. Водящий возвращается в комнату и пытается угадать, кого же загадали ребята, путем постановки вопросов. Условие: вопросы он может задавать, следующим образом: «Если бы этот человек был растением, то каким бы он был?, Если бы этот человек был автомобилем, то каким бы он был?»... Ребята должны отвечать на вопросы ассоциативно.

Человек, которого загадали, тоже может говорить.

3. Упражнение – обсуждение «Первое впечатление»:

Ведущий предлагает обсудить следующие вопросы:

— Что такое первое впечатление о человеке?

— Насколько первое впечатление определяет дальнейшее суждение о человеке?

Подростки размышляют о том, на основании чего складывается первое впечатление от человека. Делается вывод, что на первое впечатление влияют внешний вид и поведение. Затем обсуждается, что влияют на изменение первого впечатления, из чего складывается последующее (на него влияет оценка характера). На основании обсуждения в тетради делается запись:

«Первое впечатление — внешний вид и поведение. Последующее впечатление — черты характера».

Ведущий просит учащихся привести примеры изменения впечатления о человеке в результате более близкого знакомства с ним.

«Как произвести впечатление».

Подростки обсуждают, как произвести хорошее впечатление.

На основании обсуждения делается запись в тетради: «Пытаясь произвести хорошее впечатление, люди обычно стараются: а) сделать так, чтобы человек в их присутствии чувствовал себя комфортно; б) относиться к этому человеку с уважением; в) найти и отметить сходство во взглядах и мнениях; в) заняться саморекламой».

Подростки обсуждают эффективность каждого из вариантов, важно прийти к выводу, что самореклама не всегда помогает добиться желаемого.

4. Упражнение «Я устраиваюсь на работу»:

Трое участников по очереди пытаются устроиться на работу к водящему. Их задача — произвести лучшее впечатление. После просмотра всех трех претендентов работодатель определяет лучшего и анализирует позитивные стороны и ошибки каждого.

5. Упражнение «Впечатление»:

Подростки письменно кратко излагают впечатление о ком-либо из одноклассников, затем читают написанное, а остальные должны догадаться, о ком идет речь.

6. Упражнение – обсуждение «Что привлекает в человеке»:

Подростки обсуждают, какие характеристики привлекают их в других людях — взрослых, в том числе педагогах, сверстниках.

На основании предыдущего обсуждения в тетради делается запись:

«Виды привлекательности — физическая, коммуникативная, характерологическая, по сходству взглядов».

7. Упражнение «Звезда привлекательности»:

К доске прикрепляется заранее заготовленная звезда, на лучиках которой написаны буквы Ф, К, Х, СВ. Буквы обозначают виды привлекательности: Ф — физическая, К — коммуникативная, Х — характерологическая, СВ — по сходству взглядов. Далее ведущий предлагает представить, что это звезда одного из участников, и назвать, что есть привлекательного в физическом облике этого человека, его характере, способе общения, чем он близок остальным участникам.

или «Волшебное превращение». Ребята получают карточки, на каждой из которых указано имя одного из участников. С этого момента получивший карточку превращается в указанного на ней одноклассника и начинает вести себя так, как он обычно ведет себя. Водящему необходимо догадаться, кто в кого превратился.

8. Рефлексия: Задумывались ли вы ранее какое создаете о себе впечатление и какой привлекательностью вы обладаете? Что нового узнали о себе? Что было трудным, что важным, что понравилось, а что не понравилось?

### ЗАНЯТИЕ 13. УЧИМСЯ ОБЩАТЬСЯ.

Цель:

- Знакомство с особенностями восприятия и передачи информации.
- Развитие умения «слушать и слышать».

Ход занятия:

1. Рефлексия: Как настроение? Расскажите, пожалуйста, о самом ярком событии за этот день.

2. Упражнение «Испорченный телефон»:

Все участники, кроме одного, выходят за дверь. Оставшемуся участнику ведущий передает в устной форме сообщение, содержащее несколько предложений, касающееся какой-либо темы, знакомой и интересной для участников.

Пример сообщения:

В нашу школу купили новые компьютеры. Через месяц в помещении, где сейчас находится библиотека, оборудуют компьютерный класс, а библиотеку переместят в пустующий кабинет на первом этаже. По вечерам в компьютерном классе можно будет играть тем, кто отработает 30 мин после уроков на благоустройство пришкольной территории.

Получивший сообщение участник зовет в кабинет следующего и передает сообщение ему, тот — следующему и т.д. Весьма вероятно, что приведенное выше сообщение дойдет до последнего участника примерно в следующем виде: «Купили компьютеры, мы можем резаться на них о что хотим».

Психологический смысл упражнения:

Упражнение позволяет очень хорошо показать искажение информации в процессе коммуникации и органично перейти к разговору об эффективном общении. Кроме того, на примере данного упражнения можно показать эффект избирательности восприятия.

Обсуждение:

Что вызвало искажение сообщения при его передаче? Какая информация изменилась в первую очередь? Что следует делать, чтобы информация передавалась более точно? А на сколько заслуживает доверия информация переданная через 3-и руки (типа «Он мне говорил, что она рассказала, что Петя обозвал тебя нехорошим словом!»).

3. Информационный блок «Психология общения»:



➤ Общение – единство процессов обмена информацией, взаимодействия и восприятия друг друга.

➤ Функции общения:

- обмен информацией, необходимый для совместных действий людей;
- объединение людей;
- передача эмоций, переживаний;
- инструмент передачи опыта от поколения к поколению.

➤ Непосредственное и опосредованное общение. Возрастание роли общения, опосредованного техническими средствами (телефон, телевизор, интернет, ...) его возможности и ограничения.

➤ Факторы, определяющие успешность общения: искренний интерес к партнеру; умение внимательно слушать его; восприятие не только того, что партнер говорит, но и того, что он при этом чувствует, переживает; умение понимать значение не только слов, но и жестов, выражений лица, ...; разборчивая и грамотная речь.

➤ Обратные связи в общении. Более высокая эффективность диалога по сравнению с монологом.

#### 4. Анкета «Умеете ли вы слушать?»:

Инструкция: Перед вами 12 вопросов. Постарайтесь, не особенно задумываясь, искренно ответить на них «да» или «нет».

1. Часто ли вы с нетерпением ждете, когда другой закончит говорить и даст возможность высказаться вам?

2. Бывает ли, что вы спешите принять решение до того, как поймете суть проблемы?

3. Правда ли, что вы порой слушаете лишь то, что вам нравится?

4. Не мешают ли вам эмоции слушать собеседника?

5. Часто ли вы отвлекаетесь, когда ваш собеседник излагает вам свои мысли?

6. Не запоминаете ли вы вместо основных моментов беседы какие-нибудь несущественные?

7. Бывает ли так, что слушать другого человека вам мешают собственные предубеждения?

8. Прекращаете ли вы слушать собеседника, когда появляются трудности в понимании сказанного?

9. Занимаете ли вы негативную позицию к говорящему?

10. Перебиваете ли вы собеседника?

11. Избегаете ли вы взгляда собеседника в разговоре?

12. Возникает ли у вас острое желание прервать собеседника и вставить свое слово за него, опередив его собственные выводы?

Обработка и интерпретация результатов: Подсчитайте количество ответов «Нет».

10–12 баллов. Вы умеете достаточно хорошо слушать собеседника. Не руководствуясь предубеждениями по отношению к нему, стараетесь выделить в его словах главное. Ваши собственные эмоции не мешают вам слушать даже то, что вам не очень нравится. Поэтому многие любят общаться с вами.

8–10 баллов. Нередко вы проявляете умение слушать партнера. Даже если вы чем-то не довольны, всё равно стараетесь дослушать партнера до конца. Если же партнер вам надоел, пытаетесь тактично прервать общение с ним. Иногда вы всё же позволяете себе перебить собеседника для того, чтобы вставить своё «веское слово».

менее 8 баллов. К сожалению, вы еще не научились слушать своих партнеров по общению. Вы перебиваете их, не даете высказаться до конца. Если вам не нравится слушать то, что человек говорит, перестаете слушать его.

Конечно, данная анкета не может рассматриваться как серьезное диагностическое исследование, её основная задача – продемонстрировать подросткам 12 признаков плохих слушателей. Ведь известно, что отрицательные примеры, «вредные советы» запоминаются лучше положительных.

#### 5. Упражнение «Вавилонская башня»:

Упражнение выполняется в подгруппах по 4–6 человек. Каждой из подгрупп выдается примерно по 100, 150 листов бумаги и дается задание: построить из этих листов максимально высокую башню, не используя каких-либо скрепляющих материалов. Упражнение выполняется за 10–15 мин, при необходимости время работы можно увеличить. Можно сделать акцент на эстетической стороне работы. Можно устроить соревнования между подгруппами.

Обсуждение: Как распределялась работа между участниками в подгруппах? Кому принадлежали идеи по конструкции разных частей башни? Что помогло, чтоб воплотить эти идеи в жизнь?

#### 6. Упражнение «Снежки»:

Участники делятся на 2 команды. На полу проводится линия, делящая помещение пополам, каждая команда располагается в своей половине помещения. Каждый из участников делает себе из бумаги по 4 снежка. По команде ведущего начинается игра, задача которой – перебросить как можно больше снежков на сторону противоположной команды. Продолжительность тура 1 мин, выигрывает та команда, на чьей территории по окончании этого времени осталось меньше снежков. Игра проводится в 2–3 тура. Дополнительное правило: держать в руках одновременно больше 4 снежков запрещается.

#### 7. Игра – загадка «МПС»:

Выбирается 2–3- водящих, которым дается такая инструкция: «Сейчас мы загадаем какого-то участника группы. Вам нужно будет угадать, кто имеется в виду, задавая присутствующим вопросы об этом человеке. На ваши вопросы будут всего 3 варианта ответов: да, нет, не знаю». После этого водящие выходят за дверь и ведущий инструктирует группу: «МПС расшифровывается как Мой Правый Сосед. На все вопросы водящих вы будете отвечать от лица человека, который сидит справа от вас. Помните, что в вашем распоряжении всего 3 варианта ответов». Обычно подросткам сложно отвечать в рамках правил, поэтому для начала неплохо потренироваться. Затем зовут первого водящего, он начинает задавать вопросы. Когда он понимает, что под загаданным человеком имеется в виду правый сосед, зовут следующего водящего.

Если игра нравится, то можно в неё еще раз играть, только применяя уже другие правила, например:

- юноши всегда говорят правду, а девушки врут;
- если вопрос задан с улыбкой на него отвечают «Да», если с хмурым лицом «Нет», если с нейтральным, то «Не знаю».

Обсуждение: Что помогло отгадать загадку, а что препятствовало?

#### 8. Упражнение «Испорченный телевизор»:

Участники сидят в кругу. Доброволец, желающий начать игру, изображает на своём лице какое-либо необычное выражение и показывает своему правому соседу, прикрывшись от остальных участников. Сосед передает увиденное выражение дальше и т.д. пока оно не пройдет полный круг. Последний участник показывает то, что до него дошло, уже всему кругу. После этого, начавший игру демонстрирует всему кругу то выражение лица, с которым игра началась.

При повторении упражнения целесообразно передавать выражение лица в другую сторону. Следует приготовить какой-нибудь предмет, которым участники смогут отгораживаться от круга при передаче выражения(лист А3).

Обсуждение: Выражение лица, которые вы передавали друг другу, несли какую-либо информацию. Как вы думаете, какую именно? А под действием каких факторов эта информация так сильно исказилась?

9. Рефлексия: Что нового вы узнали? Что понравилось, что не понравилось? Что было трудным, что важным?

## ЗАНЯТИЕ 14. КОНФЛИКТЫ. ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ.

Цель:

- Развитие эмпатии.
- Знакомство с понятием конфликт, его структурой, стадиями развития и способами разрешения.

Ход занятия:

1. Рефлексия: Как настроение?

2. Упражнение – разминка «Петухи»:

На полу очерчивается круг. Выбирается 2 участника – петуха. Задача: вытолкнуть соперника за территорию круга. Условия игры: стоять в кругу можно только на одной ножке, при этом руки спрятаны за спину.

3. Ролевая игра «Конфликты»:

Участникам предлагается несколько конфликтных ситуаций, развитие которых они разыгрывают в парах. Еще несколько ситуаций могут придумать сами подростки. Получившиеся сценки обсуждаются в кругу.

Примеры конфликтных ситуаций:

1. Ты договорился идти на дискотеку с друзьями по случаю дня рождения. А мама говорит: «Никуда ты у меня не пойдешь на ночь глядя, маленький еще!»

2. Друг взял у тебя книгу и обещал вернуть через неделю. С тех пор прошел месяц, а книгу он так и не вернул. А она позарез нужна тебе для подготовки домашнего задания. Вчера ты позвонил ему домой и напомнил про книгу, он клятвенно обещал её принести. А сегодня говорит: «Извини, я забыл, куда ее положил, и теперь не могу её найти».

3. Ты купил в магазине полкило колбасы, принес её домой и тут обнаружил, что она несвежая. Ты возвращаешься в магазин, отдаешь продавцу колбасу и чек и просишь вернуть деньги за некачественный товар. А он отвечает: «Ничего не знаю, у нас все продукты свежие вы приобрели это в другом месте».

Обсуждение: При обсуждении этой ролевой игры следует обратить внимание на то, что целесообразность использования разных стилей поведения (компромисс, соперничество, сотрудничество, избегание, приспособление) в зависимости от типа конфликтной ситуации может сильно меняться. В частности, жесткость применяемых стилей может зависеть от степени близости участников конфликта (мать, друг, посторонний человек), обоснованности их требований (беспокойство матери за своего ребенка вполне понятно, продавец же просто хамит), взаимной зависимости конфликтующих сторон (с родителями предстоит еще долго вместе жить, с другом тоже вряд ли целесообразно расставаться из-за книги, а с нерадивым продавцом можно больше не встречаться).

4. Информационный блок: «Почему необходимо уметь понимать причины поведения других людей».

Ведущий рассказывает учащимся о том, что нередко источником конфликтов становится непонимание людьми действительных причин поведения друг друга, поэтому необходимо учиться сообщать о них. Затем он просит подростков представить ситуацию:

Мама приходит к психологу с такой жалобой: «Сын часто лежит на диване без дела. Представляете, в ушах наушники, в руках мобильник. ТВ работает, а глаза пустые в кучку. Что делать?»

Подросткам предлагается определить, какие причины могут лежать за таким поведением подростка (устал, огорчился после ссоры с другом, не хочет приступать к выполнению трудного урока и др.).

Какие причины видит за таким поведением мама (ленится, впустую проводит время и др.)? Как она обычно реагирует (ругает, кричит)?

5. Упражнение «Как сказать о причинах своего поведения, чтобы нас поняли».

Ведущий говорит учащимся, что имеет смысл учиться сообщать о причинах своих желаний так, чтобы окружающие их понимали и принимали. Затем он предлагает им ситуации и просит закончить последние предложения, придумав конструктивный ответ героя.

«Вечером мама говорит: "Пора идти в душ и ложиться спать. Завтра рано вставать". Сын отвечает: "Через 5 минут. Сейчас". Но спать не идет. Мама начинает сердиться. И тогда сын...»

«Перед днем рождения идет горячий спор. Дочь просит новый мобильник. Родители не соглашаются: "Зачем тебе, у тебя хороший". Дочь обижается и грубит. Родители укоряют ее за неблагодарность. И тогда дочь...»

6. Упражнение «Если я Ника».

Водящему нужно представить себя на месте одного из участников. Водящему задаются различные вопросы, на которые он отвечает из роли задуманного участника. Вопросы могут быть такие: «Что ты вчера вечером делал? Какое мороженое больше любишь?» После ответов участник, из чьей роли давались ответы, оценивает их близость к реальности.

Обсуждение: Ведущий вместе с подростками обсуждают, как минимизировать ошибки в понимании людей. Делают вывод, что для этого нужно опираться не только на интеллектуальные суждения, а пытаться почувствовать себя на месте других.

7. Упражнение «Что я сейчас чувствую, о чем думаю».

Водящий молча садится на стул перед классом. Остальные пытаются догадаться, о чем он сейчас думает, что чувствует.

8. Рефлексия: Что понравилось, что было важным? Что не понравилось? Что было трудным? Что было полезным?

## ЗАНЯТИЕ 15. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ.

Цель:

- Создание условий для рефлексии эффективности проведенного тренинга.
- Закрепление представлений подростков о своей уникальности; обогащение сознания позитивными, эмоционально окрашенными образами личности.

Ход занятия:

1. Рефлексия: Как настроение? Как самочувствие?

## 2. Упражнение «Слепой и поводырь»:

Группа разбивается на пары: один – слепой (он закрывает глаза), другой – поводырь. По сигналу ведущего пары начинают движение. В течении упражнения поводыри могут менять тех, кого они ведут, при этом договорившись без слов. По сигналу ведущего упражнение оканчивается.

Затем участники меняются ролями.

При обсуждении спросить, не было ли участникам страшно, уверенно ли они себя чувствовали, насколько легко они могли доверять друг другу, понимали ли они, кто их ведет, как чувствовали себя в роли поводыря.

## 3. Упражнение «Я желаю сам себе...»:

Сейчас можно написать пожелание самому себе, но не «на сейчас», а адресованное в будущее. Устанавливается «минимальная отсрочка» – пять лет, начиная с этого момента. Почему бы, например, не поздравить себя с двадцатилетием и не пожелать себе того, чего хочется? Зачитываться вслух письма будут только по желанию авторов.

## 4. Упражнение «Комплимент»:

Каждый озаглаживает листок бумаги своим именем и передает его соседу, который, написав в его нижней части комплимент тому, чье имя видит, заворачивает написанное «гармошкой» и передает дальше. Так по классу циркулируют листочки всех подростков, а может быть, и ведущего.

Когда листок дошел обратно к адресату, он разворачивает его и наслаждается тем, что там написано.

## 5. Упражнение «Подарки»:

Каждый подросток придумывает подарок, который хотелось бы подарить человеку, сидящему рядом.

Главное условие заключается в том, что подарок должен как можно лучше подходить данному человеку, доставлять ему радость. Рассказывая о предполагаемом подарке, каждый объясняет, почему именно этот подарок был выбран. Участник, которому «подарили» подарок, высказывает свое мнение: действительно ли он рад этому.

## 6. Упражнение «Чепуха»:

Шуточный вариант обратной связи. Каждый участник получает лист бумаги и пишет на нем ответ на вопрос ведущего, после чего загибает лист таким образом, чтобы его ответ не был виден и передает своему правому соседу. Тот письменно отвечает на следующий вопрос ведущего, вновь загибает лист, передает дальше и таким образом до конца. Обратите внимание подростков, что отвечать на эти вопросы нужно не «вообще», а именно применительно к прошедшему тренингу. Когда вопросы закончатся, каждый участник разворачивает лист, оказавшийся у него в руках и вслух, как связный текст, читает записанные на нем ответы.

Примерный перечень вопросов:

1. Кто?
2. Где?
3. С кем?
4. Чем занимались?
5. Как это происходило?
6. Что запомнилось?
7. И что в итоге получилось?

По прошествии игры, ребята могут высказаться по поводу понравившегося им текста.

7. Анкета обратной связи по тренингу:

Инструкция: Заверши, пожалуйста, эти упражнения так, как считаешь нужным.

Подписывать этот листок не обязательно, но если есть желание, то можно и подписать.

1. На этом тренинге я...
2. Основное, чему я научился на наших занятиях...
3. Больше всего мне запомнилось...
4. Мне не очень понравилось, что на тренинге...
5. Я бы хотел, чтобы при проведении следующих тренингов ведущий...
6. Думаю, что после тренинга изменится...
7. Мне больше всего понравилось, что на тренинге...

8. Заключительная беседа: Здесь ведущий может высказать свои пожелания детям, а дети могут ведущему.

**Психолого-профилактическая программа**  
**«Профилактика аутодеструктивного поведения подростков»**

Клейменова Е.В.

**Пояснительная записка**

Подростковый возраст представляет собой период повышенного риска формирования *аутодеструктивного поведения*. Во-первых, сказываются внутренние трудности переходного возраста, начиная с психогормональных процессов и заканчивая перестройкой Я-концепции. Во-вторых, пограничность и неопределенность социального положения юношества. В-третьих, противоречия, обусловленные перестройкой механизмов социального контроля: детские формы контроля, основанные на соблюдении внешних норм и послушании взрослым, уже не действуют, а взрослые способы, предполагающие сознательную дисциплину и самоконтроль, еще не сложились или не окрепли [14].

Аутодеструктивное поведение подростков – это проявление искажения процесса социализации подростков в виде системы поступков, противоречащих социальным нормам. В результате подростки вольно или невольно могут причинять существенный вред своему физическому, психологическому и социальному благополучию [1].

Аутодеструктивное поведение подростков выражается в потреблении табака, алкоголя, наркотиков, токсических веществ, склонности к самоповреждающим действиям, систематическом уклонении от школьных занятий, отставании в обучении, бессодержательном времяпрепровождении и рискованном поведении ( Попрошайничество, мелкие кражи, побеги из дома).

Научные исследования рассматривают следующие *личностные характеристики*, которые могут являться движущими силами аутодеструктивной активности: *негативное самоотношение, неадекватная самооценка, экстрапунитивная установка к внешнему миру и интрапунитивное отношение к себе, безразличное отношение к собственной жизни* (Горобец Т.Н.; Ремшмидт Х.). Подчеркивается роль *тревожности* личности в закреплении отклоняющегося поведения (Долгова А.И.). Фактором аутодеструкции могут выступать *адаптивные способности* личности. Их недостаток провоцирует уязвимость к стрессовым ситуациям, конфликтность (Алмазов Б.Н.; Маклаков А.Г.; Shoal Gavin D.). В литературе приводятся данные о роли *мотивационных особенностей* личности в ее аутодеструктивных проявлениях. На склонность к девиантному поведению как выражению себя в социуме указывает Алемаскин М.А..

Аутодеструктивное поведение подростка играет существенную роль в процессах десоциализации и деформации личности на последующих возрастных этапах. Противоположностью аутодеструктивного поведения является *конструктивное поведение*, когда система поступков человека направлена на развитие и личностный рост, а не на разрушение.

Проблему подростковой аутодеструкции пытаются решать законодательно, экономически, социально. *Психологический подход* к решению данной проблемы связан с *познанием роли личности* в порождении и развитии аутодеструктивного поведения.

Многие психологи, например, О.В. Хухлаева, утверждают, что для решения проблемы аутодеструктивного поведения важно перенести акцент с коррекции на профилактику, причем не на профилактику отдельно взятого нарушения (алкоголизма, суицидального поведения и т.д.), а на сохранение психологического и психического здоровья учащегося. Психологическое здоровье минимизирует риск алкоголизма, наркомании и других форм аутодеструктивного поведения.

Предлагаемая профилактическая психолого-педагогическая программа направлена на профилактику *аутодеструктивного поведения* подростков через развитие самосознания,

рефлексивных способностей, навыков конструктивного взаимодействия, интереса к самопознанию.

**Цель программы:** профилактика формирования аутодеструктивного поведения у подростков через сохранение и укрепление психологического здоровья.

**Задачи:**

**Для обучающихся:**

- способствовать развитию адаптивных и рефлексивных способностей;
- стимулировать самопознание и принятие себя;
- расширять арсенал коммуникативных навыков;
- способствовать развитию навыков самоконтроля;

**Для родителей и педагогов:**

- повышать психологическую компетентность педагогов и родителей по проблеме формирования аутодеструктивного поведения у подростков.

**Адресат.** Программа предназначена для обучающихся 7-9-х классов, а также рассчитана на систематическую работу с учителями и родителями этих обучающихся в течение года. Коррекционно-развивающий блок предназначен для школьников, показывающих в ходе диагностического обследования высокий уровень тревожности, проблемную самооценку, низкий уровень притязаний, низкий социальный статус в классном коллективе.

Программа реализуется в несколько **этапов:**

*1 этап* – диагностическо-аналитический – выявление личностных особенностей обучающихся (входная диагностика), анализ полученных результатов и определение подростков, входящих в группу риска по формированию аутодеструктивного поведения (материал для диагностики представлен в Приложении 2).

*2 этап* – проведение коррекционно-развивающей и консультативно-просветительской работы с обучающимися, входящими в группу риска по формированию аутодеструктивного поведения, педагогами и родителями подростков.

*3 этап* – оценка эффективности проводимой работы (контрольная диагностика и анализ);

В рамках психолого-педагогической работы с обучающимися осуществляются следующие **направления деятельности, основанные на принципах:**

- *психодиагностическое обследование*, направленное на выявление особенностей личностной направленности обучающихся, выявление школьников, входящих в группу риска по формированию аутодеструктивного поведения. *Обследование проводится с соблюдением принципов единства диагностики и коррекции; конфиденциальности; учета возрастных особенностей и т.д.;*

- *коррекционно-развивающая работа*, ориентированная на оказание помощи детям с высокой тревожностью, неадекватной самооценкой, низким уровнем притязаний и неблагоприятным социальным статусом в классном коллективе; реализуется в форме групповых психокоррекционных занятий *на основе принципов единства коррекционных, профилактических и развивающих задач; учета индивидуальных и возрастных особенностей ребенка; деятельностного принципа коррекции и развития; социальной направленности; комплексного использования методов коррекционно-развивающей деятельности;*

- *просветительская и консультативная работа* с педагогами и родителями, направленная на повышение их психологической компетентности *на основе принципов интеграции усилий ближайшего социального окружения, приоритета интересов подростка; комплексного взаимодействия и т.д.;*

- *организационно-консультативная работа* с администрацией школ, направленная на совершенствование управления учебно-воспитательным процессом, создание условий способствующих сохранению психологического здоровья обучающихся.



**Теоретико-методологической основой программы являются:**

- принцип комплексного системного подхода в исследовании структуры и детерминации сложных психических явлений (Ананьев Б.Г., Ломов Б.Ф. и др.);
- принцип социальной обусловленности психики (Выготский Л.С., Леонтьев А.Н. и др.);
- идеи и положения гуманистической психологии (Братусь Б.С., Леонтьев Д.А., Фромм Э. и др.).

В ходе реализации программы используются **методы** наиболее эффективные в работе с подростками: *беседа, мини-лекция, диспут, моделирование ситуаций, ролевая игра, дискуссия, упражнение.*

**Реализация программы** осуществляется в течение учебного года за 134 часов. Из них: 45ч. – на проведение мероприятий, 89ч. – на подготовку к занятиям, консультациям, собраниям, классному часу, обработку диагностического материала, анализ данных и т.д.

**Предполагаемым результатом** реализации программы является:

- готовность подростков к дальнейшему самопознанию и саморазвитию;
- овладение подростками навыками конструктивного общения;
- расширение знаний подростков о способах поведенческой и эмоциональной саморегуляции;
- повышение адаптивных и рефлексивных способностей подростков;
- информированность педагогов и родителей по проблеме формирования аутодеструктивного поведения у подростков.

Результативность программы определяется с помощью контрольного диагностического обследования обучающихся и анкетирования родителей и педагогов.

**Тематический план**

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов	
		Всего	Практич.
<b>I</b>	<b>Раздел: «Кто есть я?»</b>	<b>9</b>	<b>9</b>
1.	Знакомство	1,5	1,5
2.	Что я знаю о себе	1,5	1,5
3.	Мои сильные и слабые стороны	1,5	1,5
4.	Мои интересы и склонности	1,5	1,5
5.	Мои цели и ценности	1,5	1,5
6.	Я глазами других	1,5	1,5
<b>II</b>	<b>Раздел: «Я и другие»</b>	<b>6</b>	<b>6</b>
7.	Общение и умение слушать	1,5	1,5
8.	Общение без слов	1,5	1,5
9.	Я в мире людей	1,5	1,5
10.	Учимся взаимопониманию	1,5	1,5
<b>III</b>	<b>Раздел: «Мир эмоций и чувств»</b>	<b>9</b>	<b>9</b>
11.	Наши эмоции и чувства	1,5	1,5
12.	Проявление эмоций и чувств	1,5	1,5
13.	Конфликты и причины их возникновения	1,5	1,5
14.	Пути решения конфликтов	1,5	1,5
15.	Манипуляции и защиты от них	1,5	1,5
16.	Заключение	1,5	1,5

	ИТОГО	25	25
--	-------	----	----

## Содержание программы

### I. Раздел: «Кто есть я?»

#### Занятие 1: Знакомство

**Цель:** Знакомство участников с основными принципами проводимого тренинга, определение групповых целей работы и самоопределение членов группы

- Знакомство-приветствие «Визитка»;
- Вводная беседа о целях и возможностях групповой работы;
- Упражнение-разминка «Карандаши»;
- Обсуждение и принятие правил работы;
- Игра «Пустое место»;
- Рефлексия

#### Занятие 2: Что я знаю о себе

**Цель:** Расширение представления о самих себе, формирование навыков социальной перцепции, сплочение группы.

- Упражнение «Встреча»;
- Беседа о важности самопознания и саморазвития, как это сказывается на дальнейшей жизни;
- Игра «Сказочные шахматы»;
- Упражнение «20 Я»;
- Упражнение «Узнай одноклассника»;
- Рефлексия.

#### Занятие 3: Мои сильные и слабые стороны

**Цель:** Создание условий для формирования позитивного образа через самопознание и самопринятие

- Приветствие «Как хорошо, что ты пришел...»;
- Упражнение «Паровозики»;
- Информационный блок. «Я – концепция»;
- Упражнение «Я-концепция»;
- Упражнение «Колесо фортуны»;
- Упражнение «Встреча взглядами»;
- Рефлексия

#### Занятие 4: Мои интересы и склонности

**Цель:** Создание условий для развития рефлексивных способностей

- Приветствие «Я очень хорошо...»;
- Беседа об интересах и склонностях, в чем ценность их осознания. Упражнение «Карта интересов»;
- Упражнение «Скульптор и глина»;
- Упражнение «Карта склонностей»;
- Рефлексия

#### Занятие 5: Мои цели и ценности

**Цель:** Создание условий для исследования подростками своей ценностно-смысловой сферы.

- Приветствие «Здравствуй, я рад тебя видеть»;
- Информационный блок «Цели и ценности»;
- Упражнение «12 предложений»;
- Упражнение «Построение круга»;
- Притча «Три желания»;

- Рефлексия

### **Занятие 6: Я глазами других**

**Цель:** Расширение представлений о себе, своих особенностях и возможностях.

- Приветствие «Как хорошо, что ты пришел...»;
- Упражнение «Броуновское движение»;
- Беседа о возможном несоответствии наших представлений о себе и представлений о нас окружающих людей;
- Упражнение «Поиск сходства»;
- Упражнение «Ладонь»;
- Упражнение «Атомы и молекулы»;
- Рефлексия.

## **II. Раздел: «Я и другие»**

### **Занятие 7: Общение и умение слушать**

**Цель:** Знакомство с общением как психологическим явлением, формирование навыков эффективного слушания

- Приветствие «Привет себе»;
- Упражнение «Рисование по инструкции»;
- Информационный блок «Психология общения»;
- Упражнение «Рисование по инструкции»;
- Анкета «Умеете ли вы слушать?»;
- Упражнение «Испорченный телефон»;
- Рефлексия

### **Занятие 8: Общение без слов**

**Цель:** Развитие навыков невербальной коммуникации, экспрессивности

- Приветствие «Приветливая мимика»;
- Упражнение «Сбор по голосам»;
- Беседа о возможностях невербального общения;
- Упражнение «Стеклянная дверь»;
- Упражнение «Разговор в рисунках»;
- Упражнение «Испорченный телефон»;
- Рефлексия

### **Занятие 9: Я в мире людей**

**Цель:** Формирование коммуникативных навыков, доброжелательного отношения друг к другу

- Приветствие «Как хорошо, что ты пришел...»;
- Беседа о важности умения общаться с окружающими людьми;
- Упражнение «Доброе животное»;
- Упражнение «Передача движений»;
- Притча «Солнце и ветер»;
- Рефлексия

### **Занятие 10: Учимся взаимопониманию**

**Цель:** Развитие социальной наблюдательности, вербального взаимодействия

- Приветствие «Приветливые слова»;
- Упражнение «Копирование движений»;
- Упражнение «Опора»;
- Упражнение «Строим город»;
- Упражнение «Тростинка на ветру»;
- Рефлексия

### **III. Раздел: «Мир эмоций и чувств»**

#### **Занятие 11: Наши эмоции и чувства**

**Цель:** Знакомство с понятиями: «эмоции» и «чувства», формирование умения конструктивно выражать свои эмоции и чувства

- Приветствие «Как хорошо, что ты пришел...»;
- Информационный блок: основные эмоции и чувства
- Упражнение «Угадай эмоцию»;
- Упражнение «Польза и вред эмоций»
- Упражнение «Муха»
- Упражнение «Скажи с чувством»
- Упражнение «Круг доверия»
- Рефлексия

#### **Занятие 12: Проявление эмоций и чувств**

**Цель:** Развитие эмоциональной экспрессивности, формирование умения понимать эмоции и чувства других людей

- Приветствие «Здравствуй, я рад тебя видеть»;
- Упражнение «Хлопки по коленкам»;
- Практическая работа с иллюстрированным материалом «Внешние проявления эмоций»;
- Упражнение «Раскачивание в парах»;
- Упражнение «Крайние степени чувств»;
- Упражнение «Замороженные»;
- Рефлексия

#### **Занятие 13: Конфликты и причины их возникновения**

**Цель:** Знакомство с понятием «конфликт», возможными причинами их возникновения.

- Приветствие «Здравствуй, я рад тебя видеть»;
- Беседа «Что я знаю о конфликтах»;
- Теоретическая часть «Конфликты и причины их возникновения»;
- Игра-драматизация «Лебедь, Рак и Щука»
- Упражнение «Конфликтные ситуации»
- Рефлексия.

#### **Занятие 14: Пути решения конфликтов**

**Цель:** Знакомство со стратегиями поведения в конфликте, анализ их эффективности и недостатков, формирование практических навыков применения данных стратегий

- Приветствие «Как хорошо, что ты пришел...»;
- Упражнение «Гвалт»;
- Теоретическая часть «Условия эффективного применения и недостатки стратегий К. Томаса» с обсуждением
- Задание «Определи стратегии»;
- Игра «Разрешаем конфликты»
- Рефлексия

#### **Занятие 15: Манипуляции и защиты от них**

**Цель:** Знакомство с основными способами психологических манипуляций и путями защиты от них

- Приветствие «Как хорошо, что ты пришел...»;
- Упражнение-разминка «Толчки»;
- Информационный блок: способы манипуляции;
- Ролевая игра «Манипуляция»;
- Упражнение «Диалог со своим мозгом»;

- Ролевая игра «Бункер»;
- Рефлексия

### **Занятие 16: Заключение**

**Цель:** Рефлексия и обратная связь участников и ведущего от группы по результатам работы на тренинге

- Приветствие «Я очень хорошо...»;
- Упражнение «Чемодан»;
- Упражнение «Чепуха»;
- Групповая дискуссия «Шляпы»;
- Анкета обратной связи;
- Прощание

### ***Методические рекомендации к проведению психодиагностического обследования***

Для оценки личностных характеристик подростков важно изучить следующие показатели: обобщенные ожидания успеха; удовлетворенность жизнью; уровень выраженности эмоционального переживания; самооценку и уровень притязаний; стрессовое поведение; общую самоэффективность и тревожность; социальный статус в коллективе сверстников.

С этой целью проводится психодиагностическое обследование (фронтально). Обследование лучше проводить в первой половине дня на 2-ом – 5-ом уроках. Так как многие психодиагностические тесты представляют собой бланковые методики, включающие перечень вопросов, обращенных к сознанию человека, то необходимым условием для успешного проведения психодиагностики является понятное и доступное объяснение подросткам для чего проводится тестирование. Также необходимо расположить их к себе, вызвать учащихся на откровенность и добиться искренности в их ответах. Обстановка и другие условия проведения психодиагностики не должны содержать в себе посторонних раздражителей, отвлекающих внимание обучающихся от дела, изменяющих их отношение к психодиагностике. В завершении тестирования учащихся необходимо поблагодарить за хорошую работу.

По результатам диагностического обследования заполняются индивидуальные заключения, и составляется аналитическая справка. Ознакомление с результатами осуществляется на родительском собрании, классном часе, индивидуальных консультациях.

Вся процедура психодиагностического обследования и последующая работа психолога должны соответствовать ряду социально-этических требований, включенных в этический кодекс практического психолога. Среди них – соблюдение конфиденциальности, научная обоснованность методик, не нанесение ущерба обследуемым, открытость для них результатов обследования, объективность выводов и эффективность предлагаемых практических рекомендаций.

### ***Методические рекомендации к проведению коррекционно-развивающих занятий***

Программа «Профилактика аутодеструктивного поведения подростков» рассчитана на 16 занятий, которые проводятся 1-2 раза в неделю по 60 минут каждое. Занятия рекомендуются обучающимся у которых диагностируется негативное самоотношение, неадекватная самооценка, экстрапунитивная установка к внешнему миру и интрапунитивное отношение к себе, безразличное отношение к собственной жизни, высокая тревожность, низкий социальный статус в классном коллективе.

Для проведения занятий необходимо помещение - класс для занятий по психологии,

которое может обеспечить и работу «в кругу», и выполнение двигательных упражнений, возможность работы в удобных позах.

Необходимые материалы: карандаши, фломастеры, пластилин, альбомные листы, тетради для записей.

Занятия предполагают включение в работу всех компонентов личности: когнитивного, эмоционального, поведенческого. Участникам предлагается выполнить задание и упражнения, а также разыграть различные сценки из жизни. В конце каждого упражнения проводится обсуждение. Участники занятий анализируют свои реакции, чувства, проявления, делают выводы относительно своих успехов и ошибок и, что позволяет им изменять свое поведение, отношение.

Выполняя в воображаемых ситуациях те или иные функции, сопоставляя их с собственным реальным опытом, подростки начинают различать внешнюю и внутреннюю стороны жизни взрослых, сверстников и своей собственной жизни, общий смысл и характер человеческих отношений. Они открывают наличие у себя переживаний и начинают осмысленно ориентироваться в них, благодаря чему возникает новое отношение к себе и окружающим. Основная гуманистическая идея занятий заключается в том, чтобы не заставлять, не давить, не ломать подростка, а помочь ему в реализации собственных потребностей.

В ходе занятий каждый подросток может активно экспериментировать с различными стилями поведения, усваивать и отрабатывать, совершенствовать иные, не свойственные ему ранее умения и навыки поведения, ощущать при этом психологический комфорт и защищенность.

С методической точки зрения тренинговые занятия построены так, чтобы не было утомительного для участников однообразия. Кроме того, занятия построены по принципу «от простого к сложному», что позволяет более глубоко усвоить участниками получаемые навыки и знания, повышая эффективность занятий.

**Структура занятий** включает:

- приветствие;
- основная часть;
- рефлексия занятия;
- прощание

**Разделы:**

**I «Кто есть я?»** – Расширение представлений о себе, своих особенностях и возможностях.

**II «Я и другие»** - Формирование навыков конструктивного общения со сверстниками и взрослыми.

**III «Мир эмоций и чувств»** - Развитие эмоциональной экспрессивности, формирование навыков саморегуляции и самоконтроля.

В программе используется система заложенных в сценарий занятий постоянных упражнений и система формирующих упражнений, направленных на достижение конечных целей работы.

К постоянным упражнениям следует отнести:

- 1) упражнения на снятие мышечного напряжения и телесных зажимов;
- 2) обсуждение результатов выполнения упражнений;
- 3) упражнения на самопознание, самоанализ, саморазвитие;
- 4) подведение итогов занятия.

К формирующим относятся упражнения, соответствующие целям программы и направления на усвоение знаний, выработку необходимых навыков и способов поведения.

***Организация и проведение консультативно-просветительской***

### ***деятельности с педагогами***

Как известно подростковый возраст характеризуется эмоциональной нестабильностью, ранимостью, подростки защищаются от всего мира либо депрессией, либо негативизмом, который еще больше усиливает их слабость. Эта повышенная хрупкость связана, во-первых, с физиологическими и гормональными перестройками, во-вторых, с новой социальной и психологической ситуацией.

Именно для того, чтобы правильно выстроить взаимоотношения с подростками учителю необходимо знать и учитывать индивидуальные и возрастные особенности своих учеников. Поэтому после психодиагностического обследования проводится беседа с классным руководителем, в ходе которой обсуждаются личностные особенности каждого учащегося, даются конкретные рекомендации. Классный руководитель получает аналитическую справку по итогам обследования. Одним из существенных аспектов психологического просвещения учителей является ознакомление их со способами правильного общения с обучающимися, оказание им психологической поддержки, создание в школе благоприятного психологического климата. С этой целью проводится семинар-практикум, включающий в себя рассмотрение следующих вопросов:

- особенности и трудности подросткового возраста;
- стили общения;
- общение в конфликте;
- стратегия и тактика построения общения с подростками;
- и другие.

В ходе проведения семинара важно использовать активные методы работы (решение конкретных педагогических ситуаций и проблемных вопросов), т.е. работа должна носить ярко выраженную практическую направленность.

Важной составляющей деятельности психолога является тесное сотрудничество с администрацией школ, так как от этого во многом зависит эффективность всей проводимой работы.

### ***Организация и проведение консультативно-просветительской деятельности с родителями***

В современном мире все больше растет понимание семьи как определяющей не только развитие ребенка, но и в конечном итоге развитие всего общества. Однако в последнее время отмечается рост проблем семейного воспитания, который во многом связан с новыми социально-экономическими условиями в нашей стране, сменой или полным отсутствием идеологических ориентиров. Многие родители достаточно хорошо осознают недостатки своего воспитания и воспитания своих детей. Однако очень часто им не хватает элементарной психологической грамотности, чтобы решить проблемы, которые обостряются в подростковом возрасте. С целью повышения психологической компетентности родителей проводятся индивидуальные консультации, выступления на родительских собраниях. Причем, важно не только констатировать факт наличия или отсутствия проблем в обучении и развитии, но и разрабатывать совместно с родителями стратегию помощи ребенку (при необходимости таковой).

Вся работа с родителями должна быть направлена на создание атмосферы сотрудничества, доверительных отношений, а в конечном итоге способствовать развитию эффективного стиля общения родителей с детьми.

## Литература

1. Берно-Беллекур, И. В. Социально-психологические аспекты аутодеструктивного поведения. [Текст] / И.В. Берно-Беллекур. – Санкт-Петербург, 2003. – 197 с.
2. Вьюгова, Т. С. Моделирование своего будущего – путь к карьере : Рабочая тетрадь. [Текст] / Т.С. Вьюгова – Томск, 2008. – 43 с.
3. Грецов, А. Г. Тренинги развития с подростками: творчество, общение, самопознание [Текст] / А. Г. Грецов. – СПб. : Питер, 2011. – 416 с.: ил.
4. Григорьева, Т. Г. Основы конструктивного общения: Хрестоматия [Текст] / Т.Г. Григорьева, Т.П. Усольцева. – Новосибирск : Изд-во Новосиб. ун-та, 1999. – 207с.
5. Григорьева, Т. Г., Линская Л. В., Усольцева Т. П. Основы конструктивного общения: Методическое пособие для педагогов-психологов. – 2-е изд., испр. и доп. [Текст] / Т.Г. Григорьева, Л.В. Линская, Т.П. Усольцева. – Новосибирск : Изд-во Новосиб. Ун-та, 1999. – 173 с.
6. Емельянов, С. М. Практикум по конфликтологии [Текст] / С.М. Емельянов. – СПб. : Питер, 2001. – 400с.
7. Ефремов, В. С. Основы суицидологии. [Текст] / В.С. Ефремов. - СПб.: «Издательство «Диалект», 2004. – 482 с.
8. Зарипова Ю. Поверь в себя : программа психологической помощи подросткам [Текст] / Юлия Зарипова. – М. : Чистые пруды, 2007. – 32. – (Библиотечка «Первого сентября», серия «Школьный психолог». Вып. 4 (16)).
9. Змановская, Е. В. Девиантология. [Текст] / Е.В. Змановская. – Москва, 2003. – 288 с.
10. Конфликты и методы их преодоления : социально-психологический тренинг [Текст] / Е. Осипова, Е. Чуменко. – М. : Чистые пруды, 2007. – 32 с. – (Библиотечка «Первого сентября», серия «Школьный психолог». Вып. 5 (17))
11. Мелибруда, Е. Я. Ты-Мы : Психологические возможности улучшения общения [Текст] / Е.Я. Мелибруда. - М. : 1986.
12. Микляева, А. В. Я – подросток. Встречи с самим собой. Программа уроков психологии. [Текст] / А.В. Микляева. – СПб. : Издательство «Речь», 2003. – 119 с. : ил.
13. Райкус, Дж. С. Социально-психологическая помощь семьям и детям групп риска. Том III. [Текст] / Дж.С. Райкус. – Москва: Эксмо, 2009. – 288 с.
14. Реан, А. А. Психология подростка [Текст] / А. А. Реан. - М. : Прайм-Еврознак, 2006. – 480с.
15. Тормосина, Н. Г. Аутодеструктивное поведение и подростковые субкультуры: фактор риска или ресурс профилактики. [Электронный ресурс] // Прикладная психология и психоанализ: электрон. науч. журн. 2010. N 2. URL: <http://ppip.su>
16. Фопель, К. Технология ведения тренинга. Теория и практика. Пер. с нем. [Текст] / К. Фопель. – М.: Генезис, 2003. – 272 с. – (Все о психологической группе.)
17. Фопель, К. На пороге взрослой жизни. Психологическая работа с подростковыми и юношескими проблемами. [Текст] / К. Фопель. – М: Генезис, 2008. – 176 с.
18. Школьный психолог [Текст] // Школьный психолог - 2007-№12
19. Школьный психолог [Текст] // Школьный психолог - 2007-№13
20. Школьный психолог [Текст] // Школьный психолог - 2007-№18

Приложение 1

### Конспекты занятий

#### Занятие 1. Знакомство

**Цель:** знакомство участников с основными принципами проводимого тренинга, определение групповых целей работы и самоопределение членов группы

#### Ход занятия

##### 1. Приветствие



- **Упражнение «Визитка»**

Ведущий просит участников создать свою визитку, написав на ней имя и фамилию, а также отобразив словом, рисунком или символом свое увлечение. Далее участники представляют свои визитки.

- 2. **Основная часть**

- **Вводная беседа:**

1. Чем нам здесь предстоит заниматься? (Играми и упражнениями, всякая психологическая игра имеет «двойное дно» - на поверхности лежит возможность получить удовольствие, но ее смысл к этому не сводится, она дает возможность лучше узнать себя и друг друга; беседами на интересующие нас темы, имеющими отношение к психологии; изучением некоторых наших психологических качеств и обсуждением полученных результатов).

2. Какую пользу это нам принесет? (Мы сможем лучше понять самих себя: свои чувства, переживания, желания; мы будем учиться выражать свои чувства и желания так, чтобы другие люди нас лучше понимали, мы сможем более успешно общаться с другими людьми: лучше понимать их, меньше конфликтовать).

- **Упражнение-разминка «Карандаши»**

Суть упражнения состоит в удержании карандашей или авторучек, закрытых колпачками, зажатыми между пальцами стоящих рядом участников. Сначала участники выполняют подготовительное задание: разбившись на пары, располагаются друг напротив друга на расстоянии 70-90 см и пытаются удержать два карандаша, прижав их концы подушечками указательных пальцев. Дается задание: не выпуская карандаши, двигать руками вверх-вниз, вперед-назад.

После выполнения подготовительного задания группа встает в свободный круг (расстояние между соседями 50-60 см), карандаши зажимаются между подушечками указательных пальцев соседей. Группа, не отпуская карандашей, синхронно выполняет задания.

1. Поднять руки, опустить, вернуть в исходное положение.
2. Вытянуть руки вперед, отвести назад.
3. Сделать шаг вперед, два назад.
4. Наклониться вперед назад.
5. Присесть, встать.

*Обсуждение:* какие действия должен выполнять каждый из участников, чтобы карандаши не выпадали? На что ориентироваться при выполнении действий? Как уставить с окружающими необходимое для этого взаимопонимание, научиться «чувствовать» другого человека?

- **Обсуждение и принятие правил работы**

***Правила занятий***

1) добровольность участия при четком определении своей позиции (не хочешь говорить или выполнять какое-нибудь задание — не делай этого, но сообщи об этом);

2) не существует правильных или неправильных ответов. Правильный ответ тот, который на самом деле выражает твоё мнение;

3) анонимность рассказываемых ситуаций, случаев из жизни и т.п. Нельзя превращать занятия в разбор поведения кого-либо;

4) лучше помолчать, чем говорить не то, что ты думаешь, или просто врать;

5) нельзя давать оценку выступлению другого участника, если он сам об этом не попросил;

6) нельзя вне занятий обсуждать то, что мы узнали друг о друге на занятиях. Всё, чем поделился участник занятия, должно остаться нашей общей тайной. Можно рассказывать о себе, своих поступках, мыслях, чувствах.

- **Игра «Пустое место»**

Одна половина участников садится по кругу на стулья, друга – встает к ним за спину и кладет руки на спинку стула. Перед одним участником никто на стуле не сидит – «пустое место». Его задача переманить кого-нибудь из сидящих на «пустое место». Это нужно сделать без слов, внимательно посмотрев на того, кого к себе зовешь.

*Далее обсуждение.*

### **3. Рефлексия:**

- Что запомнилось, что показалось важным и интересным?
- Какие чувства вы испытываете в данный момент?
- Ваши пожелания.

## **Занятие 2. Что я знаю о себе**

**Цель:** Расширение представления о самих себе, формирование навыков социальной перцепции, сплочение группы.

### **Ход занятия**

#### **1. Приветствие**

##### **• Упражнение «Встреча»**

Группа становится в круг. Все по очереди здороваются и делают при этом какое-либо движение, жест, принимают ту или иную позу, стараясь продемонстрировать свое настроение в данный момент. После каждого приветствия вся группа произносит это приветствие с той же интонацией и тем же движением.

#### **2. Основная часть**

##### **• Беседа о важности самопознания и саморазвития.**

**• Игра «Сказочные шахматы».** *Оборудование:* карточки с ролями (король, королева, принц, принцесса, начальник стражи, главный министр, шут, солдат, повар, садовник, фрейлина и т.д.); плакат на стене с порядком расположения членов королевства.

*Инструкция:* в сказочном мире существовали два королевства – Синее и Зеленое. Эти королевства были добрыми соседями. В столице каждого из королевств стоял дворец, где находились король с королевой, принц, принцесса, начальник стражи, главный министр, шут, солдат, повар, садовник, фрейлина и другие важные и не очень важные персоны.

Никаких различий, кроме цвета одежды у жителей обоих королевств не было, они даже внешне походили друг на друга.

Однажды злая волшебница наслала на оба королевства страшный ураган. Он был такой силы, что всех жителей, словно легкие перышки разметало по сказочному миру. Когда же ураган затих, жители не могли понять, в каком из королевств они оказались.

Ураган не только все перемешал, но и лишил возможности различать цвета! Страшный грохот оглушил жителей, они перестали слышать. Но все жители хотят вернуться к своим обязанностям.

Сейчас вы по очереди вытяните карточку и узнаете, какая роль вам досталась в игре. Цвет на карточке подскажет, к какому королевству вы относитесь. Важное условие – никому не показывайте карточку.

Слева от меня будет располагаться одно королевство, а справа – другое. Я не знаю Синее или Зеленое. Ваша задача навести порядок в королевствах: нужно выстроиться в шеренгу – каждому в соответствии с ролью и в нужном королевстве. Порядок расположения персонажей указан на листе.

Помните, ваша задача оказаться именно в том королевстве, цвет которого вам выпал. Чтобы определиться, вам надо договориться друг с другом. Вы не можете слышать друг друга. Условия: общаться без использования речи, запрещается показывать рукой на предметы зеленого или синего цвета, запрещается писать.

*Ход игры.* Раздаются карточки с ролями, одинаковыми для обеих команд, но с обозначением цвета. На стене висит плакат с порядком расположения членов королевства.

Можно предложить усложненную задачу передвижения и общения – держать руки за спиной.

*Обсуждение.*

- Что помогло найти свое место?
- Какие трудности возникли и как вы их преодолевали?
- Какие способы взаимодействия с другими участниками вы использовали?
- Кто, по вашему мнению, нашел удачные способы договориться без слов?
- Удалось ли кому-то, не нарушая правил, достаточно легко справиться с трудностями?

- Что узнали о себе, своих способностях, умениях в результате этой игры?

● **Упражнение «20 Я».** На листах бумаги в течение 10 минут ответить на вопрос «Кто Я?», используя для этой цели 20 слов или словосочетаний. В начале работы предупредить ребят, что не обязательно зачитывать все свои ответы. По окончании работы ее результаты анализируются. Предлагается отметить «+» те ответы, которые в себе нравятся и «-» - которые не нравятся. Далее обсуждение.

● **Упражнение «Узнай одноклассника».** Выходят два участника, каждый загадывает кого-то из одноклассников, по очереди они задают вопросы друг другу, с целью угадать загаданного человека. Далее обсуждение, как чувствовали себя участники, что было легко, что трудно, что помогало; как чувствуют себя те, кого загадали, что было приятным, что задело, что нового узнали о себе в результате игры.

### **3. Рефлексия:**

- Что запомнилось, что показалось важным и интересным?
- Какие чувства вы испытываете в данный момент?
- Ваши пожелания.

## **Занятие 3. Мои сильные и слабые стороны**

**Цель:** Создание условий для самопознания и самопринятия.

### **Ход занятия**

#### **1. Приветствие**

● **Упражнение «Как хорошо, что ты пришел...».** Участников просят по очереди, обратившись по имени, закончить фразу «Как хорошо, что ты пришел, потому что ...»

● **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.

*Обсуждение:* 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 чувствовали себя в роли паровоза, вагона, машиниста.

#### **2. Основная часть**

● **Информационный блок.** «Я – концепция»

1. Самооценка.
2. Я – идеальное (образ себя в идеале).
3. Я – реальное (образ меня в данный момент).
4. Я – глазами других (представление окружающих обо мне).
5. Что такое способности.

● **Упражнение «Я-концепция».** Участников просят представить и описать все три компонента:

Я-идеальное (каким я хочу быть)

---

---

Я-реальное (какой я есть в данный момент)

---

---

---

---

Я-глазами других (мнение других обо мне)

---

---

*Обсуждение:* желающие зачитывают свои наблюдения о себе, обсуждается сходство и различие компонентов «я-концепции»

- **Упражнение «Колесо фортуны»**

Участников просят нарисовать круг, разделить его на 8 секторов: счастье, успех в учебе, здоровье, культурный уровень, любовь, дружеские отношения, отношения в семье, самоопределение. Нужно обозначить свой уровень каждой из восьми жизненных сфер. Далее соединить полученные значения по часовой стрелке.

*Обсуждение:* - какая фигура получилась?

- сможешь ли ты ехать на этой фигуре по своему жизненному пути?

- над какими сферам надо поработать, чтобы колесо беспрепятственно двигалось?

- **Упражнение «Встреча взглядами»**

Участники сидят в кругу, опустив глаза. По команде ведущего они одновременно поднимают головы, и задача – встретиться с кем-нибудь взглядом. Чтобы придать игре оттенок соревновательности, можно ввести дополнительное правило – кому удалось выполнить задание, покидают круг, оставшиеся продолжают выполнение. (Игра развивает навыки межличностного восприятия, эмпатии, наблюдательности).

*Обсуждение:* на какие признаки ориентировались участники, выполняя это задание?

### **3. Рефлексия:**

- Что запомнилось, что показалось важным и интересным?

- Какие чувства вы испытываете в данный момент?

- Ваши пожелания.

## **Занятие 4. Мои интересы и склонности**

**Цель:** Создание условий для развития рефлексивных способностей

### **Ход занятия**

#### **1. Приветствие**

- **Упражнение «Я очень хорошо...».**

Участники говорят о себе что-то положительное, остальные добавляют: «Я очень хорошо пеку пироги». «Знаем, а еще ты умница!» т.д.

#### **2. Основная часть**

- **Беседа об интересах и склонностях, в чем ценность их осознания.** Вспомнить упражнение «Визитка», какие увлечения тогда отразили. Есть ли что добавить или изменить из озвученных тогда увлечений.

- **Упражнение «Карта интересов».**

Участникам предлагается прояснить их формирующиеся профессиональные интересы. В бланке ответов рядом с соответствующим номером нужно поставить соответствующий знак «+» - если нравится выполнять это действие, «-» - если не нравится, «?» - если сомневаешься. Чем искреннее ответы, тем точнее результат.

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	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50

*Мне нравится...*

1. Узнавать об открытиях в области физики и математики.
2. Смотреть передачи о жизни животных и растениях.
3. Выяснять устройство электроприборов.
4. Читать научно-популярные технические статьи.
5. Смотреть передачи о жизни людей в разных странах.
6. Бывать на выставках, концертах, спектаклях.
7. Обсуждать и анализировать события в стране и за рубежом.
8. Наблюдать за работой медсестры, врача.
9. Создавать уют и порядок в доме, своей комнате.
10. Читать книги и смотреть фильмы о войнах и сражениях.
11. Заниматься математическими расчетами и вычислениями.
12. Узнавать об открытиях в области химии и биологии.
13. Ремонтировать бытовые приборы.
14. Посещать технические выставки, знакомиться с достижениями науки и техники.
15. Ходить в походы, бывать в новых неизведанных местах.
16. Читать отзывы и статьи о фильмах, концертах, книгах.
17. Участвовать в общественной жизни школы, города.
18. Объяснять одноклассникам учебный материал.
19. Самостоятельно выполнять работу по хозяйству.
20. Вести здоровый образ жизни, соблюдать режим.
21. Проводить опыты по физике.
22. Ухаживать за животными, растениями.
23. Читать статьи об электронике, радиотехнике.
24. Собирать и ремонтировать часы, замки, велосипеды.
25. Коллекционировать камни, минералы.
26. Вести дневник, сочинять стихи, рассказы.
27. Читать книги по истории, биографии известных исторических деятелей.
28. Играть с детьми, помогать делать уроки младшим.
29. Закупать продукты для дома, вести учет расходов.
30. Участвовать в военных играх, походах.
31. Заниматься физикой и математикой сверх школьной программы.
32. Замечать и объяснять природные явления.
33. Собирать и ремонтировать компьютеры.
34. Строит чертежи, схемы, графики, в том числе и на компьютере.
35. Участвовать в географических, геологических экспедициях.
36. Рассказывать друзьям о прочитанных книгах, увиденных фильмах, спектаклях.
37. Следить за политической жизнью в стране и за рубежом
38. Ухаживать за маленькими детьми, близкими людьми.
39. Искать и находить способы зарабатывания денег.
40. Заниматься физической культурой и спортом.
41. Участвовать в физико-математических олимпиадах.

42. Выполнять лабораторные опыты по химии, биологии.
43. Разбираться в принципах работы электроприборов.
44. Разбираться в принципах работы различных механизмов.
45. Читать географические и геологические карты.
46. Участвовать в спектаклях, концертах.
47. Изучать политику и экономику других стран.
48. Изучать поведение людей, строение человеческого организма.
49. Вкладывать заработанные деньги в домашний бюджет.
50. Участвовать в спортивных соревнованиях.

### **Обработка результатов**

Десять колонок с номерами вопросов в бланках – это десять возможных направлений профессиональной деятельности:

1. Физика и математика
2. Химия и биология
3. Радиотехника и электроника
4. Механика и конструирование
5. География и геология
6. Литература и искусство.
7. История и политика
8. Педагогика и медицина.
9. Предпринимательство и домоводство
10. Спорт и военное дело.

Нужно подсчитать плюсы в каждом столбике. Чем их больше, тем выше интерес к этим занятиям. 5 баллов – ярко выражен интерес, если сумма баллов ни в одной колонке не превышает двух баллов, значит, профессиональные интересы слабо выражены.

*Обсуждение.* Что узнали о себе, стало ли это открытием или подтвердило прежнее представление о своих интересах.

#### **• Упражнение «Скульптор и глина»**

Участники разбиваются на пары. Один из них - скульптор, другой - глина. Скульптор должен придать глине форму (позу), исходя из его интересов и увлечений. «Глина» податлива, расслаблена, «принимает» форму, которую ей придает скульптор. Законченная скульптура застывает. Скульптор дает ей название. Затем «скульптор» и «глина» меняются местами. Участникам не разрешается переговариваться. Вариант: «Застывшая» глиняная фигурка может ожить и произвести характерные для своего «прототипа» движения.

*Обсуждение.*

#### **• Упражнение «Карта склонностей»**

Участникам предлагается определить, к каким сферам деятельности у них есть наиболее выраженные склонности. Обсуждается разница между интересами и склонностями.

Нужно ответить на вопросы по разделам, если ответ положительный, то рядом с номером вопроса в листе ответов ставится «+». Каждый столбец по вертикали характеризует одно из направлений в развитии личности:

- I. Физические (спортивные)
- II. Организаторские
- III. Математические
- IV. Конструкторско-технические
- V. Эмоционально-изобразительные (артистические)
- VI. Коммуникативные
- VII. Музыкальные
- VIII. Художественно-изобразительные
- IX. Филологические

I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX
1	2	3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16	7	18
19	20	21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	32	33	34	35	36
37	38	39	40	41	42	43	44	45
Физические (спортивные)	Организаторские	Математические	Конструкторско-технические	Эмоционально-образительные	Коммуникативные	Музыкальные	Художественно-образительные	Филологические

Верно ли, что в детстве ты очень любил (а):

1. Подолгу играть в подвижные игры?
2. Придумывать игры и верховодить в них?
3. Играть в шашки шахматы?
4. Ломать игрушки, чтобы посмотреть что внутри?
5. Читать стихи или петь песни?
6. Разговаривать с незнакомыми или задавать вопросы?
7. Слушать музыку и ритмично танцевать под нее?
8. Рисовать или наблюдать, как рисуют другие?
9. Слушать или сочинять сказки и истории?

- нравится ли тебе сейчас:

10. Заниматься на уроках физкультуры или в спортивных секциях?
11. Добровольно брать на себя обязанности организатора дела?
12. Помогать ребятам решать математические задачи?
13. Читать об известных открытиях или изобретениях?
14. Участвовать в художественной самодеятельности?
15. Помогать другим людям разбираться в их проблемах?
16. Читать и узнавать что-то новое об искусстве?
17. Заниматься в изостудии, изокружке?
18. Писать сочинения на свободную тему?

- получаешь ли ты особое удовольствие?

19. от участия и борьбы в спортивных соревнованиях?
20. От своего умения расставить людей, распределить работу?
21. От решения трудных математических задач?
22. От исправления бытовых электро- или радиоприборов?
23. От игры на сцене?
24. От общения с людьми?
25. От знакомства с новыми музыкальными произведениями, инструментами?
26. От посещения художественных выставок?
27. От пересказа какого-то события, прочитанного или увиденного?

- часто ли тебя тянет:

28. к длительным физическим упражнениям?
29. К делам в группе, требующим твоей инициативы ли настойчивости?
30. К разгадыванию математических шарад?
31. К изготовлению каких-нибудь изделий (моделей)?

32. Участвовать в постановке спектакля?
33. Помочь людям посочувствовать им?
34. Поиграть на музыкальных инструментах?
35. Порисовать?
36. Писать стихи, прозу или просто вести дневник?
- любишь ли ты долгое время:
37. заниматься спортом или физическим трудом?
38. Энергично работать вместе с другими?
39. Заниматься черчением или шахматной комбинацией?
40. Копаться в механизмах, приборах?
41. Заботиться о младших, слабых, больных людях?
42. Думать над судьбами людей, героев понравившихся книг, фильмов?
43. Исполнять музыкальные произведения?
44. Рисовать, лепить, фантазирую при этом?
45. Готовиться к докладу, сообщению, сочинению?

### **Обработка результатов**

За каждый положительный ответ ставится 1 балл. Нужно посчитать количество баллов в каждом из 9 столбцов. Общее количество баллов каждого столбца отражает индивидуальные склонности, проявленные определенной сфере.

*Обсуждение.*

### **3. Рефлексия:**

- Что запомнилось, что показалось важным и интересным?
- Какие чувства вы испытываете в данный момент?
- Ваши пожелания.

## **Занятие 5. Мои цели и ценности**

**Цель:** Создание условий для исследования подростками своей ценностно-смысловой сферы.

### **Ход занятия**

#### **1. Приветствие**

- **Упражнение «Здравствуй, я рад тебя видеть»**

Участники садятся в круг, и каждый по очереди здоровается с соседом с справа, обращаясь по имени: «..., здравствуй, я рад тебя видеть!»

#### **2. Основная часть**

- **Информационный блок**

Ценности – это обобщенное представления о благах и приемлемых способах их получения, в основе которых субъект осуществляет сознательный выбор целей и средств деятельности.

М. Рокич различает два класса ценностей:

- ценности-цели (конечные цели существования человека);
- ценности-средства (ценности, с помощью которых человек достигает своих конечных целей).

Ценностные ориентации личности являются отправным моментом ее поступков, мыслей и чувств.

- **Упражнение «12 предложений»**

Нужно внимательно прочитать 12 предложений и выбрать 3 предложения, которые представляют наибольшую ценность. Еще раз прочитать внимательно эти 3 предложения и выбрать из них два. Затем из двух выбрать одно – наиболее важное.

- Хочу иметь творческие достижения
- Мечтаю испытать настоящую любовь
- Хочу быть очень нужным родным, друзьям



- Хочу приносить людям радость и счастье.
- Мечтая сделать выдающееся открытие
- Хочу найти себе дело по душе
- Хочу после школы получить образование и иметь интересную работу
- Хочу справляться с требованиями работы
- Мечтаю достичь признания и славы
- Хочу испытать много удивительного и интересного
- Хочу иметь свою семью, детей
- Мечтаю совершить какой-либо подвиг, то есть сделать что-то чрезвычайно трудное.

Далее нужно составить иерархический ряд своих ценностей, определить, что является предпочтительным, наиболее значимым.

*Обсуждение.*

– **Упражнение «Построение круга».** Участники закрывают глаза и начинают хаотично перемещаться по помещению, издавая при этом гудение (что позволяет избежать разговоров, которые могут создать помехи в выполнении упражнения). По условному сигналу ведущего все останавливаются в тех положениях, где их застал сигнал, не открывая глаза пытаются встать в круг. Когда все останавливаются, ведущий дает сигнал открыть глаза.

*Обсуждение.* Что дает эта игра, кроме возможности развлечься? Кто именно виноват в том, что не получилось идеального круга? Смысл обсуждения не в том, чтобы найти виноватых людей, а чтобы участники поняли, что дело не в конкретных людях, а в общей согласованности их действий.

– **Притча «Три жизни».** *Жил один человек. Пришла пора и он предстал перед Богом.*

*- Господи, я так мало прожил, я не готов умирать, - взмолился он. – Дай мне еще один шанс. Я хочу жить.*

*Бог ответил человеку:*

*- Тебе была дана длинная жизнь. За это время ты многое должен был успеть сделать.*

*- Мне нужно еще немного времени. Пожалуйста, дай мне еще одну жизнь.*

*- Хорошо, если кто-нибудь придет ко мне и откажется от своей жизни, я отдам ее тебе.*

*И пришел к Господу старый, усталый, избитый осел.*

*- Божже, я не хочу больше жить. Целыми днями я таскаю на своей спине тяжелые мешки и корзины, хозяин бьет меня, кормит только сухой соломой. Я не вижу ничего хорошего, забери мою жизнь.*

*Бог отдал человеку его жизнь. Прошло время и тот снова предстал перед богом.*

*- Понял ли ты что-нибудь сейчас, человеке? – спросил Господь у него.*

*- Нет, по-моему, я что-то упустил, не заметил. Божже, дай мне еще один шанс.*

*- Ну что же, будет тебе еще одна жизнь, но только в том случае, ели кто-то добровольно откажется от нее.*

*И приходит к Богу пс, с потухшим взглядом, хромая, с опущенной головой.*

*- Божже, пожалуйста, возьми меня к себе. Я устал от такой жизни. Мой хозяин посадил меня на цепь, держит всегда на улице – и в мороз, и в зной. Заставляет меня охранять дом, а если я ложусь отдыхать, бранится, бьет меня. Забери мою жизнь.*

*Забрал Господь пса к себе и отдал его жизнь человеку. Прошло время, и тот снова предстал перед Богом.*

*- Успел ли ты осмыслить свою жизнь? Понял ли что-нибудь? – спросил Господь у него.*

- Господи, я уже, кажется, начал что-то понимать, но мне нужно еще немного времени. Пожалуйста, дай мне последний шанс.

- Будь по-твоему, я отдам тебе жизнь, от которой кто-нибудь откажется сам, по доброй воле.

*И пришла к Господу старая, уставшая обезьяна.*

- Боже, я устала от своей жизни. Меня поймали, привезли в чужую страну, посадили в клетку. Здесь, глядя на меня, люди тычут пальцами, кидают шкурки от бананов, издеваются надо мной. Маленькие дети смотрят на меня, гримасничают. Я пытаюсь им показать самих себя, а они не понимают и смеются. Я больше не хочу жить, возьми мою жизнь.

*Сжалился Бог, забрал трудную жизнь обезьяны и отдал ее человеку. Прошло время, человек снова предстал перед Богом. И опять стал просить дать ему жизнь.*

- Ты так ничего и не понял. Сначала ты жил, таская на себе всякое барахло. Все нес в свой дом. Потом как старый пес, ты сторожил свой хлам, никого не подпускал к накопленному богатству. Затем ты жил заискивая и подстраиваясь под окружающих. Жил, повторяя чужую жизнь, как копирует чужие жесты обезьяна. Так, что же тебе нужно? Ты растратил свою жизнь. Ты упустил все возможности. Так для чего тебе еще одна жизнь?

Участникам предлагается письменно ответить на вопрос: А как хочешь прожить свою жизнь ты?

*Обсуждение.*

### **3. Рефлексия**

- Что запомнилось, что показалось важным и интересным?
- Какие чувства вы испытываете в данный момент?
- Ваши пожелания.

## **Занятие 6. Я глазами других**

**Цель:** Расширение представлений о себе, своих особенностях и возможностях.

### **Ход занятия**

#### **4. Приветствие**

• **Упражнение «Как хорошо, что ты пришел...».** Участников просят по очереди, обратившись по имени, закончить фразу «Как хорошо, что ты пришел, потому что ...»

#### **5. Основная часть**

• **Беседа о возможном несоответствии наших представлений о себе и представлений о нас окружающих людей.**

• **Упражнение «Поиск сходства».** Группа встает в круг. Участники перебрасывают предмет, называя черту своего сходства с тем, кому кидают предмет. Важно, чтобы от внешнего сходства перешли на сходство интересов, поведения, черт характера. Далее обсуждают, с какими схожими чертами были согласны, какие из услышанных схожих черт удивили.

• **Упражнение «Моя ладонь».** Участники обводят свою ладонь на листе бумаги, подписывают. Затем обмениваются с другими участниками, которые должны написать на ладони комплимент ее хозяину. Желательно, чтобы каждый участник оставил свой комплимент на всех ладонях.

• **Упражнение «Атомы и молекулы».** *Инструкция:* «Вы - одинокие атомы. Начинаете хаотичное движение, при этом возможны легкие столкновения друг с другом – будьте осторожны. По моей команде вы соединитесь в молекулы, число атомов в которых я назову».

Через некоторое время после начала ведущий называет цифру, например «пять».  
Задание повторяется 4-5 раз.

**6. Рефлексия:**

- Что запомнилось, что показалось важным и интересным?
- Какие чувства вы испытываете в данный момент?
- Ваши пожелания.

**Занятие 7. «Общение и умение слушать»**

**Цель:** знакомство с общением как психологическим явлением, формирование навыков эффективного слушания.

**Ход занятия**

**1. Приветствие**

● **Упражнение «Привет себе».** Участники встают в круг, спинами к его центру. Тот, кто начал игру, шепотом передает соседу справа какое-нибудь сообщение, состоящее из одного-двух предложений, которое он сам хотел бы услышать. Н-р, задание можно сформулировать следующим образом: «Прошепчи соседу тот привет, который сам хотел бы услышать». Сосед шепотом передает это сообщение другому участнику, тот – третьему и т.п., пока оно не вернется к отправителю. При этом каждый отправляет еще и свое сообщение, когда послание отойдет от него на 2-3 человека.

*Обсуждение: что чувствовали участники, когда получали собственные послания, насколько собственные послания были похожи на исходные, что привело к искажению, что можно было бы сделать, чтобы эти искажения уменьшились.*

**2. Основная часть**

● **Информационный блок «Психология общения»**

1. Общение: единство процессов обмена информацией, взаимодействия и восприятия друг друга.

2. Функции общения:

- Обмен информацией, необходимой для совместных действий людей;
- Объединение людей;
- Передача эмоций, переживаний;
- Инструмент передачи опыта от поколения к поколению.

3. Непосредственное и опосредованное общение. Возрастание роли общения, опосредованного техническими средствами (телефон, ТВ, интернет-чаты), его возможности и ограничения.

4. Факторы, определяющие успешность общения: искренний интерес к партнеру; умение внимательно слушать его, при необходимости задавать уточняющие вопросы; восприятие не только того, что партнер говорит, но и того, что он при этом чувствует, переживает (уместно ввести понятие «эмпатия»); умение понимать значение не только слов, но и жестов, выражений лица и т.п.; учет ситуации, в которой происходит общение; разборчивая и грамотная речь.

5. Обратные связи в общении. Более высокая эффективность диалога по сравнению с монологом.

● **Упражнение «Рисование по инструкции».** Участники разбиваются на пары и садятся спиной друг к другу. Один участник в паре получает карточку с изображением. Его задача – инструктировать второго участника таким образом, чтобы тот, не видя карточки, смог бы воспроизвести изображение.

Варианты задания:

- С обратной связью: рисующий может задавать уточняющие вопросы;
- Без обратной связи: никакие вопросы задавать нельзя.

Потом производится сравнение результатов, полученных в первом и втором случаях. Как правило, эти результаты убедительно показывают преимущество общения с обратной связью.

*Обсуждение. Какие условия необходимы для того, чтобы смысл передаваемых сообщений одинаково понимался говорящим и слушающим?*

• **Анкета «Умеете ли вы слушать?»**

*Инструкция.* Перед вами 12 вопросов. Постарайтесь, не особо задумываясь, искренне ответить на них «да» или «нет».

1. Часто ли вы с нетерпением ждете, когда другой закончит говорить и даст возможность высказаться вам?

2. Бывает ли, что вы спешите принять решение до того, как поймете суть проблемы?

3. Правда ли, что вы порой слушаете лишь то, что вам нравится?

4. Не мешают ли вам эмоции слушать собеседника?

5. Часто ли вы отвлекаетесь, когда ваш собеседник излагает свои мысли?

6. Не запоминаете ли вы вместо основных моментов беседы какие-либо несущественные?

7. Бывает ли так, что слушать другого человека вам мешают ваши собственные предубеждения?

8. Прекращаете ли вы слушать собеседника, когда появляются трудности в понимании сказанного?

9. Занимаете ли вы негативную позицию к говорящему?

10. Перебиваете ли вы собеседника?

11. Избегаете ли вы взгляда собеседника в разговоре?

12. Возникает ли у вас острое желание прервать собеседника и вставить свое слово за него, опередив его собственные выводы?

*Обработка и интерпретация результатов:* подсчитайте количество ответов «нет».

**10-12 баллов.** Вы умеете достаточно хорошо слушать собеседника. Не руководствуясь предубеждениями по отношению к нему, стараетесь выделить в его словах главное. Ваши собственные эмоции не мешают вам слушать даже то, что вам не очень нравится. Поэтому многие любят с вами общаться.

**8-10 баллов.** Нередко вы проявляете умение слушать партнера. Даже если вы чем-то недовольны, все равно стараетесь дослушать партнера до конца. Если же партнер вам надоел, пытаетесь тактично прервать общение с ним. Иногда вы все же позволяете себе перебить собеседника, чтобы вставить «веское слово».

**Менее 8 баллов.** К сожалению, вы еще не научились слушать своих партнеров по общению. Вы перебиваете их, не даете высказаться до конца. Если вам не нравится то, что человек говорит, перестаете его слушать.

• **Упражнение «Испорченный телефон».** Все участники, кроме одного, выходят за дверь (либо несколько участников). Оставшемуся участнику ведущий передает в устной форме сообщение, содержащее несколько предложений, касающееся какой-либо темы, знакомой и интересной для участников.

**Пример сообщения**

Текст для упражнения (автор М.Р. Битянова):

*«Генри вышел из дома, как обычно, в половине десятого. Было свежо. На нем была серая шляпа, в руках он держал трость. Он шел на свидание с той самой дурнушкой из бара, рыжей Бетси.»*

*Встречу она назначила в неживотисном месте (под часами на старой площади).*

*Генри и Бетси отправились в лагуну. Здесь они быстро договорились с владельцем старой моторной лодки и через несколько минут уже удалялись от берега в юго-восточном направлении. Но не успели они перекинуться и парой многозначных и игривых*

фраз, как увидели быстро идущую им наперерез новую белую лодку с широкой красной полосой.

*Генри быстро положил руку в карман, но больше он ничего не успел сделать. Раздался хлопающий звук, и Бетси уткнулась в мокрое днище...»*

Получивший сообщение участник зовет в кабинет следующего и передает сообщение ему, тот – следующему и т.д.

*Обсуждение: что вызвало искажения сообщения при его передаче от участника к участнику, какие блоки информации исказились и исчезли в первую очередь, что следует делать, чтобы информация передавалась более точно, насколько заслуживает доверия информация, полученная через «третьи руки»?*

### **3. Рефлексия:**

- Что запомнилось, что показалось важным и интересным?
- Какие чувства вы испытываете в данный момент?
- Ваши пожелания.

## **Занятие 8. Общение без слов**

**Цель:** Развитие навыков невербальной коммуникации, экспрессивности

### **Ход занятия**

**1. Приветствие «Приветливая мимика».** Участники по кругу приветствуют друг друга при помощи мимики.

• **Упражнение «Сбор по голосам».** Ведущий раздает участникам заранее подготовленные карточки, на которых написаны названия животных, способных издавать характерные звуки, по 2-3 карточки на группу с названием каждого животного. Участники читают свои карточки, никому не показывая. Далее закрывают глаза. Ведущий дает задание: «Не открывая глаз, собраться семьями. Разговаривать нельзя, можно использовать только звуки характерные вашим животным».

*Обсуждение.* Короткий обмен впечатлениями.

### **2. Основная часть**

• **Беседа о** возможностях невербального общения

- Знакомы ли с понятием «невербальное общение»?
- Какие средства невербального общения существуют?
- Значение невербального общения?

• **Упражнение «Стеклянная дверь».** Участники разбиваются на пары. Один в вагоне, а другой на перроне. Слышать друг друга невозможно, но прекрасно видно собеседника. Тот, кто на перроне что-то говорит, используя невербальные средства общения. А тот, кто в вагоне отвечает. Далее, участников спрашивают, что они поняли из общения.

*Обсуждение.* С помощью чего осуществлялось общение, когда использовать речь было нельзя? Легко ли было понимать такой «разговор»? А самому передавать информацию?

• **Упражнение «Разговор в рисунках».** А. участники разбиваются на пары. Каждая пара получает один на двоих лист бумаги, где участники в течении 5 минут ведут общение на произвольные темы. Не следует писать слова, отдельные буквы, цифры и т.д. ; используются только рисунки и схемы. Затем участники проговаривают в парах, что каждый из них хотел выразить и что понял из рисунков партнера, после этого происходит обмен впечатлениями в кругу.

Б. каждая пара получает еще один лист бумаги (состав пар целесообразно поменять). Первый участник рисует на нем какую-либо одну деталь изображения, после этого второй рисует еще какую-нибудь одну деталь и т.д. время выполнения упражнения 2-3 минуты. Предварительно договариваться о тематике рисунка не следует, по ходу рисования разговаривать тоже нельзя. Затем короткое обсуждение итогов рисования в паре и в кругу.

В. Повторяются упражнения А. и Б., но пары сидят спиной друг к другу, что исключает возможность использовать в качестве средств общения мимику, выразительные движения и т.п.

*Обсуждение.* Удалось ли достигнуть взаимопонимания при таком общении? Насколько различалась его результативность в ситуациях, когда партнеры могли видеть друг друга (варианты А. и Б.) и когда это исключалось (вариант В)?

- **Упражнение «Испорченный телефон» (тактильный контакт).** Участники сидят в сетном кругу, взявшись за руки и закрыв глаза, и передают по кругу через контакт руками выражения эмоций. Разговаривать по ходу выполнения упражнения не следует.

*Обсуждение.* Сильно ли исказились передаваемые движения? Что в этом упражнении было проще, а что сложнее по сравнению с обычным «испорченным телефоном»?

3. Рефлексия

### Занятие 9. Я в мире людей

**Цель:** формирование коммуникативных навыков, доброжелательного отношения друг к другу.

#### Ход занятия

#### 1. Приветствие

- **Упражнение «Как хорошо, что ты пришел...».** Участников просят по очереди, обратившись по имени, закончить фразу «Как хорошо, что ты пришел, потому что ...»

#### 2. Основная часть

- **Беседа о важности умения общаться с окружающими людьми.**

*Человек существо социальное и не может существовать один. Он находится в системе взаимоотношений с другими людьми. Отношения членов коллектива, группы могут строиться на разных основах, носить характер взаимной поддержки или взаимного подавления. Взаимоподдерживающая система отношений объединяет людей, дает им возможность эффективно развиваться.*

*Инструменты повышения само- и взаимозффективности:*

- *Уважение друг к другу;*
- *Стремление понимать и сопереживать друг другу;*
- *Возможность открыто высказывать несогласие с решением других членов коллектива на основе уважения, тактичности (не используя инструменты подавления).*

- **Упражнение «Доброе животное».** Ведущий предлагает представить, что вся группа превратилась в одно большое доброе животное. Все слушают, как оно дышит. Предлагается всем вместе подышать: вдох – шаг вперед, выдох – шаг назад. Затем предлагается послушать, как бьется его большое сердце. Стук – шаг вправо, стук – лево. Очень важно все делать одновременно. **Обсуждение:** все ли придерживались обозначенных правил, понравилось ли животное, частью, которого ты был, что-нибудь удивило тебя в этой игре.

- **Упражнение «Передача движений».** Участники встают в круг затылками друг к другу, чтобы расстояние между ними было 30-40 см, и закрывают глаза. Водящий начинает совершать какое-либо движение, аккуратно касаясь при этом руками спины, плеч, головы или шеи стоящего впереди (массирует ему плечи, постукивает пальцами вдоль позвоночника и т.д.). Тот делает такое же движение, касаясь следующего участника, и т.д., пока движение не прошло полный круг. После этого водящим становится следующий участник. Когда в роли водящего уже побывали половина участников, ведущий дает команду повернуться кругом, остальные передают движения в обратном направлении. Для выполнения этого упражнения лучше расставить участников, чтобы чередовались мальчики и девочки.

• **Притча «Солнце и ветер».** *Поспорили солнце и ветер. Кто из них сильнее. По степи ехал путник, и ветер сказал: «Кто сумеет снять с этого путника плащ, тот и будет признан самым сильным из нас». Стал ветер дуть, очень старался, но добился лишь того, что путник сильнее закутался в свой плащ. Тогда выглянуло солнышко и согрело путника своими лучами. И путник сам снял свой плащ.*

Обсуждение: о чем притча? Какой вывод можно сделать?

**3. Рефлексия:**

- Что запомнилось, что показалось важным и интересным?
- Какие чувства вы испытываете в данный момент?
- Ваши пожелания.
- 

**Занятие 10. «Учимся взаимопониманию»**

**Цель:** Развитие социальной наблюдательности, вербального взаимодействия.

**Ход занятия**

**1. Приветствие «Приветливые слова».** Участники по кругу приветствуют друг друга при помощи приветливых слов.

**2. Основная часть**

• **Упражнение «Копирование движений».** Участники встают в круг. Выбирается водящий, который временно выходит за дверь. Без него группа выбирает участника, чьи движения они будут повторять. Тот начинает делать какое-то несложное движение, группа его копирует. Водящий входит и внимательно наблюдает за действиями группы. Каждые 10-15 секунд участник, упражнение которого копируется, меняет движение. Задача водящего – понять, за кем группа повторяет.

*Обсуждение.* На какие признаки ориентировался водящий, выполняя задание.

– **Упражнение «Опора».** Все участники разбиваются на пары. А. двоим участникам надо встать спинами друг к другу. Один из участников должен спиной опереться на спину другого, совершенно расслабившись, отдав всю тяжесть «опоре». Второй участник должен держать первого столько сколько захочет.

Б. оба партнера стоят, прижавшись спинами друг к другу. Они находят точку опоры для обоих, выбирая угол наклона. Запрещается поддерживать партнера, оба должны «отдать» друг другу всю тяжесть своего тела. В этом положении они могут стоять столько, сколько захотят.

*Обсуждение.* В каком случае стоять было удобнее? Когда стоять хотелось дольше? Почему некоторым не удавалось опереться друг на друга? Что было легче делать: опираться или удерживать? Эту процедуру сравнить с процессом общения, какие новые знания, ощущения и ассоциации возникают?

– **Упражнение «Строим город».** На большом листе ватмана каждый участник кладет и обводит свою ладонь. Это его дом, он строит на своей территории что-нибудь из пластилина. Затем территории соединяются в один город. Строятся дороги, которые соединяют все дома.

*Обсуждение.* Участники делятся впечатлениями.

– **Упражнение «Гростинка на ветру».** Участников просят встать в круг очень близко друг к другу. Один участник встает в центр круга, ноги вместе, держится прямо. Остальные поднимают руки на уровень груди. Когда доброволец падает в их сторону, они должны его поймать и вернуть в исходное положение. Далее участник делится своими ощущениями. Затем другие участники по очереди встают в центр круга.

*Обсуждение.* Как чувствовали себя в центре круга? Доверяли ли кругу? Кого опасались что было самым трудным? Пробовали ли закрывать глаза? Что чувствовали, когда были частью круга? Было ли трудно удерживать других? Хорошо ли справились со своей задачей вместе?

**3. Рефлексия**

- Что запомнилось, что показалось важным и интересным?
- Какие чувства вы испытываете в данный момент?
- Ваши пожелания.

### **Занятие 11. «Наши эмоции и чувства»**

**Цель:** знакомство с понятиями: «эмоции» и «чувства», формирование умения конструктивно выражать свои эмоции и чувства, понимать эмоции и чувства других людей.

#### **Ход занятия**

#### **1. Приветствие**

- **Упражнение «Как хорошо, что ты пришел...».** Участников просят по очереди, обратившись по имени, закончить фразу «Как хорошо, что ты пришел, потому что ...»

#### **Основная часть**

#### **2. Информационный блок: основные эмоции и чувства**

- *Определение понятий. Эмоции и чувства как переживания человеком своего отношения к окружающему миру, другим людям, к самому себе. Эмоции – непосредственные реакции человека на предметы и явления. Чувства отличаются большей степенью устойчивости и обобщенности, включают несколько эмоций*

- *Функции эмоций и чувств: регуляция поведения, стимулирование развития, облегчение взаимопонимания (здесь уместно ввести понятие «эмпатия»).*

- *«Круг эмоций» - возможность классифицировать их по степени удовольствия-неудовольствия, принятия-отвержения объекта, на который они направлены*

*Основные эмоции человека: интерес, удовольствие, удивление, печаль, гнев, отвращение, презрение, страх и тревога, смущение, стыд.*

- **Упражнение «Угадай эмоцию».** Ведущий выбирает карточку с изображением какой-либо эмоции и воспроизводит ее. Остальные участники угадывают эмоцию.

*Обсуждение: к каким последствиям может приводить ситуация, если человек думает. Что изображает одну эмоцию, а окружающие видят другую? А если человек говорит одно, а его вид свидетельствует совсем о другом (н-р: «Мне интересно», а на лице – скука)? Умение конструктивно выразить эмоции – условие того, что они не принесут вреда.*

- **Упражнение «Польза и вред эмоций».** Участники делятся на две группы. Одна – защитники, другая – обвинители. Защитники говорят о пользе той или иной эмоции, обвинители – о вреде.

*Обсуждение: важно сделать вывод, что крайняя степень проявления любой эмоции может негативно повлиять на ситуацию.*

- **Упражнение «Муха».** Рисуются поле 5на5 клеток, в центре ставится фишка - «муха», которая может перемещаться за каждый ход на одну клетку в любом направлении (вправо-влево, вверх-вниз, по диагонали). Участники поля не видят. Ведущий просит их поочередно указывать направление хода и двигает фишку соответствующим образом. Задача участников – делать ходы так, чтобы «муха» не вылетела за пределы игрового поля. При этом запрещено зеркально повторять ход предыдущего участника (н-р, если сделан ход «вверх», нельзя делать ход «вниз»).

*Обсуждение: как, по мнению участников эта игра связана с эмоциями и чувствами, что еще помимо внимания, требуется для успеха в ней.*

- **Упражнение «Скажи с чувством».** Ведущий должен произнести фразу: «Родители придут сегодня в школу», с разными эмоциями, в соответствии с выбранной карточкой, остальные участники определяют эту эмоцию.



*Обсуждение: что помогло изобразить и узнать эмоцию.*

- **Упражнение «Круг доверия».** Участники встают в плотный круг, один участник в центр круга, расслабляется и начинает, свободно падать вперед или назад на руки участников. Их задача – мягко ловить его на руки и легко отталкивать от себя, чтобы он начал падать в другую сторону.

*Обсуждение: какие эмоции испытывали при выполнении упражнения, в роли «раскачивающегося», в роли «раскачивающегося».*

### **3. Рефлексия:**

- Что запомнилось, что показалось важным и интересным?
- Какие чувства вы испытываете в данный момент?
- Ваши пожелания.

## **Занятие 12. «Проявление эмоций и чувств»**

**Цель:** Развитие эмоциональной экспрессивности, формирование умения понимать эмоции и чувства других людей.

### **Ход занятия**

#### **1. Приветствие**

- **Упражнение «Здравствуй, я рад тебя видеть».** Участники садятся в круг, и каждый по очереди здоровается с соседом с справа, обращаясь по имени: «..., здравствуй, я рад тебя видеть!»

- **Упражнение «Хлопки по коленкам».** Участники сидят в кругу, кладут руки на колени своих соседей таким образом, чтобы правая рука каждого оказалась на левом колене соседа справа, а левая – на правом колене соседа слева. После этого им предлагается считать по кругу в направлении часовой стрелки таким образом, чтобы цифры произносились в том же порядке, как лежат руки на коленях: тот, кто начинает, произносит «один», сосед справа произносит «два» (так как его рука лежит по порядку следующей), сосед слева – «три», а «четыре», тот, кто начинал счет. По такому принципу счет продолжается, пока в нем не примет участие каждый.

После 1-2 пробных кругов вводятся дополнительные условия, например, такое: запрещается называть числа на 6 или кратные 6 (6, 12, 16, 18 и т.д.). кому достается такое число, должен не произносить его, а дважды хлопнуть соседа по колену. Кто ошибается, тот выбывает из игры. В конце концов в круге остаются самые внимательные. Естественно, признаки «неназываемых» чисел нужно менять.

*Обсуждение. Обмен впечатлениями.*

#### **2. Основная часть**

- **Практическая работа с иллюстрированным материалом «Внешние проявления эмоций»**

Участникам демонстрируется разнообразный иллюстративный материал, изображающий людей, выражающих определенные эмоции. На первом этапе целесообразно использовать картинки или фотографии, содержащие четко прослеживаемую мимику, характерную для определенных эмоций. Участники выдвигают гипотезы о том, какие эмоции отражены на этих картинках и в каких именно деталях мимики они выражаются. Далее можно привлечь более сложный материал, отражающий не изолированную мимику, а полный облик людей, переживающих эмоции и чувства. Например, репродукции И. Репина «Запорожцы пишу письмо турецкому султану» (все разновидности смеха) и «Иван Грозный и его сын Иван» (ужас, раскаяние), А. Иванова «Явление Христа народу» (широчайшая гамма переживаний, таких как страх, смущение, восторг, надежда, скепсис, спокойная уверенность и др.) и т.д.

- **Упражнение «Раскачивание в парах».** Участники разбиваются на тройки. Два человека встают лицом друг к другу на расстоянии 120-150 см, держа руки ладонями вперед на уровне груди. Третий участник встает между ними, расслабляется и начинает

свободно падать вперед или назад на руки одно из двух. Их задача мягко ловить его на руки (с опорой на плечи) и легко отталкивать от себя, так, чтобы он начал падать в другую сторону. Желательно, чтобы в роли среднего побывал каждый участник.

*Обсуждение.* Какие чувства испытывали находясь в разных позициях?

- **Упражнение «Крайние степени чувств».** Участникам выдаются карточки с названиями чувств. Каждый участник презентует свое чувство, говоря о его пользе, вреде, недостаточности, избыточности.

*Обсуждение.*

- **Упражнение «Замороженные».** Участники неподвижно сидят в кругу и изображают «замороженных» - людей без эмоций, не реагирующих ни на что происходящее вокруг (при этом закрывать или отводить глаза им нельзя, они должны смотреть вперед). Водящий выходит в центр круга и пытается «разморозить» кого-нибудь из них – своими жестами, мимикой, высказываниями вызвать ответную реакцию. Ему нельзя делать только две вещи: прикасаться к другим участникам и ругаться нецензурными словами. Кто «разморозился», т.е. допустил выразительную мимику или движение, выходит в центр и присоединяется к водящему, теперь они пытаются активизировать других участников уже вдвоем и т.д.

*Обсуждение.* Что помогало не реагировать на происходящее вокруг, внутренне отгораживаться от других людей? В каких жизненных ситуациях может пригодиться этот навык? Какие действия окружающих легче всего выводили из этого состояния?

### **3. Рефлексия:**

- Что запомнилось, что показалось важным и интересным?
- Какие чувства вы испытываете в данный момент?
- Ваши пожелания.

## **Занятие 13. Конфликты и причины их возникновения**

**Цель:** Знакомство с понятием «конфликт», возможными причинами их возникновения.

### **Ход занятия**

#### **1. Приветствие.**

- **Упражнение «Здравствуй, я рад тебя видеть».** Участники садятся в круг, и каждый по очереди здоровается с соседом с справа, обращаясь по имени: «....., здравствуй, я рад тебя видеть!»

#### **2. Основная часть:**

- **Беседа «Что я знаю о конфликтах»:**

- Что называют конфликтом?
- Кто может стать участником конфликта?
- Приведите пример конфликтной ситуации.

- **Теоретическая часть «Конфликт, виды конфликтов»**

Слово *конфликт* происходит от латинского *conflictus* – столкновение, противоборство. Если использовать это понятие в столь широком смысле, то можно сказать, что конфликтует вода и пламя, кошки и собаки, птица и земное притяжение. Таким образом, мы можем говорить о конфликте как о состоянии противоборства, возникающего на основе противоположно направленных мотивов, суждений или потребностей при ограниченных ресурсах для их удовлетворения.

- Виды конфликтов

*Внутриличностный конфликт* – характеризуется борьбой примерно равных по силе мотивов, влечений, интересов личности.

- *Конфликт между личностью и группой*, возникающий в случае расхождения позиций одного члена группы и всей группы (фильм «Чучело»).

- *Межгрупповой конфликт*, возникающий между группами, отделениями и т.д.

- *Межличностный*, при котором действующие лица стремятся реализовывать в своей деятельности взаимоисключающие цели.

• **Игра-драматизация «Лебедь, Рак и Щука»**

Участники распределяют роли и разыгрывают басню, далее происходит обсуждение:

- есть ли конфликт в этой басне?

- как вы думаете, к какому из видов его можно отнести?

- как, по-вашему, можно было бы разрешить этот конфликт и можно ли вообще его разрешить?

Затем участники разыгрывают ситуацию так, если конфликт разрешен.

*Когда в товарищах согласья нет,*

*На лад их дело не пойдет,*

*И выйдет из него не дело, только мука.*

*Однажды Лебедь, Рак да Щука*

*Везти с поклажей воз взялись,*

*И вместе трое все в него впряглись;*

*Из кожи лезут вон, а возу все нет ходу!*

*Поклажа бы для них казалась и легка:*

*Да Лебедь рвется в облака,*

*Рак пьтится назад, а Щука тянет в воду.*

*Кто виноват их них, кто прав, - судить не нам;*

*Да только воз и ныне там.*

• **Упражнение «Конфликтные ситуации»:**

Класс делится на группы, каждой группе предлагается конфликтная ситуация, которую необходимо разыграть, остальные должны определить вид конфликта и предложить решение конфликтной ситуации.

- *Вы решили задачу, но не уверены в правильности решения. Результаты можно будет узнать только через неделю.*

- *Вы с другом нашли щенка, каждый хочет взять его себе.*

- *Вы купили бракованный товар. Брак вы заметили только дома. Когда вы пришли менять товар, вам отказали.*

**3. Рефлексия:**

- Что нового узнали о конфликтах?

- Что на занятии заинтересовало?

- Пожелания.

**Занятие 14. «Пути решения конфликтов»**

**Цель:** Знакомство со стратегиями поведения в конфликте, анализ их эффективности и недостатков, формирование практических навыков применения данных стратегий.

**Ход занятия**

**1. Приветствие**

• **Упражнение «Как хорошо, что ты пришел...».** Участников просят по очереди, обратившись по имени, закончить фразу «Как хорошо, что ты пришел, потому что ...»

**2. Основная часть**

• **Упражнение «Гвалт».** Вариант 1. Участники разбиваются на пары. Члены каждой пары размещаются в пространстве на максимально большом расстоянии друг от

друга, после чего все одновременно начинают разговаривать. Задача на фоне общего шума вести беседу со своим партнером, выделяя его голос на фоне остальных.

Вариант 2. Участники выстраиваются в две шеренги, расположенные лицом друг к другу на расстоянии 1,5-2 м. поочередно каждый из участников проходит между этими шеренгами туда и обратно. Из одной шеренги ему кричат только хорошее (положительно эмоционально окрашенное), из другой – только плохое. Задача участников по дороге в одну сторону слушать только плохое, а в другую - только хорошее.

*Обсуждение.*

• **Теоретическая часть «Условия эффективного применения и недостатки стратегий К.Томаса» с обсуждением**

Стратегии Томаса работают только в том случае, если происходит несоответствие интересов сторон назревающего конфликта. Если конфликт произошел из-за грубости, несправедливости, мошенничества или нежелания одной из сторон понять ситуацию, данные стратегии могут оказаться бессильными.

**Стиль соревнование – «акула».** Ориентация только на свои интересы и игнорирование интересов своего партнёра, то есть стремление добиться своих интересов в ущерб другому.

Использование:

- Исход очень важен для вас, и вы делаете большую ставку на разрешение возникшей проблемы;
- Решение необходимо принять очень быстро;
- Вы чувствуете, что у вас нет другого выбора и вам нечего терять;
- Вы находитесь в критической ситуации, которая требует мгновенного реагирования.

Преимущества:

- Когда правда на твоей стороне;
- Когда тебе во что бы то ни стало надо победить;
- Подходит для экстремальных ситуаций.

Недостатки:

- Конфликт не решается справедливо;
- Эта стратегия может сделать тебя непопулярным;
- После такой победы может появиться чувство вины, сожаление;
- Постоянный конфликт со всеми.

**Стиль избегание – «черепашка».** Человек отстаивает свои права, не хочет вступать в сотрудничество для выработки решения проблемы, а просто уходит от разрешения конфликта.

Использование:

- Затрагиваемая проблема не столь важна для вас, и вы не хотите тратить силы на её решение;
- Вы чувствуете, что находитесь в безнадёжном положении;
- Вы чувствуете себя неправым и предчувствуете правоту другого человека;
- Ваш собеседник обладает большей властью.

Преимущества:

- Это «безопасный стиль в опасности»;
- Человек сам конфликты не создаёт;
- Когда хочешь выиграть время;
- Конфликт может разрешиться сам собой.

Недостатки:

- Конфликт не решается и может возникнуть через некоторое время.

**Стиль приспособление – «медвежонок».** Человек стремится уйти от конфликта, жертвует своими личными интересами в пользу интересов соперника, не пытаясь отстаивать собственные интересы.

Использование:

- Исход дела важен для другого человека и не очень существенен для вас;
- Другой человек обладает большей властью;
- Необходимо смягчить ситуацию;
- Важно сохранить отношения, а не отстаивать свои интересы.

Преимущества:

- Сохраняются взаимоотношения между людьми.

Недостатки:

- Конфликты не решаются, накапливаются и снова возвращаются;
- Твои интересы остались без внимания.

**Стиль компромисс – «лиса».** Человек озабочен и сохранением отношений, и разрешением конфликта, но не справедливым, а быстрым способом – никто ничего не теряет, но никто ничего не выигрывает. Вы идете на взаимные уступки.

Использование:

- Устраивает временное решение проблемы;
- Уступаете в своих интересах, чтобы удовлетворить их частично, и другая

сторона делает то же самое.

Преимущества:

- Быстрое разрешение конфликта, но не всегда справедливое.

Недостатки:

- Может накапливаться неудовлетворённость у людей;
- Ты получаешь только половину того, на что рассчитывал.

**Стиль сотрудничество – «сова».** Стиль позволяет выработать наиболее удовлетворяющие обе стороны решение в конфликтных ситуациях.

Использование:

• Решение проблемы очень важно для обеих сторон, и никто не хочет полностью от него устранился;

- У вас хорошие взаимоотношения с другой стороной;
- У вас есть время поработать над возникшей проблемой;
- Обе вовлеченные в конфликт стороны обладают равной властью.

Преимущества:

- Справедливое, окончательное разрешение конфликта.

Недостатки:

1. «Совой» быть трудно, так как надо думать не только о себе, но и о других.

• **Задание «Определи стратегии»**

Участники зачитывают карточки с описанием одного из способов выхода из конфликтной ситуации и отвечают, к какому способу решения она относится:

- 1) Настаиваю на своем (соревнование)
  - 2) Отбираю силой (соревнование)
  - 3) Откладываю решение на другое время (избегание)
  - 4) Пытаюсь все забыть (избегание)
  - 5) Обсуждаем точки зрения друг друга (сотрудничество)
  - 6) Пытаемся найти вариант, который бы устроил обоих (сотрудничество)
  - 7) Жду, что проблема решится сама (избегание)
  - 8) Уступаю все другому (приспособление)
  - 9) Предлагаю другому самому принять решение (приспособление)
  - 10) Уступаю ровно половину (компромисс)
  - 11) Иду на компромисс (компромисс)
  - 12) Прошу, чтобы в ситуации с ребенком разобрались сами родители (избегание)
- *Какой из пяти способов чаще всего встречается в реальной жизни?*

- Какой из пяти способов вы чаще используете в общении с друзьями, родителями, учителями?

- Какой из пяти способов является наиболее легким, а какой наиболее трудным для распознавания?

• **Игра «Разрешаем конфликты»**

Группа делится на 3-5 подгрупп. В игре понадобятся карточки с описанием ситуаций, а также кубик, на гранях которого – первые буквы названий стратегий выхода из конфликтной ситуации. На шестой грани – задумчивый человечек.

На столе рубашкой вверх лежат карточки «Конфликтные ситуации». Каждая подгруппа берет одну из них, а затем бросает кубик. В зависимости от того, какая буква оказалась сверху, участники продумывают, как разрешить описанную на карточке ситуацию именно тем способом, который указан на кубике. Если выпала грань с рисунком человечка, участники сами выбирают, каким способом воспользоваться, а остальные угадывают этот способ.

**3. Рефлексия:**

- Какие стратегии поведения в конфликте вы чаще используете?

- Какие стратегии поведения в конфликте кажутся наиболее эффективными?

- Что на занятии заинтересовало?

- Пожелания.

**Занятие 15. «Манипуляции и защиты от них»**

**Цель:** Знакомство с основными способами психологических манипуляций и путями защиты от них.

**Ход занятия**

**1. Приветствие**

• **Упражнение «Как хорошо, что ты пришел...».** Участников просят по очереди, обратившись по имени, закончить фразу «Как хорошо, что ты пришел, потому что ...»

**2. Основная часть**

• **Упражнение-разминка «Толчки».** Участники разбиваются на пары и встают на расстоянии примерно 1 м друг от друга. Каждый из них стоит на одной ноге, поджав другую. Подростки выставляют руки ладонями вперед и начинают толкаться «ладонь в ладонь», стараясь вывести соперника из равновесия, заставив его опустить вторую ногу и/или сдвинуться с места. Каждую минуту состав пар по команде ведущего меняется. Общая длительность игры 3-4 минуты. Желательно дать участникам попробовать свои силы как с напарником того же пола, так и другого.

*Обсуждение: после короткого обмена впечатлениями от игры и обсуждения способов, ведущих к победе, ведущий переходит к разговору о психологических манипуляциях, делая акцент на двух моментах:*

- Манипуляция – это такое влияние на человека, которое осуществляется исподтишка, до определенного момента оно скрыто от адресата.

- Манипулятор побеждает не с помощью силы, а с помощью хитрости.

*Образно говоря, манипуляция – «игра на струнах души» человека. Эти «струны» - его переживания, слабости, нереализованные амбиции и т.п. (в манипуляции чаще всего используется стремление к самоутверждению, чувство вины, жадность).*

• **Информационный блок: способы манипуляции.**

**1. Преувеличение типичности поведения.** Большинству людей свойственно присматриваться к окружающим и стараться вести себя так же, как и они, делать то, что «принято». Мало кто хочет быть «белой вороной». И поэтому когда человека хотят

склонить к определенному поведению, то ему обычно представляют данное поведение как широко распространенное, типичное для многих:

- *«Сто тысяч человек в день пользуются сетью наших магазинов. Присоединяйтесь!»*

- *«В нашей компании все уже пили пиво и «забивали косячок»! А тебе, что слабо?»*

**2. Ссылка на авторитеты.** Людям свойственно прислушиваться к мнению тех, кто хорошо известен, достиг определенного веса в обществе, обладает какими-либо важными знаниями и т.п. естественно, манипуляторы злоупотребляют этим: демонстрируют ложный авторитет (как в рекламах, где используют публичное выступление знаменитости, авторитетного человека):

- *«Все творческие люди «балуются» наркотиками, это помогает создавать шедевры. А ты хочешь стать модным музыкантом (хорошим художником и т.п.)?»*

**3. Создание спешки, ажиотажа.** Чтобы основательно обдумать свои поступки, человеку требуется некоторое время. Но его-то и стремятся лишить, когда хотят склонить к сомнительным действиям. Создав у человека ощущение спешки, его куда легче заставить действовать под влиянием сиюминутного импульса, а не разума. Навязывается формула: «Действуй немедленно или проиграешь!» способ часто используется в торговле и рекламе, особенно при организации распродаж. Создается ощущение дефицита: дешевого товара, осталось мало, на всех не хватит, чтобы досталось тебе - хватай немедленно!

- *«Приходите на нашу дискотеку – это последняя возможность «оттянуться» перед началом учебного года!»*

- *«У меня осталось немного отличной и дешевой «травки», сейчас откажешься, потом не проси, ее, в миг, разбирают!»*

#### **4. Злоупотреблением правилами взаимного обмена.**

Привила хорошего тона предписывают нам отвечать взаимностью в тех ситуациях, когда нам помогают чем-либо, оказывают услугу, делают подарок (это называется правилами взаимного обмена). Но порой нам могут сделать «подарок» или оказать непрошенную услугу специально – с целью оказать влияние, добиться чего-нибудь. И очень часто это удается. Ведь принимая подарок или любезность, мы начинаем чувствовать себя обязанными и нам становится «неудобно» отказать тому, от кого мы этот подарок приняли:

- *Сектанты «дарят» прохожим цветные журналы с описанием своих доктрин, а потом просят о материальном пожертвовании.*

- *«Я заступился за тебя перед пацанами, помоги и ты мне, отнеси «товар» по этому адресу».*

- *«Ты мне должен денег, но я прощу тебе долг, если ты продашь мой «товар» среди одноклассников».*

- *«Я всегда помогал тебе, помоги и ты, постой на «шухере»*

#### **5. Навязывание обязательств.**

Когда человек принимает на себя какие-либо обязательства (заявляет о дружбе, обещает помочь и т.п.), потом его гораздо легче убедить принять те детали, о которых он не знал. Ведь человеку свойственно стремление к тому, чтобы его поведение было последовательным, т.е. новые поступки логично вытекали из того, что сказано или сделано раньше. Как этим пользуются манипуляторы? Сначала добиваются от человека, чтобы он согласился на что-нибудь в целом («Ты согласен помочь мне?») или что-нибудь пообещал или высказал (публично) намерение что-либо сделать.

*Пример диалога:*

- *Ты мне друг?*

- *Конечно, друг!*

- *Тогда реши за меня задачу по алгебре?*

- *С чего бы это?*

- Ты сам сказал, что друг, а друзья всегда помогают.

- Ладно, давай решу...

#### **Способы защиты от манипуляции:**

- Прежде всего, разглядеть сам факт манипуляции! Для этого и нужно знание ее способов.

- Использовать прием «бесконечных уточнений»: не отвечать манипулятору по существу, а долго и подробно расспрашивать его – что конкретно он хочет, зачем ему это нужно, почему он завел разговор именно сейчас и т.п.

- Использовать прием «заезженная пластинка» - раз за разом повторять свою позицию, не вступая в пререкания.

- Брать тайм-аут: не делать сразу то, чего добивается манипулятор, а просить время подумать, посоветоваться с окружающими и т.п.

• **Ролевая игра «Манипуляция».** Участникам внутри каждой из подгрупп предлагается представить ролевую игру, где будут продемонстрированы способы манипуляции, о которых они узнали, и способы защиты от нее. Ситуации для разыгрывания можно взять из информационного блока.

• **Упражнение «Диалог со своим мозгом».** Участвует 5 человек (все вместе представляют «мозг»):

- Тот, кто называет проблему
- Тот, кто предупреждает, что будет сейчас
- Тот, кто предупреждает, что будет через неделю
- Тот, кто предупреждает, что будет через месяц
- Тот, кто предупреждает, что будет в конце жизни

Возможные проблемы: «Я хочу начать курить», «Я им отомщу», «В нашей компании все выпивают, мне надо выпивать, чтобы не потерять друзей», «Мне нужен хороший телефон, я могу украсть его у этого зануды, никто не узнает».

*Обсуждение: после этой игры и наших рассуждений можно выделить следующие этапы решения проблемы:*

- постановка проблемы;
- обдумывание, что будет после принятия того или иного решения;
- выбор приемлемого варианта;
- применение приемлемого варианта.

### **3. Рефлексия:**

- Что запомнилось, что показалось важным и интересным?
- Какие чувства вы испытываете в данный момент?
- Ваши пожелания.

## **Занятие 16. «Заключение»**

**Цель:** Рефлексия и обратная связь участников и ведущего от группы по результатам работы на тренинге

### **Ход занятия**

#### **1. Приветствие**

**Упражнение «Я очень хорошо...».** Участники говорят о себе что-то положительное, остальные добавляют: «Я очень хорошо пеку пироги». «Знаем, а еще ты умница!» т.д.

#### **2. Основная часть**

• **Упражнение «Чемодан».** Каждый из участников по очереди выходит за дверь на несколько минут. В это время все остальные участники собирают ему «чемодан» - путем групповой дискуссии выделяют три положительных и одно отрицательное качество, которые участник демонстрировал в ходе тренинга, записывают их. Затем



участник входит в аудиторию и ему вручается в сложенном виде листочек со списком качеств. Разворачивать и читать его можно только после окончания задания.

*Обсуждение.* Участники могут задать вопросы по тем качествам которые они получили на листочках.

• **Упражнение «Чепуха».** Шуточный вариант обратной связи, в основу которого положена детская игра. Каждый участник получает лист бумаги и пишет на нем ответ на вопрос ведущего, после чего загибает лист таким образом, чтобы его ответ не был виден, и передает своему правому соседу. Тот письменно отвечает на следующий вопрос ведущего, вновь загибает лист, передает дальше и т.п. важно обратить внимание подростков, что отвечать надо не вообще, а применительно к прошедшему тренингу. Когда вопросы закончатся, каждый участник разворачивает лист, оказавшийся у него в руках, и вслух, как связный текст, читает записанные на нем ответы.

*Примерный перечень вопросов:*

*Кто?*

*Где?*

*С кем?*

*Чем занимались?*

*Как это происходило?*

*Что запомнилось?*

*И что в итоге получилось?*

*Обсуждение.* Достаточно попросить высказаться, какой из получившихся текстов показался наиболее интересным.

• **Групповая дискуссия «Шляпы».** Участники разбиваются на 4 подгруппы. Каждая из них вытягивает жребий – бумажку, на которой написан «цвет шляпы», достающейся подгруппе. Можно выдать шляпы соответствующих цветов. Когда шляпы распределены, дается задание: каждой подгруппе подготовить отзыв о прошедшем тренинге исходя из следующих значений цветов:

**Зеленая шляпа.** Охарактеризовать тренинг с позиции разума. Какие знания и умения дал тренинг, что представляется наиболее полезным, а что не очень? Где и как можно использовать полученные знания и умения.

**Красная шляпа.** Описать тренинг с позиции эмоций и чувств. Что вызвало положительные переживания, а что - отрицательные? Какие упражнения были самыми яркими в эмоциональном плане.

**Черная шляпа.** Дать отрицательную обратную связь: отметить, что не понравилось, оказалось неприятным, скучным или бесполезным, что следовало бы сделать по-другому.

**Белая шляпа.** Дать положительную обратную связь: отметить, что понравилось на тренинге, что удалось, было полезным, в чем участники видят основные достижения лично для себя.

Подгруппам дается 5-10 мин. На обсуждение и подготовку. После чего они кратко рассказывают о прошедшем тренинге с позиции доставшегося им цвета.

• **Анкета обратной связи.** Участников просят завершить предложения так, как они считают нужным. Подписывать лист не обязательно.

- на этом тренинге я...

- основное, чему я научился на наших занятиях...

- больше всего мне запомнилось...

- мне не очень понравилось, что на тренинге...

- я бы хотел (а) чтобы при проведении следующих тренингов ведущий...

- думаю, что после тренинга изменится...

- мне больше всего понравилось, что на тренинге...

### **3. Прощание**

**Перечень диагностических методик**

- 1) Тест «Шкала обобщенных ожиданий успеха» (Fischer & Leitenberg, 1986; перевод Е.Н. Осина).
- 2) Тест «Краткая многомерная шкала удовлетворенностью жизнью» (Zullig, Huebner, Gilman, Patton, Murray, 2005; перевод Д.А. Леонтьева).
- 3) Тест «Графическая шкала удовлетворенностью жизнью» (Andrews, Withey, 1976).
- 4) Тест «Шкала позитивного и негативного аффекта» (Watson, Clark, Tellegen, 1988; перевод Т.О. Гордеевой).
- 5) Методика самооценки Дембо – Рубинштейна.
- 6) Методика «Индикатор стратегий преодоления стресса» (Д. Амирхан, 1990).
- 7) Методика «Шкала общей самоэффективности».
- 8) Шкала тревожности Кондаша-Прихожан.
- 9) Социометрия.

## «Профилактика аутодеструктивного поведения подростков»

(классные часы)

Клейменова Е.В.

### Пояснительная записка

Подростковый возраст представляет собой период повышенного риска формирования *аутодеструктивного поведения*. Во-первых, сказываются внутренние трудности переходного возраста, начиная с психогормональных процессов и кончая перестройкой Я-концепции. Во-вторых, пограничность и неопределенность социального положения юношества. В-третьих, противоречия, обусловленные перестройкой механизмов социального контроля: детские формы контроля, основанные на соблюдении внешних норм и послушании взрослым, уже не действуют, а взрослые способы, предполагающие сознательную дисциплину и самоконтроль, еще не сложились или не окрепли [3].

Аутодеструктивное поведение подростков – это проявление искажения процесса социализации подростков в виде системы поступков, противоречащих социальным нормам. В результате подростки вольно или невольно могут причиняют существенный вред своему физическому, психологическому и социальному благополучию.

Аутодеструктивное поведение подростков выражается в потреблении табака, алкоголя, наркотиков, токсических веществ, склонности к самоповреждающим действиям, систематическом уклонении от школьных занятий, отставании в обучении, бессодержательном времяпрепровождении и рискованном поведении ( Попрошайничество, мелкие кражи, побеги из дома).

Данная программа классных часов представляет собой «непрямую профилактику», которая является основной частью в системе профилактики зависимого и саморазрушительного поведения.

**Целью** профилактической психолого-педагогической программы классных часов является *профилактика аутодеструктивного поведения через познание и увеличение личностных ресурсов подростка*.

#### Задачи:

- Способствовать формированию самостоятельности, инициативы, ответственности, автономности, как альтернативы зависимости;
- Развивать эмоциональную сферу подростка, расширяя диапазон эмоциональных переживаний, повышая компетентность в понимании собственных эмоциональных состояний и состояний других людей, что является основой коммуникативной компетентности;
- Способствовать становлению социальной компетентности подростка, позволяющей эффективно действовать в жизненных ситуациях разного типа, продуктивно разрешать трудности, уметь обнаруживать дефицит собственного ресурса и находить варианты его восполнения;
- Способствовать формированию ценности здорового образа жизни.

Программа краткосрочная, рассчитана на 6 часов. Длительность одного классного часа 40-50 минут, частота встреч один раз в неделю.

**Методологической основой** программы являются:

- принцип социальной обусловленности психики (Выготский Л.С., Леонтьев А.Н. и др.);
- идеи и положения гуманистической философии, психологии (Братусь Б.С., Леонтьев Д.А., Фромм Э., Ш. Бюлер, А. Маслоу, К. Роджерс и др.), признающие приоритетность целостности личности в процессе ее саморазвития.

**Принципы реализации программы:**

- систематичность и последовательность;
- научность и доступность;
- связь с жизнью;
- сознательность и активность;
- личностно-ориентированный подход.

**Структура** классного часа предполагает:

1. Разминку (приветствие).
2. Основное содержание.
3. Рефлексию.

Содержание занятия предполагает знакомство с некоторыми теоретическими понятиями психологии общения, практические задания и упражнения.

При реализации программы используются следующие **методы**:

- упражнение;
- игра;
- беседа;
- демонстрация;
- мини-лекция;
- дискуссия

**Ресурсы программы.** В реализации программы участвуют педагоги-психологи, имеющие опыт групповой работы.

**Эффективность** программы оценивается на последнем занятии в ходе получения обратной связи от обучающихся (рефлексия, анкетирование).

№ п/п	тема	к-во часов	задачи	содержание
1	Что я знаю о себе	1	Расширение представления о самих себе, формирование навыков социальной перцепции, сплочение группы. (создание условий для формирования позитивного образа через самопознание и самопринятие)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Знакомство-приветствие «Визитка»;</li> <li>- Беседа о важности самопознания и саморазвития, как это сказывается на дальнейшей жизни;</li> <li>- Игра «Сказочные шахматы»;</li> <li>- Упражнение «20 Я»</li> <li>- Упражнение «Узнай одноклассника»;</li> <li>- Рефлексия.</li> </ul>
2	Я глазами других	1	Расширение представлений о себе, своих особенностях и возможностях.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Приветствие «Как хорошо, что ты пришел...»;</li> <li>- Беседа о возможном несоответствии наших представлений о себе и представлений о нас окружающих людей;</li> <li>- Упражнение «Поиск сходства»;</li> <li>- Упражнение «Ладонь»;</li> <li>- Упражнение «Атомы и молекулы»;</li> <li>- Рефлексия.</li> </ul>
3	Общение и умение слушать	1	знакомство с общением как психологическим явлением, формирование навыков эффективного слушания	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Приветствие;</li> <li>- Упражнение «Привет себе»;</li> <li>- Упражнение «Рисование по инструкции»;</li> <li>- Информационный блок «Психология общения»;</li> <li>- Упражнение «Рисование по инструкции»;</li> <li>- Анкета «Умеете ли вы слушать?»;</li> <li>- Упражнение «Испорченный телефон»;</li> <li>- Рефлексия</li> </ul>
4	Я в мире людей	1	Формирование коммуникативных навыков, доброжелательного отношения друг к другу	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Приветствие «Как хорошо, что ты пришел...»;</li> <li>- Беседа о важности умения общаться с окружающими людьми;</li> <li>- Упражнение «Доброе животное»;</li> <li>- Упражнение «Передача движений»;</li> <li>- Притча «Солнце и ветер»;</li> <li>- Рефлексия</li> </ul>
5	Наши эмоции и чувства	1	знакомство с понятиями: «эмоции» и «чувства», формирование умения	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Приветствие «Как хорошо, что ты пришел...»;</li> <li>- Информационный блок: основные эмоции и чувства</li> <li>- Упражнение «Угадай эмоцию»;</li> <li>- Упражнение «Полезь и вред эмоций»</li> </ul>

			конструктивно выражать свои эмоции и чувства, понимать эмоции и чувства других людей	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Упражнение «Муха»</li> <li>- Упражнение «Скажи с чувством»</li> <li>- Упражнение «Круг доверия»</li> <li>- Рефлексия</li> </ul>
6	Манипуляции и защиты от них	1	Знакомство с основными способами психологически х манипуляций и путями защиты от них	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Приветствие «Как хорошо, что ты пришел...»;</li> <li>- Упражнение-разминка «Голчки»;</li> <li>- Информационный блок: способы манипуляции;</li> <li>- Ролевая игра «Манипуляция»;</li> <li>- Упражнение «Диалог со своим мозгом»;</li> <li>- Анкета «Обратная связь»;</li> <li>- Рефлексия</li> </ul>

### Литература

1. Грецов, А. Г. Тренинги развития с подростками: творчество, общение, самопознание [Текст] / А. Г. Грецов. – СПб. : Питер, 2011. – 416 с.: ил.
2. Зарипова Ю. Поверь в себя : программа психологической помощи подросткам [Текст] / Юлия Зарипова – М. : Чистые пруды, 2007. – 32. – (Библиотечка «Первого сентября», серия «Школьный психолог». Вып. 4 (16)).
3. Реан А. А. Психология подростка [Текст] / А. А. Реан - М. : Прайм-Еврознак, 2006. – 480с.  
с.389
4. Школьный психолог [Текст] // Школьный психолог - 2007-№12

## Занятие 1. Что я знаю о себе

**Цель:** Расширение представления о самих себе, формирование навыков социальной перцепции, сплочение группы.

### Ход занятия

#### 4. Приветствие

- **Упражнение «Визитка»**

Ведущий просит участников создать свою визитку, написав на ней имя и фамилию, а также отобразив словом, рисунком или символом свое увлечение. Далее участники представляют свои визитки.

#### 5. Основная часть

- **Беседа о** важности самопознания и саморазвития.
- **Игра «Сказочные шахматы».** *Оборудование:* карточки с ролями (король, королева, принц, принцесса, начальник стражи, главный министр, шут, солдат, повар, садовник, фрейлина и т.д.); плакат на стене с порядком расположения членов королевства.

*Инструкция:* в сказочном мире существовали два королевства – Синее и Зеленое. Эти королевства были добрыми соседями. В столице каждого из королевств стоял дворец, где находились король с королевой, принц, принцесса, начальник стражи, главный министр, шут, солдат, повар, садовник, фрейлина и другие важные и не очень важные персоны.

Никаких различий, кроме цвета одежды у жителей обоих королевств не было, они даже внешне походили друг на друга.

Однажды злая волшебница наслала на оба королевства страшный ураган. Он был такой силы, что всех жителей, словно легкие перышки разметало по сказочному миру. Когда же ураган затих, жители не могли понять, в каком из королевств они оказались.

Ураган не только все перемешал, но и лишил возможности различать цвета! Страшный грохот оглушил жителей, они перестали слышать. Но все жители хотят вернуться к своим обязанностям.

Сейчас вы по очереди вытяните карточку и узнаете, какая роль вам досталась в игре. Цвет на карточке подскажет, к какому королевству вы относитесь. Важное условие – никому не показывайте карточку.

Слева от меня будет располагаться одно королевство, а справа – другое. Я не знаю Синее или Зеленое. Ваша задача навести порядок в королевствах: нужно выстроиться в шеренгу – каждому в соответствии с ролью и в нужном королевстве. Порядок расположения персонажей указан на листе.

Помните, ваша задача оказаться именно в том королевстве, цвет которого вам выпал. Чтобы определиться, вам надо договориться друг с другом. Вы не можете слышать друг друга. Условия: общаться без использования речи, запрещается показывать рукой на предметы зеленого или синего цвета, запрещается писать.

*Ход игры.* Раздаются карточки с ролями, одинаковыми для обеих команд, но с обозначением цвета. На стене висит плакат с порядком расположения членов королевства. Можно предложить усложненную задачу передвижения и общения – держать руки за спиной.

*Обсуждение.*

- Что помогло найти свое место?
- Какие трудности возникли и как вы их преодолевали?
- Какие способы взаимодействия с другими участниками вы использовали?
- Кто, по вашему мнению, нашел удачные способы договориться без слов?

- Удалось ли кому-то, не нарушая правил, достаточно легко справиться с трудностями?
  - Что узнали о себе, своих способностях, умениях в результате этой игры?
  - **Упражнение «20 Я».** На листах бумаги в течение 10 минут ответить на вопрос «Кто Я?», используя для этой цели 20 слов или словосочетаний. В начале работы предупредить ребят, что не обязательно зачитывать все свои ответы. По окончании работы ее результаты анализируются. Предлагается отметить «+» те ответы, которые в себе нравятся и «-» - которые не нравятся. Далее обсуждение.
  - **Упражнение «Узнай одноклассника».** Выходят два участника, каждый загадывает кого-то из одноклассников, по очереди они задают вопросы друг другу, с целью угадать загаданного человека. Далее обсуждение, как чувствовали себя участники, что было легко, что трудно, что помогало; как чувствуют себя те, кого загадали, что было приятным, что задело, что нового узнали о себе в результате игры.
- 6. Рефлексия:**
- Что запомнилось, что показалось важным и интересным?
  - Какие чувства вы испытываете в данный момент?
  - Ваши пожелания.

## Занятие 2. Я глазами других

**Цель:** Расширение представлений о себе, своих особенностях и возможностях.

### Ход занятия

#### 4. Приветствие

- **Упражнение «Как хорошо, что ты пришел...».** Участников просят по очереди, обратившись по имени, закончить фразу «Как хорошо, что ты пришел, потому что ...»

#### 5. Основная часть

- **Беседа о** возможном несоответствии наших представлений о себе и представлений о нас окружающих людей.
- **Упражнение «Поиск сходства».** Группа встает в круг. Участники перебрасывают предмет, называя черту своего сходства с тем, кому кидают предмет. Важно, чтобы от внешнего сходства перешли на сходство интересов, поведения, черт характера. Далее обсуждают, с какими схожими чертами были согласны, какие из услышанных схожих черт удивили.
- **Упражнение «Моя ладонь».** Участники обводят свою ладонь на листе бумаги, подписывают. Затем обмениваются с другими участниками, которые должны написать на ладони комплимент ее хозяину. Желательно, чтобы каждый участник оставил свой комплимент на всех ладонях.
- **Упражнение «Атомы и молекулы».** *Инструкция: «Вы - одинокие атомы. Начинаете хаотичное движение, при этом возможны легкие столкновения друг с другом – будьте осторожны. По моей команде вы соединитесь в молекулы, число атомов в которых я назову».*

Через некоторое время после начала ведущий называет цифру, например «пять». Задание повторяется 4-5 раз.

#### 6. Рефлексия:

- Что запомнилось, что показалось важным и интересным?
- Какие чувства вы испытываете в данный момент?
- Ваши пожелания.



### Занятие 3. «Общение и умение слушать»

**Цель:** знакомство с общением как психологическим явлением, формирование навыков эффективного слушания.

#### Ход занятия

#### 4. Приветствие

- **Упражнение «Привет себе».** Участники встают в круг, спинами к его центру. Тот, кто начал игру, шепотом передает соседу справа какое-нибудь сообщение, состоящее из одного-двух предложений, которое он сам хотел бы услышать. Н-р, задание можно сформулировать следующим образом: «Прошепчи соседу тот привет, который сам хотел бы услышать». Сосед шепотом передает это сообщение другому участнику, тот – третьему и т.п., пока оно не вернется к отправителю. При этом каждый отправляет еще и свое сообщение, когда послание отойдет от него на 2-3 человека.

*Обсуждение:* что чувствовали участники, когда получали собственные послания, насколько собственные послания были похожи на исходные, что привело к искажению, что можно было бы сделать, чтобы эти искажения уменьшились.

#### 5. Основная часть

- **Информационный блок «Психология общения»**
- 6. Общение: единство процессов обмена информацией, взаимодействия и восприятия друг друга.
- 7. Функции общения:
  - Обмен информацией, необходимой для совместных действий людей;
  - Объединение людей;
  - Передача эмоций, переживаний;
  - Инструмент передачи опыта от поколения к поколению.
- 8. Непосредственное и опосредованное общение. Возрастание роли общения, опосредованного техническими средствами (телефон, ТВ, интернет-чаты), его возможности и ограничения.
- 9. Факторы, определяющие успешность общения: искренний интерес к партнеру; умение внимательно слушать его, при необходимости задавать уточняющие вопросы; восприятие не только того, что партнер говорит, но и того, что он при этом чувствует, переживает (уместно ввести понятие «эмпатия»); умение понимать значение не только слов, но и жестов, выражений лица и т.п.; учет ситуации, в которой происходит общение; разборчивая и грамотная речь.
- 10. Обратные связи в общении. Более высокая эффективность диалога по сравнению с монологом.
- **Упражнение «Рисование по инструкции».** Участники разбиваются на пары и садятся спиной друг к другу. Один участник в паре получает карточку с изображением. Его задача – инструктировать второго участника таким образом, чтобы тот, не видя карточки, смог бы воспроизвести изображение.

Варианты задания:

- С обратной связью: рисующий может задавать уточняющие вопросы;
- Без обратной связи: никакие вопросы задавать нельзя.

Потом производится сравнение результатов, полученных в первом и втором случаях. Как правило, эти результаты убедительно показывают преимущество общения с обратной связью.

*Обсуждение.* Какие условия необходимы для того, чтобы смысл передаваемых сообщений одинаково понимался говорящим и слушающим?

- **Анкета «Умеете ли вы слушать?»**

*Инструкция.* Перед вами 12 вопросов. Постарайтесь, не особо задумываясь, искренне ответить на них «да» или «нет».

13. Часто ли вы с нетерпением ждете, когда другой закончит говорить и даст возможность высказаться вам?
14. Бывает ли, что вы спешите принять решение до того, как поймете суть проблемы?
15. Правда ли, что вы порой слушаете лишь то, что вам нравится?
16. Не мешают ли вам эмоции слушать собеседника?
17. Часто ли вы отвлекаетесь, когда ваш собеседник излагает свои мысли?
18. Не запоминаете ли вы вместо основных моментов беседы какие-либо несущественные?
19. Бывает ли так, что слушать другого человека вам мешают ваши собственные предубеждения?
20. Прекращаете ли вы слушать собеседника, когда появляются трудности в понимании сказанного?
21. Занимаете ли вы негативную позицию к говорящему?
22. Перебиваете ли вы собеседника?
23. Избегаете ли вы взгляда собеседника в разговоре?
24. Возникает ли у вас острое желание прервать собеседника и вставить свое слово за него, опередив его собственные выводы?

*Обработка и интерпретация результатов:* подсчитайте количество ответов «нет».

**10-12 баллов.** Вы умеете достаточно хорошо слушать собеседника. Не руководствуясь предубеждениями по отношению к нему, стараетесь выделить в его словах главное. Ваши собственные эмоции не мешают вам слушать даже то, что вам не очень нравится. Поэтому многие любят с вами общаться.

**8-10 баллов.** Нередко вы проявляете умение слушать партнера. Даже если вы чем-то недовольны, все равно стараетесь дослушать партнера до конца. Если же партнер вам надоел, пытаетесь тактично прервать общение с ним. Иногда вы все же позволяете себе перебить собеседника, чтобы вставить «веское слово».

**Менее 8 баллов.** К сожалению, вы еще не научились слушать своих партнеров по общению. Вы перебиваете их, не даете высказаться до конца. Если вам не нравится то, что человек говорит, перестаете его слушать.

- **Упражнение «Испорченный телефон».** Все участники, кроме одного, выходят за дверь (либо несколько участников). Оставшемуся участнику ведущий передает в устной форме сообщение, содержащее несколько предложений, касающееся какой-либо темы, знакомой и интересной для участников.

### **Пример сообщения**

Текст для упражнения (автор М.Р. Битянова):

*«Генри вышел из дома, как обычно, в половине десятого. Было свежо. На нем была серая шляпа, в руках он держал трость. Он шел на свидание с той самой дурнушкой из бара, рыжей Бетси.*

*Встречу она назначила в неживописном месте (под часами на старой площади).*

*Генри и Бетси отправились в лагуну. Здесь они быстро договорились с владельцем старой моторной лодки и через несколько минут уже удалялись от берега в юго-восточном направлении. Но не успели они перекинуться и парой многозначных и игривых фраз, как увидели быстро идущую им наперерез новую белую лодку с широкой красной полосой.*

*Генри быстро положил руку в карман, но больше он ничего не успел сделать. Раздался хлопающий звук, и Бетси уткнулась в мокрое днище...»*

Получивший сообщение участник зовет в кабинет следующего и передает сообщение ему, тот – следующему и т.д.

*Обсуждение:* что вызвало искажения сообщения при его передаче от участника к участнику, какие блоки информации исказились и исчезли в первую очередь, что следует

делать, чтобы информация передавалась более точно, насколько заслуживает доверия информация, полученная через «третьи руки»?

#### **6. Рефлексия:**

- Что запомнилось, что показалось важным и интересным?
- Какие чувства вы испытываете в данный момент?
- Ваши пожелания.

### **Занятие 4. Я в мире людей**

**Цель:** формирование коммуникативных навыков, доброжелательного отношения друг к другу.

#### **Ход занятия**

#### **4. Приветствие**

- **Упражнение «Как хорошо, что ты пришел...».** Участников просят по очереди, обратившись по имени, закончить фразу «Как хорошо, что ты пришел, потому что ...»

#### **5. Основная часть**

- **Беседа о важности умения общаться с окружающими людьми.**

*Человек существо социальное и не может существовать один. Он находится в системе взаимоотношений с другими людьми. Отношения членов коллектива, группы могут строиться на разных основах, носить характер взаимной поддержки или взаимного подавления. Взаимоподдерживающая система отношений объединяет людей, дает им возможность эффективно развиваться.*

*Инструменты повышения само- и взаимозффективности:*

- *Уважение друг к другу;*
- *Стремление понимать и сопереживать друг другу;*
- *Возможность открыто высказывать несогласие с решением других членов коллектива на основе уважения, тактичности (не используя инструменты подавления).*
- **Упражнение «Доброе животное».** Ведущий предлагает представить, что вся группа превратилась в одно большое доброе животное. Все слушают, как оно дышит. Предлагается всем вместе подышать: вдох – шаг вперед, выдох – шаг назад. Затем предлагается послушать, как бьется его большое сердце. Стук – шаг вправо, стук – лево. Очень важно все делать одновременно. Обсуждение: все ли придерживались обозначенных правил, понравилось ли животное, частью, которого ты был, что-нибудь удивило тебя в этой игре.
- **Упражнение «Передача движений».** Участники встают в круг затылками друг к другу, чтобы расстояние между ними было 30-40 см, и закрывают глаза. Водящий начинает совершать какое-либо движение, аккуратно касаясь при этом руками спины, плеч, головы или шеи стоящего впереди (массирует ему плечи, постукивает пальцами вдоль позвоночника и т.д.). Тот делает такое же движение, касаясь следующего участника, и т.д., пока движение не прошло полный круг. После этого водящим становится следующий участник. Когда в роли водящего уже побывали половина участников, ведущий дает команду повернуться кругом, остальные передают движения в обратном направлении. Для выполнения этого упражнения лучше расставить участников, чтобы чередовались мальчики и девочки.
- **Притча «Солнце и ветер».** *Поспорили солнце и ветер. Кто из них сильнее. По степи ехал путник, и ветер сказал: «Кто сумеет снять с этого путника плащ, тот и будет признан самым сильным из нас». Стал ветер дуть, очень старался, но*

*добился лишь того, что путник сильнее закутался в свой плащ. Тогда выглянуло солнышко и согрело путника своими лучами. И путник сам снял свой плащ.*

Обсуждение: о чем притча? Какой вывод можно сделать?

#### **6. Рефлексия:**

- Что запомнилось, что показалось важным и интересным?
- Какие чувства вы испытываете в данный момент?
- Ваши пожелания.

### **Занятие 5. «Наши эмоции и чувства»**

**Цель:** знакомство с понятиями: «эмоции» и «чувства», формирование умения конструктивно выражать свои эмоции и чувства, понимать эмоции и чувства других людей.

#### **Ход занятия**

#### **4. Приветствие**

- **Упражнение «Как хорошо, что ты пришел...».** Участников просят по очереди, обратившись по имени, закончить фразу «Как хорошо, что ты пришел, потому что ...»

#### **Основная часть**

#### **5. Информационный блок: основные эмоции и чувства**

- *Определение понятий. Эмоции и чувства как переживания человеком своего отношения к окружающему миру, другим людям, к самому себе. Эмоции – непосредственные реакции человека на предметы и явления. Чувства отличаются большей степенью устойчивости и обобщенности, включают несколько эмоций*
- *Функции эмоций и чувств: регуляция поведения, стимулирование развития, облегчение взаимопонимания (здесь уместно ввести понятие «эмпатия»).*
- *«Круг эмоций» - возможность классифицировать их по степени удовольствия-неудовольствия, принятия-отвержения объекта, на который они направлены*  
*Основные эмоции человека: интерес, удовольствие, удивление, печаль, гнев, отвращение, презрение, страх и тревога, смущение, стыд.*

- **Упражнение «Угадай эмоцию».** Водящий выбирает карточку с изображением какой-либо эмоции и воспроизводит ее. Остальные участники угадывают эмоцию.

*Обсуждение: к каким последствиям может приводить ситуация, если человек думает. Что изображает одну эмоцию, а окружающие видят другую? А если человек говорит одно, а его вид свидетельствует совсем о другом (н-р: «Мне интересно», а на лице – скука)? Умение конструктивно выражать эмоции – условие того, что они не принесут вреда.*

- **Упражнение «Польза и вред эмоций».** Участники делятся на две группы. Одна – защитники, другая – обвинители. Защитники говорят о пользе той или иной эмоции, обвинители – о вреде.

*Обсуждение: важно сделать вывод, что крайняя степень проявления любой эмоции может негативно повлиять на ситуацию.*

- **Упражнение «Муха».** Рисуются поле 5на5 клеток, в центре ставится фишка - «муха», которая может перемещаться за каждый ход на одну клетку в любом направлении (вправо-влево, вверх-вниз, по диагонали). Участники поля не видят. Ведущий просит их поочередно указывать направление хода и двигает фишку соответствующим образом. Задача участников – делать ходы так, чтобы «муха» не

вылетела за пределы игрового поля. При этом запрещено зеркально повторять ход предыдущего участника (н-р, если сделан ход «вверх», нельзя делать ход «вниз»).

*Обсуждение: как, по мнению участников эта игра связана с эмоциями и чувствами, что еще помимо внимания, требуется для успеха в ней.*

- **Упражнение «Скажи с чувством».** Ведущий должен произнести фразу: «Родители придут сегодня в школу», с разными эмоциями, в соответствии с выбранной карточкой, остальные участники определяют эту эмоцию.

*Обсуждение: что помогло изобразить и узнать эмоцию.*

- **Упражнение «Круг доверия».** Участники встают в плотный круг, один участник в центр круга, расслабляется и начинает, свободно падать вперед или назад на руки участников. Их задача – мягко ловить его на руки и легко отталкивать от себя, чтобы он начал падать в другую сторону.

*Обсуждение: какие эмоции испытывали при выполнении упражнения, в роли «раскачивающегося», в роли «раскачивающегося».*

#### **6. Рефлексия:**

- Что запомнилось, что показалось важным и интересным?
- Какие чувства вы испытываете в данный момент?
- Ваши пожелания.

### **Занятие 6. «Манипуляции и защиты от них»**

**Цель:** Знакомство с основными способами психологических манипуляций и путями защиты от них.

#### **Ход занятия**

#### **4. Приветствие**

- **Упражнение «Как хорошо, что ты пришел...».** Участников просят по очереди, обратившись по имени, закончить фразу «Как хорошо, что ты пришел, потому что ...»

#### **5. Основная часть**

- **Упражнение-разминка «Толчки».** Участники разбиваются на пары и встают на расстоянии примерно 1 м друг от друга. Каждый из них стоит на одной ноге, поджав другую. Подростки выставляют руки ладонями вперед и начинают толкаться «ладонь в ладонь», стараясь вывести соперника из равновесия, заставив его опустить вторую ногу и/или сдвинуться с места. Каждую минуту состав пар по команде ведущего меняется. Общая длительность игры 3-4 минуты. Желательно дать участникам попробовать свои силы как с напарником того же пола, так и другого.

*Обсуждение: после короткого обмена впечатлениями от игры и обсуждения способов, ведущих к победе, ведущий переходит к разговору о психологических манипуляциях, делая акцент на двух моментах:*

- Манипуляция – это такое влияние на человека, которое осуществляется исподтишка, до определенного момента оно скрыто от адресата.
- Манипулятор побеждает не с помощью силы, а с помощью хитрости.

*Образно говоря, манипуляция – «игра на струнах души» человека. Эти «струны» - его переживания, слабости, нереализованные амбиции и т.п. (в манипуляции чаще всего используется стремление к самоутверждению, чувство вины, жадность).*

- **Информационный блок: способы манипуляции.**

**6. Преувеличение типичности поведения.** Большинству людей свойственно присматриваться к окружающим и стараться вести себя так же, как и они, делать

то, что «принято». Мало кто хочет быть «белой вороной». И поэтому когда человека хотят склонить к определенному поведению, то ему обычно представляют данное поведение как широко распространенное, типичное для многих:

- *«Сто тысяч человек в день пользуются сетью наших магазинов. Присоединяйтесь!»*

- *«В нашей компании все уже пили пиво и «забывали косячок»! А тебе, что слабо?»*

**7. Ссылка на авторитеты.** Людям свойственно прислушиваться к мнению тех, кто хорошо известен, достиг определенного веса в обществе, обладает какими-либо важными знаниями и т.п. естественно, манипуляторы злоупотребляют этим: демонстрируют ложный авторитет (как в рекламах, где используют публичное выступление знаменитости, авторитетного человека):

- *«Все творческие люди «балуются» наркотиками, это помогает создавать шедевры. А ты хочешь стать модным музыкантом (хорошим художником и т.п.)?»*

**8. Создание спешки, ажиотажа.** Чтобы основательно обдумать свои поступки, человеку требуется некоторое время. Но его-то и стремятся лишить, когда хотят склонить к сомнительным действиям. Создав у человека ощущение спешки, его куда легче заставить действовать под влиянием сиюминутного импульса, а не разума. Навязывается формула: «Действуй немедленно или проиграешь!» способ часто используется в торговле и рекламе, особенно при организации распродаж. Создается ощущение дефицита: дешевого товара, осталось мало, на всех не хватит, чтобы досталось тебе - хватай немедленно!

- *«Приходите на нашу дискотеку – это последняя возможность «оттянуться» перед началом учебного года!»*

- *«У меня осталось немного отличной и дешевой «травки», сейчас откажешься, потом не проси, ее в миг разбирают!»*

**9. Злоупотреблением правилами взаимного обмена.**

Правила хорошего тона предписывают нам отвечать взаимностью в тех ситуациях, когда нам помогают чем-либо, оказывают услугу, делают подарок (это называется правилами взаимного обмена). Но порой нам могут сделать «подарок» или оказать непрошенную услугу специально – с целью оказать влияние, добиться чего-нибудь. И очень часто это удается. Ведь принимая подарок или любезность, мы начинаем чувствовать себя обязанными и нам становится «неудобно» отказать тому, от кого мы этот подарок приняли:

- *Сектанты «дарят» прохожим цветные журналы с описанием своих доктрин, а потом просят о материальном пожертвовании.*

- *«Я заступился за тебя перед пацанами, помоги и ты мне, отнеси «товар» по этому адресу».*

- *«Ты мне должен денег, но я прощу тебе долг, если ты продашь мой «товар» среди одноклассников».*

- *«Я всегда помогал тебе, помоги и ты, постой на «шухере»*

**10. Навязывание обязательств.**

Когда человек принимает на себя какие-либо обязательства (заявляет о дружбе, обещает помочь и т.п.), потом его гораздо легче убедить принять те детали, о которых он не знал. Ведь человеку свойственно стремление к тому, чтобы его поведение было последовательным, т.е. новые поступки логично вытекали из того, что сказано или сделано раньше. Как этим пользуются манипуляторы? Сначала добиваются от человека, чтобы он согласился на что-нибудь в целом («Ты согласен помочь мне?») или что-нибудь пообещал или высказал (публично) намерение что-либо сделать.

*Пример диалога:*

- Ты мне друг?
- Конечно, друг!
- Тогда реши за меня задачку по алгебре?
- С чего бы это?
- Ты сам сказал, что друг, а друзья всегда помогают.
- Ладно, давай решу...

**Способы защиты от манипуляции:**

- Прежде всего, разглядеть сам факт манипуляции! Для этого и нужно знание ее способов.
  - Использовать прием «бесконечных уточнений»: не отвечать манипулятору по существу, а долго и подробно расспрашивать его – что конкретно он хочет, зачем ему это нужно, почему он завел разговор именно сейчас и т.п.
  - Использовать прием «заезженная пластинка» - раз за разом повторять свою позицию, не вступая в пререкания.
  - Брать тайм-аут: не делать сразу то, чего добивается манипулятор, а просить время подумать, посоветоваться с окружающими и т.п.
- **Ролевая игра «Манипуляция».** Участникам внутри каждой из подгрупп предлагается представить ролевую игру, где будут продемонстрированы способы манипуляции, о которых они узнали, и способы защиты от нее. Ситуации для разыгрывания можно взять из информационного блока.
  - **Упражнение «Диалог со своим мозгом».** Участвует 5 человек (все вместе представляют «мозг»):
    - Тот, кто называет проблему
    - Тот, кто предупреждает, что будет сейчас
    - Тот, кто предупреждает, что будет через неделю
    - Тот, кто предупреждает, что будет через месяц
    - Тот, кто предупреждает, что будет в конце жизни

Возможные проблемы: «Я хочу начать курить», «Я им отомщу», «В нашей компании все выпивают, мне надо выпивать, чтобы не потерять друзей», «Мне нужен хороший телефон, я могу украсть его у этого зануды, никто не узнает».

*Обсуждение: после этой игры и наших рассуждений можно выделить следующие этапы решения проблемы:*

- постановка проблемы;
- обдумывание, что будет после принятия того или иного решения;
- выбор приемлемого варианта;
- применение приемлемого варианта.

- **Анкета «Обратная связь»**

Ф.И. \_\_\_\_\_

1. Активность на занятиях  
0 1 2 3 4 5
2. Полезность (достижение цели)  
0 1 2 3 4 5
3. Что запомнилось больше всего на занятиях?  
\_\_\_\_\_
4. Что не понравилось на занятиях?  
\_\_\_\_\_

---

---

5. Думаю, \_\_\_\_\_ на \_\_\_\_\_ занятиях \_\_\_\_\_ я \_\_\_\_\_ научился

---

---

6. Замечания и пожелания ведущему (по содержанию, по форме занятий, стилю общения \_\_\_\_\_ и \_\_\_\_\_ т.д.)

---

---

---

**6. Рефлексия:**

- Что запомнилось, что показалось важным и интересным?
- Какие чувства вы испытываете в данный момент?
- Ваши пожелания.



## *Программа классных часов для учащихся 6 классов*

### **«КОНФЛИКТЫ»**

*Бородина Т.В.*

#### Пояснительная записка.

Конфликты занимают существенное место в повседневной жизни. Современный интерес к проблеме управления конфликтами возрастает. За последнее время издано большое количество книг, посвященных конфликтам: теоретические исследования, практические руководства по самопомощи, методические разработки тренингов по предупреждению и разрешению конфликтов.

Общепризнанным стало принятие конфликта в качестве естественной формы человеческих отношений, а также признание его важной позитивной роли в развитии личности и ее общения с другими людьми.

Характерные для подросткового периода стремление к взрослости и независимости, потребность в признании и уважении, чувствительность к внешней оценке своей личности, резкая смена настроений увеличивают конфликтность отношений подростка со взрослыми и сверстниками. Для благоприятного личностного развития подростку необходимо уметь конструктивно решать конфликты, управлять своими эмоциями в конфликтных ситуациях.

Данный цикл классных часов адресован учащимся среднего звена школы. Цель – развитие конфликтологической компетентности подростков в области межличностных конфликтов.

Задачи:

1. Развивать способность анализировать межличностный конфликт (понимать причины конфликта, интересы, требования и опасения участников, определять эффективные стратегии поведения в конфликте).
2. Развивать умения конструктивно решать межличностные конфликты.
3. Развивать способность к эмоциональной саморегуляции в конфликтных ситуациях.
4. Способствовать осознанию подростками функций конфликтов, их правомерности и неизбежности в межличностном общении, преодолению страхов и внутренних барьеров перед конфликтами.

Классные часы проводятся один раз в неделю по 40-50 минут. Количество учащихся не должно превышать 25 человек. Каждое занятие состоит из: разминки, основного содержания, рефлексии.

Классные часы включают в себя упражнения, ролевые игры, групповые обсуждения, анализ конкретных случаев, направленные на развитие умения понимать и решать конфликты, преодоление внутренних барьеров и страхов перед конфликтами.

Кроме практических упражнений в занятия включены теоретические блоки, в которых учащиеся получают психологические знания о конфликтах.

Теоретическая и практическая части строго не разделяются, теоретические рассуждения сопровождаются примерами, на которых строится обучение навыкам разрешения конфликтов.

Предлагаемые учащимся домашние задания способствуют закреплению пройденного материала, развитию умений анализа поведения своего и других в конфликтных ситуациях.

В значительной степени эффективность классных часов зависит от действий психолога, который их проводит. Он должен обладать конфликтологической компетентностью, включающей в себя теоретические знания и практические умения, иметь опыт групповой работы с подростками.

#### **Тематический план**

№ п/п	Тема	Цели и задачи	Методы
1.	Что такое конфликт?	<ul style="list-style-type: none"> <li>– создание условий для знакомства и установления эмоционального контакта, мотивирования на занятия;</li> <li>– знакомство с определением конфликта;</li> <li>– осознание отличия определения конфликта от его бытового понимания;</li> <li>– формирование представлений о конфликтогенах;</li> </ul> <p>выявление актуальных конфликтов.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– знакомство;</li> <li>– вводная беседа;</li> <li>– теоретический блок: конфликт, его структура, конфликтогены;</li> <li>– упражнение «сладкая проблема»</li> <li>– рефлексия</li> </ul>
2.	Эмоции в конфликте	<ul style="list-style-type: none"> <li>– закрепление представлений о функциях конфликта;</li> <li>– создание условий для осознания детьми значимости эмоциональной саморегуляции в конфликтной ситуации;</li> <li>– изучение характера своего эмоционального реагирования в конфликте;</li> <li>– рассмотрение способов саморегуляции в конфликте.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– упражнение «Ассоциации»;</li> <li>– беседа;</li> <li>– упражнение «Эмоциональная тропинка»;</li> <li>– чтение притчи «Два волка»;</li> <li>– работа с памяткой «Способы саморегуляции»;</li> <li>– упражнения на релаксацию;</li> <li>рефлексия.</li> </ul>
3.	Анализ конфликта	<ul style="list-style-type: none"> <li>– развитие умения анализировать конфликт (понимать причину, интересы конфликтующих сторон);</li> <li>– изучение методического приема анализа конфликта «Карта конфликта».</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– вводная беседа;</li> <li>– ролевая игра «Конфликт»;</li> <li>– теоретический блок: знакомство с «Картой конфликта»;</li> <li>– заполнение «Карты конфликта»;</li> <li>рефлексия.</li> </ul>
4.	Стратегии поведения в конфликте.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– изучение стратегий поведения в конфликте;</li> <li>– определение стиля поведения в конфликтах и степени конфликтности;</li> <li>– знакомство с понятием «Конфликтная личность»;</li> <li>– мотивирование учащихся на конструктивное решение конфликтов.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– упражнение «закончи предложения»;</li> <li>– тест К. Томаса «Диагностика стиля поведения в конфликтах»;</li> <li>– упражнение «Займи место»;</li> <li>– теоретический блок: стратегии поведения в конфликте;</li> <li>– практическое упражнение;</li> <li>рефлексия.</li> </ul>

5.	Пути решения конфликтов.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– развитие умения анализировать конфликт, выбирать эффективный стиль поведения;</li> <li>– развитие способности конструктивно решать конфликты.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– упражнение «Встреча на узком мостике»;</li> <li>– ролевая игра «Конфликт»;</li> <li>– работа в группе: анализ конфликтной ситуации; рефлексия.</li> </ul>
6.	Переговоры.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– изучение эффективных способов ведения переговоров;</li> <li>– отработка умений выбора конструктивной стратегии решения конфликта и эффективного способа изложения своей позиции в переговорах;</li> <li>– подведение итогов.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– упражнение «Карандаши»;</li> <li>– обсуждение домашнего задания;</li> <li>– теоретический блок: переговоры;</li> <li>– ролевая игра «Переговоры»;</li> <li>– анкета «Обратная связь»;</li> <li>– рефлексия.</li> </ul>

Эффективность работы оценивается на последнем занятии в ходе получения обратной связи от учащихся (рефлексия, анкетирование).

Значительная часть конфликтов у подростков возникает с педагогами и родителями. Поэтому, наряду с проведением классных часов с детьми, проводятся лекции для педагогов и родителей.

Психолог информирует педагогов и родителей о возрастных особенностях подростков, причинах конфликтования со взрослыми, способах конструктивного решения и предупреждения конфликтов с детьми.

#### Литература:

1. Васильев Н.Н. Тренинг преодоления конфликтов - СПб, 2002г.
2. Хасан Б.И. Конструктивная психология конфликта - СПб, 2003г.
3. Григорьева Т.Г., Линская Л.В., Усольцева Т.П. Основы конструктивного общения. Новосибирск, 1997г.
4. Грецов А.Г. Тренинг общения для подростков – СПб, 2008г.
5. Кипнис М. Тренинг лидерства. М, 2006г.
6. Валкер Д. Тренинг разрешения конфликтов. Как нам договориться? – СПб, 2001г.
7. Психология подростка. П/р Реана А.А. – СПб, 2003г.
8. Емельянов С.М. Практикум по конфликтологии – СПб, 2001г.
9. Шевченко М.Ф. Как стать успешным? СПб, 2007г.

## Занятие №1

### «Что такое конфликт?»

**Цель:** Создание условий для знакомства и установления эмоционального контакта, знакомство с понятием «конфликт», осознания отличия определения конфликта от его бытового понимания, формирование представлений о конфликтогенах, выявление актуальных конфликтов.

1. *Организационный момент.*
2. *Знакомство:* учащиеся называют свое имя и качество характера на начальную букву имени.
3. *Вводная беседа.* Психолог представляется, информирует о том, чем занимаются психологи, о целях, структуре и содержании занятий. Если у подростков возникают вопросы, нужно постараться ответить кратко и понятно.
4. *Работа по теме:* учащимся предлагается закончить предложение «конфликт – это...». Ответы записываются на доске. В ходе работы отметить положительное воздействие конфликта (возможность проверить отношения, защита собственного достоинства и т.д.). При обсуждении полученного «портрета» конфликта обратить внимание детей на то, что конфликт это не всегда ссора. Ссора является часто способом решения конфликта, выражением накопившихся эмоций.

Слово *конфликт* произошло от латинского слова «conflictus» - «столкновение». В словаре Ожегова – спор, разногласия, столкновение.

*Конфликт – это столкновение разных точек зрения, интересов, убеждений, желаний, ситуаций.*

В структуре конфликта выделяют ряд элементов: предмет (то, из-за чего возникает конфликт), стороны (люди или группы людей, находящиеся в конфликтных отношениях и те, кто их поддерживают в конфликте), мотивы (потребности, интересы, цели, убеждения, желания, подталкивающие людей к конфликту), позиции сторон (какие требования предъявляют).

Учащиеся отвечают на вопросы: С кем и из-за чего у них бывают конфликты? (друзья, родители, братья, сестры, учителя, одноклассники и т.д.).

Ответы учащихся фиксируются на доске. Учащиеся приводят примеры актуальных конфликтов. Данные примеры можно использовать на последующих занятиях.

Конфликты могут возникать и без реальных противоречий, в ситуациях «слово за слово». Слова могут провоцировать ответную агрессию, приводить к конфликту.

Конфликтогены – слова, фразы, действия (или отсутствие действий), которые могут привести к конфликту.

Совместно с учащимися называются конфликтогены:

1. Негативное отношение (упреки, угроза, приказ, издевка, насмешка, обвинение, замечание, оскорбления, ругательства, «ярлыки»).
2. Хвастовство.
3. Нечестность и неискренность (обман, утаивание информации).
4. Снисходительное отношение (подшучивание, унижительная похвала).
5. Категоричность в оценках, навязывание своего мнения, советы, нравоучения.
6. Нарушение этики (перебивание собеседника, занимается своими делами, не проявляет уважения).

Около 80% конфликтов возникают в ситуациях обмена конфликтогенами, когда каждый ответный конфликтоген сильнее того, на который он отвечает. Исходя из этого следует запомнить два правила бесконфликтного взаимодействия: не употреблять конфликтогены, не отвечать конфликтогеном на конфликтоген.

5. *Упражнение «Сладкая проблема».*

Учащиеся разбиваются на пары, каждая пара получает по одному печенье. Получить печенье можно только тогда, когда партнер отдаст его добровольно. В обсуждении рассматриваются разные стратегии поведения.

*6. Рефлексия занятия.*

Что заинтересовало и что хотели бы получить, работая по теме: «Конфликты»? Что получили для себя на занятии? Учащимся предлагается высказываться по желанию (либо всем по очереди), либо ответить на вопросы письменно.

*7. Домашнее задание.*

Описать в свободной форме 1-3 актуальных конфликта.

## Занятие № 2 «Эмоции в конфликте»

**Цель:** Закрепить представления о функциях конфликта, создание условий для осознания детьми значимости эмоциональной саморегуляции в конфликтной ситуации, изучение характера своего эмоционального реагирования в конфликте, рассмотрение способов саморегуляции в конфликте.

*1. Организационный момент.*

*2. Разминка:* учащиеся предлагается назвать ассоциации на слово «конфликт». После первого ряда произвольных ассоциаций можно продолжить следующие:

- если конфликт – это животное, то какое ?...
- если конфликт – это погода, то какая ?...

Рефлексия упражнения: ассоциации отражают эмоциональное отношение к конфликтам. Всегда ли конфликт имеет отрицательные последствия? В чем его положительное значение? Часто конфликт сопровождается сильными негативными эмоциями. У человека, охваченного эмоциями уменьшается способность к разумным действиям. Эмоции могут привести к нарастанию враждебности, увеличению конфликта. Кроме того, длительное пребывание в негативных эмоциональных состояниях приводит к возникновению соматических расстройств. Успешное решение конфликта связано с управлением эмоциями. Для того, чтобы управлять своим эмоциональным состоянием в конфликте, необходимо определить характер эмоций, их силу и степень влияния на поведение. Для этого мы выполним упражнение «эмоциональная тропинка».

*3. Упражнение «Эмоциональная тропинка».* На доске перечислены эмоциональные состояния:

- Волнение, страх, тревога, беспокойство;
- Агрессия, обида, гнев, ярость, раздражение;
- Аутоагрессия: самобичевание, вина, стыд;
- Уныние, апатия, тоска, депрессия;
- Огорчения, отчаяние.

Учащиеся рисуют «тропинку» конфликта и отражают свое эмоциональное состояние в разные моменты развития конфликта (можно использовать символические рисунки, короткие фразы).

Рефлексия упражнения: какие эмоциональные состояния наиболее характерны для каждого и класса в целом? Как эмоции, влияют на решение конфликта.

*4. Эмоциональное напряжение,* возникающее в конфликте, тесно связано с мышечным напряжением. Достичь снижения эмоциональной напряженности можно через расслабление мышц. Учащимся предлагается выполнить релаксационное упражнение. Затем ребята делятся своими впечатлениями.

5. *Чтение притчи «Два волка»:* Когда-то давно старый индеец открыл своему внуку один секрет. В каждом человеке идет борьба, очень похожая на борьбу двух волков. Один волк представляет зло-зависть, ревность, сожаление, эгоизм, амбиции, ложь... (негативные эмоции - гнев, уныние, разочарование). Другой волк представляет добро – мир, любовь, надежду, истину, доброту, верность... (положительные эмоции –радость, интерес, спокойствие...). Маленький индеец, тронутый до глубины души словами деда спросил: «А какой волк в конце побеждает?». Старый индеец едва заметно улыбнулся и ответил: «Всегда побеждает тот волк, которого ты кормишь!».

Важно уметь регулировать свое эмоциональное состояние. Учащимся предлагается поделиться своими способами саморегуляции. Выдается памятка «Способы саморегуляции» в напряженной ситуации».

6. *Рефлексия занятия.*

### ПАМЯТКА

#### *«Способы саморегуляции в напряженной ситуации»*

- Самоубеждения, самоприказы, вызывающие спокойное состояние, самовнушение спокойствия и выдержки: «Я спокоен», «Подумаю об этом завтра».
- Счет до 10, прежде чем совершить ответное действие.
- Чувство юмора - попытаться увидеть комическое даже в сложной ситуации, посмеяться над собой, мысленно представить партнера в смешном виде.
- Дыхательные упражнения, которые успокаивают. Сделать глубокий вдох, направляя поток воздуха вниз живота, задержать дыхание на пару секунд, медленно выпустить воздух через рот ровной струей. Повторить 3-5 раз.
- Отвлечение – представить себя в приятной обстановке (природа, качели, душ и т.д.).
- Концентрация внимания на любом предмете, находящемся в поле зрения.
- Смочить лоб, виски, артерии на руках холодной водой.
- Физическая разрядка: ударить по воображаемому предмету, по подушке, побегать, попрыгать, заняться домашней работой.
- Выговорить вслух то, что беспокоит (кому-либо, или в одиночестве или представить оппонента).
- Переключение на интересное дело, любимое занятие.

### Занятие № 3

#### *«Анализ конфликта»*

**Цель:** Изучение методического приема «Карта конфликта», развитие умения анализировать конфликт (понимать причину, интересы конфликтующих сторон).

Предварительная подготовка: несколько учащихся подготавливают ролевую игру – конфликт.

1. *Организационный момент.*
2. *Вводная беседа:* На предыдущих занятиях мы рассмотрели что такое конфликт, какие слова и действия его «разжигают», как регулировать свое эмоциональное состояние. Сегодня все ранее изученное позволит нам рассмотреть анализ конфликта, который лежит в основе принятия решения о способе разрешения конфликта. Для конструктивного решения конфликта необходимо понимать суть конфликта, уметь его анализировать (чтобы правильно решить арифметическую задачу следует ее проанализировать).
3. *Перед классом разыгрывается конфликт. Затем он анализируется:*

1. Кто конфликтует?
2. Что является источником (причиной) конфликта?
3. Каковы требования участников конфликта друг к другу?
4. Как разрешается конфликт? Чем закончился?

4. *Учащиеся знакомятся с «Картой конфликта», эффективным приемом анализа конфликтной ситуации, предложенным австралийскими конфликтологами Н. Корнелиус и Ш. Фейр.*

«Карта» представляет собой лист бумаги, в центре которого помещается предмет конфликта, каждому из участников выдается часть листа, где он записывает свои требования, интересы и опасения. Можно самостоятельно составлять «карту» при анализе конфликта для выбора оптимальной стратегии поведения.

Важным в анализе конфликта является определение интересов участников (потребностей). Графа опасения может включать в себя озабоченность тревогой. Предметом опасений бывают: безопасность, одиночество, потеря уважения, критика, осуждение, потеря власти, отвержение. Заполнение карты на «поле» оппонента часто вызывает трудности, так как многие люди не задумываются о том, что у других могут быть свои интересы. Поэтому определение позиции другого особенно важно (что заставляет его настаивать на своем? Что он испытывает?).

«Карта» помогает увидеть ситуацию глазами другого человека, найти общие интересы, определить основу для взаимного всех сторон.

5. *Упражнение «Заполнение карты конфликта».* Учащимся предлагается заполнить карту конфликта на актуальную конфликтную ситуацию или заданную ситуацию. Работа осуществляется в подгруппах по 5 человек. Затем одна из групп представляет анализ конфликта, другие - внимательно слушают и дополняют карту.

Обсуждение: что вы можете сказать о достоинствах и недостатках «карты конфликта», как ее можно применять, какой опыт вы приобрели.

6. *Подведение итогов.*

#### **Занятие № 4** **«Стратегии поведения»**

**Цель:** Изучение стратегий поведения в конфликте определение стиля поведения в конфликтах и степени конфликтности, знакомство с понятием «конфликтная личность», мотивирование учащихся на конструктивное решение конфликтов.

1. *Организационный момент.*
2. *Разминка.* Учащимся предлагается закончить предложения:  
Конфликт-это хорошо потому, что...  
Конфликт – это плохо потому, что ...

Ответы детей позволяют психологу оценить промежуточные результаты работы (отношение к конфликтам, информированность и т.д.), а также спланировать дальнейшую работу. Ответы детей обобщаются, акцент на реальную пользу конфликтов (помогает разрешить противоречия, выяснить позицию другого, улучшает отношения и т.д.). Тишь, гладь да божья благодать - характеристика кладбища или болота, а не реально текущей жизни, наполненной разнообразными конфликтами.

Учащимся предлагается определить как они действуют в конфликте и как часто в их жизни происходят конфликты.

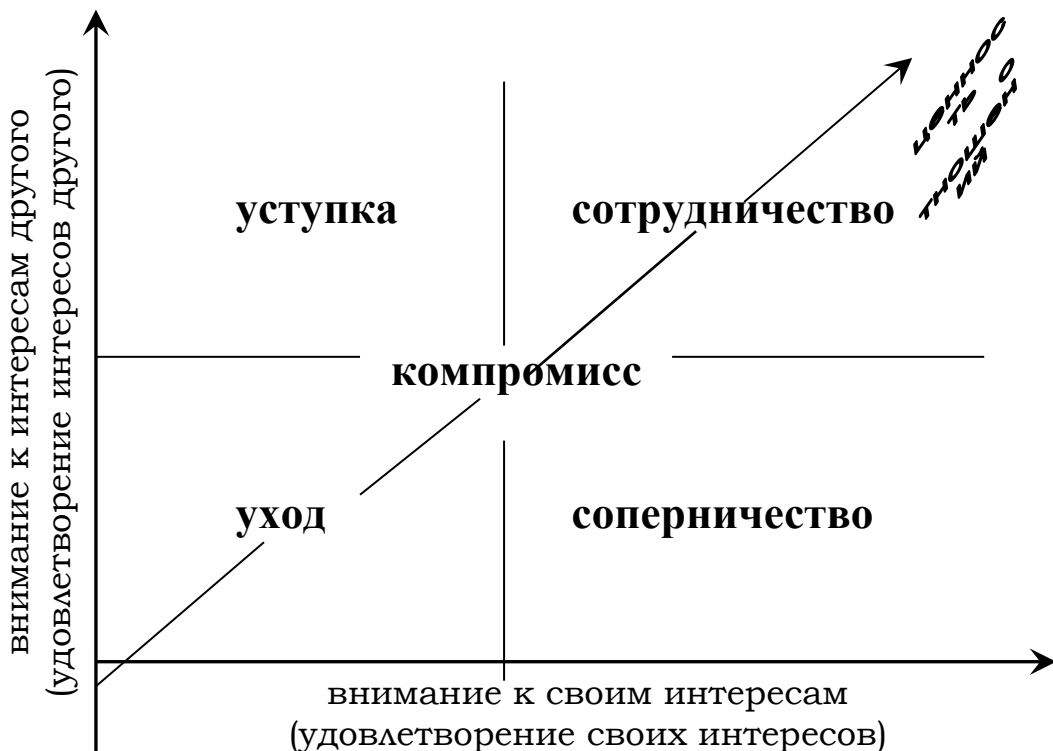
3. *Выполнение теста К. Томаса* (адапт. Н.В. Гришиной). «Диагностика стиля поведения в конфликте».
4. *Упражнение «Займи место»* - самооценка уровня конфликтности.

В четырех углах комнаты, прикреплены плакаты с характеристикой уровня конфликтности. Учащимся предлагается занять место рядом с плакатом, которое наиболее подходит.

- **очень конфликтный** («люблю конфликты, они стимулируют мою активность»).
  - **конфликтный** («не боюсь конфликтов, иду на конфликт»).
  - **неконфликтный** («вступаю в конфликт только в крайнем случае»).
  - **очень неконфликтный** («избегаю конфликты, лучше худой мир чем война»).
5. *В ходе обсуждения рассматривается понятие «конфликтная личность»* фиксируется внимание на том, что конфликты в нашей жизни происходят и важно уметь их решать. Избегание конфликтов может привести к негативным результатам (страдают собственные интересы, усугубляется конфликт, осложняются отношения и т.д.).

Избегание – одна из стратегий поведения в конфликте. Предлагается рассмотреть стратегии поведения в конфликте (двухмерная модель К Томаса и Р. Киллмена).

В любом конфликте участник оценивает и соотносит свои интересы и интересы соперника. На основе анализа конфликта (материал предыдущего занятия) он выбирает стратегию поведения, т.е. способ разрешения конфликта. Особое место в выборе стратегии поведения занимает ценность межличностных отношений, поэтому двухмерную модель можно дополнить третьим измерением.



К. Томас считает, что при избегании ни одна из сторон не достигает успеха, при соперничестве, уступке и компромиссе либо один проигрывает, либо проигрывают оба. И только в ситуации сотрудничества обе стороны оказываются в выигрыше.

Сотрудничество предполагает взаимодействие, совместный поиск решения, удовлетворяющего интересы обоих. (Давай обсудим и найдем общее решение для обоих). Отношения укрепляются потому, что выслушаны и удовлетворены обе стороны.



Целесообразно сотрудничество, если для вас важно сохранить отношения и необходимо найти единственное решение.

**Уход** – это уклонение от конфликта, которое выражается в молчании, обиженном уходе, затаенном гневе, отказе от отношений, ехидных замечаниях за его спиной. Уход применяют если источник разногласий не имеет большого значения, выигрыш не значим, отношения с оппонентом не важны, необходимо время, чтобы восстановить спокойствие и трезво оценить ситуацию.

**Уступка (приспособление)** – это отказ от своих интересов, подавление своих негативных эмоций. Применяется если вы оказались не правы и признаете это, важнее сохранить отношения, вопрос не имеет большого значения, предмет разногласий более важен для другого, чем для вас.

**Соперничество (конкуренция)** – это открытая борьба за свои интересы, стремление доказать свою правоту, требования послушания, принуждения. Применяют если это главный вопрос благополучия одного или нескольких людей, если кто-то вас использует в своих интересах, отношения с оппонентом не важны, ваше решение – наилучшее.

**Компромисс** – это урегулирование разногласий через взаимные уступки. Применяют если вопрос не очень важен, когда недостаточно времени, необходимо сохранить отношения, возможность получить хоть что-то, нежели все потерять. Один и тот же вид поведения эффективен в одной ситуации и действует разрушительно в другой. В ходе рассмотрения поведения важно использовать примеры актуальных конфликтов учащих.

6. *Учащимся предлагается конфликтная ситуация и дается задание придумать, как можно действовать в соответствии с каждым стилем поведения.*

**Пример:**

В темном переулке на вас напал грабитель, который требует отдать ему все деньги.

*Соперничество* – оказать физическое сопротивление.

*Избегание* - убежать.

*Уступка* – отдать деньги.

*Компромисс* – договориться и отдать только часть денег в обмен на обещание не обращаться в милицию.

*Сотрудничество* – «навести» на более богатого знакомого и затем деньги поделить.

7. *Рефлексия занятия.*

Домашнее задание: обсудить с родителями стратегии поведения в конфликтах, подобрать примеры конфликтов к каждой стратегии.

## **Занятие № 5** **«Пути решения конфликтов»**

**Цель:** Развитие умения анализировать конфликт, выбирать эффективный стиль поведения, развитие способности конструктивно решать конфликты.

1. *Организационный момент.*

2. *Упражнение «Встреча на узком мостике».* Двое участников становятся на противоположных концах нарисованной на полу линии. Идут навстречу друг к другу. Им необходимо разойтись так, чтобы не сойти с линии. Пары подбираются случайно. Одновременно функционируют три «мостика». Упражнение является моделью конфликтной ситуации и позволяет обсудить стратегии поведения в конфликте.

### **Обсуждение:**

*Какие испытывали чувства?*

*Что помогло и что мешало успешно его выполнить?*

Обратить внимание подростков на то, что в выигрыше оказались те, кто был настроен на сотрудничество.

#### **3. Ролевая игра «Конфликты».**

Учащиеся в группах по 4-5 человек разыгрывают конфликтные ситуации, демонстрируя наиболее приемлемую стратегию поведения. В ходе обсуждения обратить внимание на выбор стиля поведения в зависимости от типа конфликтной ситуации.

*Например:* от степени близости участников (родители, друзья, посторонние люди), от обоснованности требований (беспокойство родителей за детей, хамство незначимого человека), от нашей направленности (на себя, на другого, на процесс, на результат).

#### **4. Учащиеся распределяются по подгруппам. Каждой группе дается конфликтная ситуация (на улице, в общественном транспорте, магазине, школе и т.д.).**

Необходимо проанализировать ситуацию, ответив на следующие вопросы:

Что стало причиной конфликта?

Назовите предмет, участников и их интересы?

Какие применялись конфликтогены?

Как развивался конфликт?

Можно ли было избежать конфликт и каким образом ?

Как можно решить конфликт? (результат, отношения между участниками, эмоциональные ощущения).

В обсуждении обратить внимание на то, что следует тренировать умение реагировать на хамство, сохраняя чувство собственного достоинства, заставлять себя молчать, когда задевают в мелком конфликте (ссора в автобусе), сохранять самообладание. Для конструктивного решения конфликта важно понимать интересы свои и оппонента.

#### **5. Рефлексия занятия.**

## **Занятие № 6 «Переговоры»**

**Цель:** Изучение эффективных способов ведения переговоров, отработка умений выбора конструктивной стратегии решения конфликта и эффективного способа изложения своей позиции в переговорах , подведение итогов.

#### **1. Организационный момент.**

**2. Разминка Упражнение «Карандаши».** Учащимся в парах необходимо удерживать карандаши, зажав их между указательными пальцами друг друга. Предлагается выполнить ряд команд: руки вверх, влево и т.д.

#### **3. Обсуждение домашнего задания.**

Подросткам предлагается озвучить трудности, возникшие при выполнении задания, поделиться впечатлениями, рассказать об открытиях, о том, как изменилось отношение к проблеме.

#### **4. Сообщается тема занятия.**

Учащимся предлагается ответить на вопрос о роли переговоров в решении конфликта.

Для более эффективного решения конфликта необходима готовность обеих сторон. Как вызвать такую же готовность у другой стороны? (ответы учащихся). Прежде всего следует проанализировать то, как вы себя преподносите (эмоции, поведение, речь). Уточнить верно ли понимание взаимных позиций, интересов? Прибегнуть к позитивному заявлению: «Мне очень хотелось бы разрешить эту проблему. А вам?».

Заранее подготовьтесь к переговорам (сформулируйте свои интересы, ожидания и интересы другого, продумайте альтернативные решения, запасные варианты, где и когда уместен разговор). Важным является уверенное поведение, эффективное общение.

Агрессивное поведение чаще всего демонстрируют неуверенные люди.

Переговоры – это разговор между конфликтующими сторонами, который направлен на мирное завершение конфликта.

В ходе переговоров участники излагают свои позиции, обсуждают их, согласовывают и заключают договоренность. Конструктивное изложение позиции содержит: описание того, что не устраивает (Я заметил, что ты не хочешь со мной общаться. Я думаю... Я считаю...), описание последствий (Меня тревожит, беспокоит... Мне трудно говорить, когда ты громко включаешь музыку), декларацию предпочитаемого результата без требований к оппоненту (Мне бы хотелось..., Я бы предпочел..., Мне желательно...).

Успех на переговорах зависит от стратегии изложения своей позиции. Рассмотрим конструктивную позицию. Учащимся выдается памятка «Как вести переговоры?».

#### *5. Ролевая игра «Переговоры».*

Учащиеся делятся на подгруппы по 5 человек. Каждый группе предлагается разыграть ход переговоров на заданную конфликтную ситуацию. В ходе обсуждения высказываются мнения по поводу понятности и конструктивности сформулированных предложений. Учащиеся отвечают на вопросы: какой опыт приобрели, выполняя упражнение и какие выводы для себя сделали? Что помогало и что мешало достигнуть договоренности ?

Можно предложить оценить эффективность переговоров и степень своего удовлетворения ходом переговоров по пятибалльной шкале (количество пальцев на правой и левой руках).

#### *6. Подведение итогов.*

Учащимся предлагается заполнить анкеты. Затем желающие ребята делятся своими впечатлениями. Предоставляется возможность задавать вопросы психологу, одноклассникам.

### **ПАМЯТКА**

#### **«Как вести переговоры ?»**

1. Создайте условия для сотрудничества против конфликта. Помните, что при успешных переговорах выигрывает каждый.
2. Излагайте свои мысли четко, кратко и уверенно.
3. Твердо отстаивайте свои взгляды и смело их защищайте. Если люди в вашем окружении знают, чего вы хотите, они могут сделать шаг вам навстречу.
4. Выдвигайте доводы с учетом интересов оппонента. Уважайте его потребность в уважении.
5. Будьте терпеливы, управляйте эмоциями, выдерживайте позицию «на равных».
6. Четко и спокойно опишите события, факты, поступки, которые вас не устраивают, последствия к которым они привели и предпочитаемый вами исход.
7. Выражайте свои желания так, чтобы они описывали конкретное поведение или действие.
8. Выслушивайте предложения оппонента, старайтесь понять его позицию. Слушайте собеседника активно: проверяйте, правильно ли вы его поняли, уточняйте, переспрашивайте.

## «Конфликты и способы их разрешения»

(классные часы для подростков)

*Клейменова Е.В.*

### Пояснительная записка

Понятие о конфликтах часто ассоциируется с их отрицательной ролью во взаимоотношениях людей. Однако, как отмечает Е. Мелибруда, «конфликты существовали и будут существовать, они неотъемлемая часть человеческих взаимоотношений, и нельзя говорить о том, что конфликты бесполезны или патологичны. Они нормальные явления в нашей жизни. Возникают они из-за различий между людьми, из-за того, что поступки, представления, чувства у каждого из нас не одни и те же, и порой приходят в столкновение друг с другом». [4]

Причиной увеличения числа межличностных конфликтов в подростковой среде являются особенности данного возраста. Подросток испытывает потребность в общении со сверстниками, стремится к личному авторитету среди сверстников, ему характерно повышенное внимание к себе, к своей внешности, перепады настроения, раздражительность, обидчивость, повышенная критичность к себе и окружающим.

Конфликты неизбежны, даже если взаимоотношения с другими людьми строятся на мире и гармонии. Для того, чтобы ткань общественной жизни не рвалась из-за конфликтов, а, наоборот крепла вследствие роста умения находить и развивать общие интересы, важно обладать умением определять момент зарождения конфликта, эффективно улаживать споры и разногласия. Конфликт можно использовать как источник жизненного опыта, самовоспитания и самообучения. [3]

Реализация программы «Конфликты и способы их разрешения» позволяет подросткам познакомиться с конструктивными способами разрешения конфликтных ситуаций, способствует формированию навыков эффективного межличностного взаимодействия.

Данная программа создана для обучающихся 8-9 классов.

**Цель программы:** профилактика межличностных конфликтов в подростковой среде.

**Задачи:**

- познакомить обучающихся с понятием «конфликт» и способами выхода из конфликтной ситуации (концепция Томаса);
- расширить понимание причин конфликтов, их положительных и отрицательных последствий;
- способствовать развитию умений: определять потребности сторон в конфликте, находить способы конструктивного решения конфликтной ситуации;
- способствовать развитию эмоциональной саморегуляции в конфликтных ситуациях.

Программа краткосрочная, рассчитана на 8 часов. Длительность одного классного часа 40-50 минут, частота встреч один раз в неделю.

**Методологической основой** программы являются:

- концепция К. Томаса «Стратегии выхода из конфликтных ситуаций»;
- переговорные методики разрешения конфликта (Д.Скотт; Ш. и Г. Боуэр; Г. Келман и др.);
- концепция деятельностного опосредования межличностных отношений А.В. Петровского;

- положения гуманистической философии, психологии (Ш. Бюлер, А. Маслоу, К. Роджерс и др.), признающие приоритетность целостности личности в процессе ее саморазвития.

**Принципы реализации программы:**

- систематичность и последовательность;
- научность и доступность;
- связь с жизнью;
- сознательность и активность;
- личностно-ориентированный подход.

**Структура** классного часа предполагает:

4. Разминку (приветствие).
5. Основное содержание.
6. Рефлексию.

Содержание занятия включает знакомство с теоретическими понятиями и научными обоснованиями предмета конфликтологии, практические задания и упражнения.

При реализации программы используются следующие **методы**:

- упражнение;
- игра;
- беседа;
- демонстрация;
- мини-лекция;
- дискуссия

**Ресурсы программы.** В реализации программы участвуют педагоги-психологи, обладающие конфликтологической компетентностью, включающей в себя теоретические знания и практические умения, имеющие опыт групповой работы.

**Эффективность** программы оценивается на последнем занятии в ходе получения обратной связи от обучающихся (рефлексия, анкетирование).

№ п/п	тема	к-во часов	задачи	содержание
1	Конфликт, что это такое?	1	Познакомить с понятием «конфликт», дать общее представление о различных видах конфликтов.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Знакомство-приветствие «Визитка»;</li> <li>- Беседа «Что я знаю о конфликтах»;</li> <li>- Теоретическая часть «Конфликт, виды конфликтов»;</li> <li>- Игра-драматизация «Лебедь, Рак и Щука»</li> <li>- Упражнение «Конфликтные ситуации»</li> <li>- Рефлексия.</li> </ul>
2	Конфликт и эмоции	1	Стимулировать интерес обучающихся к познанию и принятию своих эмоциональных реакций и реакций окружающих людей в конфликте, познакомить со способами саморегуляции в конфликте, рассмотреть возможные варианты выхода из конфликтной ситуации.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Приветствие;</li> <li>- Упражнение «Ассоциации»;</li> <li>- Беседа «Эмоции в конфликте»;</li> <li>- Теоретическая часть «Эмоциональная саморегуляция в конфликтной ситуации»;</li> <li>- Упражнение «Алфавит эмоций»;</li> <li>- Упражнение «Ответ с улыбкой»;</li> <li>- Рефлексия.</li> </ul>
3	Я и конфликт	1	Проанализировать основные стадии протекания конфликта, собственные мотивы, переживаемые эмоции в ситуации конфликта, в ситуации победы и поражения	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Приветствие;</li> <li>- Игра «Сказочные шахматы»;</li> <li>- Теоретическая часть «Стадии протекания конфликта» с обсуждением;</li> <li>- Упражнение «На узком мосту»;</li> <li>- Упражнение «Разожми кулак»;</li> <li>- Рефлексия</li> </ul>
4	Мое поведение в конфликте	1	Исследовать собственное наиболее типичное поведение в конфликтных ситуациях	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Приветствие;</li> <li>- Беседа «Возможные причины конфликтов»;</li> <li>- Упражнение-разминка «Циферблат»;</li> <li>- Игра «Мельница»;</li> <li>- Тест «Умеете ли вы держать себя в руках в конфликтной ситуации?»;</li> <li>- Рефлексия</li> </ul>
5	Стратегии поведения в конфликте	1	Изучить стратегии поведения в конфликте, анализ их эффективности и недостатков, способствовать формированию практических навыков применения данных стратегий	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Приветствие;</li> <li>- Теоретическая часть «Условия эффективного применения и недостатки стратегий К.Томаса» с обсуждением</li> <li>- Задание «Определи стратегии»;</li> <li>- Игра «Разрешаем конфликты»</li> <li>- Рефлексия</li> </ul>

6	Взаимодействие в конфликте	1	Проанализировать особенности конфликтного взаимодействия, активизировать обучающихся на поиск конструктивного поведения в разрешении конфликта	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Приветствие;</li> <li>- Теоретическая часть «Взаимодействие в конфликте»;</li> <li>- Упражнение «Ложная уникальность»;</li> <li>- Дискуссия «Чем отличаются мои «дурные поступки» и «дурные» поступки других людей»;</li> <li>- Упражнение «И тут вы ему говорите»;</li> <li>- Рефлексия</li> </ul>
7	Барьеры межличностного общения	1	Познакомить с барьерами межличностного общения, способствовать формированию навыков конструктивного взаимодействия и выражения своих чувств	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Приветствие;</li> <li>- Теоретическая часть «Барьеры межличностного общения» с обсуждением;</li> <li>- Упражнение «Опоздание»;</li> <li>- Упражнение «Я – высказывания»;</li> <li>- Упражнение «Конфликты»;</li> <li>- Рефлексия</li> </ul>
8	Анализ и разрешение конфликтных ситуаций	1	Информировать обучающихся о правилах ведения конфликтного разговора, способствовать формированию навыков анализа и эффективного разрешения конфликтных ситуаций	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Приветствие;</li> <li>- Упражнение «Золушка»;</li> <li>- Теоретическая часть «Правила ведения конфликтного разговора и поведение, стимулирующее развитие конфликта» с обсуждением;</li> <li>- Упражнение «Разбор конфликтных ситуаций»;</li> <li>- Задание «Снежинка»;</li> <li>- Анкета «Обратная связь»;</li> <li>- Рефлексия.</li> </ul>

### Литература

1. Григорьева, Т.Г. Основы конструктивного общения: Хрестоматия [Текст] / Т.Г. Григорьева, Т.П. Усольцева. – Новосибирск : Изд-во Новосиб. ун-та, 1999. – 207с.
2. Емельянов, С. М. Практикум по конфликтологии [Текст] / С.М. Емельянов. – СПб. : Питер, 2001. – 400с.
3. Конфликты и методы их преодоления : социально-психологический тренинг [Текст] / Е. Осипова, Е. Чуменко. – М. : Чистые пруды, 2007. – 32 с. – (Библиотечка «Первого сентября», серия «Школьный психолог». Вып. 5 (17))
4. Мелибруда, Е.Я. Ты-Мы : Психологические возможности улучшения общения [Текст] / Е.Я. Мелибруда. - М. : 1986.
5. Школьный психолог [Текст] // Школьный психолог - 2007-№13

## Занятие 1. Конфликт, что это такое?

**Задачи:** познакомить с понятием «конфликт», дать общее представление о различных видах конфликтов и стилях разрешения конфликта.

### Ход занятия

**4. Знакомство-приветствие.** Психолог представляется, информирует о целях, структуре и содержании занятий, отвечает на возникающие вопросы.

- **Задание «Визитка»:** учащиеся создают свою визитку, отражая свои увлечения: рисунком, символом, словами. Затем, называют свое имя, демонстрируя визитку, рассказывают о своем увлечении.

- **Анкета**

### АНКЕТА

Ф.И.

---

- 
1. Как вы относитесь к конфликтам:
    - a) *Боюсь.*
    - b) *Не люблю и не участвую в них.*
    - c) *Не люблю, но решаю, если возникают.*
    - d) *Считаю их нормальным явлением, довольно часто в них участвую.*
  2. Что вы знаете о способах решения конфликтов:
    - a) *Не задумывался об этом.*
    - b) *Ничего не знаю.*
    - c) *Знаю кое-что.*
    - d) *Знаю достаточно.*
  3. Ваш наиболее предпочтительный выход из конфликтной ситуации:
    - a) *При помощи силы, в мою пользу.*
    - b) *Ищу вариант приемлемый для каждого.*
    - c) *Стараюсь избегать таких ситуаций.*
    - d) *Другое.*
- 

- 
4. Предстоящие занятия:
    - a) *Вызывают интерес.*
    - b) *Безразлично к ним отношусь.*
    - c) *Вызывают раздражение, неприятие (указать причину)*
- 

- 
5. Ваши ожидания от предстоящих занятий. Пожелания.
- 

### 5. Основное содержание:

- Беседа «Что я знаю о конфликтах»:
  - Что называют конфликтом?
  - Кто может стать участником конфликта?
  - Приведите пример конфликтной ситуации.



- **Теоретическая часть «Конфликт, виды конфликтов»**

Слово *конфликт* происходит от латинского *conflictus* – столкновение, противоборство. Если использовать это понятие в столь широком смысле, то можно сказать, что конфликтует вода и пламя, кошки и собаки, птица и земное притяжение. Таким образом, мы можем говорить о конфликте как о состоянии противоборства, возникающего на основе противоположно направленных мотивов, суждений или потребностей при ограниченных ресурсах для их удовлетворения.

- Виды конфликтов

*Внутриличностный конфликт* – характеризуется борьбой примерно равных по силе мотивов, влечений, интересов личности.

- *Конфликт между личностью и группой*, возникающий в случае расхождения позиций одного члена группы и всей группы (фильм «Чучело»).

- *Межгрупповой конфликт*, возникающий между группами, отделениями и т.д.

- *Межличностный*, при котором действующие лица стремятся реализовывать в своей деятельности взаимоисключающие цели.

- **Игра-драматизация «Лебедь, Рак и Щука»**

Участники распределяют роли и разыгрывают басню, далее происходит обсуждение:

- есть ли конфликт в этой басне?

- как вы думаете, к какому из видов его можно отнести?

- как, по-вашему, можно было бы разрешить этот конфликт и можно ли вообще его разрешить?

Затем участники разыгрывают ситуацию так, если конфликт разрешен.

*Когда в товарищах согласья нет,*

*На лад их дело не пойдет,*

*И выйдет из него не дело, только мука.*

*Однажды Лебедь, Рак да Щука*

*Везти с поклажей воз взялись,*

*И вместе трое все в него впряглись;*

*Из кожи лезут вон, а возу все нет ходу!*

*Поклажа бы для них казалась и легка:*

*Да Лебедь рвется в облака,*

*Рак пятится назад, а Щука тянет в воду.*

*Кто виноват их них, кто прав, - судить не нам;*

*Да только воз и ныне там.*

- **Упражнение «Конфликтные ситуации»:**

Класс делится на группы, каждой группе предлагается конфликтная ситуация, которую необходимо разыграть, остальные должны определить вид конфликта и предложить решение конфликтной ситуации.

- *Вы решили задачу, но не уверены в правильности решения. Результаты можно будет узнать только через неделю.*

- *Вы с другом нашли щенка, каждый хочет взять его себе.*

- *Вы купили бракованный товар. Брак вы заметили только дома. Когда вы пришли менять товар, вам отказали.*

- **6. Рефлексия:**

- Что нового узнали о конфликтах?

- Что на занятии заинтересовало?

- Пожелания.

## Занятие 2. Конфликт и эмоции

**Задачи:** Стимулировать интерес обучающихся к познанию и принятию своих эмоциональных реакций и реакций окружающих людей в конфликте, познакомить со способами саморегуляции в конфликте, рассмотреть возможные варианты выхода из конфликтной ситуации.

### Ход занятия

#### 1. *Приветствие*

- **Игра** «Приветливые слова». Участников просят поприветствовать друг друга, используя приветливые слова.

#### 2. *Основное содержание:*

##### – **Упражнение** «Ассоциации»

- Когда мы произносим слово «конфликт», у нас возникает ряд ассоциаций, чувств. Мы слышали о конфликте, знаем, как он проявляется в поведении людей. В этом упражнении, мы исследуем отражение конфликта на нашем внутреннем состоянии. Какой образ подскажет ваше воображение:

- ✓ Если конфликт – это одежда, то какая?
- ✓ Если мебель, то какая?
- ✓ Если посуда?
- ✓ Автомобиль?
- ✓ Музыка?
- ✓ Погода?

##### – **Беседа** «Эмоции в конфликте»

Конфликты в жизни неизбежны, если люди имеют свою собственную позицию, не являются бездумными исполнителями. Конфликтов нет только тогда, когда все люди одинаковые, как роботы: одинаково думают, одинаково чувствуют.

Большинство конфликтов в школе начинается на уровне общения. Они возникают из-за неудачно сказанного слова, обидного сравнения, несправедливой оценки. Часто конфликт сопровождается сильными эмоциями.

- *Какие эмоции испытывают люди в конфликте?*
- *Какое влияние оказывают эти эмоции на течение конфликта?*

##### – **Упражнение** «Алфавит эмоций»

Нужно записать названия эмоций и чувств в конфликте в алфавитном порядке (за исключением некоторых букв):

А –	М -
Б –	Н -
В –	О -
Г –	П -
Д –	Р -
Е - ехидство	С -
Ж -	Т - тревога
З -	У – удивление, уверенность
И -	Ч -

К - кичливость	Х -
Л - любованиe	Я - ярость

– **Теоретическая часть** «Эмоциональная саморегуляция в конфликтной ситуации»

У человека, охваченного эмоциями уменьшается способность к разумным действиям. Эмоции могут привести к нарастанию враждебности, увеличению конфликта. Кроме того, длительное пребывание в негативных эмоциональных состояниях приводит к возникновению соматических расстройств. Успешное решение конфликта связано с управлением эмоциями.

#### **Временные модели конфликтных реакций**

1. Вулкан (непредсказуемые вспышки)
2. Глиняный горшок (медленно разогревается)
3. Волна (спорный вопрос кажется решенным, но позже поднимается снова)
4. Собиратель (до тех пор, пока не накопится достаточно, по его мнению, обид, не высказывает никакой реакции)
5. Реактор (приходит к внезапным решениям и высказывает их, не думая о последствиях)

#### **Как управлять собой и окружающими**

1. **Вулкан.** Отследите, в какое время вы или окружающие закипаете, и выключите пламя.
2. **Глиняный горшок.** Запомните, в какое время вы или окружающие закипаете, и выключите пламя.
3. **Волна.** Ничего не подлаешь. Будьте готовы к этому. Старайтесь обойти предмет разногласий.
4. **Собиратель.** Будьте честным. Следите за событиями. Регулярно проверяйте как обстоят дела.
5. **Реактор.** Сожмите губы, пока не успокоитесь. Найдите другой способ разрядки. Отделите мысленно реакцию от источника.

#### **ПАМЯТКА**

##### **«Способы саморегуляции в напряженной ситуации»**

- Самоубеждения, самоприказы, вызывающие спокойное состояние, самовнушение спокойствия и выдержки: «Я спокоен», «Все проходит и это пройдет».
  - Счет до 10, прежде чем совершить ответное действие.
  - Чувство юмора - попытаться увидеть комическое даже в сложной ситуации, посмеяться над собой, мысленно представить партнера в смешном виде.
  - Дыхательные упражнения, которые успокаивают. Сделать глубокий вдох, направляя поток воздуха вниз живота, задержать дыхание на пару секунд, медленно выпустить воздух через рот ровной струей. Повторить 3-5 раз.
  - Отвлечение – представить себя в приятной обстановке (природа, качели, душ и т.д.).
  - Концентрация внимания на любом предмете, находящемся в поле зрения.
  - Смочить лоб, виски, артерии на руках холодной водой.
  - Физическая разрядка: ударить по воображаемому предмету, по подушке, побегать, попрыгать, заняться домашней работой.
  - Выговорить вслух то, что беспокоит (кому-либо, или в одиночестве или представить оппонента).
  - Переключение на интересное дело, любимое занятие.
- **Упражнение «Ответ с улыбкой»**

Можно обойти конфликт, если ответить улыбкой. Люди с чувством юмора редко конфликтуют, а уж если спорят, то обычно с шуткой, улыбкой (не с сарказмом, злой иронией, а с доброй, остроумной шуткой).

Разыграем ситуации, где необходимо улыбнуться, пошутить, не дать спору стать конфликтом.

Ситуация 1. В столовой ты случайно облил чаем «крутого» старшеклассника. Ваша реакция... Реплика должна быть с улыбкой.

Ситуация 2. Вам очень смешно на уроке. Учительница сердится и делает вам замечание. Вы оправдываетесь (с улыбкой). Что скажете?

Ситуация 3. В автобусе ты нечаянно наступила на ногу рядом стоящему строгому мужчине. Твои действия?

**3. Рефлексия:**

- Что нового узнали об эмоциях, сопровождающих конфликт?
- Что на занятии заинтересовало?
- Пожелания.

### Занятие 3. Я и конфликт

**Задачи:** Проанализировать основные стадии протекания конфликта, собственные мотивы, переживаемые эмоции в ситуации конфликта, в ситуации победы и поражения

#### Ход занятия

**1. Приветствие.** Участники приветствуют друг друга при помощи жестов.

**2. Основное содержание:**

• **Игра «Сказочные шахматы»**

*Оборудование:* карточки с ролями (король, королева, принц, принцесса, начальник стражи, главный министр, шут, солдат, повар, садовник, фрейлина и т.д.); плакат на стене с порядком расположения членов королевства.

*Инструкция:* в сказочном мире существовали два королевства – Синее и Зеленое. Эти королевства были добрыми соседями. В столице каждого из королевств стоял дворец, где находились король с королевой, принц, принцесса, начальник стражи, главный министр, шут, солдат, повар, садовник, фрейлина и другие важные и не очень важные персоны.

Никаких различий, кроме цвета одежды у жителей обоих королевств не было, они даже внешне походили друг на друга.

Однажды злая волшебница наслала на оба королевства страшный ураган. Он был такой силы, что всех жителей, словно легкие перышки разметало по сказочному миру. Когда же ураган затих, жители не могли понять, в каком из королевств они оказались.

Ураган не только все перемешал, но и лишил возможности различать цвета! Страшный грохот оглушил жителей, они перестали слышать. Но все жители хотят вернуться к своим обязанностям.

Сейчас вы по очереди вытяните карточку и узнаете, какая роль вам досталась в игре. Цвет на карточке подскажет, к какому королевству вы относитесь. Важное условие – никому не показывайте карточку.

Слева от меня будет располагаться одно королевство, а справа – другое. Я не знаю Синее или Зеленое. Ваша задача навести порядок в королевствах: нужно выстроиться в шеренгу – каждому в соответствии с ролью и в нужном королевстве. Порядок расположения персонажей указан на листе.

Помните, ваша задача оказаться именно в том королевстве, цвет которого вам выпал. Чтобы определиться, вам надо договориться друг с другом. Вы не можете услышать друг друга. Условия: общаться без использования речи, запрещается показывать рукой на предметы зеленого или синего цвета, запрещается писать.

*Ход игры.* Раздаются карточки с ролями, одинаковыми для обеих команд, но с обозначением цвета. На стене висит плакат с порядком расположения членов королевства. Можно предложить усложненную задачу передвижения и общения – держать руки за спиной.

*Обсуждение.*

- Что помогло найти свое место?
- Какие трудности возникли и как вы их преодолевали?
- Какие способы взаимодействия с другими участниками вы использовали?
- Кто, по вашему мнению, нашел удачные способы договориться без слов?
- Удалось ли кому-то, не нарушая правил, достаточно легко справиться с трудностями?
- Что узнали о себе, своих способностях, умениях в результате этой игры?

● **Упражнение «На узком мосту».**

Двое участников становятся на противоположных концах нарисованной на полу линии. Идут навстречу друг к другу. Им необходимо разойтись так, чтобы не сойти с линии. Пары подбираются случайно. Упражнение является моделью конфликтной ситуации.

*Обсуждение.*

- Что помогало и что мешало выполнять задание?
- Какие испытывали чувства в процессе выполнения задания, с чем это связано?
- Какие чувства испытываете сейчас, с чем это связано?

● **Теоретическая часть «Стадии протекания конфликта» с обсуждением**

1. *Возникновение и развитие конфликтной ситуации.* Конфликтная ситуация создается одним или несколькими участниками социального взаимодействия и является предпосылкой конфликта.

2. *Осознание конфликтной ситуации хотя бы одним из участников социального взаимодействия и эмоциональное переживание им этого факта.* Следствиями и внешними проявлениями подобного осознания и связанных с ним эмоциональных переживаний могут быть: изменение настроения, критические и недоброжелательные высказывания в адрес своего потенциального противника, ограничение контактов с ним т.д.

3. *Начало открытого конфликтного взаимодействия.* Этот этап выражается в том, что один из участников социального взаимодействия, осознавший конфликтную ситуацию, переходит к активным действиям (в форме демарша, заявления, предупреждения и т.п.), направленным на нанесение ущерба «противнику». Другой участник при этом сознает, что данные действия направлены против него, и, в свою очередь, предпринимает активные ответные действия против инициатора конфликта. Эту стадию можно обозначить как «инцидент», то есть первую стычку конфликтантов. Инцидент выступает завязкой конфликта. Нередко инцидент выступает как будто по случайному поводу, но на самом деле – это последняя капля, которая переполняет чашу. Конфликт начавшийся с инцидента, может им и закончиться (н-р, перебранка пассажиров в транспорте).

4. *Развитие открытого конфликта.* На этом этапе участники конфликта открыто заявляют о своих позициях и выдвигают требования. Вместе с тем они могут не осознавать собственных интересов и не понимать сути и предмета конфликта. На этой стадии возможно переживание кульминации конфликта. Кульминация подводит к осознанию необходимости прервать дальнейшее обострение отношений и искать выход из конфликта.

5. *Разрешение конфликта.* На этой стадии необходимо ввести два понятия: цена конфликта и цена выхода из конфликта. Сравнение этих двух составляющих позволяет рационально решать вопрос: стоит ли продолжать конфликт, или выгоднее его прекратить. Часто завершения конфликта удается достичь только посредством специальных усилий, направленных на его разрешение. Одной из форм завершения конфликта является приглашение посредника, призванного провести переговоры конфликтующих сторон.

- **Упражнение «Разожми кулак»**

Участники объединяются в пары. Один из участников зажимает ладонь в кулак, задача второго – чтобы партнер кулак разжал. Через 3-5 минут участники меняются ролями.

*Обсуждение.*

- Удалось ли выполнить задание, что помогло или помешало?
- Какие были мотивы ваших действий?
- Какие ваши действия характеризовали стадии протекания конфликта?
- Какова цена конфликта и цена выхода из конфликта в вашем случае?

Можно повторить упражнение с учетом сделанных выводов.

### 3. *Рефлексия:*

- Что запомнилось, что показалось важным и интересным?
- Ваши пожелания.

## Занятие 4. Мое поведение в конфликте

**Задачи:** Исследовать собственное наиболее типичное поведение в конфликтных ситуациях.

### Ход занятия

#### 1. *Приветствие*

- **Игра «Приветливые жесты».** Участников просят поприветствовать друг друга, используя приветливые жесты.

#### 2. *Основное содержание:*

- **Упражнение – разминка «Циферблат».** Участники, стоящие в кругу, образуют «циферблат часов» - каждый участник соответствует определенной цифре на нем. Если участников больше или меньше 12, то одной цифре соответствует два человека или один человек соответствует двум цифрам. Затем кто-нибудь заказывает время, а «циферблат» его показывает – сначала подпрыгивает и хлопает в ладоши тот, на чью цифру пришлось показание часовой стрелки, затем – минутной.

- **Беседа «Возможные причины конфликтов»**

- *Каковы были причины конфликтов, в которых вы участвовали?*
- *Какие еще могут быть причины для возникновения конфликта?*

- **Игра «Мельница»**

Равное число участников образуют два круга (один внутри другого), встают лицом друг к другу и разыгрывают в парах маленькие диалоги-ситуации, которые задает ведущий. Диалог длится 2 минуты. После каждого диалога внешний круг делает несколько шагов, например по часовой стрелке; каждый участник меняет партнера, разыгрывается следующий эпизод.

Ситуации для разыгрывания:

- ✓ Находящиеся во внешнем круге играют роль контролеров автобуса, а во внутреннем – безбилетных пассажиров;
- ✓ Внутренний – продавцы, которым нет дела до покупателей, внешний – покупатель;
- ✓ Внешний – завуч, «застукавший» опаздывающего ученика, внутренний – ученик;
- ✓ Внутренний – жилец, которого залил сосед сверху, внешний – сосед сверху.

В ходе обсуждения участники анализируют свое наиболее типичное поведение в различных ситуациях, переживаемые эмоции.

- **Тест «Умеете ли вы держать себя в руках в конфликтной ситуации?»**

Одни люди не в состоянии оставаться спокойными во время ссоры, другие же способны сохранять душевное равновесие даже в момент наивысшего накала страстей. Умеете ли вы справляться с конфликтными ситуациями?

**1. Можете ли вы в приступе ярости разбить посуду?**

- А. Да, это возможно.
- Б. Ну, если меня спровоцировать, то безусловно.
- В. Нет, это только ухудшит ситуацию, да и посуду жалко.

**2. Дискуссии, в которых участники придерживаются разных мнений...**

- А. Не нужны.
- Б. К сожалению, необходимы.
- В. Ничего не дают.

**3. Двое друзей (подруг) начали горячую дискуссию.**

- А. Буду держаться в стороне.
- Б. Меня это развлечет.
- В. Попробую быть посредником.

**4. Что вы думаете по поводу изречения «Всегда уступает тот, кто умнее»?**

- А. Глупости – отговорка не для умных, а для слабых.
- Б. Подобная тактика способна сохранить много нервных клеток.
- В. Перед тем как уступить, нужно все хорошенько обдумать.

**5. Ваш (а) друг (подруга) несколько дней сильно раздражен (а).**

- А. Спрошу, что случилось.
- Б. Попрошу его (её) быть сдержанным (ой).
- В. Буду избегать общения с ним (ней).

**6. За соседним столиком в кафе кто-то делает бестактные замечания по**

**вашему поведению.**

- А. Дам отпор.
- Б. Я пересяду за другой столик,
- В. Меня это не волнует.

**Результаты.** Подсчитайте количество баллов, пользуясь таблицей.

	1	2	3	4	5	6
А	1	3	1	1	2	2
Б	3	2	3	2	1	3
В	2	1	2	3	3	1

- 6-9 баллов

Вы придаете большое значение гармонии отношений и поэтому стараетесь возникающие конфликты разрешать мирным путем. К сожалению, это не всегда возможно. Иногда, чтобы разрядить атмосферу, необходима “гроза”.

- 10-14 баллов

Вы никогда не поддаетесь на провокацию, и поэтому вас практически невозможно вывести из себя. Прежде чем начинать спор, вы всегда пытаетесь оценить ситуацию. Если начинается ссора, вы сохраняете завидное хладнокровие.

- 15-18 баллов

В любой ситуации для вас прежде всего важна ясность. И ее вы будете добиваться любой ценой, иногда даже через конфликт. И, конечно же, иногда вы бываете чересчур эмоциональны.

### 3. **Рефлексия:**

- Удалось ли отследить свое наиболее типичное поведение в конфликтной ситуации?

- Что на занятии заинтересовало?

- Пожелания.

## Занятие 5. Стратегии поведения в конфликте

**Задачи:** Изучить стратегии поведения в конфликте, анализ их эффективности и недостатков, способствовать формированию практических навыков применения данных стратегий

### Ход занятия

#### 1. **Приветствие**

- **Упражнение** «Приветливая мимика». Участников просят поприветствовать друг друга, используя мимику.

#### 2. **Основное содержание:**

- **Теоретическая часть** «Стратегии выхода из конфликтных ситуаций К.Томаса» с обсуждением.

Стратегии Томаса работают только в том случае, если происходит несоответствие интересов сторон назревающего конфликта. Если конфликт произошел из-за грубости, несправедливости, мошенничества или нежелания одной из сторон понять ситуацию, данные стратегии могут оказаться бессильными.

**Стиль соревнования – «акула».** Ориентация только на свои интересы и игнорирование интересов своего партнёра, то есть стремление добиться своих интересов в ущерб другому.

#### Использование:

- Исход очень важен для вас, и вы делаете большую ставку на разрешение возникшей проблемы;
- Решение необходимо принять очень быстро;
- Вы чувствуете, что у вас нет другого выбора и вам нечего терять;
- Вы находитесь в критической ситуации, которая требует мгновенного реагирования.

#### Преимущества:

- Когда правда на твоей стороне;
- Когда тебе во что бы то ни стало надо победить;
- Подходит для экстремальных ситуаций.

#### Недостатки:

- Конфликт не решается справедливо;
- Эта стратегия может сделать тебя непопулярным;
- После такой победы может появиться чувство вины, сожаление;
- Постоянный конфликт со всеми.

**Стиль избегание – «черепашка».** Человек отстаивает свои права, не хочет вступать в сотрудничество для выработки решения проблемы, а просто уходит от разрешения конфликта.

#### Использование:

- Затрагиваемая проблема не столь важна для вас, и вы не хотите тратить силы на её решение;



- Вы чувствуете, что находитесь в безнадёжном положении;
- Вы чувствуете себя неправым и предчувствуете правоту другого человека;
- Ваш собеседник обладает большей властью.

Преимущества:

- Это «безопасный стиль в опасности»;
- Человек сам конфликты не создаёт;
- Когда хочешь выиграть время;
- Конфликт может разрешиться сам собой.

Недостатки:

- Конфликт не решается и может возникнуть через некоторое время.

**Стиль приспособление – «медвежонок».** Человек стремится уйти от конфликта, жертвует своими личными интересами в пользу интересов соперника, не пытаясь отстаивать собственные интересы.

Использование:

- Исход дела важен для другого человека и не очень существенен для вас;
- Другой человек обладает большей властью;
- Необходимо смягчить ситуацию;
- Важно сохранить отношения, а не отстаивать свои интересы.

Преимущества:

- Сохраняются взаимоотношения между людьми.

Недостатки:

- Конфликты не решаются, накапливаются и снова возвращаются;
- Твои интересы остались без внимания.

**Стиль компромисс – «лиса».** Человек озабочен и сохранением отношений, и разрешением конфликта, но не справедливым, а быстрым способом – никто ничего не теряет, но никто ничего не выигрывает. Вы идёте на взаимные уступки.

Использование:

- Устраивает временное решение проблемы;
- Уступаете в своих интересах, чтобы удовлетворить их частично, и другая

сторона делает то же самое.

Преимущества:

- Быстрое разрешение конфликта, но не всегда справедливое.

Недостатки:

- Может накапливаться неудовлетворённость у людей;
- Ты получаешь только половину того, на что рассчитывал.

**Стиль сотрудничество – «сова».** Стиль позволяет выработать наиболее удовлетворяющие обе стороны решение в конфликтных ситуациях.

Использование:

• Решение проблемы очень важно для обеих сторон, и никто не хочет полностью от него устраниваться;

- У вас хорошие взаимоотношения с другой стороной;
- У вас есть время поработать над возникшей проблемой;
- Обе вовлечённые в конфликт стороны обладают равной властью.

Преимущества:

- Справедливое, окончательное разрешение конфликта.

Недостатки:

4. «Совой» быть трудно, так как надо думать не только о себе, но и о других.

- **Задание «Определи стратегии»**

Участники зачитывают карточки с описанием одного из способов выхода из конфликтной ситуации и отвечают, к какому способу решения она относится:

13) Настаиваю на своём (соревнование)

- 14) Отбираю силой (соревнование)
  - 15) Откладываю решение на другое время (избегание)
  - 16) Пытаюсь все забыть (избегание)
  - 17) Обсуждаем точки зрения друг друга (сотрудничество)
  - 18) Пытаемся найти вариант, который бы устроил обоих (сотрудничество)
  - 19) Жду, что проблема решится сама (избегание)
  - 20) Уступаю все другому (приспособление)
  - 21) Предлагаю другому самому принять решение (приспособление)
  - 22) Уступаю ровно половину (компромисс)
  - 23) Иду на компромисс (компромисс)
  - 24) Прошу, чтобы в ситуации с ребенком разобрались сами родители (избегание)
- Какой из пяти способов чаще всего встречается в реальной жизни?
  - Какой из пяти способов вы чаще используете в общении с друзьями, родителями, учителями?
  - Какой из пяти способов является наиболее легким, а какой наиболее трудным для распознавания?

- **Игра «Разрешаем конфликты»**

Группа делится на 3-5 подгрупп. В игре понадобятся карточки с описанием ситуаций, а также кубик, на гранях которого – первые буквы названий стратегий выхода из конфликтной ситуации. На шестой грани – задумчивый человечек.

На столе рубашкой вверх лежат карточки «Конфликтные ситуации». Каждая подгруппа берет одну из них, а затем бросает кубик. В зависимости от того, какая буква оказалась сверху, участники продумывают, как разрешить описанную на карточке ситуацию именно тем способом, который указан на кубике. Если выпала грань с рисунком человечка, участники сами выбирают, каким способом воспользоваться, а остальные угадывают этот способ.

**3. Рефлексия:**

- Какие стратегии поведения в конфликте вы чаще используете?
- Какие стратегии поведения в конфликте кажутся наиболее эффективными?
- Что на занятии заинтересовало?
- Пожелания.

### **Занятие 6. Взаимодействие в конфликте**

**Задачи:** Проанализировать особенности конфликтного взаимодействия, активизировать обучающихся на поиск конструктивного поведения в разрешении конфликта.

#### **Ход занятия**

**1. Приветствие**

- **Упражнение «Приветливая мимика».** Участников просят поприветствовать друг друга, используя мимику.

**2. Основное содержание:**

- **Теоретическая часть «Взаимодействие в конфликте»**

Конфликт возникает, когда есть зона разногласий – предмет спора, факт или вопрос (один или несколько), вызвавший разногласия. При этом каждый участник имеет свое собственное представление о ситуации. В определенном смысле конфликтная ситуация содержит в себе парадокс. Каждый из участников конфликта уверен в своей правоте, он делает «правильно», а партнер – «неправильно» (даже если обнаруживается готовность признать собственную неправоту в частностях, то все равно он «более прав», чем партнер).

- **Упражнение «Ложная уникальность»**

Участникам группы предлагается шесть правил, сформулированных на основе библейских заповедей, нужно оценить по 10-балльной шкале, как следуют библейским заповедям большинство людей, затем поставить оценку себе. Затем участники делятся полученными результатами.

Десять правил поведения	Большинство людей	Я
Не сотвори себе кумира Почитай отца твоего и мать твою Не убий Не укради Не лжесвидетельствуй Не завидуй богатству ближнего своего		

- **Дискуссия «Чем отличаются мои «дурные поступки» и «дурные» поступки других людей»**

У каждого человека есть тенденция к самооправданию, совершая дурные поступки мы находим им оправдание (заставила ситуация, приказал учитель, родители, другого выхода не было), при этом поступки других людей мы оцениваем предубежденно. Поведение других людей мы объясняем их личностными чертами или установками (потому что он жадный, злой и пр.), не думая о ситуации, в которой находился этот человек, когда так поступал.

Кроме того, в конфликтной ситуации стороны предвзято воспринимают реальность и видят только факты, которые подтверждают их видение конфликта. Н-р: «Пропал у одного человека топор. Подумал он, что это сын соседа украл его и стал к нему приглядываться: ходит, как укравший топор, глядит, как укравший топор, говорит, как укравший топор. Каждый жест, каждое движение в нем выдают вора. Но вскоре тот человек нашел свой топор. На другой же день посмотрел он на сына соседа: ни жестом, ни движением не похож тот на вора» (из древнекитайской литературы).

- **Упражнение «И тут вы ему говорите»**

Группа делится на тройки. В каждой тройке участники получают роли игрока, подыгрывающего и наблюдателя.

*Инструкция игроку:* ситуация, которую я опишу, предполагает диалог с другим персонажем. Его роль исполняет подыгрывающий. Предложенную ситуацию вы разыгрываете с ним три раза. Сначала вы будите вести свою партию с позиции «сверху» - давите, требуйте, грубите, угрожайте, насмехайтесь, будьте настойчивы, как бы ни вел себя партнер, постарайтесь все время лидировать, быть «над ним». Затем продолжите с позиции «снизу» - заигрывайте, просите, чувствуйте себя слабым и зависимым, уступайте, входите в положение другого человека. Затем побудьте в позиции «на равных». Найдите верный тон, нужную позу, доброжелательные и уверенные слова.

*Инструкция подыгрывающему:* в отличие от игрока вы не имеет ограничений в поведении. Расслабьтесь, максимально включитесь в ситуацию, настройтесь на партнера, а после этого реагируйте на его слова так, как вам хочется. Если он вас разозлил – злитесь, обидел – обижайтесь, если его реакция вас растрогала – уступите своим добрым порывам. Будьте максимально искренни. Желательно отметить, какие именно слова, жесты партнера создали тот или иной ваш настрой, почему поменялось отношение к партнеру.

*Инструкция наблюдателя:* ваша задача – фиксировать развитие диалога, особенности поведения, развитие сюжета, а также выполнение инструкции партнерами. Если вы считаете, что игрок не выполняет свою задачу, уходит в другую социальную роль, вы имеете право остановить игру.

Ситуации.

*Твой одноклассник попросил на несколько дней книгу, которую ценят родители. Вернул только через неделю в неприглядном, местами нечитаемом виде. И тут ты ему говоришь...*

*Вы – страстный любитель тюльпанов, выращиваете их на продажу у себя на участке, это редкие сорта, луковицы которых стоят приличных денег. У соседки, с которой у вас нормальные отношения, есть собака – спаниель. Однажды вы видите, что клумба изрыта наглыми собачьими лапами. И тут вы соседке говорите...*

*Вы купили на рынке понравившиеся джинсы, придя домой и примерив их, понимаете, что они вам не подходят, да и качество не очень хорошее. Вы приходите на рынок с намерением сдать джинсы и говорите продавцу...*

Далее обсуждение.

### **3. Рефлексия:**

- Каковы особенности взаимодействия в конфликте?
- Какие поведенческие ходы в конфликте кажутся наиболее эффективными?
- Что на занятии заинтересовало?
- Пожелания.

## **Занятие 7. Барьеры межличностного общения**

**Задачи:** Познакомить с барьерами межличностного общения, способствовать формированию навыков конструктивного взаимодействия и выражения своих чувств

### **Ход занятия**

#### **1. Приветствие**

- **Упражнение** «Приветливая мимика». Участников просят поприветствовать друг друга, используя мимику.

#### **2. Основное содержание:**

- **Теоретическая часть** «Барьеры межличностного общения» с обсуждением

Конфликты протекают особенно остро. Если стороны не владеют элементарными навыками партнерского общения. От выбора стиля общения зависит, смогут ли партнеры понять друг друга. Способы ведения разговора, которые усиливают конфликт, принято называть «барьерами общения». К ним относятся:

- **Негативные оценки и ярлыки:** «Ты все врешь!», «Ты не можешь понять элементарного», «Не твоего ума дело». Негативные оценочные высказывания провоцируют противодействие, желание партнера противостоять.

- **Советы:** «Мой тебе совет, сделай, как я сказал», «Не советую тебе меня злить» и др. совет следует давать в том случае, если вас об этом просят, в других случаях совет вызывает протест.

- **Вопросы (на которые не нужно отвечать или невозможно ответить):** «Что ты здесь делаешь?», «Кто ты такой?», «Ты в своем уме?». Любой вопрос предполагает ответ, но эти вопросы ответа не требуют, предполагается, что партнер должен понять, как вы злы, обижены, волнуетесь. В ситуации конфликта партнер вряд ли захочет понять ваше состояние и, вероятнее всего, попытается прекратить разговор тоже вопросами, н-р: «А какое твое дело?»

- **Приказы:** «Прекрати меня злить!», «Замолчи!», «Прекрати плакать!». Конфликт может быть разрешен, если партнеры в общении демонстрируют равенство и уважение. Человек, отдающий приказы, демонстрирует превосходство, право распоряжаться, что вызывает чувство протеста и желание оспорить приказ.

- **Обобщения, глобальные выводы из единичных случаев:** «Меня никто не любит», «Ты никогда не моешь посуду» и пр. Сильные эмоции заставляют человека делать поспешные выводы. Подобные обобщения чаще всего неверны.

- *Ирония, язвительность*: «Ну, ты и герой», «Просто писаная красавица». В ситуации конфликта ирония и язвительность могут обидеть партнера, будут восприниматься как оскорбление.

Нарушают общение и осложняют ситуацию также:

- *Перебивания, настаивание на собственной правоте, упреки, ультиматумы*.

На эти и другие «барьеры общения» люди реагируют весьма эмоционально, и чаще всего эти эмоции носят негативный характер.

Основное правило эффективного общения – это открытое выражение желаний и чувств, уважение к желаниям и чувствам партнера.

• **Упражнение «Опоздание»**

Ведущий зачитывает группе ситуацию:

*Ваш друг давно хочет ходить в спортивную секцию, которую вы посещаете. Там у вас строгий и очень занятый тренер. Вы договорились с ним, чтобы он встретился с вашим другом, которого рекомендовали как ответственного и добросовестного человека. В назначенное время ваш друг не пришел. Вечером он зашел к вам домой, и вы ему говорите...*

Участники высказывают различные реплики. В обсуждении проанализировать, почему «барьеры» первыми приходят в голову. Как легче понять чувства человека, когда он о них говорит открыто или когда предполагается, что вы должны о них догадаться по его поведению?

• **Упражнение «Испорченный телефон»**

Из числа участников выбирается 5-8 человек, которым дается инструкция: «Сейчас одному из оставшихся в помещении (остальные выйдут за дверь) я прочту небольшой отрывок литературного текста. Задача оставшегося участника – максимально близко к тексту пересказать все, что удалось запомнить, следующему участнику, который войдет в комнату и т.д. Вносить свои интерпретации нельзя».

Оставшиеся в классе участники наблюдают при полном молчании.

*Для нашей школы купили новые компьютеры. Через месяц в помещении, где сейчас находится библиотека, оборудуют компьютерный класс, а библиотеку переместят в пустующий кабинет на первом этаже. По вечерам в компьютерном классе можно будет играть тем, кто отработает 30 минут после уроков на благоустройство пришкольной территории.*

В ходе обсуждения отмечается, как происходит утрата важной информации и история обрастает новым содержанием. Каким образом это может являться барьером для общения.

• **Упражнение «Я – высказывания»**

Одним из способов открытого выражения желаний и чувств может служить прием «Я – высказывания». Этот прием помогает сообщить партнеру по общению о своем состоянии, не перекладывая на него ответственность.

Общая схема проговаривания в рамках этого приема такова:

*Событие – Реакция – Причина напряжения*

событие	реакция	причина напряжения
<i>Когда вы кричите (говорите, делаете и т.д.)...</i>	<i>Я чувствую себя (беспомощно, злюсь, мне обидно и т.д.)...</i>	<i>Я не могу сосредоточиться, я хочу и не могу высказать вам свою точку зрения, потому что у меня были другие планы и т.д.</i>

Далее участники формулируют «Я – высказывания» как реакцию на предлагаемые ситуации:

- *Сосед по парте во время теста заглядывает к вам в листок и тем самым навлекает на вас неприятности;*
- *Друзья (подруги) старшего брата (сестры) постоянно подшучивают над вами, их шутки довольно обидные;*

- Лучшая подруга рассказала одноклассникам о вашей симпатии к одному из парней;
- Друг занял у вас деньги и не возвращает уже длительное время.

### 3. Рефлексия:

- С какими барьерами межличностного общения вы чаще встречаетесь?
- Что на занятии заинтересовало?
- Пожелания.

## Занятие 8. Анализ и разрешение конфликтных ситуаций

**Задачи:** Информировать обучающихся о правилах ведения конфликтного разговора, способствовать формированию навыков анализа и эффективного разрешения конфликтных ситуаций

### Ход занятия

#### 1. Приветствие

- **Упражнение** «Приветливое слово». Участников просят поприветствовать друг друга, используя приветливые слова.

#### 5. Основное содержание:

- **Упражнение** «Золушка»

У участников есть возможность выступить свидетелем событий, происходящих в сказке «Золушка». Участники получают карточки, в которых указаны роли: мачеха, сестра, Золушка, отец, фея, принц, король. Участники от имени действующего лица дают описание и оценку событий.

В обсуждении следует обратить внимание на то, что у участников или свидетелей конфликта есть собственная картина и представления о целесообразности тех или иных действий.

- **Теоретическая часть** «Общие рекомендации по разрешению конфликтной ситуации и правила ведения конфликтного разговора» с обсуждением.

- **Признать наличие конфликта**, то есть признать наличие у участников противоположных целей и мотивов;
- **Признать необходимость проведения переговоров**, договорившись заранее и продумав, есть ли возможность решения конфликта без посредников;
- **Определить круг вопросов, составляющих предмет конфликта**, определить, что в вашем восприятии предмета конфликта – домыслы, а что конкретные факты;
- **Постараться посмотреть на предмет конфликта незэмоционально**, занять позицию оппонента, представить, как конфликт видит он, определить для себя, на какой компромисс вы готовы и что может быть целью переговоров;
- **Открытое общение** – это основное условие конструктивного разрешения конфликтной ситуации: выслушать и продемонстрировать слушание, получив как можно больше информации. Прояснить, как каждый понимает проблему, признать, что ваши действия и поступки могли привести к конфликту. Прояснить, соответствует ли поведение каждого из участников сложившейся ситуации, отметить вопросы в которых участники конфликта расходятся, либо понимают друг друга;
- **Выработка взаимовыгодных решений путем переговоров.**

#### Правила ведения конфликтного разговора

- 1) Объективно опишите конфликтную ситуацию и проблему так, как вы ее видите;
- 2) Дайте возможность партнеру описать свое видение ситуации и проблемы;

- 3) Сообщайте о своем эмоциональном состоянии, позитивных и негативных чувствах, используя «Я – высказывания»;
  - 4) В ситуации возникновения эмоциональной вспышки партнера не отвечайте тем же, ждите, пока он остынет, не требуйте извинения за испытываемые чувства;
  - 5) Подчеркивайте общность, сходство интересов – своих и партнера, проявляйте интерес к проблеме партнера, признавайте свою неправоту;
  - 6) Обращайтесь к фактам, а не интерпретации;
  - 7) Высказывайте претензии к конкретному поведению, событиям, действиям, а не к личности;
  - 8) Прошлое и будущее оставьте в покое, находите конкретное решение в конкретной ситуации;
  - 9) Избегайте барьеров в общении;
  - 10) Открыто высказывайте свои желания;
  - 11) Предлагайте конкретные варианты решения ситуации, спрашивайте партнера, какие варианты видит он, процессы выработки соглашения должны быть гибкими.
- **Ролевая игра «Потребности»**

Группа делится на две подгруппы. Ведущий зачитывает историю:

*Мария, девушка 14 лет, хочет пойти на вечеринку в дом к своему другу. Последний раз, когда она была у него, она вернулась на два часа позже условленного с родителями срока. Вообще она достаточно много времени проводит со своим другом. Родители волнуются, что дочь стала меньше заниматься, а у нее скоро важная контрольная.*

Одна подгруппа – друзья Марии, другая – друзья родителей. Друзья Марии должны перечислить потребности Марии, друзья родителей – их потребности. Затем выбирается несколько наиболее активных участников из «друзей Марии» и «друзей родителей», они обсуждают общие потребности родителей и дочери, потребности, которые не могут быть удовлетворены, т.к. противоречат друг другу, ищут взаимное соглашение.

- **Задание «Снежинка»**

**Его алгоритм:**

1. Молча возьмите листок.
2. Сложите его пополам.
3. Оторвите правый верхний угол.
4. Сложите ещё раз пополам.
5. Ещё раз оторвите правый верхний угол.
6. Ещё раз сложите пополам.
7. И ещё раз оторвите верхний правый угол.
8. Разверните листок и покажите своё “произведение искусства”

одноклассникам.

Обратите внимание, какие разные у вас получились снежинки! Хотя был дан чёткий алгоритм действий. Почему это произошло? ( Ответы).

А если бы все снежинки были одинаковыми, мир был бы скучным и неизменным. Так что конфликты играют важнейшую роль в жизни отдельного человека, развитии семьи, жизнедеятельности школы, любой организации, государства, общества и человечества в целом. В какой – то мере они даже необходимы для развития ситуации и отношений, для роста личности, иначе может наступить застой.

## **6. Подведение итогов.**

Учащимся предлагается заполнить анкеты. Затем желающие ребята делятся своими впечатлениями. Предоставляется возможность задавать вопросы психологу, одноклассникам.