

Муниципальное автономное образовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 30»

Утверждена приказом директора
№283-од от 27.08.2015г.

Рассмотрена и рекомендована к
утверждению Методическим советом
школы протокол №1 от 26.08.2015.

Рабочая программа для детей с ОВЗ

по формированию асертивного поведения

в образовательном учреждении

«Навстречу друг другу. Новый формат»



Информационная карта программы

Наименование программы: «Навстречу друг другу» – это часть разработанной МАОУ СОШ № 30 комплексной коррекционно-развивающей программы, включающей компоненты инклюзивного образования для детей с ограниченными возможностями здоровья и для детей-инвалидов.

Основание для разработки программы:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 30 августа 2013 г. №1015 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 20 сентября 2013 г. №1082 г. Москва «Об утверждении Положения о психолого-медико-педагогической комиссии»
- Приказ Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. №1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»
- Положение МАОУ СОШ №30 об инклюзивном обучении детей с ограниченными возможностями здоровья.

Автор составитель программы: Бирюкова Елена Валерьевна, педагог-психолог, первой квалификационной категории муниципального автономного образовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №30» города Тамбова.

Руководитель программы: Директор МАОУ «СОШ №30» города Тамбова И.С.Разуваева, к.п.н.

Координатор программы: Комитет образования администрации города Тамбова

Социальный партнер программы: ТГУ им.Г.Р. Державина кафедра социальной и возрастной психологии

Цель программы: формирование у детей с ограниченными возможностями здоровья компетенций, необходимых для успешного самоопределения и обучения; коммуникативных навыков, адекватную самооценку, Я-концепции,

волевых качеств, ответственности, способности к развитию высших психических функций (внимание, восприятие, мышления, память), развитию творческого мышления, креативности.

Задачи программы:

- Активизация познавательной деятельности учащихся.
- Нормализация учебной деятельности.
- Коррекция недостатков эмоционально-личностного развития.

Программа направлена:

- создание в образовательной организации специальных условий воспитания, обучения, позволяющих учитывать особые потребности детей с ограниченными возможностями здоровья, посредством индивидуальности и дифференциации процесса;
- развитие и укрепление зрелых личностных установок, формирование адекватных форм утверждения самостоятельности, личностной автономии;
- развитие форм и навыков личностного общения в группе сверстников;
- формирование навыков получения и использования информации, способствующей повышению социальных компетенций и адаптации в реальных жизненных условиях.

Актуальность программы:

Актуальность программы обусловлена следующими факторами:

- Формируется инклюзивная культура
- Утверждаются инклюзивные ценности
- Разрабатывается и реализуется инклюзивная политика
- Получает развитие инклюзивная практика

Новизна программы:

- Все ученики равны в школьном сообществе, каждого принимают и считают важным членом коллектива.
- Все ученики имеют равный доступ к процессу обучения в течение дня.
- У всех учеников должны быть равные возможности для установления и развития важных социальных связей.
- Ученика со специальными потребностями поддерживают сверстники и другие члены школьного сообщества для удовлетворения его специальных образовательных потребностей.

- Программа и процесс обучения учитывают потребности каждого ученика.
- Планируется и проводится эффективное обучение всех.
- Работники, вовлеченные в процесс образования, обучены стратегиям и процедурам, облегчающим процесс включения, т.е. социальную интеграцию среди сверстников.
- Вовлеченные работники настроены позитивно и понимают свои обязанности.
- Семьи активно участвуют в жизни школы.

Срок реализации Программы - 2013 - 2016 гг.

1 этап «Подготовительный» 2013-2014 гг.

2 этап «Реализация проекта» 2014-2015 гг.

3 этап «Подведение итогов» 2015-2016 гг.

Ожидаемые результаты реализации программы и показатели эффективности:

Количественные показатели:

Экспертиза уровня развития ребенка

- систематизация сведений о виде, структуре и динамике отклоняющегося от нормального онтогенеза развития, включая прогноз развития;
- классификация специальных образовательных потребностей ребенка сопутствующей психолого-медико-педагогической помощи;
- диагностирование и рекомендации образовательной программы, необходимой конкретному ребенку;
- проектирование условий их обучения в нашей школе.

Качественные показатели:

В школе организованы следующие виды специального образования:

- классы интегрированного обучения;
- домашнее обучение детей-инвалидов;
- дистанционное обучение детей-инвалидов.

На базе школы создан и работает психологический клуб для детей и родителей с ограниченными возможностями «Синяя птица». Работа в клубе ведется по различным направлениям: индивидуальное консультирование родителей и детей, тренинги и лекции для родителей. В рамках работы клуба организовано психологическое просвещение – профилактика агрессивного

поведения, создание условий для развития у детей с ОВЗ способности к рефлексии своих действий.

Ожидаемый результат:

- все дети, включенные в образовательный процесс;
- показывают положительную динамику в развитии;
- адаптированы и приняты детским коллективом, с желанием посещают образовательную организацию;
- получают помощь и поддержку в овладении образовательной программой;
- родители детей с ограниченными возможностями здоровья понимают как перспективу развития их ребенка, так и актуальные задачи, и ответственность, стоящие перед ними в процессе включения ребенка в образовательную среду;
- полноценно участвуют в процессе обучения и развития своих детей;
- проинформированы и поддерживают режим пребывания ребенка в образовательной организации;
- включены в систему психолого-педагогического сопровождения ребенка.

Пояснительная записка

В настоящее время образование детей с ограниченными возможностями здоровья — одна из актуальных и дискуссионных проблем современного образования. Препятствиями к получению детьми качественного образования являются многочисленные ограничения, так или иначе связанные с социальным неравенством инвалидов. Дети с особыми образовательными потребностями в такой практике смогут расти и развиваться вместе с другими ребятами, посещать обычные учебные заведения, заводить в них своих друзей. В общем, жить, как живут все остальные дети. Идея состоит в том, что для получения качественного образования и психологической адаптации в обществе, детям с особыми потребностями необходимо активно взаимодействовать с другими детьми. Но не менее важно такое общение и тем детям, которые не имеют никаких ограничений в своём развитии или в здоровье. Все это существенно повышает роль инклюзивного, совместного обучения, позволяющего принципиально расширить возможности социализации детей с инвалидностью. В основу инклюзивного образования положена идеология, которая исключает любую дискриминацию детей, которая обеспечивает равное отношение ко всем людям, но создает особые условия для детей, имеющих особые образовательные потребности.

Научные, методологические и методические основания программы

При создании инклюзивных школ, школ нового типа, дети привыкают к тому, что мир — разнообразен, что люди в нем — разные, что каждый человек имеет право на жизнь, воспитание, обучение, развитие. Будущее России определяется уровнем их воспитания, обучения, физиологического развития, гражданского становления. Жизнеобеспечение детей, защита детства относятся к приоритетным стратегическим задачам экономической и социальной политики государства, решению которых постоянно уделяется внимание в программах социально-экономического развития всех уровней. На сегодняшний день актуальность разработки и применения тренинга асертивности для подростков младшего школьного возраста обусловлена социальными явлениями в нашем обществе и требованиями, которые предъявляются к подростку при его вступлении в мир самостоятельности. В последние годы в структуре развития подростков все большее значение приобретают социальные и поведенческие факторы. Особенно высок уровень поведенческих рисков у подростков, так как, выходя из-под опеки взрослых, они оказываются неподготовленными к ситуациям социального риска. Подобная неподготовленность может проявиться в неумении, избежать, вредных привычек, неумении вовремя сказать «нет», даже просто проследить за своим здоровьем.

В младшем подростковом возрасте учащийся начинает осознавать себя личностью, сравнивать себя с окружающими, сверстниками, что стимулирует его к самовоспитанию. В это время формируется и может резко измениться характер.

Подросткам нравятся острые ощущения, они любопытны, не могут прогнозировать своих поступков, стремятся к независимости [24, с. 55].

Подростковый возраст - период, протекание которого во многом определяет дальнейший жизненный путь человека. Именно в это время формируется общее представление о себе, своем месте в мире, о жизненных целях и ценностях. Индивид активно ищет свое «место под солнцем», на качественно новом уровне познает мир человеческих взаимоотношений. Опыт, полученный в подростковом возрасте, влияет на формирование и проявление уверенности, поэтому имеет смысл делать акцент на развитии ассертивности именно у подростков. Кроме того, подросток вступает во «взрослый», самостоятельный мир, где неуверенное поведение может стать причиной не только психических и физических заболеваний, но и даже его гибели. Подростковый возраст уже несколько десятков лет привлекает пристальное внимание педагогов, психологов.

У истоков многообразных теорий, рассматривающих формирование личности в подростковом возрасте, стояли такие зарубежные и отечественные ученые, как И.С. Кон, Ж. Пиаже, Ф. Райс, Д.И. Фельдштейн, З. Фрейд, Л.И. Божович, Л.С. Выготский, М.С. Лисецкий, А.Е. Личко, В.С. Мухина, Л.Ф. Обухова и многие другие.

К настоящему времени исследователями накоплен большой теоретический и эмпирический материал об особенностях подросткового возраста, о специфике идеалов, интересов, нравственных представлений, мотивов деятельности подростков. На наш взгляд, уверенные в себе люди характеризуются независимостью и самодостаточностью, что проявляется в различных сферах, но наиболее очевидно - в сфере межличностных отношений. Внешние признаки уверенного поведения тоже ярче всего заметны в ситуациях общения.

Ассертивная личность обладает характеристиками:

- человек свободно выражает свои мысли, чувства;
- он может общаться с людьми на всех уровнях: с незнакомыми людьми, с друзьями, семьей. Это общение всегда открытое, честное, прямое и адекватное.
- активная ориентация к жизни: добиваться желаемого, пытаться влиять на события.

Ассертивное поведение не всегда ведет к достижению цели, но цели усиливают положительную оценку свойств личности. Достижение цели усиливает желание достигать другие цели. Уверенное поведение характеризуется такими признаками, как:

- целенаправленность;
- ориентированность на преодоление возникающих препятствий, а не на переживания;

- гибкость, адекватность реакций на быстро меняющуюся обстановку;
- социальная ориентированность, направленность на конструктивные отношения с окружающими;
- сочетание спонтанности с возможностью произвольной регуляции;
- настойчивость, не переходящая в агрессию;
- направленность на достижение успеха, а не на избегание неудач;
- быть инклюзивным - означает искать пути для всех детей, быть вместе во время обучения (включая детей с инвалидностью).
- инклюзия – это принадлежность к сообществу (группе друзей, школе, тому месту, где живем);
- инклюзия означает - раскрытие каждого ученика с помощью образовательной программы, которая достаточно сложна, но соответствует его способностям;
- инклюзия учитывает как потребности, так и специальные условия и поддержку, необходимые ученику и учителям для достижения успеха;
- в инклюзивной школе каждого принимают и считают важным членом коллектива:
- ученика со специальными потребностями поддерживают сверстники и другие члены школьного сообщества для удовлетворения его специальных образовательных потребностей.

Методы и формы работы

- **Сказкотерапия** где используется психологическая, терапевтическая, развивающая работа. Сказку может рассказывать и взрослый, и это может быть групповое рассказывание, где рассказчиками может быть и группа детей.
- **Игротерапия** – занятия могут быть организованы незаметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности. Игра – это наиболее естественная форма жизнедеятельности ребенка. В процессе игры формируется активное взаимодействие ребенка с окружающим миром, развиваются его интеллектуальные, эмоционально-волевые, нравственные качества, формируется его личность в целом. Сюжетно-ролевые игры способствуют коррекции самооценки ребенка, формированию у него позитивных отношений со сверстниками и взрослыми. Основной задачей игротерапии также является коррекция эмоциональной сферы ребенка.
- **Релаксация** – в зависимости от состояния ребенка используется спокойная классическая музыка, звуки природы, наблюдение за животными, использование сухого бассейна.
- **Психогимнастика** – включает в себя ритмику, пантомиму, игры на снятие напряжения, развитие эмоционально-личностной сферы. Игры «Мое настроение», «Веселый – грустный».

Механизм реализации программы

Развивающая и коррекционная работа ведется в соответствии со степенью тяжести выявленных проблем и может реализовываться в следующих формах:

<p align="center">Категория детей с ОВЗ</p> <p>Дети с ограниченными возможностями здоровья обучающиеся индивидуально</p>	<p align="center">Виды коррекции</p> <p>Индивидуальные коррекционные Участие во внеурочной жизни кл</p>
<p>Дети с неглубокими нарушениями эмоционально-волевой сферы и поведения</p>	<p>Занятия по коррекции психоэмоциональной сферы и пр</p>
<p>Дети со сниженными интеллектуальными способностями</p>	<p>Индивидуальный и дифференцир подход на уроках. Занятия по кор процессов</p>
<p>Дети-инвалиды</p>	<p>Занятия по коррекции психоэмо</p>
<p>Структура программы Занятия проводятся по 15 минут 4 раза в неделю. Всего 12 недель (или тем). По желанию 15-минутные занятия можно объединять в одно 60-минутное занятие или два 30-минутных занятия в неделю.</p> <p>Участники программы: Дети с ограниченными возможностями здоровья, здоровые дети, учителя предметники, социальные педагоги, педагог-психолог, администрация школы, а также родители.</p> <p>Количество участников программы: 325</p> <p>Родители всех детей, посещающих инклюзивный класс:</p> <ul style="list-style-type: none"> • занимают активную позицию сотрудничества и поддержки по отношению к семье «особого ребенка», учителю, специалистам психолого-педагогического сопровождения. <p>Педагоги:</p> <ul style="list-style-type: none"> • принимают политику администрации • образовательного учреждения по инклюзивному образованию; • реализуют инклюзивную практику, используя как уже имеющийся профессиональный опыт и знания, так и инновационные подходы к обучению, принимают участие в разработке и реализации индивидуальных образовательных планов (индивидуальных планов или программ развития в дошкольных образовательных учреждениях); <p>Организация отношений между участниками образовательного процесса</p> <ul style="list-style-type: none"> • Регулярно работают в сотрудничестве друг с другом. • Открыто оказывают друг другу помощь и получают ее, предоставляют обратную связь, дают советы, делают критические замечания и прислушиваются к ним. • Уважительно относятся друг к другу за индивидуальный вклад, вносимый ими в общее дело. Эффективно работают как единая профессиональная команда. <p>Организация предметно-развивающей среды</p>	

- Среда должна быть безопасной.
- Среда должна быть комфортной и уютной.
- Среда организуется в каждой группе на основе представлений о возрастных закономерностях развития детей в соответствии с их интересами.
- Среда должна быть информативной.
- Среда должна постоянно обновляться.

Ожидаемые результаты реализации программы и показатели эффективности:

У обучающихся должны сформироваться следующие умения и навыки:

- эмоционально-чувственное восприятие, сотрудничество;
- чувство единства, умение действовать согласованно;
- готовность к самоанализу и самооценке, реальному уровню притязаний;
- целостная психолого-педагогическая культура;
- учебные мотивы;
- устойчивая положительная мотивация на учебную деятельность;
- основные мыслительные операции (анализ, сравнение, обобщение, синтез, умение выделять существенные признаки и закономерности);
- адекватное восприятие обучающимися действительности и самого себя;
- адаптивность поведения обучающихся в соответствии с ролевыми ожиданиями других;
- нравственно-моральные качества;
- знания об опасности курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- положительная мотивация на сохранение и укрепление своего здоровья, формирование потребности в ЗОЖ.

К концу проекта у обучающихся должны повыситься:

- уровень работоспособности;
- уровень развития мелкой моторики пальцев рук;
- уровень развития памяти;
- внимания;
- мышления;
- восприятия;
- произвольной сферы;
- интеллектуального развития;
- воображения;
- работоспособности;
- речевой активности;
- познавательной активности.

К концу проекта учащиеся должны уметь:

- признавать собственные ошибки, переживать чувство неловкости, вины за свое поведение;
- сочувствовать другим, своим сверстникам, взрослым и живому миру;

<ul style="list-style-type: none"> • выплескивать гнев в приемлемой форме, а не физической агрессией; • анализировать процесс и результаты познавательной деятельности; • контролировать себя, находить ошибки в работе и самостоятельно их исправлять; • работать самостоятельно в парах, в группах. 	

Содержание программы

Процесс развития личности ребенка с ограниченными возможностями здоровья зависит от окружающего социального пространства, субъектами которого являются семья, школа, сверстники, сам ребенок. Социально-психологические технологии – это система процедур, в основе которых лежит воздействие на некоторые стороны психической реальности ребенка с ограниченными возможностями здоровья с помощью особых методов чаще всего решаются проблемы, связанные с трудностями общения, социальной адаптации, самосознания, самооценка, уровень притязаний, полоролевая идентификация, ориентация в социальном пространстве. Использование социально-психологических технологий, предполагает диагностику отношений личности с социумом, выявление особенностей социальной ситуации развития ребенка с ограниченными возможностями здоровья, развитие и коррекция свойств личности через ее групповую поддержку, отражение, эмпатию, идентификацию, эффект присутствия и другие психологические механизмы.

Диагностическое направление – это постановка диагноза (диагноз – распознавание, греч.). Само по себе использование диагностики является позитивным моментом образовательного процесса.

Виды диагностики:

- медицинская (предмет диагностики – состояние здоровья и физического состояния ребёнка);
- психологическая (предмет диагностики – психическое состояние ребёнка);
- педагогическая (предметом диагностики является освоение ребёнком образовательной программы);
- управленческая (предмет диагностики – деятельность образовательной организации).

Психологический тренинг как метод активного социально-психологического обучения в настоящее время представляет собой один из наиболее востребованных и динамично развивающихся видов психологической работы. Тренинги находят широкое применение при оказании психологической помощи, при организации работы в молодежных клубах, детских - оздоровительных лагерях и т.д. Опираясь на автора А.Г. Грецова, в структуре тренинговой программы мы условно выделили следующие части.

Начальный этап работы. Обычно включает в себя процедуру знакомства участников, вводную беседу – рассказ о том, что такое тренинг, чем предстоит заниматься и какие задачи будут при этом решаться. На этом же этапе работы вводятся правила работы в тренинговой группе, проводятся несложные упражнения, направленные на формирование интереса к занятиям, сплочение группы.

Основная часть работы. Ее содержание может быть самым разнообразным. Как правило, в начале основной части программы преимущество отдается относительно простым упражнениям, направленным на сплочение группы, повышение эффективности совместной деятельности, формирование взаимного доверия участников. В дальнейшем возрастает число более сложных упражнений, направленных на решение других задач тренинга, требующих координации совместных действий и взаимного доверия участников, подразумевающих стрессогенные ситуации.

Завершающая часть. Посвящается подведению итогов, получению углубленной обратной связи по проделанной работе как для участников, так и для педагога. Кроме того, важно обратить внимание на то, как полученные в тренинге навыки могут быть использованы в реальной жизни [8, с. 66].

При разработке тренинговой программы целесообразно придерживаться следующей последовательности действий:

1. Определение целевой аудитории (контингента, на который рассчитан тренинг).
2. Формирование целей тренинга.
3. Подбор содержания тренинга исходя из целей и задач, особенностей контингента занимающихся, пространственно-временных условий работы.

4. Определение потребностей в расходных материалах (бумага, карандаши, краски и т.г.) и в специальном оборудовании – сенсорная комната.
5. Определение путей формирования группы, способов привлечения участников к тренингу

Задачи:

- 1.Создание условий для открытого доверительного общения, восприятия информации, творческой атмосферы работы.
- 2.Умение общаться с окружающими, понимать их поведение и перспективы, сопереживать и оказывать психологическую поддержку.
- 3.Развитие личностных ресурсов, формирование самопринятия: позитивного отношения к себе.
- 4.Формирование умения контролировать свое поведение и изменять свою жизнь.
5. Отбор участников и диагностика.

В тренинговую группу входят дети с ограниченными возможностями здоровья и здоровые дети на условии добровольности. Количественный состав группы 8 человек. Программа основывается на принципе постепенности, поэтапности: каждый последующий этап должен логически вытекать из предыдущего. В процессе тренинга развиваются техники самопознания: анализ, обратная связь, рефлексия.

Диагностический блок

Цель данного блока – диагностика развития познавательных процессов у младших школьников (логической памяти, механической памяти, оперативной памяти, устойчивости, объёма и концентрации внимания, мышления).

Форма проведения диагностических исследований: групповая

Занятие № 1 Тест Тулуз-Пьерона. Тест является модификацией корректурного теста — невербального теста достижений, направленного на выявление способности к произвольной концентрации внимания.

Цель: экспресс - диагностика для выявления уровня познавательных способностей обучающихся.

Занятие № 2 Диагностика эмоциональной и личностной сферы

Цель: определение уровня тревожности у младших школьников.

Методика «Несуществующее животное» - проективная методика исследования личности. Данная методика используется для изучения уровня тревожности и самооценки младшего школьника. Метод интерпретации рисуночных тестов, в

том числе и рисунка «несуществующего животного» построен на теории психомоторной связи.

Установочный блок

Цель данного блока – формирование развития младшего школьника, от отрицательной фазы развития к положительной, овладение способами взаимодействия с миром и с самим собой, овладение определёнными способами деятельности мышления, которые являются основой для усвоения знаний, аналитическая обработка информации, рациональные способы деятельности.

Занятие № 3 Тренинг «На старте» посвящено знакомству и установлению контакта ведущего и группы, снятию барьеров, созданию атмосферы доверия и сплочения группы.

Занятие № 4 Тренинг «В мире людей» посвящено дальнейшему сплочению группы. Обучению навыкам общения, умения слушать, высказывать свою точку зрения, приходить к компромиссному решению и пониманию других людей.

Коррекционно-профилактический блок

Цель данного блока: является измерение психологического содержания и динамики реакций, способствование появлению позитивных поведенческих реакций и переживаний, стабилизация позитивной самооценки.

Занятие № 5 Проблемная ситуация: «Как достичь успеха в жизни?»

Цель: формирование навыков ответственного поведения за последствия своих решений.

Занятие № 6 Тренинг «Юбиляр»

Цель: формирование положительного образа «Я». Ведущий предлагает подростку сесть на стул в центр круга. Дети по очереди высказывают свое положительное мнение "Юбиляру" о его поступках, личные качества. «Юбиляром» должен побывать каждый участник. Обсуждение: - Что ты чувствуешь? - Нравится ли тебе быть в роли «Юбиляра»?

Занятие № 7 «Мы на необитаемом острове». Игровая терапия.

Цель – приобретение взаимодействия с группой при выполнении новых задач.

Занятия № 8 Тренинг «Представь, что ты это можешь».

Цель: снятие психоэмоционального напряжения. Ведущий предлагает одному участнику выйти за дверь. Все остальные делают руками цепочку «Змею». Участнику предлагают распутать змею, которая греется на солнышке.

Занятие № 9 «Необычная сказка»

Цель: развитие произвольности внимания, снятие психоэмоционального напряжения.

Контрольный блок.

Цель проведения: сравнение полученных данных с исходными данными.

Занятие № 10. Диагностика эмоционально-личностной сферы.

Тематический план

№ п\п	Т е м а	Кол-во часов
	Диагностический блок	
1	Занятие № 1 Установление правил, создание рабочей атмосферы. Экспресс - диагностика для выявления уровня познавательных способностей обучающихся. Тест Тулуз-Пьерона.	3
2	Занятие № 2 Сплоченность группы, закрепление правил. Методика «Несуществующее животное» - Проективная методика исследования личности. Изучение адаптации детей с ОВЗ к обучению в школе (методика школьной тревожности Филлипса и методика школьной мотивации Лускановой).	3
	Установочный блок	
3.	Занятие № 3 Закрепление мотивации групповой работы, формирование чувства успешности, осознание личностных целей Тренинг «На старте» посвящено установлению контакта ведущего и группы, снятию барьеров, созданию атмосферы доверия и сплочения группы.	6
4.	Занятие № 4 Тренинг «В мире людей» посвящено дальнейшему сплочению группы. Обучение навыкам общения, умения слушать, высказывать свою точку зрения, приходить к компромиссному решению.	3
	Коррекционно-профилактический блок	
5.	Занятие № 5 Тренинг Проблемная ситуация: «Как достичь успеха в жизни?» Формирование навыков ответственного поведения за последствия своих решений. Анкетирование «Что значит быть успешным человеком сегодня?»	6
6	Занятие № 6 Тренинг «Юбиляр». Формирование положительного	3

	образа «Я».	
7	Занятие № 7. «Мы на необитаемом острове». Игровая терапия. Приобретение взаимодействия с группой при выполнении новых задач.	3
8	Занятие № 8. Тренинг «Представь, что ты это можешь» Снятие психоэмоционального напряжения.	3
9	Занятие № 9 «Необычная сказка». Развитие произвольности внимания, снятие психоэмоционального напряжения.	3
	Контрольный блок	
10	Занятие № 10. Диагностика эмоционально-личностной сферы. Сравнительный анализ.	2
	Итого	35

Занятие № 1 Установление правил, создание рабочей атмосферы Диагностика познавательной сферы

Необходимые материалы: бумага, цветные карандаши, фломастеры, ножницы и скотч, игрушка — «талисман группы», ватман, маркер.

Ход занятия

1. Вводное слово (цель — информирование участников группы о целях и форме занятий). Краткое выступление ведущего.

2. Представление (помимо знакомства, способствует изменению стереотипов, связанных с восприятием работы группы как урока, позволяет продемонстрировать стиль взаимоотношений с ведущим группы и ее членами). Подростков приглашают встать в круг в соответствии с алфавитным порядком их полных имен. Затем ведущий называет разные признаки (любимые дела, личностные особенности). Тот, кто считает, что эта особенность у него есть, выходит в центр круга, пожимает всем руку и произносит свое имя.

После этого каждый участник получает возможность выбрать себе тренинговое имя, оформить «визитку», вырезав из бумаги основу нужной формы и используя фломастеры и цветные карандаши. Визитка приклеивается с помощью скотча.

В случае появления «отверженных» участников в группе, пассивности участников необходимо тактичное вмешательство ведущего (ведущий может поддержать такого ребенка взглядом, словом, или предложить короткую ролевую игру на тему происходящего в группе).

3. Игра «Постройтесь по...» (цель—развитие сплоченности группы через минимальный физический контакт). Необходимо построиться в шеренгу по какому-то признаку: по цвету волос (от самого светлого до самого темного), цвету глаз, дате рождения и т. д. В первых построениях можно разговаривать, потом накладывается запрет на произнесение слов. При этом важно соблюдать условие: психолог идет «проверять» правильность выполнения задания тогда, когда в шеренге все взяли соседей под руки.

4. Установление правил (регламентирование работы на основе добровольно принятых правил). Обсуждаются трудности, возникшие в предыдущих заданиях. На их основе вырабатываются правила работы группы, которые помогут в дальнейшем избегать таких ситуаций, например:

- говорить по одному (может быть, как правило «талисмана» — говорит только тот, у кого в руках в этот момент находится игрушка);
- не перебивать того, кто говорит;
- не применять физическую силу в адрес других;
- не сплетничать о том, кто что сказал на занятии; П никого не оскорблять, не дразнить и т. д.

Кроме того, оговаривается, что в некоторых упражнениях будет использоваться правило «Стоп!» («В этой игре я не участвую»).

Правила записываются на листе ватмана, который постоянно висит на стене во время всех последующих занятий группы. Все расписываются на нем: «Согласен соблюдать!».

Психолог: сейчас я вам предлагаю выполнить ряд заданий строго по инструкции. **Диагностика познавательной сферы**

Цель: экспресс - диагностика для выявления уровня познавательных способностей обучающихся начальной школы.

Тест Тулуз-Пьерона первично направлен на изучение свойств внимания (концентрации, устойчивости, переключаемости) и психомоторного темпа, вторично - оценивает точность и надежность переработки информации, волевую регуляцию, личностные характеристики работоспособности и динамику работоспособности во времени.

Обследование с помощью теста Тулуз-Пьерона может проводиться как групповым способом, так и индивидуально. Однако следует помнить, что результаты индивидуального и группового тестирования детей до 12 лет могут не совпадать.

Группа должна быть не менее 6-10 человек (для дошкольников и школьников соответственно). В условиях школы удобнее работать сразу со всем классом. Общее время работы для детей -15-20 минут (чем младше дети, тем больше времени уходит на объяснение и проверку понимания инструкции).

Копирование ответных бланков с уменьшением (даже незначительным) нежелательно, так как при этом увеличиваются требования к визуальному анализу.

При групповом тестировании дети сначала подписывают бланки, а потом слушают инструкцию, сопровождаемую демонстрацией. Для демонстрации на классной доске рисуются квадратики-образцы и часть тренировочной строчки (не менее 10 квадратов), обязательно содержащая все возможные виды квадратов.

Инструкция

«Внимание! Слева в верхней части Ваших ответных бланков нарисованы три (два) квадратика. Это - квадратика-образцы. С ними надо будет сравнивать все остальные квадратика, нарисованные на бланке. Строчка, находящаяся сразу под образцами и не имеющая номера - тренировочная строчка (или черновик). На ней Вы сейчас попробуете, как надо выполнять задание. Необходимо последовательно сравнивать каждый квадратик тренировочной строчки (не изменяя его пространственной ориентации) с образцами. В том случае, если квадратик тренировочной строчки точно-точно похож на какой-либо из образцов, его следует зачеркнуть одной вертикальной черточкой. Если точно такого квадратика среди образцов нет, то его следует подчеркнуть (проговаривание инструкции необходимо сопровождать демонстрацией соответствующих действий). Сейчас Вы должны будете таким образом последовательно обработать все квадратика тренировочной строчки, зачеркивая совпадающие с образцами и подчеркивая несовпадающие. Работать необходимо строго по инструкции.

Нельзя:

1. Сначала вычеркнуть все квадратика, совпадающие с образцами, а потом подчеркнуть оставшиеся.
2. Ограничиться только вычеркиванием квадратиков.

3. Подчеркивать сплошной чертой, если подряд встречаются несовпадающие с образцами квадратики».

4. Выполнять инструкцию наоборот: подчеркивать совпадающие и вычеркивать несовпадающие с образцами квадратики.»

Показывайте последовательно на каждый квадратик тренировочной строчки, нарисованной на доске, и спрашивайте: «**Похож?** - Не похож?» и «Что делаем: зачеркиваем? - Подчеркиваем?». Только после совместного проговаривания те дети, которые все поняли, могут приступать к самостоятельной обработке тренировочных строчек на своих бланках. Тем, кто не понял, необходимо индивидуально на их бланке показать, как надо работать. К таким детям обычно относятся «кинестетики», по Р. Бэндлеру, а также дети с легкой теменной, теменно-затылочной или лобной органикой. Кинестетикам недостаточно словесно-визуальной инструкции. Для понимания им необходимо практически опробовать работу под контролем взрослого, после чего они прекрасно с ней справляются. Дети с легкой лобной органикой в принципе не в состоянии выполнять инвертированные действия. Поэтому они зачеркивают несовпадающие с образцами квадратики и подчеркивают совпадающие, т.е. действуют по логике «удалить непохожее», а по инструкции работать не могут. Трудности работы при теменной патологии связаны с нарушениями зрительно-двигательной координации, для диагностики которой можно использовать графический тест Бендер.

ТЕСТ ТУЛУЗ-ПЬЕРОНА

1

Бланк ответов

Обследуемый _____

ПРОБА



Ждите указаний!

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10



СПАСИБО

Психолог: вы молодцы справились с заданием всем большое спасибо. Наше занятие подошло к концу.

6. Рефлексия (цель — ассимиляция опыта). Обсуждение итогов занятия: круг «Новое и важное для меня». Выработка ритуала завершения занятий, включающего элементы рефлексии («новое и важное для меня»), его проведение.

Занятие 2. Сплоченность группы, закрепление правил

Диагностика эмоционально-личностной сферы

Необходимые материалы: талисман, мел, доска.

Ход занятия

1. **Ритуал приветствия (цель — включение в работу). Выработка ритуала приветствия, включающего элементы рефлексии.**

2. **Упражнение «Зачем нужны правила» (закрепление правил и принятие ответственности за их соблюдение).** Группа делится на пары (подгруппы) по числу правил, выработанных на прошлом занятии. Каждая подгруппа получает задание обыграть доставшееся ей правило по принципу «Что будет, если его не соблюдать». Готовые сценки представляются остальным. Можно устроить просмотр с угадыванием изображаемого правила. Просмотр заканчивается обсуждением. По окончанию задания правила, по желанию ребят, могут быть дополнены.

3. **Игра «Стулья» для развития сплоченности группы, формирования мотивации групповой работы, развития эмпатии. Все участники закрывают глаза.** Каждый берет в руки стул. Необходимо в абсолютной тишине построить посреди помещения заданную фигуру (круг, треугольник, букву «А» и т. д.) из стульев, и так же, с закрытыми глазами, отойти к стене. По сигналу ведущего глаза можно открыть и посмотреть на содеянное. По ходу упражнения проводятся мини-обсуждения, в которых выясняется, что «виноватых» в том, что «ничего не получается», нет — «не получается» у группы, ничей стул не стоит в идеально правильной фигуре.

Игра заканчивается тогда, когда подросткам удастся достигнуть сколько-нибудь положительного эффекта (для удобства отслеживания динамики получившиеся фигуры зарисовываются на доске). В итоговом обсуждении акцент делается на необходимости правил и важности их соблюдения.

Проявления раздражения и агрессии со стороны отдельных ребят в адрес других регулируются на основе правил.

4. **Упражнение «Скала» (развивает сплоченность группы через физический контакт, содействует закреплению правил групповой работы).** Выбирается водящий. Его задача — пройти через непролазные скалы,

изображенные другими участниками группы. Они встают вдоль нарисованной на полу мелом черты в различных позах. Черта символизирует обрыв. Задача водящего — пройти вдоль

шеренги ребят («скалы») и не свалиться при этом в «пропасть». «Скала» не должна двигаться, толкаться или помогать. В случае неудачи подросток начинает путь сначала. Ведущий может его подстраховывать, помогать. Прошедший маршрут становится «скалой» в конце шеренги, после чего выбирается новый водящий. В роли водящего должен побывать каждый. Обсуждается самочувствие во время выполнения упражнения (в обеих ролях), акцентируется роль группы в успешности прохождения дистанции каждым конкретным человеком.

Агрессивные проявления пресекаются согласно правилам, обсуждаются на итоговом кругу; такие участники требуют особого внимания со стороны психолога. Работает правило «Стоп!»

Психолог: сейчас мы с вами поиграем в интересную игру, где каждый должен придумать и нарисовать несуществующее животное и назвать его несуществующим именем.

Важной характеристикой невербального канала коммуникации является его тесная связь с эмоциями, играющими определяющую роль в формировании образов фантазии. Психологу необходимо развить в себе способность вжиться в рисунок, входить с ним в эмоциональный контакт, развить рефлексию вызываемых им чувств.

Методика «Несуществующее животное» в данном варианте легка в использовании интерпретации и анализе. Ребенку дается задание придумать и нарисовать «несуществующее животное», назвать его несуществующим названием. Рисунок выполняется простым карандашом на стандартном листе белой бумаги. Изображая несуществующее животное, испытуемый выражает себя, свой образ. Соответственно дается характеристика человеку. Обычно рисунок оставляет одно из трех впечатлений: либо человек - агрессор, либо - обижен и ему угрожают, либо - нейтрален.

Материал: 1) простой карандаш средней твердости, неостро отточенный (ручкой, фломастером рисовать нельзя), т.к. только карандаш передает моторику руки (нажим, дрожание, прерывистость и т.д.), что очень важно при анализе; 2) лист бумаги стандартный, белый или кремовый, но не глянцевый. Бумага должна быть ориентирована вертикально.

Инструкция: «Придумайте и нарисуйте несуществующее животное и назовите его несуществующим названием». Далее можно уточнить, что нежелательно брать животное из мультфильмов, т.к. оно уже кем-то придумано; вымершие животные тоже не подходят.

Психолог: вы молодцы справились с заданием всем большое спасибо. Наше занятие подошло к концу.

5. Ритуал завершения занятия (цель — ассимиляция опыта, выход из занятия). Во время рефлексии напоминает цель групповой работы для того чтобы связать опыт, полученный на занятии, со «стратегическими» целями работы.

Занятие 3 Закрепление мотивации групповой работы, формирование чувства успешности, осознание личных целей

Необходимые материалы: магнитофон, кассета со спокойной инструментальной музыкой, бланки заданий для упражнения «В школе я словно птица...», ручки, бумага, цветные карандаши, фломастеры, талисман.

Ход занятия

1. Ритуал приветствия (цель — включение в работу).

2. Упражнение «В школе я словно птица...» (способствует созданию «рефлексивного» настроения, «вентиляции» школьной тревожности по принципу «такие сложности есть не только у меня»). Каждый работает индивидуально. Все получают бланки с незаконченными предложениями. Их необходимо дополнить и сдать ведущему. Ведущий заранее предупреждает, что ответы будут зачитываться анонимно: никто не узнает, чей конкретно ответ сейчас читается. По окончании работы ведущий зачитывает ответы.

Упражнение «В школе я словно птица»

Каждый работает индивидуально. Все получают бланки с незаконченными предложениями.

В школе я словно птица, которая ...

Если бы мне предложили бросить школу ...

Особенно не хочется идти в школу, когда ...

Если бы меня превратили в школьный предмет мебели, то я хотел бы стать ... потому что ...

Мне не нравится в школе то, что ...

Домашние задания, которые нам задают ...

Мои одноклассники ...

Учителя у нас в школе ...

У меня есть несколько не очень любимых предметов, и я не люблю их потому ...

Если меня спросят, зачем я хожу в школу, я отвечу ...

Если бы наша школа стала зоопарком, я бы в нем оказался ... потому что ...

Самое неприятное в школьной жизни ...

Их необходимо дополнить и сдать ведущему. Ведущий заранее предупреждает, что ответы будут зачитываться анонимно: никто не узнает, чей конкретно ответ сейчас зачитывается. По окончании работы ведущий зачитывает ответы.

Результаты обсуждаются, выделяются наиболее типичные школьные трудности подростков. В итоговом обсуждении подросткам предоставляется возможность проанализировать свое состояние во время выполнения упражнения.

3. Рисунок «Мои достижения» (необходим для вербализации личных целей участия в группе). Участники получают задание: «Представьте себе, что наши занятия уже закончились. Нарисуйте, пожалуйста, себя по окончании занятий» (желательно, чтобы процесс рисования происходил под музыку). После завершения работы устраивается просмотр рисунков. Их авторство не оглашается. Задача группы - догадаться, к чему стремится изображенный здесь персонаж. Результаты обсуждаются. Каждый, не называя своего рисунка, может поделиться тем, как ему рисовалось. Ведущий жестко придерживается соблюдения правил групповой работы.

4. Ритуал завершения занятия (цель — ассимиляция опыта, выход из занятия).

Занятие № 4 Тренинг «В мире людей» посвящено дальнейшему сплочению группы (Время 1 час)

1. Приветствие.

Все участники сидят в кругу. Ведущий начинает занятие, приветствуя участников.

«Сейчас каждый из вас начнет свое приветствие со слов «Никто не знает, что я...».

2. Игра «Передай предмет»

Участники по кругу передают воображаемый предмет, как-то связанный со школьной жизнью. Один показывает, остальные по очереди повторяют движения. Когда круг замыкается, участники группы отгадывают, какой предмет они передавали.

3. Круг «Какие ситуации в школе вызывают у меня тревогу»

Участники по очереди отвечают на вопрос, вынесенный в название упражнения. Ведущий должен стараться, чтобы дети описывали конкретные ситуации, а не говорили общими словами.

4. Упражнение «Некоторые люди»

Для этого упражнения необходима стопка карточек, в которых описаны типичные школьные ситуации, вызывающие беспокойство.

Вызвали к директору	Раскритиковали сочинение при всех	Ругают за то, чего ты не делал
Случайно разбил окно	На физкультуре надо при всех сделать упражнение, которое не получается	
На перемене попал мячиком в учителя	Перессорился со всеми одноклассниками	Готовишься к ответственной контрольной
Вызвали отвечать на уроке	Вызывают родителей в школу	Многих похвалили, а тебя нет

Водящий вытаскивает карточку и предполагает, как может чувствовать себя человек в такой ситуации. Когда водящий высказался, остальные могут дополнить его высказывание своей точкой зрения. В роли водящего должны побывать все участники. Результаты обсуждаются.

5. Упражнение «Секреты успеха»

Группа делится на подгруппы. Каждая подгруппа (желательно под музыку) готовит список приемов (способов), которые им помогают справиться с состоянием тревоги. Трудности в моделировании поведения требуют помощи со стороны ведущего.

По итогам происходит групповое обсуждение, составляется памятка. Обсуждаются возможные личные открытия. Участники получают задание выбрать три-четыре способов совпадения с тревогой и опробовать их «по жизни».

6. Обсуждение результатов занятия.

Все участники по кругу отвечают на следующие вопросы:

1. Было ли что-то неожиданное для тебя на этом занятии?
2. Что тебе понравилось?
3. Что не понравилось?

Занятие № 4 Тренинг «В мире людей» посвящено дальнейшему сплочению группы (Время 1 час)

1. Приветствие

По очереди каждый из участников, обращаясь к соседу, с чувством радости от встречи произносит: «Здравствуй, (имя), ты представляешь ...» и заканчивает фразу, рассказывая, что-то смешное и интересное.

2. Упражнение «Страшилки»

Ведущий «Страшным голосом» читает участникам группы страшилку про школу.

«В одну школу поступил новенький. Когда всех школьников отпустили домой, он после уроков остался. Уборщица говорит ему: «Иди домой, а то тут ходят красные зубы». Мальчик сказал: «Я посмотрю школу и пойду». Он походил по школе, зашел в один кабинет и уснул. Когда пробило двенадцать часов, в кабинете появились красные зубы. Они бросились на мальчика и съели его. Утром, когда ребята пришли в класс, они увидели человеческие кости. У всех стали проверять зубы – ни у кого таких зубов нет. Напоследок решили проверить у директора. И у него оказались красные зубы!!!»

Участникам предлагается нарисовать рисунок по мотивам страшилки, либо прочитанной, либо «авторской», и рассказать о нем. Обсуждаются возможности превращения страшилки в сказку с хорошим концом. Затем в кругу придумывается благополучное окончание страшилки из книги Успенского.

Если у кого-то из участников проявляется очевидный страх самовыражения, ведущий может предложить ему свою помощь в создании или озвучивании страшилки.

3. Обсуждение понятия страх, рассказ о школьном страхе.

Задается вопрос: «Какие ассоциации вызывает у вас это слово?» Все ассоциации записываются на доске. Обсуждается вопрос о том, зачем страх нужен человеку, а чем он может мешать.

Ведущий рассказывает участникам о том, что все неприятные события вызывают у человека тяжелые чувства. От природы нам дан механизм разрядки отрицательных эмоций. Но часто эта разрядка прерывается (нас утешают, говорят: «Не плачь, ты же большой» и так далее). В этом случае боль остается с нами, и у нас возникают психологические проблемы. Задача психологической работы – научить человека разряжать свои чувства безопасным для него и окружающих способом. Страх разряжается смехом, потоотделением, дрожью.

Далее участникам по кругу предлагается рассказать о каком-нибудь страшном случае в школе легким тоном. После упражнения производится обмен чувствами. И тогда участники погружаются в тяжелые чувства, в этом случае ведущий должен помочь смоделировать легкий тон.

4. 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 вся группа не сядет на один стул. В обсуждении подчеркивается, что группа сумела справиться с очень сложной задачей.

Если у кого-то из участников появляются яркие отрицательные чувства, связанные с тесным физическим контактом, возможно можно введение на время игры правила «Стоп!».

5. Рисование школьных страхов.

На листах бумаги участники рисуют свои страхи. Каждый участник рассказывает о своем страхе остальным и приводит в пример ситуации, в которых этот страх возникает чаще всего. Затем им предлагается сделать с этими рисунками то, что они хотят. По окончании упражнения ребята делятся своим опытом. При выполнении упражнения важна индивидуальная работа ведущего с каждым участником, направленная на то, чтобы ребенок смог выразить свои чувства.

6. Обсуждение результатов занятия.

«Вам нужно закончить предложения, которые даны в анкете, и тем самым высказать свое отношение к прошедшему занятию. Будьте предельно откровенны».

Участники зачитывают свои ответы в слух по кругу.

«Откровенно говоря ...»

15. Во время занятий я понял, что ...

16. Самым полезным для меня было ...

17. Я был бы более откровенным, если ...

18. Своими основными ошибками на занятии я считаю ...

19. Мне не понравилось ...

20. Больше всего мне понравилось как работал(а) ...

21. На следующем занятии я хотел бы ...

Занятие № 4 Тренинг «В мире людей» посвящено дальнейшему сплочению группы (Время 1 час)

1. Приветствие

«Давайте начнем сегодняшнее занятие с того, что выскажем, друг другу пожелания на день, и сделаем это так. Первый участник выбирает любого, здоровается с ним и высказывает ему свое пожелание. Тот, кому обращался первый участник, в свою очередь обращается к следующему и т.д. до тех пор, пока каждый из нас не получит пожелание на день».

2. Игра «Угадай, кто я»

Участник по очереди показывают пантомимы, изображая какое-то помещение в школе. Остальные должны догадаться, какое помещение загадано. Некоторые дети могут демонстрировать вербальную агрессию, которую необходимо пресекать в рамках установленных правил.

3. Работа со сказкой «О мальчике Вале»

Жил в одном городе мальчик Валя. Этот Валя постоянно волновался. И так сильно, что порой чувствовал себя очень одиноким и несчастным. Все случаи, когда он волновался невозможно перечислить. Например, он часто волновался из-за отметок. Все боялся, плохую отметку получить.

А еще он боялся пропустить новую тему. А если вдруг контрольная, у него даже комок в горле застревал, пальцы деревянными делались: вдруг не получится! Вдруг учительница маме позвонит? А мама тут же накажет его или, того хуже разговаривать с ним не станет? Или отлупит? А то, может накричит на него? Из-за учительницы тоже волновался: вдруг она на него рассердится? А если уже действительно рассердилась, то он просто места себе не находил. А еще его волновало то, что другие могут заметить, как он волнуется. И чтобы, скрыть это, он изо всех сил старался быть послушным и спокойным. Но от этого становился неуверенным в своих силах. Прямо замкнутый круг какой-то!

«А можно сделать так? А как нужно? А так правильно?» эти слова стали его любимыми. И стал он похож на маленького старичка: неулыбчивый, робкий, жалкий. «Что это за жизнь! — думал он иногда. — Скучно так жить!»

А однажды перед контрольной, ужасно волнуясь и обкусывая себе ногти, он посмотрел на учительницу и вдруг подумал: «Интересно, а она ведь была когда-то маленькой? Конечно, была. А получала ли двойки? Пачкала платье мелом? Ругала ли ее мама? Может, иногда даже лупила? Наверное, плакала, когда мальчишки таскали ее за косички... А может, не плакала, а давала им сдачи? Вон у нее голос какой громкий! Небось и в детстве — как завизжит, так все взрослые сбегаются...»

Задумался Валя, даже глаза закрыл. Вдруг, чувствует, кто-то под локоть его тихонько толкает. А это учительница тетрадки для контрольных работ раздает.

- Скажите, Ирина Николаевна, а вы в детстве хулиганили? – Вдруг выпалил Валя.

Опешила Ирина Николаевна. Рассмеялась. Даже на стол села.

- Да, было дело. Однажды вытащила из маминого кошелька тринадцать копеек. До сих пор стыдно. А однажды. . .

. . . Что было дальше?

Придумайте сами!

Обсуждение:

- Какой был мальчик Валя?

- Как вы думаете почему он такой был?

- Что с ним произошло на контрольной работе?

- Испытывали вы когда-нибудь тоже, что и мальчик Валя? Когда?

4. Написание страшилки.

Участники разбиваются на пары с помощью приема выбор в слепую.

Ведущие на примере нескольких известных детям страшилок разбирает правила их написания: нет имен, а только один мальчик или одна девочка; действие происходит в одном городе, на одной улице; всегда есть главный герой и что-то неизвестное, что его пугает или охотиться на него; сначала нагнетается напряжение; потом происходит кульминация; в кульминационный момент выясняется, что это такое, или происходит что-то приятное, смешное. По этим правилам в парах сочиняются страшилки на темы школьной жизни (лучше под музыку).

При желании или невозможности придумать позитивное окончание страшилки, ведущий может попросить группу о помощи авторам страшилки.

5. Обсуждение результатов занятия.

Все участники по кругу отвечают на следующие вопросы:

1. Было ли что-то неожиданное для тебя на этом занятии?
2. Что тебе понравилось?
3. Что не понравилось?

Занятие № 5 Тренинг Проблемная ситуация: «Как достичь успеха в жизни?» Формирование навыков ответственного поведения за последствия своих решений (Время 1 час)

1. Приветствие

Участники по кругу, передавая друг другу игрушку или мяч, рассказывают о своем настроении и ожиданиях от предстоящего занятия.

2. Упражнение «Новое, хорошее»

Ведущий по кругу просит ответить на вопрос «Что нового, что хорошего произошло у вас за последние дни? Что красивого, смешного вы видели?»

Иногда кто-то из участников говорит, что у него ничего хорошего не было. В этом случае важно напомнить, что радости в жизни бывают не только большие и огромные: приятные эмоции может доставлять любая мелочь, просто важно помнить об этом и обращать на такие мелочи свое внимание.

3. Обсуждение понятия агрессивность.

Ведущий задает участникам вопросы: «Какие ассоциации рождает это слово? Зачем агрессивность нужна человеку? А чем она может помешать?»

Нередко тревожные дети не могут определить, что же хорошего может быть в агрессивности. Важно помочь им сформулировать, что гнев необходим человеку для защиты, это важный источник жизненной энергии.

Далее участникам предлагается по очереди ответить на вопрос: «Какие ситуации в школе вызывают у вас гнев, злость?». Ведущий должен стараться, чтобы дети описывали конкретные ситуации, а не говорили «общими словами».

4. Обсуждение вопроса о безопасных способах разрядки гнева.

Ведущий беседует с участниками о том, к чему приводит долго сдерживаемый гнев. Обсуждается понятие «безопасная разрядка гнева» (это способы выразить свои чувства, не нанося вреда ни себе, ни окружающим). Затем участникам предлагается сказать, какие способы безопасной разрядки гнева они знают и используют.

Довольно часто участники начинают называть способы, которые приводят не к разрядке гнева, а к отвлечению от негативных эмоций (например, съесть что-нибудь вкусное, послушать музыку). В этом случае ведущий должен остановить и прояснить разницу.

5. Медитация «Полет на ковре-самолете»

Участникам группы предлагается расслабиться, закрыть глаза и представить себе то, о чем говорит ведущий: *«Представьте себе, что у вас есть волшебный ковер-самолет. Какого он цвета? Он однотонный или с узорами? Это огромный ковер или маленький коврик? Какой он на ощупь? Мягкий, шелковистый, шершавый? Из какого материала он сделан? Вы садитесь на свой волшебный ковер-самолет и поднимаетесь в воздух. Вам хорошо, тепло, безопасно. Вы поднимаетесь над городом, летите над лесами, полями, реками ... Вдруг вы видите замечательное место, очень красивое, уютное и привлекающее вас. Вы опускаете ковер на это место. Что вы там видите? Там очень спокойно и безопасно. Побудьте в этом месте столько, сколько вы захотите. Затем вы снова садитесь на ковер-самолет и возвращаетесь обратно, в эту комнату, но ощущение покоя и безопасности найденного вами места остается с вами».*

Ведущий должен произносить текст достаточно медленно, чтобы у участников было достаточно времени для разворачивания собственных зрительных образов. После завершения упражнения участники делятся своим опытом, можно предложить нарисовать найденное безопасное место.

6. Обсуждение результатов занятия.

«Вам нужно закончить предложения, которые даны в анкете, и тем самым высказать свое отношение к прошедшему занятию. Будьте предельно откровенны».

Участники зачитывают свои ответы в слух по кругу.

«Откровенно говоря ...»

1. Во время занятий я понял, что ...
2. Самым полезным для меня было ...
3. Я был бы более откровенным, если ...
4. Своими основными ошибками на занятии я считаю ...
5. Мне не понравилось ...
6. Больше всего мне понравилось как работал(а) ...
7. На следующем занятии я хотел бы ...

Занятие № 5 Тренинг Проблемная ситуация: «Как достичь успеха в жизни?» Формирование навыков ответственного поведения за последствия своих решений (Время 1 час)

1. Приветствие

Участники приветствуют друг друга, говорят о своем настроении.

2. Игра «Дотронься до ...»

По команде ведущего необходимо дотронуться до определенного цвета на одежде другого участника. Задача: все участники группы должны оказаться сцеплены друг с другом (то есть после очередного названия ведущим цвета каждый участник группы дотрагивается обеими руками до соответствующей одежды двух игроков). Игра проходит весело, сопровождается визгом. В итоге обсуждается актуальное состояние каждого участника.

3. Игра «Школа для людей»

Разыгрывается урок ИЗО, на котором дети рисуют рисунок «что мне нравится в школе» (желательно под музыку). Устраивается выставка рисунков, они комментируются авторами.

4. Упражнение «Скала»

Выбирается водящий. Его задача – пройти через непролазные скалы, изображенные другими участниками группы. Они встают вдоль нарисованной на полу мелом черты в различных позах. Черта символизирует обрыв. Задача водящего – пройти вдоль шеренги ребят («скалы») и не свалиться при этом в «пропасть». «Скала» не должна двигаться, толкать или помогать. В случае неудачи ребенок начинает свой путь с начала. Ведущий может его подстраховывать, помогать. Прошедший маршрут становится «скалой» в конце шеренги, после чего выбирается новый водящий. В роли водящего должен побывать каждый. Обсуждается самочувствие во время выполнения упражнения (в обеих ролях), акцентируется роль группы в успешности прохождения дистанции каждым конкретным человеком.

Агрессивные проявления пресекаются согласно правилам, обсуждаются на итоговом кругу; такие участники требуют особого внимания со стороны психолога. Работает правило «Стоп!»

6. Обсуждение результатов занятия.

«Вам нужно закончить предложения, которые даны в анкете, и тем самым высказать свое отношение к прошедшему занятию. Будьте предельно откровенны».

Участники зачитывают свои ответы в слух по кругу.

«Откровенно говоря ...»

1. Во время занятий я понял, что ...
2. Самым полезным для меня было ...
3. Я был бы более откровенным, если ...
4. Своими основными ошибками на занятии я считаю ...
5. Мне не понравилось ...
6. Больше всего мне понравилось как работал(а) ...
7. На следующем занятии я хотел бы ...

Занятие № 5 Тренинг Проблемная ситуация: «Как достичь успеха в жизни?» Формирование навыков ответственного поведения за последствия своих решений (Время 1 час)

1. Приветствие

Участники приветствуют друг друга, хором говорят слово «Привет».

2. Игра «Перебежки»

В «шапку» складываются бумажки, на которых написаны названия «нелюбимых предметов». Ведущий подводит итоги и выбирает три-четыре самых нелюбимых дисциплин. Участники превращаются в соответствующих учителей методом «на первый-второй-третий-четвертый рассчитайсь!»

Из круга убирается один стул. Водящий становится в центре круга. Его задача – сесть в круг. Для этого он говорит: «Пересядьте ...» и называет «физиков», «математиков» и т.д. Если тебя назвали, встать и пересесть на другое место нужно обязательно.

Игра является разминочной и требует глубокого обсуждения только в том случае, если в адрес отдельных учителей раздаются неприятные реплики. Негативные высказывания в адрес отдельных учителей обсуждаются на общем кругу, находятся положительные стороны их уроков по принципу «перевертышей»: «это хорошо ..., а это плохо ...».

3. Упражнение «Мои школьные трудности»

Участникам раздаются чистые листы, разделенные на две колонки. В одну колонку ведущий предлагает участникам группы записать все трудности, с которыми они сталкивались в школе до начала занятий. А во второй колонке написать те школьные трудности, с которыми они сталкиваются сейчас.

Участники зачитывают по кругу свои трудности и анализируют, что изменилось в их школьной жизни за время посещения занятий, чего им все еще не хватает и т.д. Все ответы участников обсуждаются в общем кругу.

4. Рисунок «Мои достижения в школе»

Только, что мы говорили о ваших трудностях, но я знаю, что у каждого из вас в школе есть много достижений и побед. Сейчас вам нужно нарисовать рисунок на тему «Мои достижения в школе» и в этом рисунке отразить как можно больше своих достижений. Обязательным является количество достижений не меньше трех.

После этого делается выставка рисунков. Участники группы обсуждают каждый рисунок, пытаются отгадать, кто его автор.

5. Игра «Сигнал»

Участники выстраиваются в шеренгу. По сигналу ведущего нужно прыгнуть, повернувшись в одну из четырех сторон. Задача – добиться того, чтобы вся группа смотрела в одну сторону.

6. Обсуждение результатов занятия.

Все участники по кругу отвечают на следующие вопросы:

1. Было ли что-то неожиданное для тебя на этом занятии?
2. Что тебе понравилось?
3. Что не понравилось?

Занятие № 5 Тренинг Проблемная ситуация: «Как достичь успеха в жизни?» Формирование навыков ответственного поведения за последствия своих решений (Время 1 час)

1. Приветствие

Каждый участник приветствует группу и совершает какое-либо движение, группа повторяет это движение.

2. Игра «Похвалки»

Участникам раздаются карточки с названием различных хороших поступков.

Быстро сделать уроки	Проводить до дома	Уступить место в автобусе
Помочь товарищу в беде	Защитить от собаки	Перевести через дорогу
Помочь донести тяжелую сумку	Помочь найти нужную улицу, адрес	Помочь подняться по лестнице

Участникам предлагается вспомнить и описать случай, когда здорово сделано именно то, что написано на карточке.

3. Информирование

Вводится понятие самооценки. Обсуждаются особенности самооценки у тревожных людей. Ведущий говорит о том, что часто возникает проблема «Я

недостаточно хорош(а)». Как возникает эта проблема? Как воспринимают себя маленькие дети? Важно подчеркнуть следующее: то, что мы называем неуверенностью в себе или скромностью, это не черта характера, а хроническая психологическая проблема.

Далее участники по очереди отвечают на вопрос: «Кто говорил вам об этом?». Важно просить участников вспоминать конкретные случаи и высказывания окружающих.

4. Упражнение «Что мне нравится в себе»

Участники письменно отвечают на вопрос: «Что мне нравится в своей внешности, в своем физическом облике?», затем эти списки зачитываются вслух.

Очень важно, чтобы упражнение выполнил каждый участник, ведущему стоит проявлять здесь мягкую настойчивость.

5. Игра «Изобрази чувство»

Один участник выходит из комнаты. Ведущий называет ему какое-нибудь чувство. Задача этого участника – показать это чувство невербально. Группа отгадывает. Иногда ребенок говорит, что не знает, как оказывать доставшееся ему чувство. В этом случае ведущий может помочь.

6. Обсуждение результатов занятия.

Все участники по кругу отвечают на следующие вопросы:

1. Было ли что-то неожиданное для тебя на этом занятии?
2. Что тебе понравилось?
3. Что не понравилось?

Занятие № 5 Тренинг Проблемная ситуация: «Как достичь успеха в жизни?» Формирование навыков ответственного поведения за последствия своих решений (Время 1 час)

1. Приветствие.

Участники приветствуют друг друга аплодисментами.

2. Игра «Поменяйтесь местами те, кто ...»

Выбирается водящий. Он становится в центр круга. Остальные участники сидят на стульях. Водящий произносит фразу «Поменяйтесь местами те, кто ...», заканчивая ее каким-то признаком, которым обладает он сам и, предположительно, еще несколько ребят в группе (например: «Поменяйтесь местами те, кто когда-нибудь приходил в школу с несделанными уроками»). Ребята, обладающие названным качеством, меняются местами. Задача водящего – успеть сесть на одно из освобожденных мест. Оставшийся без места становится новым водящим.

Зачастую игра проходит очень шумно и динамично, ведущему стоит позаботиться о физической безопасности участников. Иногда ребята сосредотачивают свое внимание исключительно на внешних признаках. В таком случае роль водящего может взять на себя психолог и показать, что фраза может заканчиваться и упоминанием более личностно ориентированных качеств.

3. Круг «Отвечаем на вопросы»

Участники по очереди отвечают на три вопроса, сначала на первый, потом на второй и затем на третий.

1. Что у меня хорошо получается делать?
2. Что я люблю делать?
3. Что мне нравится, что я люблю в самом себе?

Важно следить за тем, чтобы участники говорили уверенным и радостным тоном, не преуменьшая свои достоинства, а преувеличивая их (например, не «иногда бываю умной», а «я невероятно умная»). Группа должна поддерживать каждого участника, принимая его и радуясь вместе с ним.

4. Упражнение «Кораблик успехов»

Участникам предлагается нарисовать корабль с тем условием, чтобы каждая проведенная ребенком линия означала какое-то положительное качество. У корабля должно быть не меньше 3-х палуб. По завершении каждый участник показывает свой рисунок и вслух зачитывает свои положительные качества. В случае затруднений участнику можно предложить варианты положительных качеств или попросить помощи у позитивно настроенных к нему членов группы.

5. Упражнение «Герб нашей группы»

Участникам предлагается на большом листе бумаги нарисовать общий рисунок – герб нашей группы. Условие: в создании рисунка все дети должны принять равное участие. Каждый участник должен отразить свою личность на

этом рисунке, возможно отвечая на вопрос: «Что мне дала эта группа». В последствии рисунок обсуждается, а затем вывешивается на стену.

6. Упражнение «Дипломы достижений»

Участникам выдаются бланки с текстом «диплома достижение».

<p>Диплом</p> <p>торжественно вручен</p> <p>_____ ,</p> <p>учени _____ класса _____ школы.</p> <p>Диплом подтверждает, что после занятий по психологии</p> <p>_____ (фамилия и имя ребенка)</p> <p>умеет:</p>
Подписи:
Дата.

Каждый заполняет свой диплом сам. Затем в дипломах расписываются ведущий и все желающие.

7. Обсуждение результатов занятия.

Все участники по кругу отвечают на следующие вопросы:

1. Было ли что-то неожиданное для тебя на этом занятии?
2. Что тебе понравилось?
3. Что не понравилось?

Занятие № 6 Тренинг «Юбиляр». Формирование положительного образа «Я». Повышение самооценки участников группы

Необходимые материалы: ватман, маркер, талисман, магнитофон, кассета с релаксационной музыкой.

Ход занятия

1. Ритуал приветствия (цель — включение в работу).

2. Игра «Встаньте те, кто. ..» для формирования рабочего настроения, установки на рефлексивность. Ведущий произносит фразу «Встаньте те, кто...» и называет какое-нибудь качество. Все, кто считает, что у него есть это качество, встают и хором говорят: «Желаем всем хорошего настроения».

3. Упражнение «Кораблик успехов» для повышения самооценки участников через самоанализ достоинств. Участникам предлагается нарисовать корабль с тем условием, чтобы каждая проведенная участником линия означала какое-то его положительное качество. Каждый по очереди рисует одну линию, называя вслух свою хорошую черточку. По завершении рисунок остается на стене в помещении, где проводится группа. Обсуждаются впечатления от упражнения. В случае затруднений участнику можно предложить варианты положительных качеств или попросить помощи у позитивно настроенных к нему членов группы.

4. «Лодка в море» (цель — обучение приемам саморегуляции, повышение самооценки). Релаксация и визуализация (желательно под музыку).

5. Ритуал завершения занятия (цель — ассимиляция опыта, выход из занятия). Все участники по кругу отвечают на следующие вопросы:

1. Было ли что-то неожиданное для тебя на этом занятии?
2. Что тебе понравилось?
3. Что не понравилось?

Занятие № 6 Тренинг «Юбиляр». Формирование положительного образа «Я». Развитие коммуникативных навыков участников

Необходимые материалы: талисман, схема безопасного пути через болото, мел.

Ход занятия

1. Ритуал приветствия (цель — включение в работу).

2. Игра «Гомеостат» для создания рабочей атмосферы, установки на групповую работу. Участники выстраиваются в шеренгу. По сигналу ведущего можно прыгнуть, повернувшись в любую из четырех сторон. Задача — добиться того, чтобы вся группа смотрела в одну сторону.

3. Игра «Болото» (Битянова М. Р., 2001) для развития навыков эффективного общения. На полу мелом рисуется поле 6х6 квадратов. Для себя ведущий готовит схему безопасного перехода через болото.

Условия: игра проходит в молчании (за каждое слово игра начинается заново); на болоте может находиться только один участник, остальные — на берегу. Группе надо перебраться через болото по кочкам (клеткам). Их не видно, но о них можно узнать от ведущего. Если клетка — не кочка, а трясина, ведущий говорит «будь!» и участник возвращается на берег. Обсуждаются наиболее эффективные стратегии взаимодействия (акцентируется важность внимательного отношения к действиям и поступкам другого человека), чувства участников.

4. Ритуал завершения занятия (цель — ассимиляция опыта, выход из занятия). Все участники по кругу отвечают на следующие вопросы:

1. Было ли что-то неожиданное для тебя на этом занятии?
2. Что тебе понравилось?
3. Что не понравилось?

Занятие № 6 Тренинг «Юбиляр». Формирование положительного образа «Я». Закрепление представлений о бесконфликтном общении

Необходимые материалы: тарелка с водой (или крупой), талисман, ватман, клей, цветные карандаши, фломастеры, ножницы, скотч.

Ход занятия

1. *Ритуал приветствия (цель — включение в работу).*

2. *Упражнение «Тарелка» для создания установки на групповую работу.* Все сидят в кругу с закрытыми глазами. Необходимо передавать друг другу тарелку, наполненную водой (крупой), так, чтобы не облить (не обсыпать) соседей. Упражнение заканчивается обсуждением.

3. *Упражнение «Символ группы» для развития навыков эффективного общения.* Работа строится в два этапа. На первом (индивидуальном) этапе каждый рисует на отдельном листе нечто, выражающее для него сущность группы. На втором этапе все индивидуальные символы необходимо расположить на листе ватмана таким образом, чтобы никому не было обидно, чтобы все были согласны с таким расположением. Обсуждаются результаты. «Символ группы» остается в помещении, где проходят занятия.

4. *Ритуал завершения занятия (цель — ассимиляция опыта, выход из занятия).*

Занятие № 6 Тренинг «Юбиляр». Формирование положительного образа «Я». Подведение итогов

Необходимые материалы: рисунки, нарисованные на занятии 3, бумага, цветные карандаши, фломастеры, ручки, бланки «Дипломов достижений», талисман.

Ход занятия

1. *Ритуал приветствия (цель — включение в работу).*

2. *Разминка для создания рабочего настроя. По выбору участников.*

3. *Упражнение «Чего я достиг», способствующее осознанию личных достижений.* Участники рисуют рисунок «Мои достижения», затем сравнивают его с рисунком, нарисованным на занятии 3, при обсуждении рассказывают о своих достижениях. Затем участники заполняют «Дипломы достижений» (см. приложение 4), в которых расписываются ведущий и все желающие.

4. *Ритуал завершения занятий (цель — ассимиляция опыта, выход из занятия).* В заключительной части занятия ребята могут решить, что делать с теми групповыми «произведениями», которые находятся в помещении группы.

Занятие № 7 «Мы на необитаемом острове». Игровая терапия. Приобретение взаимодействия с группой при выполнении новых задач.

Цель: Снижение уровня эмоциональной напряжённости.

Разминка «Танец сидя».

Ведущий: Почему-то считается, что танцевать лучше обязательно стоя на двух ногах А разве нельзя танцевать лёжа или сидя? Попробуйте убедиться, что это не менее интересно, а в чём-то и более трудно.

Исполните, не поднимаясь со стула, танец

- ламбада;
- брейк;
- вальс.

Игра «Ассоциации».

Ведущий: Ответьте первое, что придёт в голову в связи со словом «ученик».

Ведущий записывает все ассоциации на доске или листе ватмана, отмечая при помощи специальных значков, магнитов или цветных мелков наиболее

часто встречающиеся, что позволит выявить проблемные зоны и актуальные переживания участников игры.

Участники разбиваются на группы и совместно вырабатывают стратегии поведения, применительно к той, или иной ситуации. Затем каждая группа презентует свои проекты, которые коллективно обсуждаются.

Обратная связь.

Ведущий: Предлагаю подвести итоги нашей встречи: если вы чувствуете, что у вас хорошее настроение и результаты проделанной работы вам пригодятся в течение учебного года, то на счёт «три» поднимите руки вверх и похлопайте в ладоши.

До встречи!

Занятие № 7 «Мы на необитаемом острове». Игровая терапия. Приобретение взаимодействия с группой при выполнении новых задач.

«Я и мир».

Цель: Выработка навыков позитивного отношения к себе и окружающему миру, формирование позитивной Я-концепции.

Разминка «Приветствие».

Ведущий: Сейчас мы поиграем в интересную игру, во время которой нужно делать все очень-очень быстро. Вы сможете показать, на сколько внимательно вы умеете слушать и делать то, о чем вас просят. Сейчас у вас есть пять секунд, чтобы выбрать себе партнера и быстро пожать ему руку. А теперь я буду вам говорить, какими частями тела вам нужно «поздороваться» друг с другом:

- правая рука к правой руке!
- спина к спине!
- пятка к пятке!
- колено к колену! И т.д.

Упражнение «Волшебная палочка».

Ведущий: Садитесь в круг, право говорить получит тот, у кого в руках волшебная палочка, все остальные внимательно слушают. Каждый, у кого в руках волшебная палочка, расскажет нам, что хорошего случилось с ним на прошлой неделе.

Возможные вопросы:

- Что было для тебя на прошлой неделе самым трудным?
- Хотел ли ты на прошлой неделе что-нибудь сделать, что пришлось отложить на будущее?
- Было ли на прошлой неделе то, что ты делал действительно с удовольствием?

Ведущий: И так, волшебство продолжается. Представьте, что вы в школе, где учился Гарри Поттер, и сегодня у нас первый урок практической магии. Тема урока: «Заговоры». Заговоры обычно делают на что-то хорошее: удачу, счастье, здоровье, исполнение желаний и т.д. Заговоры следует писать так, что бы после их проговаривания ваше настроение изменилось в лучшую сторону: стало весело, спокойно или появилась уверенность в себе.

Приведу примеры некоторых заговоров:

- Раз, два, три, четыре, пять, все уроки буду знать!
- Пятак под пятку, ответ в десятку!
- Ясно солнце утром встало, жизнь прекрасная настала!
- Шишли-мышли, Шишли-мышли все проблемы вон все вышли!
- Тили-бом, тили-бом, в школе весело живём!

А теперь попробуйте свои силы в составлении магических заклинаний!

Ребята оформляют свои заговоры на бумаге и помещают в общий коллаж.

Обратная связь.

Ведущий: Предлагаю подвести итоги нашей встречи: если вы чувствуете, что у вас хорошее настроение и результаты проделанной работы вам пригодятся в течение учебного года, то на счёт «три» поднимите руки вверх и похлопайте в ладоши.

До встречи!

Занятие № 7 «Мы на необитаемом острове». Игровая терапия. Приобретение взаимодействия с группой при выполнении новых задач.

«Я — ученик»

Цель: Совершенствование и развитие навыков социализации.

Разминка «Как поощрить ученика».

Участники тренинга становятся в круг, а ведущий, при помощи любого способа (перекидывание мяча, считалки и т.д.) выбирает водящего, который садится в центр, а все остальные его хвалят.

Варианты:

- ученик успешно закончил четверть;
- ученик – новенький в классе;
- ученик усердно готовился к контрольной работе, но плохо написал;
- ученик умеет хорошо организовать дежурство в классе;
- ученик — хороший спортсмен;
- ученик очень старается, но не получается учиться так, как ему хочется или как того требуют родители;
- ученик быстрее всех съедает обед в школьной столовой;
- ученик хорошо умеет подсказывать.

(Задания даются любым способом, но с учётом личностных особенностей ребёнка).

Упражнение «Если бы директором был я»

(Эта игра даёт ребятам возможность сначала придумать в малых группах шуточные и даже абсурдные правила для школы, чтобы потом предложить одно или два действительно серьёзных правила).

Ведущий предлагает каждому участнику кусочек разрезанной на 5-6 частей открытки или картинку. Участники собирают картинку и таким образом образуют мини-группу.

В течение 7-10 минут вам нужно выработать примерно десяток правил для школы – таких, над которыми можно посмеяться и которые действительно могли бы помочь школе, классу, или ученику.

По окончании работы представитель от каждой группы зачитывает правила, которые они выработали. Ведущий задаёт вопросы:

- какое правило самое смешное?
- какое правило самое необычное?
- какое правило самое бесполезное?
- какое правило самое трудновыполнимое?
- какое правило самое важное?
- считаешь ли ты, что ребята должны участвовать в принятии школьных правил?

А теперь из всех предложенных правил давайте выберем основные, которые помогут вам успешно учиться в 5-ом классе.

(Выработанные правила ребятам предлагается оформить и поместить в классный уголок.)

Обратная связь.

Ведущий: Предлагаю подвести итоги нашей встречи: если вы чувствуете, что у вас хорошее настроение и результаты проделанной работы вам пригодятся в течение учебного года, то на счёт «три» поднимите руки вверх и похлопайте в ладоши.

До встречи!

Занятие № 8. Тренинг «Представь, что ты это можешь» Снятие психоэмоционального напряжения (Время 1 час).

«Я + мы».

Цель: Совершенствование коммуникативных навыков. Повышение уровня сплочённости классного коллектива.

Разминка «Руки знакомятся, ссорятся, мирятся»

Упражнение выполняется в парах с закрытыми глазами, все сидят напротив друг друга, на небольшом расстоянии вытянутой руки.

Ведущий: Закройте глаза, протяните друг к другу руки, познакомьтесь одними руками. Продемонстрируйте добрые отношения. Опустите руки.

Снова вытяните, ваши руки ссорятся. Опустите, а теперь они мирятся, вы расстаётесь друзьями.

После этого обсуждаются ощущения детей в ходе игры

Упражнение «Портрет нашего класса».

Материалы: листы бумаги, карандаши, маркеры, клей, ватман.

Ведущий: Ребята, сейчас вы попробуете нарисовать свой портрет, используя всевозможные изобразительные средства, а затем мы создадим «Фотографию» нашего класса, поместив свой портрет на общий лист. (Данное упражнение позволяет провести первичную социометрию).

По окончании работы ребятам предлагается придумать девиз класса и вместе с «Фотографией» поместить в классный уголок.

Обратная связь.

Ведущий: Ребята, давайте станем в круг, возьмёмся за руки и громко и дружно произнесём наш девиз!

Занятие № 8. Тренинг «Представь, что ты это можешь» Вербализация переживания школьной тревожности (Время 1 час).

Необходимые материалы: бланки для упражнения «Фантом», цветные карандаши, талисман.

Ход занятия

1. Ритуал приветствия (цель — включение в работу).

2. Игра «Перебежки» (*с названиями учебных предметов*) для создания рабочего настроения, обращения к школьным заботам. В «шапку» складываются бумажки, на которых написаны названия «нелюбимых предметов». Ведущий подводит итоги и выбирает три-четыре самых нелюбимых дисциплины. Участники превращаются в соответствующих учителей методом «на первый-второй-третий-четвер-тый рассчитайсь!»

Из круга убирается один стул. Водящий стоит в центре круга. Его задача — сесть в круг. Для этого он говорит: «Пересядьте ...» и называет «физиков», «математиков» и т. д. Если тебя назвали, встать и пересесть на другое место нужно обязательно.

Игра является разминочной и требует глубокого обсуждения только в том случае, если в адрес отдельных учителей раздаются нелицеприятные реплики. Негативные высказывания в адрес отдельных учителей обсуждаются на общем кругу, находят положительные стороны их уроков по принципу «перевертышей»: «это хорошо... и это плохо...».

3. Упражнение «Фантом» (*цель — осознание влияния тревожности на деятельность, формирование мотивации на работу с ней*). Каждый получает бланк для упражнения «Фантом» (см. приложение 4). Необходимо отметить штриховкой те части тела, на которых отражается тревожность («Как вы чувствуете, что вам беспокоитно»). Рисунки анонимно демонстрируются ведущим всем участникам группы. В обсуждении обобщается влияние тревожности на чело- века, обосновывается необходимость работать с ней.

4. Игра «Бурундучки» (*способствует снятию напряжения после упражнения «Фантом», эмоциональной разрядке*). Ведущий каждому «на ушко» говорит о том, каким зверем тот будет. После этого все, стоя в кругу, крепко берутся за руки (руки согнуты в локтях).

Ведущий называет какого-то зверя. Его задача — присесть, остальных — крепко держать его. Шутка в том, что ведущий присваивает разные названия всего двум участникам, а всех остальных называет «бурундучками».

Сначала называются единичные звери, а на третий раз — «бурундучки», почти все резко приседают и, в итоге, падают. Игра никогда не вызывает раздражения, напротив, она сопровождается смехом (служит для эмоциональной разрядки).

5. Ритуал завершения занятий (*цель — ассимиляция опыта, выход из занятия*).

Занятие № 8. Тренинг «Представь, что ты это можешь» Разрядка школьной тревожности (Время 1 час)

Необходимые материалы: магнитофон, кассета со спокойной инструментальной музыкой, бумага, ручки, ножницы, талисман.

Ход занятия

1. Ритуал приветствия (*цель — включение в работу*).

2. Игра «Дотронься до...» для включения участников в работу, эмоционального разогрева, создания условий для обращения подростков к своему внутреннему миру. По команде ведущего необходимо дотронуться до определенного цвета на одежде другого подростка. Задача: все участники группы должны оказаться сцеплены друг с другом (то есть после очередного названного ведущим цвета каждый участник группы дотрагивается обеими руками до соответствующей одежды двух других игроков). Игра проходит весело, сопровождается визгом. В итоге обсуждается актуальное состояние каждого участника.

3. Упражнение «Маска» (*способствует вербализации вариантов «тревожного поведения», «вентиляции» школьной тревожности*).

Очень часто бывает так, что мы чувствуем что-то одно, а ведем себя по-другому. То, как мы себя ведем, — это наша «маска». Участникам предлагается оформить «маски», которые характерны для них в школе (лучше под музыку).

Учащиеся работают индивидуально. Готовые маски анонимно представляются ведущим группе. Группа обсуждает, что демонстрирует окружающим такой человек и что он чувствует на самом деле.

Если кто-то испытывает трудности в осознании защитных форм поведения, ведущий, располагаясь результатами наблюдения за участником, может предложить ему несколько вариантов на выбор («как это бывает у других»).

4. «Круговой массаж» (*цель — снятие остаточного напряжения*). Все встают в круг «лицом к спине», и мягкими движениями разминают плечевой пояс впереди стоящего. Кто-нибудь может начать дурачиться (проходит само собой, поскольку упражнение расслабляет и способствует групповой сплоченности). В обсуждении вербализуются чувства участников. Обсуждение может закончиться выражением благодарности своему «массажисту».

5. Ритуал завершения занятия (*ассимиляция опыта, выход из занятия*).

Занятие № 9 «Необычная сказка». Развитие произвольности внимания, снятие психоэмоционального напряжения. Проработка школьных страхов путем разыгрывания ситуаций (Время 1 час)

Необходимые материалы: карточки для упражнения «Некоторые люди», маски, выполненные на прошлом занятии, цветные карандаши, фломастеры, талисман, магнитофон, кассета с релаксационной музыкой.

Ход занятия

1. Ритуал приветствия (*цель — включение в работу*).

2. Упражнение «Некоторые люди» (*цель — создание рабочей атмосферы, способствование обращению к школьной проблематике*). Для этого упражнения необходима стопка карточек, в которых описаны типичные школьные ситуации, вызывающие беспокойство (см. приложение 4).

Водящий вытаскивает карточку и предполагает, как может чувствовать себя человек в такой ситуации. Когда водящий высказался, остальные могут дополнить его высказывание своей точкой зрения. В роли водящего желательно побывать всем. Результаты обсуждаются.

3. Упражнение «Театр» (*проработка школьной тревожности путем ее проигрывания «в чужой роли»*). Каждый получает маску, которую сделал на прошлом занятии. Группа произвольным образом делится на подгруппы; внутри подгрупп обсуждается, что нарисовано на маске. Затем в рамках подгрупп происходит обмен масками. Разыгрывается сценка, в которой каждый играет такое поведение, которое нарисовано на его маске.

Обсуждается самочувствие участников «в чужой маске». Трудности в формулировании сценария и моделирования поведения требуют помощи ведущего, знающего специфику школьной тревожности участников.

4. «Подснежник» (для снятия остаточного напряжения). Релаксация с визуализацией (желательно под музыку).

5. Ритуал завершения занятия (цель — ассимиляция опыта, выход из занятия).

Занятие № 9 «Необычная сказка». Развитие произвольности внимания, снятие психоэмоционального напряжения. Тренировка гибкости поведения Время (1 час)

Необходимые материалы: бумага, ручки, ватман, маркер, скотч, магнитофон, кассета со спокойной инструментальной музыкой, талисман.

Ход занятия

1. Ритуал приветствия (цель — включение в работу).

2. Игра «Угадай, кто я» для создания рабочей атмосферы, раскрепощения. Участники по очереди показывают пантомимы, изображая какое-то помещение в школе. Остальные должны догадаться, какое помещение демонстрируется.

3. Упражнение «Секреты успеха» для развития гибкости поведения. Группа делится на подгруппы. Каждая подгруппа (желательно под музыку) готовит список приемов (способов), которые им помогают справиться с состоянием тревоги. Трудности в моделировании поведения требуют помощи со стороны ведущего.

По итогам происходит групповое обсуждение, составляется групповая памятка (ватман висит на стене в течение оставшихся занятий). Обсуждаются возможные личные «открытия». Участники получают задание выбрать три-четыре способа совладания с тревогой и опробовать их «по жизни».

4. «Солнечный лучик» для обучения саморегуляции. Релаксация с визуализацией (желательно под музыку).

5. Ритуал завершения занятия (цель — ассимиляция опыта, выход из занятия).

Занятие 8. Закрепление позитивного опыта эмоционального самоконтроля

Необходимые материалы: магнитофон, кассета со спокойной инструментальной музыкой, бумага, цветные карандаши, фломастеры, скотч, талисман.

Ход занятия

1. Ритуал приветствия (*цель — включение в работу*).

2. Игра «Замороженные» для создания рабочей атмосферы, позитивного настроения, развития навыков эмоционального самоконтроля. Участники с помощью приема «Выбор кота Базилио» (см. Программу для первоклассников, занятие 5) делятся на две группы, встают в два круга — внутренний и внешний. Во внутреннем круге стоят «замороженные». Их задача — не реагировать на попытки их рассмешить, предпринимаемые остальными участниками. «Замороженные» должны продержаться одну минуту, затем группы меняются ролями. Условие: до замороженных нельзя дотрагиваться.

Обсуждается актуальное состояние участников, способы, которыми они справлялись со своими эмоциями. Проявления агрессии в адрес «замороженных» должны пресекаться согласно правилам.

3. Обсуждение (*цель — ассимиляция опыта эмоционального самоконтроля*). Обсуждается «домашнее задание», предложенное на занятии 7.

4. «В лесу» (*цель — обучение приемам саморегуляции*). Релаксация с визуализацией (желательно под музыку).

5. Ритуал завершения занятия (*цель — ассимиляция опыта, выход из занятия*).

Занятие № 10 Диагностика эмоционально-личностной сферы.

Сравнительный анализ.

Диагностика познавательных процессов и мотивации обучающихся начальной школы

Цель: экспресс - диагностика для выявления уровня познавательных способностей обучающихся начальной школы.

Создаем хорошее настроение: «Улыбнитесь!»; «Скажите добрые слова друг другу».

Выполняем упражнение мозговой гимнастики «Слон»

Диагностика кратковременной речевой памяти

Зачитываем 9 слов. В течение 3-5 минут нужно воспроизвести и записать то, что запомнили.

Кот, мяч, гриб, дом, стол, лес, мак, лук, зонт.

Норма запоминания 7 слов и выше.

Задание № 2 Оценка кратковременной зрительной памяти.

В течение 20 секунд смотрим на числа и запоминаем. Далее таблица убирается, и мы воспроизводим по памяти, все, что запомнили.

13 91 47 39 65 83 19 51 23 94 71 87

норма запоминания - 7 цифр и выше

Диагностика ведущей модальности

1 вариант. Инструкция: «Возьми лист бумаги и карандаш. Когда я скажу «начинай», положи себе лист на лоб и напиши на нем слово «КОТ». Если слово окажется написанным сзади наперед, то кинестетический анализатор доминирует над зрительным. Если слово написано правильно, то зрительный анализатор является ведущим»

2 вариант. Мандата Юнга «Горизонтальная восьмерка». Попросите ребенка нарисовать на листе бумаги горизонтальную восьмерку. Далее проанализируйте основную стратегию восприятия.

Диагностика мышления «четвертый лишний»

Ребенку зачитываются слова, и предлагается найти слово не связанное с остальными по смыслу. Выделенные слова являются «лишними». За каждый правильный ответ 1 балл.

5 баллов - высокий уровень развития обобщения.

4 балла - хороший уровень

3 балла - средний уровень

2 и менее - слабый уровень.

- книга, **портфель, чемодан, кошелек**

- **река, мост, озеро, море**

- **минута, секунда, час, вечер**

- **добрый, ласковый, веселый, злой.**

Задание № 5 Диагностика мышления «Речевые классификации»

Ребенку зачитываются слова, и предлагается найти слово или словосочетание объединяющее данные пары слов. За каждый правильный ответ 1 балл.

- Россия, США (государства)

- май, август (месяцы)

- мама, папа (родители)

- минута, секунда (время)

5 баллов - высокий уровень развития классификации. 4 балла - хороший уровень

3 балла - средний уровень

2 и менее - слабый уровень.

Заключительная часть

Релаксация с помощью музыки. Ритуал прощания.

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения

1. Список использованной литературы:

1.Афанасьева Т.П. Профильное обучение в школе: модели, методы, технологии: Пособ. для руководителей образовательных учреждений

/Т.П. Афанасьева- М.: Классник Стиль, 2006. -592 с.

2. Белкин А.С. Основы возрастной педагогики: Учеб. Пособ. для студ. высш. пед. учеб. заведений/ А.С.Белкин - М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 192 с.

3.Бодалев А.А. Восприятие и понимание человека человеком.- М., 1982. 56 с.

4.Бойко А.А. Социально-педагогические аспекты профилактики

асоциального поведения учащихся.// Адаптация и выживание. -1995.- N10.

5.Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники. /И.В. Вачков. - М.: Ось-89. 2001.- 256 с.

6.Горностай П., Титаренко Т. Психология личности: словарь-справочник. К.: "Рута", 2001. - 320 с.

7.Галагузова М.А. Социальная педагогика: Курс лекций / Под ред. М.А. Галагузовой. – М.: Владос, 2000. – 216 с.

8.Грецов А.Г. Тренинг общения для подростков.- СПб.: Питер, 2007.- с. 6, 7 , 66, 67.

- 9.Иванова Л.К. Методы социально-психологического исследования семьи, учеб.пособ./ Иванова Л.К., Тамбов. 2003. – 76 с.
- 10.Игумен Евмений Духовность как ответственность. Изд.- Свет Православия, Ивановской области, Кинешемский район, с.Решма. 2006. – с. 46, 47, 161, 162, 163.
- 11.Ермолина В.В. Профилактика жестокого обращения с детьми: метод. пособ. Ермолина В.В.- Тамбов. 2012. – 72 с.
- 12.Каппони В. и Новака Т. «Как делать все по-своему» 1995.- 186 с.
- 13.Овчарова Р.В. Справочная книга социального педагога. - М.: ТЦ Сфера, 2001. с. 253, 254, 258, 287, 288, 290, 306.
14. Кузьмина Р.И., Капидинова С. Б. Психолого-диагностическая практика в школе: Учеб. Пособ. для студентов / Под ред. Кузьминой Р.И. – М., 2008. – 234 с.
15. Ковтун Н.В. Профилактическая программа «Откровение».
- //Работа социального педагога в школе и микрорайоне. - №3.- 2013, с. 54-119
- 16.Лисина М.И. Общение, личность и психика ребенка / Под ред. Рузской А.Г.–М., Воронеж, 1997.- 384 с.
- 17.Личко А. Е. Подростковая психиатрия. – Д.: Медицина, 1985.- 523 с.
- 18.Леванова Е., Волошина А, Плешаков В., Соболева А и др. Игра в тренинге. Возможности игрового взаимодействия. -3-е изд.- СПб.: Питер, 2013.- 208 с.
- 19.Мудрик А.В. Общение в процессе воспитания. Учеб.пособ.-М:Пед.общ.России, 2001.- с. 117, 240, 243, 271.
- 20.Мудрик А. В. Социальная педагогика: Учеб. для студ. пед. вузов / Под ред. В.А.Сластенина. - 3-е изд., испр. и доп. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 200 с.
- 21.Мухина В.С. Возрастная психология. – М., 1997.- 288 с.
- 22.Монастырский В.А., Хумарова Г.А. Социальный педагог сельской школы: содержание и формы практической деятельности, слагаемые профессионализма. Учеб. пособ., Тамбов. 2003. – 65 с.
- 23.Прутченков А.С. Трудное восхождение к себе. Метод. разработки и сценарии занятий социально-психологических тренингов. –М: Российское педагогическое агентство, 1995.- с. 35, 36,

24.Переломова Н.А.Шестакова Е.А. Система работы социального педагога по профилактике отклоняющегося поведения подростков.//Работа социального педагога в школе.-2013.-№1 с. 3- 59

25.Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб.: Питер, 2010. – 713с.

26.Розенберг «Образ Я» 2010. с. 32

27.Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога в образовании: Учеб.пособие./ Е.И.Рогов.-М.: Влалкос, 2003.- 384 с.

28.Смит М.Дж. Тренинг уверенности в себе: Комплекс упражнений для развития уверенности (пер. с англ. Путяты В.).М.- 2002. – с. 244

2. Дополнительная литература:

1).Чичканова Е.Л. Проектирование программ коррекционной работы: методические рекомендации/ Авт.-соств.: Чичканова Е.Л., - Тамбов, 2012. – 29 с.

2).Чудновский Е.А. Жизненное пространство личности//Психология и школа.-2013.- № 2. с. 101

3).Чернышова В.М., Психолого-педагогические технологии построения индивидуальной траектории развития обучающихся в условиях профильного обучения: Метод. рекомендации. /Чернышова В.М. –Тамбов.- 2009. с. 9.

4).Фопель К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения: практическое пособие. М., 2006.- 240 с.

5).Смит М. Тренинг уверенности в себе. СПб., 2002. – 254 с.

6).Смит Р. Групповая работа с детьми и подростками. МС., 2000.- 272 с.

3. Интернет- ресурсы:

1) www.festival.1september.ru

2) Уроки, конспекты. – Режим доступа: www.pedsovet.ru

3) Единая коллекция образовательных ресурсов. - Режим доступа: <http://school-collection.edu.ru/>

4) Федеральный центр информационно – образовательных ресурсов. – Режим доступа: <http://fcior.edu.ru/>

5) Сайт творческих учителей [http: // www.it –n.ru](http://www.it-n.ru)

6) http://testme.org.ua/test/view_result/277447

4. Технические средства обучения:

- комплекты диагностических методик «Иматон»,
- дидактические материалы,
- карточки для индивидуальной работы,
- мультимедийный проектор,
- компьютер,
- сенсорная комната